

УДК: 159.99

DOI: 10.25629/НС.2023.03.06

## КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ТЕННИСА)

Гайдамашко И.В., Бабичев И.В.

Сочинский государственный университет

**Аннотация.** В статье представлен вариант возможных критериев и показателей для оценки эффективности системы психологического сопровождения в системе детско-юношеском спорте на примере тенниса. Основное содержание статьи посвящено обоснованию выделенных критериев и показателей эффективности психологического сопровождения.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, детско-юношеский спорт, психологическая подготовленность, критерии, показатели.

### Введение

В настоящее время вопросам психологической подготовки спортсменов уделяется особое внимание, в том числе, и в системе детско-юношеского спорта. Наиболее эффективно процесс психологической подготовки юных спортсменов может осуществляться в рамках системы психологического сопровождения.

Исследования таких ученых, как А.В. Алексеева, Е.П. Ильина, В.В. Смирновой и многих других в значительной степени раскрывают вопросы, связанные с содержанием и методами психологического сопровождения в спорте. В том числе, в современной науке уделено внимание выявлению специфики психологического сопровождения в системе детско-юношеского спорта [7,16].

Вместе с тем, вопрос определения критериев и показателей эффективности системы психологического сопровождения остается в значительной степени малоизученным. В предыдущей работе [2] нами представлены основные общие критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки качества их психологической подготовки, одновременно, стоит отметить, что для объективной и комплексной оценки эффективности системы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте необходимы дополнительные исследования в этой области.

Актуальность данной темы обусловлена, прежде всего, ее практической значимостью, так как, объективная оценка работы психолога в процессе подготовки спортсменов будет способствовать повышению эффективности его деятельности и формированию необходимого уровня доверия со стороны, в первую очередь, тренерского сообщества к возможностям современной психологии спорта, а, следовательно, и к интенсификации внедрения психотехнологий в процесс подготовки спортсменов в системе детско-юношеского спорта.

### Цель исследования

– определить основные критерии и показатели эффективности психологического сопровождения в системе детско-юношеского спорта.

По нашему мнению, очевидным является тот факт, что оценка эффективности психологического сопровождения должна строиться с точки зрения выполнения этой системой своих основных задач.

К основным задачам психологического сопровождения в системе детско-юношеского спорта относятся:

- повышение уровня психологической подготовленности спортсменов;
- личностное развитие юных спортсменов, подразумевающее, в первую очередь, развитие определенных качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности
- сохранение психического здоровья юных спортсменов и поддержание высокого уровня их психологического благополучия [7].

Необходимо особо отметить, что данные задачи достаточно жестко взаимосвязаны, так как, высокий уровень психологической подготовленности спортсмена обусловлен развитием определенных его личностных качеств (возможностями саморегуляции, конструктивной мотивационной сферой и т. д.) и в значительной степени зависит от его актуального психического статуса, определяемого, в том числе, уровнем его психологического благополучия. Одновременно, психическое здоровье и психологическое благополучие во многом зависят от возможностей спортсмена противостоять стрессовым воздействиям, неизменно сопровождающих спортивную деятельность, связанную с работой на предельных возможностях и психологическим давлением, т. е. от некоторых его личных качеств, прежде всего, возможностей психической саморегуляции.

Тем не менее, в соответствии с решаемыми задачами мы можем выделить основные критерии эффективности психологического сопровождения в системе детско-юношеского спорта, а именно:

- критерий психологической подготовленности;
- критерий личностного развития;
- критерий психологического благополучия.

Остановимся на содержательной характеристике каждого из критериев более подробно.

С нашей точки зрения, оценивать уровень психологической подготовленности спортсменов наиболее целесообразно в аспекте ее проявления непосредственно в ходе спортивной деятельности. Иными словами, высокий уровень психологической подготовленности неизбежно отражается на эффективности деятельности спортсмена. Критерий психологической подготовленности спортсменов мы рассматриваем, как внешний критерий, оценка по которому осуществляется, прежде всего, со стороны заинтересованных и компетентных специалистов, в первую очередь, непосредственно тренерами спортсменов.

