

## **ИННОВАТИКА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ (посвящается памяти М. Г. Кошмана)**

**В. А. Ильков**

Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого,  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. ИДЕИ М. Г. КОШМАНА**

*Статья посвящается памяти М. Г. Кошмана. В ней раскрывается тот тернистый путь, который пришлось преодолевать Михаилу Григорьевичу по пути поиска и реализации научной истины. Раскрывается сущность его идеи об формировании и будущем становлении спортивной психологии.*

*Ключевые слова: психология спорта, методологическая деятельность, психологическое знание, спорт, спортсмен, физкультурная деятельность.*

**V. A. Il'kov**

Sukhoi State Technical University of Gomel,  
Gomel, Republic of Belarus

### **THE STRATEGIC DIRECTION OF SPORTS PSYCHOLOGY DEVELOPMENT. THE IDEAS OF M.G. KOSHMAN**

*The article is dedicated to the memory of M. G. Koshman. It reveals the thorny path that Mikhail Grigorievich had to overcome on the way to find and realize scientific truth. The essence of his idea about the formation and future development of sports psychology is revealed.*

*Keywords: psychology of sports, methodological activity, psychological knowledge, sport, athlete, physical activity.*

На протяжении всей жизни человеку, в независимости от поколений, требуется регулярная психологическая помощь, чтобы справляться с жизненными трудностями. Кто-то соглашается с этим, кто-то считает, что участие в жизни человека сторонних людей – это проявление слабости характера и не способности самостоятельно справиться с затруднениями в той или иной жизненной ситуации.

На протяжении многих лет развития спорта в бывшем советском союзе, а потом, после его распада, и в суверенных странах СНГ, спортивная подготовка спортсменов в большинстве своём строилась, прежде всего, на совершенствовании их физической составляющей, технической и тактической подготовке. Психическая и психологическая составляющая тренировочного процесса играла второстепенную роль в динамике развития спортсмена. В большинстве своём игнорировалось в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности – тренирование внутренней составляющей человека – его главного «руководителя» всеми физическими процессами – психики. Возникающие психологические затруднения у спортсменов во время подготовительного и соревновательного периодов такие как: тревожность, предстартовое волнение, внутренние личностные переживания и конфликты – списывались на внешние и временные внутренние факторы, которые в большинстве своём со временем пройдут, и спортсмен самостоятельно сможет с ними справиться. Уровень психологического взаимодействия спортсмена с тренером заключался в проговаривании тактических схем ведения соревновательной деятельности и в эмоциональной поддержке спортсмена в виде стандартных фраз: «ты сильнее, ты справишься, мы должны победить любой ценой и т. д.».

Многие представители «старой школы» подготовки спортсменов могут возразить о важности психологической подготовки спортсмена. Их аргумент в том, что «справлялись, становились чемпионами без вашего «мозгоправства». Но в данной теории нет фундаментальности утверждения, поскольку никто не сможет отрицать и тот фактор, что у людей существует собственная, врожденная психологическая теория и если она правильная, то таких людей принято называть «психологически устойчивыми». Нельзя утверждать о полном отсутствии психического и психологического тренирования спортсменов в былые времена. Благодаря врожденным талантам и гениальности великих тренеров воспитывались и взращивались не менее талантливые и успешные спортсмены. Так современный кинематограф уделяет даже больше внимания при показе исторических спортивных событий именно психологической подготовке спортсменов, демонстрируя процесс становления спортсмена через вереницу проблем, которые ему было необходимо решать для достижения высоких результатов в спорте, и зритель как бы проживает все эти этапы вместе с героем, в тоже время, фрагментарно иллюстрируется физическая подготовка спортсмена, которая, на наш взгляд, обладает не менее высокой степенью зрелищности. Такой пример является упрощенной формой доказательства того, что никто не исключает присутствия и востребованности в те времена психологического фактора на пути к высоким достижениям.

Итак, с высокой долей вероятности можно говорить о том, что психология спорта на стыке прошлого и современности вступает в конфликт с другими составляющими тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. В большинстве своём говорим о её необходимости, о проведении целенаправленной психологической подготовке только после свершенного факта неудачи. В интервью спортсменов и тренеров, именно после рефлексии состоявшихся соревнований и свершившихся неудач, мы слышим слова, в какой-то степени оправдания, что не хватило психологической составляющей в борьбе за победу.

Современная психология пытается найти своё важное место в подготовке спортсменов. Учёные новаторы и целеустремленные энтузиасты на протяжении многих десятилетий продвигали свои идеи и сталкиваясь с жестким неприятием, но несмотря ни на что не опускали руки, и всё равно с «пенной у рта» убеждали в важности и неизбежности прихода спорта к целенаправленной работе по психологическому тренированию не только спортсменов, но и тренеров.

