

Владимир Ушаков

---

# *Психология и коучинг*

---

В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ЧЕМПИОНОВ



Владимир Ушаков

**Психология и коучинг  
в воспитании юных чемпионов**

«Издательские решения»

**Ушаков В. М.**

Психология и коучинг в воспитании юных чемпионов /  
В. М. Ушаков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856850-3

Книга будет интересна и полезна школьным психологам, преподавателям и конечно спортивным психологам. В школьный период развития нужно формировать «психологию победителя». В данной работе предложена практическая система психологического сопровождения. На практике применен новый метод консультирования, дающий и моментальные, и долгосрочные результаты. Проверено практикой: коучинг является очень эффективным процессом как технология для раскрытия потенциала школьников и особенно юных спортсменов.

ISBN 978-5-44-856850-3

© Ушаков В. М.  
© Издательские решения

# Содержание

Содержание	6
Предисловие	7
Краткое содержание проведенной программы психологического консультирования	10
Глава 1	13
1.1 Теоретический анализ основных психолого-педагогических подходов в образовании	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Психология и коучинг в воспитании юных чемпионов**

**Владимир Михайлович Ушаков**

© Владимир Михайлович Ушаков, 2017

ISBN 978-5-4485-6850-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Данная книга, это результат научно-практической работы, по анализу психологического воспитания в детско-юношеском спорте и практическому применению новых методов консультирования юных спортсменов.

Книга будет интересна и полезна школьным психологам, преподавателям и конечно спортивным психологам. Большинство школьников занимаются спортом, танцами, в различных кружках и секциях. В этот период их развития, можно формировать психологию победителя.

В данной работе предложена практическая система психологического сопровождения учащихся.

На практике применен новый метод консультирования, дающий и моментальные и долгосрочные результаты. Проверено практикой, Коучинг является очень эффективным процессом экспресс диагностики и консультирования. Коучинг рекомендуется к применению в практической психологии, как технология для раскрытия потенциала школьников и особенно юных спортсменов.

# Содержание

## Предисловие

### Глава 1

#### **Теоретический анализ ситуации**

- 1.1 Теоретический анализ основных психолого-педагогических подходов в образовании.
- 1.2 Теоретический анализ основных психологических подходов в спортивной деятельности.
- 1.3 Психологический анализ феномена успешности спортивной деятельности.
- 1.4 Теоретический анализ психолого-педагогических условий успешности спортивной деятельности.

### Глава 2

#### **Предлагаемая комплексная программа психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов – учащихся спортивных классов**

- 2.1 Особенности психолого-педагогического сопровождения.
- 2.2 Основные принципы, цель, задачи программы психолого-педагогического сопровождения, с учетом спортивной деятельности.
- 2.3 Консультационная работа, в рамках данной проблематики, с использованием разработанной программы.

### Глава 3

#### **Дополнительные эффективные техники психологического консультирования, включенные в программу психолого-педагогического сопровождения. Коучинг**

- 3.1 Коучинг – как область психологии и система наставничества.
- 3.2 Базовые принципы коучинга. Особенности коучинга, как подхода.

### Глава 4

#### **Предлагаемые эффективные техники и инструменты психологического консультирования**

- 4.1 Исследование проблемы и необходимость применения эффективных методик.
- 4.2 Обоснованность и спортивная направленность коучинга.
- 4.3 Используемые новые методики, техники и инструменты.
- 4.4 Методы НЛП в коучинге. Профессиональный анализ.
- 4.5 Арт-терапия и психоанализ через рисунок.
- 4.6 Учебные занятия, семинары, тренинги и спортивные игры.

## Заключение

## Приложения

## Предисловие

Эта книга о психологии в воспитании юных Чемпионов.

Родители, задумываясь о воспитании своих детей, очень правильно поступают, определяя их в спортивные секции. Так на осознанном и подсознательном уровне, они хотят укрепить развитие своих детей и здоровьем и формированием характера. Правильное решение. И вот развитием детей начинает заниматься школа и спортивная секция. А психологией развития занимаются преподаватели, психологи и тренеры. Спорт в жизни дает очень многое. В жизни ребенка возникают такие понятия как – команда, дружба, взаимопомощь, честное соперничество, радость побед. Привыкая к спорту, они уже не представляют себе другой жизни и это хорошо. Ведь спорт дает такие личные качества как сила воли, умение преодолевать трудности, умение выходить победителем из любой ситуации, контролировать себя, развивать в себе новые умения и навыки, умение терпеть, побеждать и радоваться победам вместе с друзьями и близкими. Согласитесь, все мы мечтаем, чтобы наши дети могли обладать такими качествами и были успешными и счастливыми.