Стоит подчеркнуть особо, что мы не можем напрямую связывать результаты соревновательной деятельности в спорте с уровнем психологической подготовленности спортсменов, потому что спортсмену, помимо психологической подготовленности, необходимы физическая, тактическая и техническая составляющие подготовленности. Тем более, сложно это сделать в тех видах спорта, где результат выступления на соревнованиях связан не с каким-либо объективным нормативным показателем, выражающим реальные возможности спортсмена (как, например, в тяжелой атлетике), а определяется в противоборстве с соперником, чей уровень, также, невозможно подвергнуть объективному измерению. Вместе с тем, мы можем выделить некоторые аспекты спортивной деятельности, которые достаточно достоверно показывают уровень конкретно психологической подготовленности.

По нашему мнению, показатели по критерию психологической подготовленности в различных видах спорта могут иметь свою особенную специфику, обусловленную существенными различиями между спортивными дисциплинами (их классами), в том числе, и в контексте психологического сопровождения [8].

В дальнейшем мы будем определять показатели по критерию психологической подготовленности применительно к теннису. Выбор данного вида спорта обусловлен, в первую очередь, крайне сложными соревновательными условиями, разнонаправленными требованиями к оптимальному боевому состоянию игроков и многим другим, что предъявляет особые требования к психологической подготовленности теннисистов [4].

Соответственно, свою специфику могут иметь и показатели по критерию личностного развития, так как, для разных видов спорта могут предъявлять свои требования к личностным

качествам спортсменов (особенно, эти различия могут проявляться для командных и индивидуальных видов спорта). Вместе с тем, мы можем говорить о неких общих требованиях к качествам спортсменов, одновременно, являющихся неотъемлемыми компонентами их психологической подготовленности. В своем предыдущем исследовании мы определили к таковым, качества, относящиеся к мотивационной сфере спортсмена, его самооценке и возможностям саморегуляции [2].

Таким образом, мы можем выделить три основных критерия личностного развития спортсмена, а именно, *мотивационно-ценностный критерий, критерий самооценки и критерий саморегуляции*. Показатели по этим критериям, также, могут иметь свои особенности в различных видах спорта.

Еще одним критерием эффективности психологического сопровождения в детско-юношеском спорте является критерий психологического благополучия спортсмена. Важно отметить, что обеспечение психологического благополучия, как задача психологического сопровождения, важно не только с точки зрения его влияния на уровень психологической подготовленности, а, следовательно, и на результаты соревновательной деятельности, но и может рассматриваться, как отдельная важная задача в аспекте предложенного нами понимания психологического сопровождения в детско-юношеском спорте, как части глобальной государственной системы по реализации концепции счастливого детства [7]. Во многом, аналогично психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в средних учебных организациях.

По мнению А.А. Скорынина: «В настоящее время не существует единого определения психологического благополучия, как и однозначных его критериев. Термин «психологическое благополучие» зачастую отождествляется со сходными понятиями, такими как «психологическое здоровье», «эмоциональное благополучие», «эмоциональное самочувствие» и др.» [17].

Вместе с тем, анализ существующих в современной науке подходов к пониманию категории «психологическое благополучие», проведенный данным автором, позволяет выделить некоторые его составляющие, среди которых: общая удовлетворенность человека своей жизнью; преобладание у него позитивных эмоций; социальное благополучие, социальная интеграция и адаптация, т.е. конструктивное взаимодействие личности с окружающим миром; позитивное самоотношение и самопринятие; целенаправленность жизни, т.е. наличие конструктивных жизненных целей.

Важно, что психологическое благополучие следует рассматривать, как длительное психическое состояние человека [17]. С этой точки зрения, психологическое благополучие формируется не только в результате объективных благоприятных внешних условий и индивидуальных психологических особенностей личности, но и как результат развитой саморегуляции человека и особенностей его восприятия.

По нашему мнению, дополнительно раскрыть содержание категории «психологическое благополучие» можно ведя исследование, что называется «от противного», т.е. выделяя, те длительные психические состояния, которые можно охарактеризовать, как негативные, неблагоприятные и деконструктивные.