Таким ярким представителем команды психологов-методологов был наш наставник Михаил Григорьевич Кошман. Вся его научная и практическая деятельность была направлена на культивирование в белорусском физкультурно-спортивном движении идей процветания и развития. Пройдя методологическую школу российских и белорусских методологов, Михаил Григорьевич видел своим предназначением в белорусской спортивной науке – продвижение психолого-методологических знаний в структуру образовательного процесса. Он утверждал, что овладение методологическими знаниями и умениями, а в последствии и навыками, позволит спортсмену добиваться наивысших достижений в спорте, тренерам поможет более качественно проектировать тренировочный процесс, а простому обывателю обеспечит правильно организованную оздоровительную деятельность. Наиболее детально Михаил Григорьевич изучал процессы развития проектной культуры и рефлексивной культуры. Он утверждал, что именно культурная форма осуществления проектной и рефлексивной деятельности позволит спроектировать, предвидеть и оценить степень эффективности спортивной деятельности. Всячески настаивал на том, что обучение методологической деятельности не должно носить, прежде всего, фрагментарный характер, и категорически отрицал любую подмену понятия, чем в большинстве своём сейчас занимаются мнимые новаторы для достижения собственных коростных целей. Искажая истинную суть методологического учения, они тем самым, подрывают степень важности психолого-методологической работы в физкультурно-спортивном движении.

Не секрет, что на современную образовательную площадку устремились те, кто в 90-х – 2000-х годах на корню «рубил» истинные знания и методологическую деятельность, которые продвигал Михаилом Григорьевичем и его команда единомышленников. В жизни так часто бывает, что те, кто вносят что-то новое, неизведанное сталкиваются с жестоким отрицанием и непониманием, с желанием окружающих недоученых похоронить все то инновационное, что исходит не из их уст. С таким состоянием дел к сожалению, столкнулся и Михаил Григорьевич. Но как истинный борец (сам он мастер спорта по борьбе вольной), он четко шел к поставленной цели: развивать методологическую школу в Беларуси, продвигать её конструктивные идеи и развивать профессионально-педагогическое образование в нашей Республике. И результат есть, пусть и огромной ценой. Михаил Григорьевич опубликовал множество научных трудов, взрастил целую плеяду настоящих профессионалов педагогов, видящих своим предназначением осуществление только качественной, истинной педагогической деятельности, сдвинул с мертвой точки психолого-методологическую работу в сфере физической культуры и самое главное, что со своей работой он стал одним из первопроходцев на пути к качественному развитию профессионально-педагогического физкультурного образования в Беларуси.

Методологическая гениальность Михаила Григорьевича Кошмана заключалась в том, что он предвидел стратегию и неизбежность развития спортивной психологии, её глобальную значимость для спорта высоких достижений и обывательского физкультурного движения. Но, к сожалению, как это часто бывает, спустя лишь несколько десятилетий спортивное и научное сообщество признало и стало внедрять в физкультурно-спортивную деятельность фундаментальные основы методологических и психологических знаний.

В наших руках будущее его научных устремлений и идей. Нет места лженауке, только истинная наука приведет к по-настоящему качественному профессионально-физкультурному образованию, которое, в свою очередь, позволит с наибольшей эффективностью осуществлять деятельность, направленную на достижение наивысших результатов в спорте и в жизни. Развитие психолого-методологической деятельности в структуре подготовки спортсменов и общего развития физкультурного движения в Республике Беларусь должно базироваться на критериальной основе методологического знания. Целенаправленная психолого-методологическая деятельность должна быть направлена на то, чтобы, овладев ею, спортсмен смог продемонстрировать настоящий максимум своих возможностей, и тем самым достигая победы для себя, он приносил бы славу и почёт своей Родине. Очень важно, чтобы психологическая работа не заканчивалась с окончанием спортивной карьеры спортсмена, много судеб великих спортсменов ломалось из-за не востребованности и безуспешного поиска себя. Такого не должно быть. Именно спортсмены, достигшие вершины высоких побед, являются истинными носителями структурированных знаний и умений, приведшие их к спортивным достижениям. С ними необходимо продолжать работать, чтобы они смогли прежде всего адаптироваться к новым реалиям жизни после спорта, а также смогли транслировать свои конструктивные знания и умения новому поколению спортсменов.

**С. С. Кветинский**, канд. пед. наук, доцент, **Е. А. Клименко**  
Белорусский государственный университет транспорта,  
Гомель, Республика Беларусь

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И КОГНИТИВНЫЕ МЕТОДЫ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ БУДУЩЕГО**

*В статье рассматриваются современные технологии и когнитивные методы, применяемые в спортивной психологии для ментальной подготовки спортсменов.*