Спортом занимаются многие. А как сделать так, чтобы это развитие было гармоничным? Как из спортсменов воспитать Чемпионов?

Психология спортсмена – это единственный резерв для побед, при уже достигнутом высоком физическом и техническом уровне развития.

Воспитание юных Чемпионов проходит не только на тренировках. В школе, педагоги отвечают за образование и воспитание, а школьные психологи контролируют формирование личности и взаимоотношения. Родители, более других заинтересованы в результатах воспитания своего ребенка и делают для этого всё, что могут.

А как и кто может ещё помочь в воспитании юных Чемпионов?

Данная книга, это результат научно-практической работы, по анализу ситуации в детском спорте и практическому применению новых методов консультирования юных спортсменов.

В результате предложена практическая система психологического сопровождения учащихся спортивных классов.

На практике применен новый метод консультирования, дающий и моментальные и долгосрочные результаты. Проверено практикой, Коучинг является очень эффективным процессом экспресс диагностики и консультирования и может быть использован в спортивной психологии для раскрытия потенциала спортсменов.

Это книга интересна и полезна для всех людей связанных со спортом и заинтересованных в результатах. Педагоги, школьные психологи, спортивные психологи и тренеры, найдут в этом практическом труде, полный обобщённый материал и систему психологического воспитания, а так же современный способ консультирования.

Автор книги психолог, спортивный психолог, профессиональный коуч, лицензированный тренер.



Есть такое выражение «Вратарь, это половина команды». От него зависит многое. Это обязывает быть особенным.

#### **Актуальность проблемы.**

В данной книге будут рассмотрены и проанализированы особенности психологического воспитания юных спортсменов. В этой теме, мы конечно рассмотрим существующие и обязательные методы и способы работы психологической службы в школах. В данной научно-исследовательской работе, есть акцент, это учащиеся спортивных классов. Консультационная работа с учащимися – юными спортсменами, должна быть расширена с применением спортивной психологии и новых научных достижений и рекомендаций. Это необходимо для обеспечения полноценного развития юных спортсменов – учеников с повышенной эмоциональной, интеллектуальной и физической нагрузкой. А если упомянуть постоянный уровень ответственности перед тренером, родителями, командой, учителями, то становится понятно, что им конечно нужна мощная поддержка взрослых и специалистов. Для педагогов, по-прежнему будут стоять задачи обучения и воспитания. Для школьных психологов есть большой объём своей работы. Для тренеров юных спортсменов, задачами являются: качество тренировочного процесса, проблемы мотивации, сплочение команды, повышение мастерства каждого спортсмена и конечно результаты на соревнованиях. Во взаимодействии с тренерским составом должен работать ещё один специалист – это спортивный психолог.

Как мы видим, направление деятельности, у всех специалистов, очень связаны между собой.

А ещё мы не упомянули про родителей, их надеждах и ожиданиях и о родительском воспитании. Это конечно отдельная тема и она достойна отдельного изучения и рекомендаций, с учетом жизненного прогресса и предельно сжатого времени.

Только психологическая служба, понимая все происходящие и связанные между собой процессы, может и должна охватить все аспекты развития детей, и сбалансированно управлять развитием юных спортсменов. К сожалению этого пока не наблюдается. Все выполняют свои функции отдельно друг от друга. Это происходит по разным причинам: от отсутствия обобщающих нормативных документов, реализации своих узких профессиональных задач, постоянной занятости в рамках основной задачи.

Реалии современной жизни предъявляют высокие требования к работе педагогов и психологов, работающих в сфере педагогики. В условиях модернизации и гуманизации образования, необходимы новые подходы к осмыслению сущности влияния занятий физической куль-

турой и спортом на образ жизни и поведение детей. В настоящее, время спорт, это не просто специфический вид человеческой деятельности, это социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе класса, школы, команды и государства, в целом.