К таким состояниям, часто упоминаемым, в том числе, и в психологии спорта, относится *состояние повышенной тревожности*, которое не только крайне негативно проявляется в спортивной деятельности [1], но и свидетельствует о нарушенном психическом здоровье личности (при сильной выраженности и устойчивости данного состояния).

Соответственно, в качестве одного из показателей по критерию психологического благополучия спортсмена, мы можем выделить *адекватный (низкий) уровень тревожности*.

В качестве другого негативного длительного психического состояния мы можем выделить *состояние высокой непродуктивной напряженности*, характеризующееся высокими психоэмоциональными и энергетическими затратами организма на осуществление той или иной деятельности. В спорте такое состояние чревато перенапряжением и потерей физических кондиций, кроме того, данное состояние, с нашей точки зрения, в полной мере характеризует психологическое неблагополучие человека. С учетом того, что юные спортсмены, в отличие от

взрослых, в большинстве случаев активно участвуют в учебной деятельности, такое состояние несет в себе серьезные угрозы для их психического здоровья.

Таким образом, *низкий уровень непродуктивной напряженности* выступает в качестве одного из основных показателей по критерию психологического благополучия спортсменов.

Другим показателем по этому критерию может выступать *оптимизм*, как некий суммарный показатель, складывающийся из таких компонентов, как позитивное мышление и восприятие действительности, а, также, преобладание положительных эмоциональных состояний человека. Выраженный оптимизм не только признак психологического благополучия личности, но и, по мнению Е.П. Ильина, важный компонент оптимального психологического состояния спортсмена [12].

Важным показателем психологического благополучия, о чем мы говорили выше, является и *социально-психологическая адаптивность личности*, проявляющаяся в конструктивном взаимодействии с окружающим миром. В контексте спортивной деятельности, это продуктивные и позитивные отношения с тренером, другим спортсменами, соперниками, судьями и пр.

Важным отличием выделенных нами показателей по критерию психологического благополучия спортсменов является их универсальность, т.е. в данном случае они не зависят от вида спорта, в отличие от показателей по другим критериям, которые ниже мы будем определять на примере тенниса.

Как мы говорили выше, под критерием психологической подготовленности спортсменов мы понимаем внешний критерий эффективности психологического сопровождения, проявляющийся непосредственно в спортивной деятельности. Соответственно, показателями по этому критерию будут выступать некоторые составляющие этой деятельности, успешность которых определяется уровнем психологической подготовленности.

Определяя показатели психологической подготовленности, мы опирались на собственные разработки, подготовленные в соавторстве с экспертами в области тенниса, и основанные на многолетнем опыте подготовки юных теннисистов [3,4,5]. Важно отметить, что и в данном случае наиболее эффективным подходом, по нашему мнению, является рассмотрение конкретных ситуаций, в которых проявляется недостаточный уровень психологической подготовленности спортсмена, и значимо влияющих на результат деятельности.

В качестве основных показателей по критерию психологической подготовленности теннисистов мы выделяем следующие:

#### *1. Реализация спортсменом своего актуального потенциала в условиях соревновательной деятельности.*

Анализ соревновательной практики в детско-юношеском теннисе показывает, что лишь немногие юные игроки без специальной подготовки на соревнованиях показывают тот же уровень игровых возможностей, который тренеры могут обычно наблюдать в рамках тренировочного процесса. Излишнее волнение, довлеющая ответственность за возможный отрицательный результат, неуверенность в своих силах и т.п., вызывают излишнюю напряженность, волнение, другие негативные психические состояния, отрицательно влияющие на возможности игрока.

