**Коучинг-технологии в спортивной подготовке юношеских команд по футзалу: итоги реализации экспериментальной программы**

Современный юношеский спорт требует от тренера-педагога постоянного поиска эффективных методов подготовки спортсменов. Одним из перспективных направлений, доказавших свою успешность, является использование методологии коучинга в тренировочном процессе.

В 1974 году американский исследователь Тимоти Гэллуэй выпустил книгу «Внутренняя игра в теннис», заложившую основы современного спортивного коучинга. Согласно Гэллуэю, спортивный результат можно представить формулой: «Потенциал минус вмешательство равно результативность». Основная задача тренера-коуча заключается в минимизации внутреннего и внешнего вмешательства, мешающего реализации потенциала спортсмена. Данная концепция продолжает оставаться актуальной и сегодня.

Целью нашего исследования стала разработка и апробация экспериментальной программы, основанной на методологии коучинга в процессе подготовки юношеских команд по футзалу (мини-футболу). Программа реализовывалась в сезоне 2024-2025 годов с 29 июля по 31 декабря (первая часть соревновательного периода спортивного сезона) на базе спортивной школы олимпийского резерва «Поморье», где автор статьи является тренером-преподавателем. Экспериментальная группа включала спортсменов 15-17 лет, первый и второй спортивный разряд, группы спортивного совершенствования (20 человек).

В рамках программы были применены следующие элементы коучинга:

1. Формирование позитивной внутрикомандной среды на основе поддерживающей конкретной обратной связи. В частности, по окончании каждой тренировки команда вставала в круг, и игроки поочередно озвучивали самое важное и ценное, что они вынесли из данного занятия. Также каждый спортсмен отмечал вклад одного из партнеров, подчеркивая его позитивные действия и достижения. Такая практика способствовала формированию атмосферы доверия, взаимной поддержки и уверенности юных спортсменов.

2. Совместное установление внутрикомандных правил. На командных собраниях игрокам были предложены четыре базовых вопроса: «Что хотите достичь?», «Как этого достичь?», «Зачем хотите этого достичь?» и «Как поймете, что достигли цели?». Затем игроки сначала объединялись в пары, затем группы по 4, 6, 10 и наконец 20 человек для обсуждения и согласования коллективных решений. Подобный подход позволил ребятам самостоятельно определить главные ценности, приоритеты и цели команды, повысив личную ответственность каждого спортсмена.

3. Разбор матчей после побед и поражений. После каждой игры проводятся встречи, где игрокам задаются вопросы: «Что было сделано хорошо? Какие 1-2 проблемы могли бы выделить? Что важного и ценного мы забираем с собой после матча? Что можно сделать по-другому? Что необходимо сделать, чтобы продолжать побеждать или преодолеть поражение?». Важно, чтобы выводы делались самими игроками через уточняющие вопросы тренера, акцентируя внимание на внутренние, стабильные и контролируемые причины побед (например, дисциплина, концентрация, взаимодействие), а поражения рассматривались как внутренние, но нестабильные факторы, которые можно исправить в будущем (например, недостаточная коммуникация или ошибки в принятии решений). Такой подход позволяет создавать у спортсменов ростовую установку, стимулируя их мышление и развитие.

4. Проведение индивидуальных коуч-сессий с игроками. В ходе таких личных встреч тренер выступает не в роли эксперта, а коуча, который задает открытые вопросы, помогающие игроку самому увидеть пути решения поставленной задачи. В процессе индивидуальных бесед юные спортсмены учатся самостоятельно анализировать свои действия, принимать осознанные решения и ставить личные цели, что значительно повышает их уровень мотивации и самоконтроля.

По итогам реализации экспериментальной программы были получены положительные результаты, подтверждающие эффективность применения коучинга:

- повысилась внутренняя мотивация спортсменов к тренировкам и соревнованиям;

- игроки стали лучше осознавать и самостоятельно контролировать собственные действия на площадке;

- улучшились доверие и взаимоотношения внутри команды;

- повысилась способность игроков самостоятельно анализировать игру и принимать решения.

Таким образом, опыт внедрения элементов коучинга в тренировочный процесс юношеской футзальной команды подтвердил продуктивность концепции Т. Гэллуэя о минимизации вмешательства в вопросе реализации внутреннего потенциала спортсменов. Методология коучинга позволила юным игрокам самостоятельно раскрыть свои сильные стороны и повысить осознанность и уверенность, что является ключевым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Применение коучинг-технологий в спортивной подготовке юных футзалистов является перспективным направлением, заслуживающим дальнейшего изучения и широкого внедрения в практику работы.