

Горбунов Г.Д.¹

¹ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Психология и спорт

АННОТАЦИЯ:

С ранних лет и до глубокой старости человек соревнуется и самоутверждается. Обучаясь, трудясь, общаясь, человек сохраняет игровой момент сравнения, сопоставления себя с другими, с тем чтобы получить очередной стимул к самосовершенствованию или испытать чувство превосходства, радость достижения, счастье победы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *спорт высших достижений; самоутверждение; масштабность личности; психология тренера; психология спорта*

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Горбунов, Г.Д. (2015). Психология и спорт. *Живая психология*, 2(1), 25–32.

doi: [10.18334/lp.2.1.2124](https://doi.org/10.18334/lp.2.1.2124)

Горбунов Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург (gorgenad@mail.ru)

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 18.01.2015 / ОПУБЛИКОВАНО: 30.03.2015

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.1.2124>

(с) Горбунов Г.Д. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



Metadata in English is available.

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.1.2124>

С ранних лет и до глубокой старости человек соревнуется и самоутверждается. Вначале в игре, а затем во всех видах и формах своей деятельности. Обучаясь, трудясь, общаясь, человек сохраняет игровой момент сравнения, сопоставления себя с другими, с тем чтобы получить очередной стимул к самосовершенствованию или испытать чувство превосходства, радость достижения, счастье победы. Естественная, инстинктивная природа стремления испытать эти переживания побудила человечество создать вид деятельности, в котором соревнование становится центром, целью, итогом многолетних усилий, – это СПОРТ с его апогеем – Олимпийскими играми. Спорт стал наилучшей моделью извечного, глубинного стремления сильного человека стать первым. Поэтому спорт психологичен по самой своей сути. Но человек соревнуется не только с другими, но и с самим собой, с тем чтобы видеть: сегодня я стал лучше, чем вчера. В первом случае у человека формируется и совершенствуется в основном чемпионская сторона характера, во втором – рекордсменская. Их благоприятная смесь приводит к величию в спорте. Победа над собой и победа над другими – это звенья одной и той же цепи, ведущей к достижению истинной цели – самоутверждению, переживанию чувства удовлетворенного честолюбия, своей компетентности, значимости. Сама спортивная жизнь как среда окружения является мощным фактором воздействия на психику человека, особенно в период его становления. А спорт высших достижений представляет собой совершенно особый мир, в котором любое воспитание и самовоспитание приобретает свою специфическую окраску.

Спорт – одно из любимых детищ цивилизации: с момента своего зарождения имеет не только апологетов, но и критиков. При всей своей несомненной огромной социальной значимости нельзя не признать, что побудительная, мотивирующая основа занятий спортом высших достижений в значительной мере лежит в области эгоцентризма. Мир, как бы велик и многообразен он ни был, всего лишь окружает «Я» спортсмена, его потребности, цели, мотивы, интересы, установки, желания, взгляды, убеждения и пр. Мир, существующий сам по себе, – это не более чем абстракция для любого человека. В отражении и отношениях каждого субъекта мир существует как бы для него. В том числе спортсмен и тренер, главные персонажи спорта, действуют в этом мире внешне для других, но по сути своей все же для себя. Человеческая мораль и этикет направлены в значительной мере на то, чтобы как можно меньше показать это окружающим. Нравственность – это тормоза на инстинктах, на биологической основе личности, без нее человек не выделился бы из животного мира. И в то же время любая мораль – это в чем-то лукавство, так как она нередко, пусть обоснованное и всеми приемлемое, но все же лицемерное прикрытие истинно существующих природных предпосылок поведения. Сама суть субъективного отражения себя в этом мире делает спортсмена с его задачами в спорте эгоцентристом. И соотносит он свои инстинкты с требованиями окружающих и общества в целом потому, что он – существо

разумное, он – *Homo sapiens*. Делать это ему часто и интересно и выгодно, так как, отказываясь от мелочей, он выигрывает в крупном. Достигая успеха, спортсмен, тренер видят, чувствуют себя в центре событий, происходящих вокруг них. И для многих типажей личности, представленных в спорте, в системе ценностных ориентаций это бывает превыше всего.