Соответственно, чем более уровень игры на соревнованиях соответствует «тренировочным» возможностям спортсмена, тем выше определяется уровень его психологической подготовленности. Наивысший уровень психологической подготовленности, обуславливающий достижение спортсменом оптимального боевого состояния в полной мере, предполагает его возможность показать уровень игры, условно превышающий как его ожидания, так ожидания со стороны тренеров, что может обеспечить успешный результат в матче с соперником более высокого уровня. Соответственно, недостаточный уровень психологической подготовленности проявляется в невозможности выиграть у соперника, чьи игровые возможности изначально оценивались, как низкие. Во многом, данный показатель отражает возможность спортсмена обеспечить ожидаемый от него результат, иными словами соревновательную надежность.

#### *2. Стабильность игровых действий в наиболее сложных моментах матча.*

Игрок может показывать в целом высокий уровень соревновательных возможностей, но в сложных игровых ситуациях, когда психологическое давление значительно увеличивается, так как, прежде всего, вырастает цена возможной ошибки, он снижает эффективность своих действий. Например, при розыгрыше решающего очка, определяющего результат гейма, сета и матча, психологическое состояние теннисиста может в значительной степени дестабилизироваться, что приводит к невынужденным ошибкам, снижению силы удара, тактической ригидности и т.п. Соответственно, психологическая подготовленность спортсмена проявляется в стабильности его игровых действий в условиях дополнительного внешнего и внутреннего давления. Наивысший уровень психологической подготовленности игрока может определяться, как результат усиления его игры в «реперных точках» матча.

*3. Высокий уровень самоотдачи в ситуации неблагоприятного прогноза результата соревнования.*

В практике детско-юношеского тенниса часто приходится сталкиваться с ситуациями, когда спортсмен, уступая сильному сопернику в начале матча и оценивая возможность положительного результата, как маловероятную, в дальнейшем, что называется, «отбывает номер», по большей части, выключившись из борьбы и не стремясь оказать достойное сопротивление. Это связано с недостатками мотивационной сферы спортсмена, слабыми возможностями к самомобилизации и т. д. Соответственно, психологическая подготовленность здесь определяется, уровнем сохранения работоспособности и самоотдачи спортсмена на всей протяженности матча.

*4. Высокий уровень продуктивной активности в спортивной деятельности.*

Серьезные занятия спортом, включающие полноценное участие в соревновательной деятельности на высоком уровне, требуют объемного тренировочного процесса и соответствующей продуктивной активности спортсмена в этом процессе. Достаточно часто специалистами в области детско-юношеского тенниса отмечается недостаток такой активности юных игроков на тренировках, так как, монотонная и длительная работа, направленная на техническое совершенствование, крайне необходимая в сложной координационных видах спорта, в целом, имеет меньшую привлекательность для детей и подростков по сравнению с игровыми занятиями. Это может быть связано, в первую очередь, с недостаточным развитием их мотивационной сферы, саморегуляции деятельности и концентрации внимания. Следовательно, и эффективность тренировочного процесса в такой ситуации может быть недостаточной. Соответственно, обеспечения высокого уровня продуктивной активности юных спортсменов является важным аспектом их психологической подготовки.

Таким образом, нами определены основные показатели по критерию психологической подготовленности, среди которых: реализация спортсменом своего актуального потенциала в условиях соревновательной деятельности, стабильность игровых действий в наиболее сложных моментах матча, высокий уровень самоотдачи в ситуации неблагоприятного прогноза результата соревнования, высокий уровень продуктивной активности в спортивной деятельности.

Ранее нами, также, выделены критерии личностного развития спортсменов: *мотивационно-ценностный критерий, критерий самооценки и критерий саморегуляции*. По сути, данные критерии представляют собой соответствующие блоки спортивно-важных качеств, которые выступают показателями по этим критериям.

Стоит особо отметить, что мы рассматриваем не весь комплекс спортивно-важных качеств, которые необходимы в теннисе, а только те, которые одновременно являются составляющими психологической подготовленности и попадают, что называется, в зону ответственности психологов, осуществляющих психологическое сопровождение, для оценки эффективности которой мы и используем их в качестве показателей. Сама по себе категория «спортивно-важные качества» может включать куда более обширный комплекс качеств, в той или иной степени необходимых в спорте, в первую очередь, это физические качества индивида, в наибольшей степени определяющие успешность спортивной деятельности [9].

