

УДК 796.922

DOI 10.5930/1994-4683-2025-11-90-97

**Компетентность тренеров и спортсменов лыжников-гонщиков
в психологическом обеспечении**

Будеев Вадим Александрович

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Цель исследования – определение основных задач психологического обеспечения спортсменов – лыжников-гонщиков.

Методы и организация исследования. Использовали авторский стандартизированный опросник, который включал в себя список задач средств психологического обеспечения – для тренеров и спортсменов. Методика включает самооценку спортсменов: в анкете оценивали искренность ответов; 9 вопросов были позаимствованы из методики Г. Айзенка. Показатели оценивали по 10-балльной системе. Испытуемыми были лыжники-гонщики со стажем занятий лыжным спортом от 3 до 8 лет, женщины и мужчины в возрасте $19,8 \pm 1,2$ лет, а также тренеры.

Выводы. Выявлено, что знания спортсменов о задачах и средствах преодоления психологических проблем отстают от знаний тренеров. Обоснована необходимость индивидуального подхода в обучении спортсменов средствам психологического обеспечения.

Ключевые слова: лыжный спорт, лыжные гонки, психология спорта, компетентность тренеров, психологическое обеспечение.

Competence of coaches and cross-country skiers in psychological support

Budeev Vadim Aleksandrovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to determine the main tasks of psychological support for cross-country skiers.

Research methods and organization. A standardized authorial questionnaire was used, which included a list of psychological support tasks for coaches and athletes. The methodology involves athletes' self-assessment: the questionnaire evaluated the sincerity of responses; 9 questions were taken from H. Eysenck's methodology. Indicators were assessed on a 10-point scale. The subjects were cross-country skiers with 3 to 8 years of experience in skiing, both women and men aged 19.8 ± 1.2 years, as well as coaches.

Conclusions. It has been found that athletes' knowledge of psychological challenges and methods for overcoming them lags behind that of coaches. The necessity of an individualized approach in teaching athletes psychological support techniques has been substantiated.

Keywords: skiing, cross-country skiing, sports psychology, coaches' competence, psychological support.

ВВЕДЕНИЕ. Педагогическая деятельность тренеров по циклическим видам спорта направлена на развитие соответствующих физических качеств, технической и тактической подготовленности спортсменов. Формирование психологической готовности спортсменов не входит в число задач деятельности тренеров. Это объясняется двумя факторами: во-первых, в соревновательной борьбе она не является очевидной и, во-вторых, психологическая готовность бывает высоко востребованной лишь в определенных ситуациях.

Для подготовки лыжников-гонщиков к выступлениям в соревнованиях практически отсутствуют программы их психологической подготовки. В психолого-педагогической литературе рассматриваются вопросы обучения психологической подготовке спортсменов [1-8]. Для такого обучения требуется определенная компетентность тренеров в сфере психологического обеспечения их учеников – спортсменов.

Возникает вопрос о компетентности тренера в потенциальных проблемах психологического характера и в средствах устранения у спортсменов. Все это говорит об актуальности исследования проблемы психологического обеспечения тренерами своих спортсменов. Были сформулированы следующие задачи:

- определить знание задач общего психологического обеспечения занятий лыжными гонками, а также средств их решения (8 конкретных задач);
- определить знания задач и средств их решения в деле частного психологического обеспечения (к конкретным гонкам; 6 задач);
- определить знания задач и средств их решения в делах, косвенно относящихся к занятиям спортом (4 задачи).

Эти 18 задач легли в основу эмпирической части исследования.

Кроме того, важно определить различия и вариативность меры компетентности у спортсменов и их тренеров, как по отношению к задачам психологического обеспечения, так и к средствам их решения. При этом компетентность целесообразно определить по ее показателю в целом и по показателям отдельных компонентов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводили на лыжной базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Испытуемыми были 46 лыжников-гонщиков со стажем занятий лыжным спортом от 3 до 8 лет из различных команд (19 женщин и 27 мужчин в возрасте $19,8 \pm 1,2$ лет), а также 18 тренеров. Для обоснования разработки технологии, направленной на обучение тренерами лыжников психологическому обеспечению, было важно определить уровень знаний тренеров и спортсменов о возможных психологических проблемах и средствах их решения в процессе подготовки к гонкам.