В настоящее, прогрессивное и информационное время, развитие в детстве и юности, происходит очень динамично. Для адаптации в такой среде и обеспечения гармоничного развития, деятельность психолога в школе должна углубленно охватывать все сферы в развитии детей. Применение научных достижений и новых методик психологии, в практике народного образования, может помочь педагогам и психологам, решать проблемы индивидуализации и дифференциации учебно-воспитательного процесса школы. Конечно, имеющиеся каноны и «директивные формуляры» могут сдерживать этот процесс, но для творческого педагога и психолога нет консервативных рамок в воспитании.

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры в России» подчеркивается, что в подготовке спортсменов должны участвовать специалисты-профессионалы – педагоги и психологи, квалифицированно использующие современные научные и методические подходы. Однако, в настоящее время, в России, традиционная система подготовки спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности. Состояние Российского спорта находится на этапе становления системы психологического обеспечения спортсменов и нуждается во внедрении результатов психолого-педагогических исследований в практическую подготовку. Проведенный анализ существующих концепций спортивной подготовки указывает на отсутствие системного подхода, определяющего стабильную успешность спортивной соревновательной деятельности.

В связи с этим, исследование психолого-педагогических условий успешности спортивной деятельности подростков в индивидуальных и групповых видах спорта представляет несомненную актуальность.

Так спортивная психология и новые современные методы консультирования, должны стать дополнением к уже имеющейся и осуществляемой деятельности школьного психолога.

**Объект исследования** – «Особенности консультирование учащихся спортивных классов». Акцент делается на том, что юные спортсмены, это учащиеся спортивных классов. Важен процесс личностного развития подростков в индивидуальных и групповых видах спорта в условиях психолого-педагогического сопровождения. Это процесс должен быть полноценным воспитательным и направленным на достижение спортивных результатов.

**Предметом исследования** – является разработка и апробация конкретной методики психологического консультирования учащихся спортивных классов, как дополнение, к уже существующей психолого-педагогической деятельности.

**Цель исследования** состоит в том, что бы изучить существующие условия психолого-педагогической подготовки и воспитания учеников спортивных классов. Проанализировать факторы успешности спортивной деятельности в подростковом возрасте и предложить дополнительные методики и инструменты для работы психолога с целью раскрытия потенциала юных спортсменов.

**В данной книге проводится рассмотрение и анализ уже опубликованных материалов уважаемых ученых, разработанных педагогических положений, различных теоретических и практических работ в области педагогики и психологии. Не является плагиатом. Это сделано для наглядной демонстрации наличия разработанного материала по теме психологического консультирования школьников и спортсменов. Предлагается система консультирования, в которой имеющаяся практика дополняется авторскими наработками в практической спортивной психологии, с использованием коучинга.**

## Краткое содержание проведенной программы психологического консультирования

Проведенная психолого-педагогическая практика в Новосибирской школе №179, дала возможность оценки деятельности школьной психологической службы. Хоккейная команда «Энергия 2001», состоит из учеников спортивного класса. Много ребят этой школы занимаются спортом в детско-юношеской спортивной школе «Энергия».



Хоккейная команда «Энергия 2001» г. Новосибирск.

Для более полной и правильной оценки результатов научно-исследовательской работы была проведена консультационная деятельность в течении двух сезонов, с хоккейными командами «Штурм 2003», «Штурм 2005» поселка Чик, Коченевского района Новосибирской области.



Всё внимание в игре.

Дополнительно, для проверки эффективности применяемых методик и инструментов психологического консультирования, проводились консультации хоккеистов клуба «Кристалл» г. Бердск, клуба «Сибирь» г. Новосибирск. В течении сезона проводились консультации хоккеистов команды «Лигры 2006».



Борьба за шайбу.

**Опыт приобретается практикой.** На протяжении нескольких лет постоянные консультации проводились с юными спортсменами из различных видов спорта командные (хоккей, футбол, волейбол) и персональные виды спорта борьба, бокс, смешанные единоборства, теннис, гандбол, художественная гимнастика и другие.