Пьедестал почета в спорте – один из символов выделения своего «Я». Пребывая на высшей ступеньке почета, спортсмен чувствует себя в единственном на данный момент центре искусственно созданной ситуации в мире спорта. Равно как и его тренер. Но пьедестал почета – это лишь один из многочисленных атрибутов спорта. Ведь спорт высших достижений – это остров особой жизни. Он сродни религии: здесь свои храмы, гимны, одежды, ритуалы, посты, символы, правила и т. д. Молятся здесь на спортивный результат. И образ жизни больших спортсменов, весь их душевный мир настолько существенно отличаются от мира неспортсменов, что традиционные, стандартизированные оценки их личности и деятельности часто оказываются просто неприемлемыми. Мощное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятнейшую основу. И спорт, естественно, отбирает в качестве своих верных служителей людей с наиболее выраженным стремлением к самоутверждению, к славе, к превосходству. На пути к этому они нередко демонстрируют беспримерные подвиги и преодоления своих слабостей, утомления, опасности, внешних препятствий и пр. Это и многолетние систематические усилия в тренировках и соревнованиях, и отрешение от множества «мирских» радостей, риск нарушить здоровье и не реализовать себя в будущем в какой-то другой деятельности.

Если выделить в качестве одной из характеристик личности ее масштабность, то спорт предоставляет прекрасные возможности для ее роста. И титаническими усилиями подняв свой талант на олимпийскую высоту, спортсмен проникается чувством своей исключительности и неповторимости. Радоваться этому в одиночку невозможно. Спортивная слава никого не оставляет равнодушным – ни самого спортсмена, ни его почитателей. Не редкость, что элементарная человеческая скромность в лучах славы утрачивает свою регулирующую функцию. И поначалу хорошо скрываема эгоцентрическая основа деятельности в спорте по мере достижения все более и более высоких результатов начинает утрачивать и свои нравственные тормоза. Зазнайство, высокомерие, пренебрежение, претенциозность, вседозволенность – все это негативные стороны роста масштабности личности в спорте, не обязательно проявляющиеся, но потенциально возможные, требующие особого внимания со стороны педагогов, психологов, руководителей спорта. Ведь во всяком светлом деле есть свои теневые стороны, лучше зная которые и предвосхищая их проявления, легче строить процесс совершенствования и направлять процесс самосовершенствования личности.

Ясно, что рекордные результаты возможны только при сочетании максимальных усилий с постоянным совершенствованием методики и используемых средств. Поиск новых путей, творчество на тренировке и вне ее требуют от тренера и спортсмена специфической смелости и фанатичной увлеченности, без которых мало кому удастся достичь вершин. Кроме того, жизнь долгое время на сборах, соревнованиях без привычных удобств, вдали от семьи, когда нарушен сложившийся уклад; переживания в момент неудачи, когда кажутся потерянными месяцы работы, необычайная многоплановость работы и прочее могут выдержать только психологически подготовленные люди, отличающиеся своеобразной психической устойчивостью. Счастье и тяготы спортивной жизни идут бок о бок и вполне стоят друг друга.

Организация спортивной жизни еще очень далека от совершенства, да и суть спорта такова, что совершенства здесь достичь просто невозможно. Сколько талантов, не выдержав этих непривычных, а часто и неестественных с гигиенической и психогигиенической точек зрения условий, меняли характер и направление своей деятельности. Два главных действующих лица спорта – спортсмен и особенно тренер – выдерживают и добиваются успеха чаще всего в том случае, когда отличаются личностными свойствами, далекими от стандартов обывательских представлений.

Талантливый тренер наделен даром самомотивации на пути самовыражения. Одной из особенностей выдающейся личности вообще является некоторая непредсказуемость поведения. Иногда это частицы, элементы гениальности, которые всегда находятся за границами стандартных путей, путей, так сказать, обозначенных флажками. Неукоснительно выполняющий инструкции, предписания, методики способствует сохранению существующего порядка, но никак не открывает новые пути в науке, искусстве, спорте. «Выбросы» в поведении суперклассного тренера всегда шокируют окружающих. И каких только негативных эпитетов не сыплется в его адрес, особенно за глаза. Случается, что далеко не всегда правила хорошего тона или даже просто элементарный такт сопровождают его поведение. Да и истина вовсе необязательно окажется на его стороне. Но он ищет. Он рассчитывает, пробует, проверяет, провоцирует; играя, как актер, меняет маски; дергая и лаская свою интуицию, слушает ее, как музыкант, настраивающий инструмент. И вдруг выдает какой-то перл, иногда сам не понимая до конца его значения. Конечно, он ошибается, ошибки режут и колют его не меньше, чем другого, но он их не боится, они его не останавливают, а только вливают новую энергию в его поиск. Он, как драчун, окруженный врагами, от каждого удара свирепеет только больше и чаще всего находит пути из каждого, казалось бы, замкнутого круга проблем. Природа заложила в него рефлекс «антиординара», без которого, находясь на вершине достижений, просто невозможно двигаться вперед. Известно, что умение видеть главное среди сотен проблем и задач составляет основу деловой, прогрессивной личности. По другим исследованиям,