В качестве метода исследования использовали авторский стандартизированный опросник, который включал в себя список задач средств психологического обеспечения – для тренеров и спортсменов. Методика включает в себя самооценку спортсменов: в анкете оценивалась искренность ответов; 9 вопросов были позаимствованы из методики Г. Айзенка. Показатели оценивали по 10-балльной системе (от 0 до 9). Три лыжника-гонщика (из 46) были исключены из числа испытуемых, поскольку они не прошли тест на искренность ответов (5–6 неискренних ответа из 9). Также использовали экспериментальную методику для определения компетентности, где тренеры и спортсмены должны были назвать (с помощью ключевых слов) педагогические средства решения каждой из задач психологического обеспечения в их спортивной деятельности. Ответы испытуемых оценивали путем сравнения со средствами психологического обеспечения, представленными в психолого-педагогической литературе [1-8]. Высчитывали следующие математические показатели у тренеров и спортсменов: среднее арифметическое ($\bar{x}$), коэффициент вариации (v), различия выраженности (d) и достоверность различий непараметрических показателей, по коэффициенту сопряженности 4-польных таблиц хи-квадрат (X^2).

Результаты исследования. Всеми испытуемыми – тренерами и спортсменами – как достаточно важные были оценены все задачи, включенные в опросник (табл. 1). Только по некоторым из компонентов тренеры вносили некоторые правки, например, не «оптимизация» мотивов, а их «повышение», или не «психологического климата в команде», а «хороших отношений».

Наиболее выраженными у тренеров оказались показатели компетентности постановки задач:

- психологическая подготовка лыжников к старту – 8,09 балла;
- обучение регуляции предстартового состояния – 7,14 балла;
- обучение восстановлению работоспособности – 6,19 балла.

Низко оцененными оказались знания о необходимости решения задач:

- помощь в избавлении от расстройств психики – 1,24 балла;
- профилактика появления «звездной болезни» – 1,89 балла;
- поддержание позитивного отношения к спорту – 1,18 балла.

Таблица 1 – Компетентность тренеров и спортсменов в средствах психологического обеспечения (пт = 18; пл = 43)

Знание задач психологического обеспечения	Тренеры		Лыжники		d	X ²	p
		v %		v %			
мотивирование соревновательной деятельности	3,34	12	2,15	16	1,19	3,93	0,05
воспитание спортивно-важных качеств	4,49	9	1,56	11	4,47	9,37	0,01
поддержание позитивного отношения к спорту	2,18	21	1,48	23	0,71	2,14	-
профилактика появления «звездной болезни»	1,89	27	1,12	31	0,77	0,65	-
создание позитивного психологического климата	5,07	16	4,83	17	0,24	0,88	-
обучение регуляции предстартового состояния	7,14	15	6,02	09	1,12	4,02	0,05
обучение восстановлению работоспособности	6,19	13	5,00	16	1,19	4,12	0,05
подготовка к окончанию спортивной карьеры	2,28	22	3,35	29	-1,1	3,00	-
Знание задач общего обеспечения:	4,07	16,9	3,19	19	0,88	3,51	0,08
подготовка к тренировкам при утомлении	4,22	17	4,13	19	0,09	0,10	-
психологическая подготовка лыжников к старту	8,09	14	6,27	16	1,82	5,15	0,01
регуляция поведения в процессе лыжной гонки	3,15	26	2,41	23	0,74	4,19	0,05
регуляции поведения на тренировках	2,75	21	1,17	24	1,58	4,53	0,05
воссоздание активности после соревнования	3,16	17	1,49	19	1,67	6,74	0,01
Помощь в переживании неудачи	2,88	20	2,73	16	0,15	0,13	-
Знание задач частного обеспечения:	4,04	19,1	3,03	19,6	1,01	3,47	0,10
помощь в проблемных отношениях с другими	3,00	22	3,16	27	-0,16	0,14	-
помощь в избавлении от расстройств психики	1,24	11	1,11	14	0,13	3,96	0,05
помощь в формировании желательных привычек	2,59	21	2,48	25	0,11	0,55	-
помощь в избавлении от вредных привычек	4,00	13	2,38	29	1,62	4,22	0,05
Знания косвенных к спорту задач:	2,71	16,7	2,28	23,7	0,43	2,22	0,25
Средняя компетентность тренеров:	3,76	17,6	2,94	20,2	0,82	3,21	0,07

