

Владимир Ушаков

Психология и коучинг

В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ЧЕМПИОНОВ



Владимир Михайлович Ушаков
Психология и коучинг
В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ЧЕМПИОНОВ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25911708

ISBN 9785448568503

Аннотация

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.

Содержание

Содержание	7
Предисловие	10
Краткое содержание проведенной программы психологического консультирования	18
Глава 1	24
1.1 Теоретический анализ основных психолого-педагогических подходов в образовании	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**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. Про-

верено 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 проблема-

тики, 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 ма-

териал 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 спортсме-

нов. 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 рекомен-

даций, 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 культурой 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 на-

учных достижений и новых методик психологии, в практике народного образования, может помогать 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 уче-

ных, 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, выявляе-

ние 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, по-

казала 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 Министер-0ТВ8 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 про-

цесса;

- 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 про-

грамм 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 специфи-

ческих 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, выра-

ботка 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.