успеха достигает человек, умеющий ладить с людьми. Но выдающийся тренер и эти заповеди выполняет по-своему, даже в них рефлекс «антиординара» оказывается сильнее каких-либо закономерностей. В этом главном тренер вначале наводит порядок, а потом ломает его, наводит новый порядок и опять все перестраивает. Он – враг закосненности, стандартности. Иногда кажется, что он получает высшее удовольствие от того, что рушит блоки структурно-системного здания в своей работе, с таким трудом созданное им же самим, потому что расчищает себе площадку для новых построений. И если в новом сезоне тренер работает по старой схеме, опытный спортсмен начинает сомневаться в успехе. В подобном стиле работы можно усмотреть немалую долю авантюризма. Но психологические основы авантюризма могут быть как положительными, так и отрицательными, равно как и его результат. И нередко малозаметная грань отличает хорошее от плохого в подобном стиле деятельности тренера. Но именно в этом суть поиска и риска, единства и борьбы противоположностей. Для творца вообще характерна готовность к риску. Основа здорового авантюризма состоит в том, чтобы не терять, постоянно видеть, чувствовать конечную цель, цель, нередко очень высокую, очень трудно достижимую, но реальную. Авантюризм, в основе которого лежит не авангардная перспектива развития, а надуманное фантазийное прожектерство, безусловно, может принести много вреда. Тренер-творец уверен в себе, в своих возможностях, но он должен быть уверен и в реальности своих максималистских устремлений.

Соревнования – это главное в спорте. Но все же это только экзамен, контроль, так сказать, измеритель подготовленности спортсмена. Соревнования, будучи яркими, броскими, зрелищными, рекламными, затмевают собой неизмеримо более длительный путь подготовки к ним, путь не просто продолжительный, но часто тяжелый, монотонный, а нередко даже изнуряющий и угнетающий.

К спортивному достижению, родившемуся за секунды или минуты, идут постепенно, изо дня в день долгие годы. Ему приносят в жертву вначале привычные детские игры, затем безмятежное времяпрепровождение подростков, нередко первую юношескую любовь, иногда систематическое образование и всегда массу мелких радостей, потому что спорт высших достижений чаще всего не оставляет для всего этого времени. Но большинство людей в спортивном рекорде, победе видят только ярко вспыхнувшую вверху ракету, а как она туда поднялась, известно лишь очень узкому кругу людей. Даже ученые поддаются этой тенденции и чаще разрабатывают психологию спортивного соревнования, а не психологию спортивной тренировки, занимающей большую часть времени в спортивной деятельности.

Но вот и соревнования... Спортсмен выходит на старт. На старте он один, совсем один, один со своей тревогой и своей собранностью, своим стремлением к признанию и пониманием неопределенной вероятности удовлетворения

этой потребности. Над спортсменом нависает неведомая перспектива, когда он не знает, что же ждет его через несколько минут: то ли великое счастье, то ли бездонная пропасть горечи и отчаяния. Поэтому спорт и обладает такой притягательной силой, что здесь все в динамике, все в контрасте и в мгновение ока рушатся, казалось бы, точные предположения. Спортсмен это знает.

Наиболее глубоко спортсмен переживает свой провал, когда видит откровенную радость по этому поводу со стороны соперников. Увы, спорт дает почву для этого. Счастье и горе в спорте всегда соседствуют – это основа драматизма спортивной борьбы, в которой всегда есть победитель и побежденные. И спортсмен должен быть готов и к тому, и к другому не только в своих ожиданиях, но и в способности противопоставить любому итогу выступления свою систему саморегуляции. В конце спортивной карьеры спортсмен поневоле вынужден по-житейски философствовать, зная, что всему когда-нибудь приходит конец; что рано или поздно молодежь все равно выигрывает у «стариков» – и в силу своей молодости, и в силу усвоения более совершенной подготовки; что многое достигнуто, но ведь есть и другие занятия, и не пора ли переключаться на них и т. д.