В целом, по мнению тренеров, их знания о задачах общего и частного психологического обеспечения находятся примерно на одинаковом уровне – 4,07 и 4,04 балла, соответственно. Знания же косвенных по отношению к спорту задач, но влияющих на его успешность, находится на уровне значительно ниже – 2,71 балла.

Из задач общего психологического обеспечения тренеры высоко оценили формирование умений: регуляции предстартового состояния (7,14 балла); восстановления работоспособности (6,19 балла) и создания позитивного благоприятного психологического климата в команде (5,07 балла). И менее выражены знания задач о профилактике появления «звездной болезни» (1,89 балла) и о поддержании позитивного отношения к спорту (2,18 балла).

Из задач частного (специального) психологического обеспечения высоко оцененной (выше среднего уровня) оказалась одна задача – психологическая подготовка лыжников к старту (8,09 балла). Относительно низко тренерами оценены задачи регуляции поведения на тренировках (2,75 балла) и помощи в переживании неудачи (2,88 балла).

Тренеры высоко оценили значимость знаний, косвенно относящихся к спортивной деятельности лыжников: об избавлении их от вредных привычек (чаще от курения – 4 балла) и о помощи в проблемных отношениях с другими лыжниками (3 балла). Низко оцененной оказалась одна задача – помощь в избавлении спортсменов от расстройств психики (1,24 балла).

Выявлены значительные различия знаний у тренеров и спортсменов в отношении общих задач психологического обеспечения: воспитание у лыжников спортивно важных качеств – 4,47 балла; и частных задач: психологической подготовке лыжников к старту – 2,82 балла, а также воссоздание активности после соревнования – 1,67 балла; из косвенных задач – помощь в избавлении от вредных привычек (1,62 балла).

По критерию сопряженности выявлены статистически достоверные различия между показателями компетентности тренеров и спортсменов в сфере знания задач психологического обеспечения – 3,21 (при $p \leq 0,07$; то есть, различия с вероятностью 93 %). Несколько выше уровень различий получен по критерию знаков (15 из 18; $p \leq 0,01$).

В таблице 2 проанализирована характеристика меры выраженности компетентности и однородности знания средств психологического обеспечения у тренеров и у спортсменов.

В целом тренеры по лыжным гонкам для решения каждой из задач средств психологического обеспечения, в среднем, обладают более чем двумя средствами – 2,2. Как оказалось, в средствах психологического обеспечения в целом тренеры на 0,81 средств опережают спортсменов (2,2 против 1,39).

В отношении решения общих задач психологического обеспечения тренеры обладают 2,02 средствами, а спортсмены – 1,44, то есть на 0,58 меньше. По средствам частного психологического обеспечения у тренеров 2,03 средства, а у спортсменов – 1,28, то есть на 0,75 меньше. У тренеров обнаружены следующие показатели знаний косвенных (житейских) к спортивной деятельности средств – 2,48, а у спортсменов – 1,41, то есть на 1,07 средства меньше.