Рассмотрим более подробно выделенные нами критерии личностного развития и их показатели.

Значимость мотивационной сферы спортсмена подчеркивается всеми исследователями в сфере психологической подготовки в спорте. Задача по формированию устойчивой и конструктивной мотивации к тренировочному процессу и соревновательной деятельности у юных спортсменов является одной из наиболее значимых в работе психолога, сопровождающего процесс подготовки спортсменов. Важно, что мотивационные качества и ценностные ориентации спортсмена выступают не только в роли наиболее значимых спортивно-важных качеств, но и являются акмеологическими инвариантами профессионализма, своеобразным двигателем личностного развития.

Среди показателей мотивационно-ценностного критерия эффективности психологического сопровождения мы выделяем следующие:

1. *Мотивация достижения успеха*, антиподом которой выступает направленность на избегание неудачи, которая, в свою очередь, может выступать как анти-качество. Данная проблематика в значительной степени разработана в современной психологии спорта.

2. *Выраженный интерес к избранному виду спорта*, выступающий основой для устойчивости мотивации спортивной деятельности. Это особенно важно для детского и юношеского возраста, когда интерес к тем или иным видам деятельности может заметно меняться. Тем более, что достаточно часто дети выбирают вид спорта, например, под влиянием родителей, что является определенным фактором риска с точки зрения устойчивости мотивации в долгосрочной перспективе.

3. *Мотивация к соревновательной деятельности*. Многие юные теннисисты с удовольствием посещают тренировочные занятия, при этом недостаточно ориентированы на активное участие в соревнованиях. Необходимо отметить, что отсутствие достаточной соревновательной практики на этапе спортивного совершенствования в теннисе значительно затрудняет переход во «взрослый» спорт. Соответственно, формирование мотивации к соревновательной деятельности является важной задачей психологической подготовки юных теннисистов.

4. *Потребность в саморазвитии*, выступающая основой направленности спортсмена на повышение спортивного мастерства. Детско-юношеский спорт во многом является подготовительным этапом для спортсменов, нацеленных на продолжение карьеры в спорте высших достижений. Соответственно, основной задачей на этом этапе является формирование спортивного и личностного потенциала, физическое, техническое, тактическое и психологическое совершенствование спортсмена. Между тем, достаточно часто приходится сталкиваться с ситуациями, когда юные игроки «зациклены» исключительно на результатах своих текущих соревнований, нацелены на достижение максимального успеха в краткосрочной перспективе, что, в дальнейшем, может повлечь эмоциональное выгорание, неудовлетворенность от занятий спортом и т. п. Установка на повышение спортивного мастерства во многом способствует гармонизации спортивной деятельности, способствует формированию конструктивного взаимодействия со всеми участниками процесса, включая соперников, которые начинают восприниматься, не как препятствие к достижению желаемого результата, а как инструмент его достижения [3].

Мотивационно-ценностный критерий в значительной степени взаимосвязан с другим важным критерием личностного развития – *критерием самооценки*. По нашему мнению, основными показателями по этому критерию могут выступать:

1. *Высокая самооценка*, значимость которой для спортсмена подчеркивается абсолютным большинством спортивных психологов, выражающаяся, прежде всего, в уверенности человека в собственных возможностях. При этом завышение самооценки рассматривается, как меньшая проблема по сравнению с ее занижением.

2. *Адекватность уровня притязаний*, которая выражается, как в реальности ставящихся юных спортсменом целей, так и в соответствии с его актуальной самооценкой и оценкой окружающими его реального потенциала. В этом смысле, значимой проблемой психологической

подготовленности спортсмена, а, соответственно, и зоной особого внимания со стороны психолога, является существенно расхождение между его низкой самооценкой и высоким уровнем притязаний [3].

3. *Устойчивость самооценки*, качество, которое мы рассматриваем как своеобразную «помехоустойчивость» самооценки. В детском и юношеском возрасте самооценка человека отличается нестабильностью и значительной зависимостью от мнения окружающих, даже если оно противоречит его реальным качествам и возможностям. В этом смысле самооценка юных спортсменов более уязвима, чем у взрослых. Кроме того, часто наблюдается влияние на самооценку непосредственно результатов соревновательной деятельности спортсменов, что вполне естественно, но не всегда продуктивно. Соответственно, повышение устойчивости и независимости самооценки является важным направлением психологической подготовки.