Такая проделанная работа дала возможность более полного сбора информации, анализа результатов и составление выводов, основанных на сравнении консультаций и результатов, разных команд и спортсменов различных видов спорта, живущих и тренирующихся в разных условиях.

Общение и психологическая работа, позволили на практике проводить «экспресс» диагностику состояний, выявление актуальных вопросов и задач. Применяемые современные методики и инструменты позволили быстро решать возникающие в спорте задачи, как персональные, так и командные. Проводились семинарные занятия: о спорте, о поведении, о команде, о питании. Были проведены занятия в виде тренингов, с активным участием всех ребят в обсуждении рассматриваемых вопросов о задачах команды, о способах реализации планов, о дружбе.

Неотъемлемой частью консультационной работы, конечно, было общение и с родителями и с тренерским составом. Это тема, в дальнейшем, должна быть раскрыта отдельно, так как является неотъемлемой частью жизни наших чемпионов.

В основе консультирования спортсменов хоккейных команд была спортивная психология, коучинг – «как система наставничества, как область психологии, являющаяся совместным процессом достижения результата, наиболее эффективным путем».

Спортивная психология использовалась для стабилизации персональных состояний спортсменов, для личной и командной мотиваций. Оказывалась своевременная помощь тренерам и родителям в решении актуальных задач.

### **Кратко о результатах.**

Проведенная научно-практическая работа, по изучению и внедрению современных способов консультирования, показала правильность выбранного пути и результативность. Используемые техники и инструменты консультационной психологии, позволили в короткие сроки провести диагностику состояний и оказать конкретную помощь в решении определённых задач и ситуаций. Спортсмены получили мотивацию, тренеры довольны помощью в раскрытии потенциала детей. Родители с удовольствием узнавали новое о возможностях своих детей, удивлялись их результатам и зрелыми планами в спорте.

Эти результаты, конечно, были большой радостью для меня и удовлетворением от моей проделанной работы. Семинары и тренинги, на спортивные темы, давали ребятам новую

информацию, общение, способ самовыражения и участие в создании и ощущении самого себя спортсменом. Способ коучингового консультирования в спорте, показал, что он эффективен и может быть хорошим дополнением к уже имеющимся методикам. Коучинг оказался великолепным инструментом для спортивной психологии, для раскрытия потенциала каждого юного спортсмена. В процессе коуч сессий, похожих на обычную беседу, юные Чемпионы порой с удивлением узнавали о себе новое, у них просто «загорались глаза», для осуществления своих новых планов, их желания становились лучшей мотивацией для тренировок и новых побед.



После занятия «Качества настоящего спортсмена».

## **Глава 1**

### **Теоретический анализ ситуации**

В изучении и анализе проблемы особенностей консультирования учащихся спортивных классов есть две важных составляющих.

Во-первых, это психолого-педагогическое сопровождение в школе.

Во-вторых. Учащиеся являются спортсменами и это часть их жизни, образ жизни, а возможно и будущее для кого-то из них. Обеспечить поддержку на этом пути и раскрыть спортивный потенциал каждого ребенка может и должна спортивная психология.

## **1.1 Теоретический анализ основных психолого-педагогических подходов в образовании**

Психологическая служба в средней школе, основные функции и направления работы. Существует «Положение о службе». Давайте его рассмотрим.

(Цели и задачи психологической службы определяются в соответствии с «Положением о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»/Приказ Министера-ОТВ8 образования Российской Федерации от 22.10.99 г. №636).

В Положении сказано:

«Целями Службы является:

- содействие администрации и педагогическому коллективу в создании социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности обучающихся, воспитанников и обеспечивающей психологические условия для охраны здоровья и развития личности обучающихся, воспитанников, их родителей (законных представителей), педагогических работников и других участников образовательного процесса;
- содействие в приобретении учащимися психологических знаний, умений и навыков, необходимых для получения профессии, развития карьеры, достижения успеха в жизни;
- оказание помощи обучающимся в определении своих возможностей, исходя из способностей, склонностей, интересов, состояния здоровья;
- содействие педагогическим работникам, родителям (законным представителям) в воспитании обучающихся, а также в формировании у них принципов взаимопомощи, толерантности, милосердия, ответственности и уверенности в себе, способности к активному социальному взаимодействию без ущемления прав и свобод другой личности.