У тренеров наибольшая компетентность выявлена при регуляции поведения на тренировках – они назвали 3,88 средства, тогда как спортсмены при их саморегуляции – 1,55.

Таблица 2 – Компетентность тренеров и спортсменов в средствах психологического обеспечения (пт = 18; пл = 43)

Знание средств психологического обеспечения	Тренеры		Лыжники		d	X ²	p
		v %		v %			
мотивирование соревновательной деятельности	2,12	16,3	1,48	12,9	0,64	1,15	-
воспитание спортивно-важных качеств	1,73	33,2	0,93	28,4	0,80	0,56	-
поддержание позитивного отношения к спорту	2,04	11,3	1,13	13,6	0,91	3,49	0,05
профилактика появления «звездной болезни»	1,15	29,4	0,72	30,1	0,43	2,17	-
создание позитивного психологического климата	3,06	22,1	1,99	15,3	1,70	3,63	0,05
обучение регуляции предстартового состояния	2,11	26,4	1,15	27,8	0,96	2,17	-
обучение восстановлению работоспособности	3,03	9,5	2,06	17,2	0,97	3,39	0,05
подготовка к окончанию спортивной карьеры	2,14	27,6	1,00	15,5	1,14	2,02	-
Знание средств общего обеспечения:	2,02	22,0	1,44	20,1	0,58	2,41	0,17
подготовка к тренировкам при утомлении	1,51	15,7	1,03	25,7	0,48	0,74	-
психологическая подготовка лыжников к старту	2,21	26,9	1,89	23,8	0,32	1,13	-
регуляция поведения в процессе лыжной гонки	1,01	31,1	0,74	13,4	0,27	2,00	-
регуляция поведения на тренировках	3,88	11,5	1,55	16,3	2,33	4,12	0,05
воссоздание активности после соревнования	2,22	24,4	1,47	20,2	0,75	2,98	-
самопомощь в переживании неудачи	1,34	13,2	1,02	8,14	0,22	3,55	0,05
Знание средств частного обеспечения:	2,03	20,5	1,28	17,9	0,32	2,42	0,13
помощь в проблемных отношениях с другими	3,61	29,3	2,14	24,9	1,47	2,44	-
помощь в избавлении от расстройств психики	0,84	30,2	0,76	3,6	0,08	3,13	-
помощь в формировании нужных привычек	2,93	19,8	1,33	14,4	1,60	1,02	-
помощь в избавлении от вредных привычек	2,55	20,2	1,41	19,1	1,14	2,21	-
Средства косвенных к спорту средств:	2,48	24,9	1,41	15,5	1,07	2,18	-
Компетентность в средствах СПО:	2,20	22,1	1,39	18,4	0,81	2,40	-

Далее по устранению проблемных отношений с другими людьми: тренеры – 3,61 средств, а спортсмены – 2,14; по созданию позитивного психологического климата в команде тренеры предложили 3,06 средства, а спортсмены – 1,99. При этом важно обратиться к вариативности полученных показателей. У тренеров по показателю компетентности воспитания спортивно важных качеств коэффициент вариации самый большой – 33,2 % (у спортсменов по самовоспитанию – 28,4 %).

Высокая вариативность у тренеров и по показателю регуляции поведения спортсменов в процессе лыжной гонки – 31,1 % (у спортсменов по саморегуляции – всего 13,4 %). У тренеров высокая вариативность обнаружена и в обладании средствами в деле помощи по избавлению спортсменов от расстройств психики – 30,2 % (у спортсменов – 3,6 %, что может объясняться отсутствием таких расстройств).

Обнаружено, что наибольшие различия показателей обладания средствами психологического обеспечения тренерами у спортсменов и самообеспечения спортсменов составляют следующие средства (при различиях 0,9):

- регуляция тренировочной деятельности – 2,33;
- формирование желательных привычек – 1,6;
- устранение проблемных отношений с другими спортсменами – 1,47;
- избавление от вредных привычек – 1,14;
- создание позитивного психологического климата в команде – 1,07;
- восстановление работоспособности после соревнований – 0,97;
- регуляция предстартового состояния – 0,96;
- поддержание позитивного отношения к лыжному спорту – 0,91.