4. *Развитая рефлексия*, которую мы рассматриваем, в том числе, как условие осознанности процесса самооценивания. Следует отметить, что развитая рефлексия большинством специалистов рассматривается, как необходимое спортивно-важное качество вне зависимости от вида спорта. Она позволяет реально оценивать свои возможности и достижения, актуальный потенциал, сильные и слабые стороны личности, а, следовательно, выбирать направления дальнейшего развития.

Спорт, в целом, предъявляет особые требования к возможностям саморегуляции человека, не случайно основу психологической подготовки составляет обучение спортсменов различным методам саморегуляции. В теннисе эти требования носят максимально выраженный характер, обусловленный высокой интенсивностью, продолжительностью и непрерывностью психической нагрузки в рамках соревновательного процесса при фактическом отсутствии какой-либо посторонней поддержки [5].

Среди показателей по критерию саморегуляции, мы выделяем следующие спортивно-важные качества юных игроков:

1. *Умение управлять своим психическим состоянием*, проявляющееся, прежде всего:

- в умении успешно преодолевать собственные негативные психоэмоциональные состояния, возникающие в процессе соревновательной практики (гнев, тревога, повышенная агрессия, апатия и пр.);

- в общем контроле поведения, в соответствии с принятыми в теннисе правилами и этическими нормами;

- в возможности поддержания оптимального для конкретного индивида уровня психической активности в спортивной деятельности.

2. *Общая психическая устойчивость (стабильность)*, обуславливающая:

- высокий уровень психической выносливости, как способности переносить продолжительные психические нагрузки спортивной деятельности;

- адекватность эмоциональных реакций спортсмена на различные раздражающие факторы;

- конструктивность восприятия спортсменом отрицательных результатов своей соревновательной деятельности, судейских ошибок, агрессивного поведения со стороны противника и т.п.

3. *Способность к самомобилизации*, основу которой составляет развитая волевая сфера спортсмена. Следует отметить, что большинство специалистов в области психологии спорта особо выделяют волевые качества, как одни из наиболее значимых спортивно-важных качеств, позволяющие преодолевать неизбежные трудности спортивной деятельности. Применительно к саморегуляции волевая сфера выступает одним из ее основных механизмов, наряду с мотивацией и развитой рефлексией.

4. *Способность поддерживать необходимый уровень концентрации и устойчивости внимания*, проявляющаяся в максимальной сосредоточенности на игре и помехоустойчивости к внешним отвлекающим факторам. Данное качество выделяется большинством экспертов в области тенниса, как одно из наиболее важных для игроков, отсутствие которого не позволяет

достичь необходимого уровня подготовленности. Соответственно, его развитие является одной из основных задач психологической подготовки в теннисе [4].

Таким образом, проведенное нами исследование позволило выделить основные критерии и показатели эффективности психологического сопровождения в детско-юношеском теннисе (табл. 1).

Таблица 1 – Критерии и показатели эффективности психологического сопровождения в детско-юношеском спорте.

Критерии эффективности психологического сопровождения	Показатели эффективности психологического сопровождения
Мотивационно-ценностный критерий	Мотивация достижения успеха
	Выраженный интерес к избранному виду спорта
	Мотивация к соревновательной деятельности
	Потребность в саморазвитии
Критерий самооценки	Высокая самооценка
	Адекватность уровня притязаний
	Устойчивость самооценки
	Развитая рефлексия
Критерий саморегуляции	Способность управлять своим психическим состоянием
	Общая психическая устойчивость
	Способность к мобилизации
	Способность поддерживать необходимый уровень концентрации и устойчивости внимания
Критерий психологического благополучия	Адекватный (низкий) уровень тревожности
	Оптимизм
	Низкий уровень непродуктивной напряженности
	Социально-психологическая адаптивность
Критерий эффективности спортивной деятельности	Реализация спортивного потенциала в условиях соревнования
	Стабильность игровых действий в наиболее сложных ситуациях
	Высокий уровень самоотдачи в ситуации неблагоприятного прогноза результата соревнования
	Продуктивная активность и дисциплинированность в тренировочном процессе

Исследование проблемы оценки эффективности системы психологического сопровождения в детско-юношеском теннисе было бы неполным без упоминания методов диагностики, соответствующих представленным нами группам показателей.