Уйти из спорта вовремя и красиво – это тоже саморегуляция, чаще всего на уровне большого искусства, которая мало кому подвластна. Когда ты знаменит, слава, почет и блага сыплются на тебя, как из рога изобилия, – и вдруг самому отказаться от этого?! А стоит ли? А все ли реализовано? А если это ошибка – как дорого она тебе обойдется? Да, угадать здесь очень трудно. Но зато растерять славу, разменять ее на мелочи очень легко, особенно в спорте. Одни уходят из спорта, как уходят из жизни – раз и навсегда, в полном своем величии. И такими остаются в памяти любителей спорта. Другие уходят несколько раз и, возвращаясь, достигают даже новых вершин. И это похоже на возрождение. Ну а если не достигают славы? Тогда, увы, это напоминает всего лишь реанимацию спортивной славы.

Люди, достигающие успеха в спорте; спортсмены, тренеры, организаторы – как правило, хорошие практические психологи. Именно практические, что и определяло их запросы к ученым. Развитие психологии в XX столетии привело к ее дифференциации на различные отрасли. Одна из этих отраслей – психология спорта – заметно отличается от других четко выраженным прагматизмом. Психология родила свое очередное дитя от отца – спорта, практика которого не приемлет учебных догматов и голого академизма. Спорт как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасную арену для научных исследований. Используя эту арену, приумножили научные данные в различных отраслях психологии: общей, социальной, возрастной, педагогической, инженерной и др. Будучи практической по своей сути, психология спорта избежала в своем развитии болезненной для академической психологии тенденции – ухода в область интеллектуальных упражнений. Безусловно, она опиралась на теорию и эксперимент. Но с первых своих шагов

она видела конечный результат не в статьях и книгах, наполненных терминами, схемами и графиками, а в конкретных практических мероприятиях, помогающих спортсмену и тренеру совершенствовать процесс спортивной тренировки и соревнований. С ходом времени центральные, ведущие проблемы сменяли друг друга, но задача не только исследовать, но и оказывать позитивное психолого-педагогическое воздействие оставалась главной. В 20–30-е годы это была проблема влияния физических нагрузок на психическую сферу человека, в 40–50-е – формирование и совершенствование двигательного навыка, в 50–60-е – эмоционально-волевая подготовка, в 70–80-е – психологическая подготовка к соревнованиям и саморегуляция, в 80–90-е – глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности и ментального тренинга, включая использование гипноза, транса, нейролингвистического программирования для формирования и совершенствования спортивного характера, для лучшего восстановления после тренировочных нагрузок, для вскрытия глубинных резервов спортсменов как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях.

В истории спорта много примеров того, как психология становилась примой среди наук при достижении спортсменами вершин спортивной славы именно тогда, когда она тесно сливалась с педагогической практикой в спорте, когда на длинном и трудном пути покорения этих вершин тренер и спортсмен либо самостоятельно, либо с помощью профессионального психолога использовали широкий арсенал методов изменения сознания и подсознания, разработанный современной психопедагогикой.

ИСТОЧНИКИ:

Оболонский, Ю.В. (2014). Психологическая модель личности. *Живая психология*, 2, 52–60.

Родионов, В.А., Хачатурова, Э.В. (2015). Стандартизация деятельности психолога в сфере спорта.

В книге *Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы диагностики, профилактики и лечения профессионально обусловленных заболеваний» (15–16 октября 2015 года, Сочи)* (С. 336–337). Сочи.

Gennady D. Gorbunov, Doctor of Pedagogical Sciences, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St.-Petersburg

Psychology and sports

ABSTRACT:

From the early childhood till the oldest age, people are competing and asserting themselves. While studying, working, communicating, we keep comparing ourselves with others to get a new incentive to self-improvement, feel the sense of superiority, joy of achievement, happiness of victory.

KEYWORDS: *high performance sport; self-assertion; scale of the personality; coaching psychology; sport psychology*