Задачи Службы:

- психологический анализ социальной ситуации развития, выявление основных проблем и определение причин их возникновения, путей и средств их разрешения;
- содействие личностному и интеллектуальному развитию обучающихся на каждом возрастном этапе развития личности;
- формирование у обучающихся способности к самоопределению и саморазвитию;
- содействие педагогическому коллективу в гармонизации социально-психологического климата в школе;
- психологическое обеспечение образовательных программ с целью адаптации их содержания и способов освоения к интеллектуальным и личностным возможностям и особенностям обучающихся;
- профилактика и преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье, а также развитии обучающихся;
- участие в комплексной психолого-педагогической экспертизе профессиональной деятельности специалистов образовательных учреждений, образовательных программ и проектов, учебно-методических пособий, проводимой по инициативе органов управления образованием или отдельных образовательных учреждений;
- участие совместно с органами управления образованием и педагогическим коллективом школы в подготовке и создании психолого-педагогических условий преемственности в процессе непрерывного образования;
- содействие распространению и внедрению в практику школы достижений в области отечественной и зарубежной психологии;

– содействие в обеспечении деятельности педагогических работников школы научно-методическими материалами и разработками в области психологии.

Основными функциями работы психолога в школе являются следующие:

– диагностическая, которая включает изучение специфических особенностей деятельности педагогов и их воспитанников в данном учреждении в той мере, в какой они детерминируют их психику и предъявляют к ним определенные требования, а также изучение ряда психофизиологических, индивидуально-психологических и личностных особенностей преподавателей, сотрудников, учащихся, их социального статуса, особенностей межличностных отношений, как в коллективах педагогов, так и в группах учащихся. Итог этой работы – подробная психологическая характеристика личности преподавателя, сотрудника, воспитанника, составление психологических паспортов, позволяющих наметить и осуществить коррекционные психотерапевтические мероприятия;

– конструктивно-просветительная, которая включает работу по профилактике и предупреждению конфликтов, вызванных психологическими причинами; сообщение преподавателям и воспитателям основных сведений по социальной психологии, формирование приемов и навыков общения; планирование исследований и профилактических мероприятий; моделирование индивидуальных программ развития. Данная функция может осуществляться в форме консультаций, внушающих воздействий, просветительских и психотерапевтических бесед с различными контингентами. Эти беседы можно проводить с администрацией учреждений на семинарах руководителей, где они получают основные сведения по психологии руководства и управления. Занятия с преподавателями и воспитателями можно осуществить, организовав семинар или курсы повышения психолого-педагогических знаний. Реализовать психолого-педагогическое воздействие на учащихся можно через педагогов, воспитателей и наставников, непосредственно занимающихся с группами учащихся, работая с ними на постоянно действующем семинаре;

– консультационная, включающая объяснение и психологическую интерпретацию отдельных состояний, настроений преподавателей и воспитанников или особенностей их поведения в профессиональной деятельности и семейной жизни;

– воспитательная, которая включает выбор и осуществление мероприятий, направленных на морально-волевое воспитание учащихся, формирование у них определенных личностных качеств, воздействие на социальный статус отдельных личностей, организацию адекватных межличностных отношений в педагогических коллективах и группах учащихся;

– психопрофилактическая и психотерапевтическая, включающая диагностику, психотерапию и психопрофилактику невротических состояний, предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием (обучение психической саморегуляции, формирование уверенности в своих силах, развитие творческих потенций, выработка навыков мобилизации в стрессе и т.д.);

– методическая, включающая всю работу по созданию новых и адаптации старых методов обучения и воспитания, а также разработку новых методов диагностики и психопрофилактики как для нужд данного учреждения, так и для запросов других учреждений района, не имеющих подобной службы.

Основные направления работы психолога в средней школе.

Работа школьного психолога традиционно организуется по следующим направлениям:

диагностическая работа;

коррекционно-развивающая работа;

консультативно-просветительская работа;

### Диагностическая работа психолога в школе

Психологическая диагностика представляет собой углубленное психолого-педагогическое изучение обучающихся на протяжении всего периода обучения, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации. Психологическая диагностика проводится специалистами как индивидуально, так и с группами обучающихся.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.