В среднем, сами тренеры называют 3,76 задач, но средств их решения – 2,2. Значит на 1,56 задач они менее подготовлены в вопросе использования потенциальных средств психологической помощи спортсменам. Есть основания предполагать, что у них прикладные знания отстают от теоретических. Спортсмены оценивают собственные знания ниже – 2,92 балла, средства решения – на 1,39 балла, то есть на 1,53 балла ниже – почти на столько же, как и тренеры.

Выявлены статистически определенные различия между показателями компетентности тренеров и спортсменов в сфере знания задач психологического обеспечения – 2,4 (при $p \leq 0,25$), что с вероятностью 75 % знание задач средств психологического обеспечения у тренеров выше, чем у спортсменов (рис. 1).

Знания тренеров о задачах психологического обеспечения	$X^2 = 2,4$ $p \leq 0,25$	Знания спортсменов о задачах психологического обеспечения		
	$X^2 = 1,44$	$p \leq 0,25$	$X^2 = 2,66$	$p \leq 0,75$
Знания тренеров о средствах психологического обеспечения	$X^2 = 3,96$ $p \leq 0,05$	Знания спортсменов о средствах психологического обеспечения		

Рисунок 1 – Взаимосвязи показателей знаний о значимости задач и средств психологического обеспечения у тренеров и спортсменов

Если учесть, что уровень знаний по проблеме психологического обеспечения у тренеров существенно выше, чем у спортсменов, то можно утверждать, что большая часть спортсменов не видит проблем в их психологической подготовке и готовности к конкретным соревнованиям, что нельзя сказать о тренерах.

Корреляционная связь показателей знаний тренеров о задачах и средствах психологического обеспечения не достигает достоверного уровня ($r = 0,22$ при $n =$

18; $p \geq 0,05$). Статистические данные доказывают, что тренеры в недостаточно полной мере знают, как решить задачи психологического обеспечения спортсменов.

У спортсменов, как и у их тренеров, полученная взаимосвязь знания задач психологического обеспечения и средств их решения не достигают статистически достоверного уровня ($r = 0,29$ при $n = 43$; $p \geq 0,05$). Спортсмены не только не видят многих трудностей, но и средств для устранения проблем психологического характера, и это при том, что они на себе испытывают определенные трудности.

Наиболее выраженными у тренеров оказались не только задачи психологического обеспечения спортсменов, которые непосредственно связаны с выступлениями в соревнованиях и с восстановлением их работоспособности после соревновательной гонки.

На относительно высоком уровне у тренеров оказались знания задач психологического обеспечения деятельности спортсменов: о психологической подготовке лыжников к старту; о регуляции предстартового состояния лыжников; о восстановлении их работоспособности; о создании позитивного психологического климата в команде; об избавлении спортсменов от привычки курения. Низко у тренеров выражены знания задач о профилактике появления «звездной болезни», о поддержании у спортсменов положительного отношения к спортивной деятельности, о необходимости обучения спортсменов регуляции поведения на тренировках. Вызывает вопрос то, что тренеры не считают необходимой помощь спортсменам в переживании неудачи в соревновательных гонках.

Наибольшие различия выявлены в знаниях о ценности воспитания спортивно важных качеств, о психологической подготовке лыжников к старту, о возвращении активности после соревнования и об избавлении от вредных привычек. В целом же различия компетентности тренеров и спортсменов в психологическом обеспечении последних достигают 93–99 % вероятности.

Компетентность тренеров о средствах самостоятельного психологического обеспечения лыжниками также выше, чем у самих спортсменов.

