

## ПОРАЖЕНИЕ В СПОРТЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Мельникова О.Н.,*

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,  
Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности переживания побед и поражений спортсменами, значение этих переживаний для спортсмена, а также пути преодоления негативных эмоциональных состояний. Описаны алгоритм «работы над ошибками» после поражения, роль психолога в процессе преодоления негативных последствий поражения для спортсмена.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, соревнования, тренировочная деятельность, победа, поражение, психологическая подготовка, психологическая помощь, психологическая проблема, эмоциональные переживания, саморегуляция

Любое общественное явление, в том числе и человеческая деятельность, может рассматриваться на разных уровнях обобщённости: от наиболее общих его характеристик до отдельных, единичных проявлений. Разобраться во всём многообразии и сложности каждого явления можно лишь исследуя спортивную деятельность в совокупности всех ее аспектов.

По мнению А. В. Алексеева, в процессе занятия спортом человек проявляет мышечную активность в различных формах при выполнении специальных физических упражнений; овладевает техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.). Одновременно любой спортсмен стремится к совершенствованию в избранном виде спорта к достижению наивысших результатов в избранном им виде спорта.

Спортивная деятельность всегда сопровождается спортивной борьбой, максимальным напряжением физических сил и духовных сил, глубокими эмоциональными переживаниями, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия.

По мнению Л. С. Выготского переживание есть «единство аффекта и интеллекта», которое обеспечивается смысловой работой сознания. Переживания всегда основаны на каких-то значимых событиях или ситуациях. С.Н. Жеребцов подчеркивает, что переживание невозможно без рефлексии, без рационального анализа жизненной ситуации и рассматривает переживание как главное внутреннее условие получения нового опыта и перестройки личности [1, с.147 ]. В спортивной деятельности наиболее сильными переживаниями являются переживания победы и поражения.

По мнению Некрасова В. П., среди большого разнообразия эмоций, испытываемых спортсменами при неудаче, можно отметить эмоциональные переживания неудачи, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории (повышенной оживлённости действий, речи и т. п.), стеническими чувствами бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др. [2, с. 30].

Спортивные соревнования – это всегда борьба, а эмоции, переживаемые в ходе этой борьбы, всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приёма (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника) эмоциональное переживание успеха может достигнуть степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе. Поражение становится серьёзной психологической проблемой, которая мешает спортсмену успешно выступать в дальнейшем.

Особенно остро переживаются неудачи на последнем решающем этапе соревнований. Они, как правило, вызывают деструктивное стрессовое состояние преодолеть которое спортсмену без помощи тренера, психолога, врача и товарищей по команде достаточно трудно [3, с. 40].

Бесспорным является то, что проигравший испытывает гамму отрицательных эмоций, выражающих недовольство собой, а в отдельных случаях и своим тренером, коллективом. Степень выраженности фрустрационного состояния усиливается боязнью общественной оценки и особенно если поражение стало следствием допущенной нелепой ошибки, несвойственной спортсменам такого класса. Постоянные или слишком частые неудачи таят в себе серьёзную угрозу потери уверенности в своих возможностях, снижают уровень притязаний, ослабляют мотивацию в борьбе за победу, понижают самооценку и интерес спортсмена к самим занятиям спортом, что, в конечном счете, формируют психологию неудачника, которого будто бы всегда преследует «злой рок». О таких спортсменах говорят: «он сломался».

Как отмечает В. А. Медведев, проигравшие зачастую ищут причины проигрыша не в себе, а во внешних неблагоприятных обстоятельствах, приписывая неудачу тренеру, погоде, инвентарю, случайным обстоятельствам,

а в командных видах таким «козлом отпущения» чаще всего становятся партнеры по игре. Отсюда появляется возможность возникновения конфликта – внутриличностного (спортсмена и его внутреннего «Я») или межличностного (спортсмена с командой или тренером). Следовательно, сознание спортсмена нуждается в постоянном контроле и педагогической коррекции стороны тренера, что помогает добиться более высокой соревновательной эмоциональной устойчивости спортсменов. Помочь этому может анализ и объективная оценка того, что спортсмен обязан делать сам, что оно может сделать с помощью тренера, психолога или товарищей по команде.