Одним из основных психодиагностических инструментов при оценке эффективности психологического сопровождения может быть *метод наблюдения*, применение которого получило достаточную разработку в современной психологии спорта [14], в том числе и при оценке возможностей саморегуляции [5].

Кроме того, нами предлагаются следующие методы для оценки эффективности психологического сопровождения детско-юношеском теннисе: метод беседы (интервью), метод цветочных выборов (тест М. Люшера, шкала уровень непродуктивной напряженности) [18], методика «Диагностика оптимизма: детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач» [10], методика оценки рефлексивности А.В. Карпова [13], методика «Самооценка психологической адаптивности» ((Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) [11], методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Пригожан) [15], опросники на определение характеристики мотивации спортсменов [6].



## Выводы

Проведенное нами исследование позволило разработать критериально-оценочный аппарат для определения эффективности системы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте применительно к теннису. На основании предложенной нами модели, в дальнейшем, для других видов спорта может быть предложен свой особенный перечень показателей.

*Теоретическая значимость* исследования заключается в том, что, в первые, был предложен наиболее комплексный подход к определению эффективности систем психологического сопровождения в спорте.

*Практическая значимость* исследования, в свою очередь, состоит в том, что деятельность психологов, занятых в системе-детско-юношеского спорта, может быть объективно оценена всеми заинтересованными лицами, задействованными в процессе подготовки спортсменов.

## Библиография

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005. – 120 с.
2. Бабичев И.В., Лубшев С.А. Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки. Психология человека в образовании. Т.4, №3, 2022, С. 372-380.
3. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. Москва. 2018. - 123 с.
4. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Психологическая подготовка теннисистов. Казань, 2017. - 88 с.
5. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б. Развитие навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет: монография / И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, И.Б. Ильченко. Казань: ИД «МеДДок», 2022. – 82 с.
6. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012 – 328 с.
7. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. № 2 (94). С. 203-209.
8. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Классификация видов спорта с точки зрения психологического сопровождения подготовки спортсменов. Психология и педагогика спортивной деятельности. № 1(61). 2022. С. 54-60.
9. Горбунов В.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для СПО / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. - 269 с.
10. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Культурно-историческая психология. 2017. Т. 13. № 2. С. 50-60.
11. Диагностика профессионального становления личности: учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова, О.В. Кожевникова. Часть 3. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2012. – 144 с.
12. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 351 с.
13. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. // Психологический журнал, 2003, т.24, №5.
14. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методика психодиагностики в спорте. Учебное пособие. 2-е изд. М. Просвещение. 1990. - 258 с.
15. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

16. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / под общей редакцией В. А. Родионова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт ; Москва: Изд-во ГАОУ ВО МГПУ, 2019. – 211 с.

17. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности. Гуманитарные исследования. Психология и педагогика. № 2. 2020.С. 87-93

18. Собчик Л.Н. Метод цветowych выборов – модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство. СПб.: Речь, 2007. – 128 с.

## CRITERIA AND INDICATORS OF THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THE YOUTH SPORTS (USING THE EXAMPLE OF TENNIS)

**Gaidamashko I.V., Babichev I.V.**

Sochi State University

**Abstract.** The article presents a variant of possible criteria and indicators for evaluating the effectiveness of the psychological support system in the system of youth sports on the example of tennis. The main content of the article is devoted to the substantiation of the selected criteria and indicators of the effectiveness of psychological support.

**Keywords:** psychological support, youth sports, psychological preparedness, criteria, indicators.