Обнаружены значительные различия вариативности наличия знаний о средствах психологического обеспечения деятельности лыжников по следующим показателям: компетентности самовоспитания спортсменами спортивно важных качеств, что характерно и для самих лыжников; по показателю компетентности в деле регуляции поведения спортсменов в процессе выступлений. Наибольшие различия в обладании средствами психологического самообеспечения у спортсменов и их тренеров по следующим средствам: регуляция деятельности на тренировках; формирование позитивных привычек; устранение проблемных межличностных отношений; борьба с вредными привычками; создание командного позитивного психологического климата; восстановление постсоревновательной работоспособности лыжников; регуляция предстартового состояния.

ВЫВОДЫ. Выявлено, что у тренеров и спортсменов компетентность в проблемах психологического обеспечения значительно выше, чем знание средств их решения. Знания тренеров о задачах и средствах психологического обеспечения спортсменов и самих спортсменов не связаны, что позволяет утверждать о необходимости индивидуального подхода в обучении спортсменов средствам психологического обеспечения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бабушкин Г. Д., Нам О. С. Совершенствование психологической подготовки стрелков из пистолета к соревнованиям на основе развития психологических качеств. DOI 10.25683/VOLBI.2021.55.270 // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 2 (55). С. 315–319. EDN: WIPPKZ.
2. Бабушкин Г. Д., Рыбин Р. Е. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации к соревнованию // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 16–21. EDN: ZVRRSB
3. Бабушкин Г. Д. Психологические качества, влияющие на предстартовое состояние спортсмена и результативность соревновательной деятельности // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2023. № 1 (64). С. 19–23. EDN: FRQGYT.
4. Сивицкий В. Г., Мельник Е. В. Этапы специальной психологической подготовки спортсмена // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 130–132. EDN: ALJAB
5. Николаев А. Н. Потребности спортсменов различной квалификации в психологической помощи // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2018. № 1. С. 178–180. EDN: YQIWXJ
6. Николаев А. Н. Потребности тренеров в психологическом обеспечении их профессиональной деятельности // Экстремальная деятельность человека. 2019. № 4 (54). С. 58–61. EDN: QRXZBP.
7. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 40–43. EDN: MHWQOD
8. Солдатова Г. В. Система психологического сопровождения спортсменов как парадигма в подготовке психологов спорта // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. Вестник БПА. Вып. 114. Санкт-Петербург, 2014. С. 141–145.

REFERENCE

1. Babushkin G. D., Nam O. S. (2021), "Improving the psychological training of pistol shooters for competitions based on the development of psychological qualities", Business. Education. Right, No 2 (55), pp. 315–319, DOI 10.25683/VOLBI.2021.55.270.
2. Babushkin G. D., Rybin R. E. (2017), "Psychological support for the preparation of highly qualified athletes for competition", Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation, No. 7, pp. 16–21.
3. Babushkin G. D. (2023), "Psychological qualities affecting the pre-start state of an athlete and the effectiveness of competitive activity", Psychology and pedagogy of sports activity, No 1 (64), pp. 19–23.
4. Sivitsky V. G., Melnik E. V. (2020), "Stages of special psychological training of an athlete", Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation, No. 1, pp. 130–132.
5. Nikolaev A. N. (2018), "The needs of athletes of various qualifications in psychological assistance", Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation, No. 1, pp. 178–180.
6. Nikolaev A. N. (2019), "The needs of trainers in psychological support of their professional activities", Extreme human activity, No 4 (54), pp. 58–61.
7. Sivitsky V. G. (2006), "The system of psychological support for sports activities", Theory and practice of physical culture, No. 6, pp. 40–43.
8. Soldatova G. V. (2014), "The system of psychological support for athletes as a paradigm in the training of sports psychologists", Theory and practice of educational process management: pedagogical, social and psychological problems, Bulletin of the BPA, Issue 114, St. Petersburg, pp. 54–57.

Поступила в редакцию 01.09.2025.

Принята к публикации 30.09.2025.