Переживание поражения, таким образом, может иметь разные оттенки и интенсивность, может по-разному драматизироваться в сознании и осознаваться спортсменом либо как поражение и крушение надежд, проигрыш или неудача, либо как ошибка, случайная неудача, либо как факт участия и приобретения нового спортивного опыта и пр. От того, как спортсмен относится к возможному неблагоприятному для себя исходу соревнований, зависит характер его мотивации на старте, что и выражается в двух ее типа – мотивации достижения успеха или противостоящей ей мотивации избегания неудачи. Какой тип мотивации доминирует в сознании спортсмена? Это зависит от уровня притязаний спортсмена и его состязательного опыта, о чем тренер должен быть хорошо осведомлен. Анализ результатов соревнований должен показать спортсмену его ошибки проявленные слабости, позитивно настроить на самосовершенствование. Это позволит внести коррективы в тренировку, нацелить на ликвидацию слабых мест в подготовке к соревнованиям [3, с. 24].

Аналізу должно подвергаться все – прежде всего собственная воля, уровень достигнутого мастерства и вся система подготовки. Знание спортсменом значимых для него переживаний и умение произвольно вызывать конкретные ощущения и чувства, является эффективным приемом произвольной саморегуляции психического состояния перед стартом и в ходе соревнования. Работа со спортсменами, испытывающими трудности, неуверенность, страх выполнения конкретного элемента или неспособность настроиться на конкретного соперника, также может строиться по аналогичной схеме. Произвольное вызывание индивидуально значимых переживаний ведет к «сужению поля» сознания, концентрации внимания на элементах (внешних или внутренних) самой деятельности, снижает вероятность влияния «сбивающих» факторов. В этом случае реализация подготовленности перестает быть случайным стечением обстоятельств, становится логическим завершением психологической подготовки к соревнованию. Поэтому воспитание фрустрационной толерантности – необходимая и важная задача психологической подготовки спортсменов. Спортивный психолог в работе со спортсменом должен стремиться к созданию условий, в которых спортсмену придется воспринимать себя как успешного, несмотря на закрепленный

противоположный образ. Для этого используются три психологических момента: 1) сравнение себя с собой, а не с другими; 2) постановка промежуточных целей с минимальными шагами; 3) необходимо создать условия для положительной обратной связи, причем она должна быть основана не на голословных заявлениях окружающих и эмоциях, а на реальных действиях самого спортсмена. Причина субъективной оценки собственных действий как неуспешных – неадекватная оценка собственных возможностей. Спортсмен считает, что должен был сделать лучше, опираясь не на оценку своих психических (и физических) возможностей в данный момент, а на абстрактный желаемый уровень, часто основанный на сравнениях с другими.

Конечно, победа в соревнованиях является целью спортивной деятельности, но поражение иногда дает спортсмену гораздо больше для профессионального и личностного роста. После поражения психологически легче и естественнее определить свои слабые места и, соответственно, пути, направления дальнейшей работы. А для повышения уровня мастерства необходимо постоянно искать и совершенствовать методы тренировок, экспериментировать. В этом случае большую помощь могут оказать спортсмену как тренер, так и психолог, чтобы предотвратить «звездную болезнь», апатию, застой результатов, остановку творческого роста, снижение желания тренироваться и выступать. Необходимо проанализировать причины поражения, выявить допущенные ошибки, переоценить поставленные цели и средства их достижения и рассматривать поражение как новый опыт, новую ступеньку в спортивной карьере. Подчас именно поражение заставляет спортсмена переосмыслить ситуацию, сделать «работу над ошибками» и идти дальше. Необходимо воспитывать у спортсменов правильное и критическое отношение как к своим достижениям, так и возможным поражениям в спорте, не делать из побед триумфов, а из поражений – трагедий.

В профилактическом и педагогическом плане не меньшее значение имеет создание условий для постепенного и стабильного роста мастерства спортсмена, чему способствует правильная постановка ближайших и перспективных целей и задач на каждое выступление. Это позволит избежать «внезапных» неудач и психических травм от неожиданных поражений, будет способствовать формированию у спортсменов и команды еще большей уверенности в своих силах по мере роста спортивного мастерства и обогащения спортивного опыта.

Таким образом, психологическая работа со спортсменом после значимой победы или поражения заключается в тщательном анализе выступления, определении сильных и слабых сторон, причин поражения и поиске путей их устранения.

### Литература

1. Жеребцов, С. Н. Психология переживаний личности в динамике культуры: Античность, Средневековье, Возрождение / С. Н. Жеребцов. – Мозырь : Содействие, 2013. – 184 с.
2. Психорегуляция в подготовке спортсменов: учеб. пособие / В. П. Некрасов [и др]. – М.: ФиС, 1985. – 457 с.
3. Медведев, В. В. О психических состояниях в спортивной деятельности. Психология и современный спорт // Сб. науч. работ психологов спорта социалистич. стран / П. А. Рудик, В. В. Медведев, А. В. Родионов. - М.: ФиС, 1973. - 45 с.

Репозиторий БГМУ