

# РОЛЬ ЛИЧНОСТИ Тренера В Духовных И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВАХ КИКБОКСЕРА

Белых С. И.

Донецкий национальный  
университет,  
г. Донецк, Украина



**Аннотация.** Белых С. И. Роль личности тренера в духовных и нравственных качествах кикбоксера.

В статье исследуется роль личности тренера в духовных и нравственных качествах кикбоксера.

**Ключевые слова:** Исследования, личность, тренер, духовность, нравственность, кикбоксеры.

**Анотація.** Белих С.І. У статті досліджується роль особи тренера в в духовних і етичних якостях кикбоксера.

**Ключові слова :** Дослідження, особа, тренер, спорт, досягнення.

**Annotation :** Belykh Sergey. In the article the role of personality of trainer is probed in sporting achievements of kikkboksera.

**Keywords :** Researches, personality, trainer, spirituality, morality, of kikkboksera.



## **Актуальность.**

Большинство тренеров уделяют внимание физической, технической, тактической подготовке кикбоксера, но не менее важно духовное и нравственное развитие спортсмена, которому неслуженно, совсем мало, посвящается внимание. По нашему мнению, ложь занимает ведущее значение в формировании пороков.

## **Постановка проблемы.**

Разработать и исследовать качества лжи и помочь избиться от этого порока.

**Цель.** Исследовать зависимость лжи от уровня спортивных достижений в кикбоксинге и от личности тренера.

## **Методы и организация исследований.**

Методологической основой исследования является системный подход к психолого-педагогическим и следованиям формирования личности тренера и к новым методикам подготовки его воспитанников.

Данные вопросы в теории и методике спорта недостаточно освещены и не рассматриваются с позиции теории

эффективной деятельности, таким образом, недооцениваются большие резервные возможности зависимости результатов выступлений кикбоксеров от личности тренера, воздействующего на интеллектуальное, физическое, нравственное и духовное здоровье молодежи.

**В наших исследованиях использованы следующие методы:** анализ специальной литературы, теоретические обобщения, экспертные оценки, педагогические наблюдения, анкетирование и тестирование, психолого-педагогические эксперименты констатирующего и обучающего характера, инструментальные методики.

Методы исследований органически связаны с изучением закономерностей развития и целенаправленного формирования личности тренера и его воспитанников [1-8].

Изучив специальную литературу, мы пришли к выводу, что большинство психотехнических школ указывает на необходимость избавляться от лжи как одной из первоочередных задач спортсмена. Мы делали это не только из этических, – то есть внешних, социально-поведенческих

соображений, – но, прежде всего, ради интересов самого кикбоксера, ибо ложь является значительным препятствием для его собственного развития.

Исследуя данную проблему мы видим, что задача эта непростая, и вовсе не достаточно просто решить, что с завтрашнего дня «я не буду лгать».

Ложь крепко укоренена в нашей жизни (если кто-нибудь усомнится в этом, то нижеследующие упражнения, если честно их проделать, могут развеять всякие сомнения), и нужна специальная работа, чтобы с нею справиться.

Разработанные методики такой работы мы и хотим предложить нашим коллегам.

Прежде всего, следует различить внешнюю и внутреннюю ложь. Для начала под этим можно понимать просто ложь другим и ложь себе; впоследствии это различие станет более тонким, а вместе с тем точным и ясным. Начнем нашу работу со лжи другим – это проще и яснее.

Мы говорили спортсменам следующее: попробуйте

вспомнить по одному бесспорному – для вас – случаю, когда вы старались сказать истину, и когда вы старались солгать. Опишите эти случаи, отвечая на приведенные ниже вопросы (ими можно пользоваться и в дальнейшем, расширяя или сокращая их последовательность по мере необходимости).

**1. Прежде** всего, дайте подробно и детально зафиксируем сюжеты этих историй.

**1.1. О чем** и с кем был разговор?

**1.2. Почему** или зачем мне нужно было рассказывать об этом? По какой причине мне нужно было рассказать правду (например – нуждаюсь в реальном совете или помощи, хотел облегчить душу и пр.) или ложь (например, чтобы не подвести кого-нибудь, или из трусости – потому что я за что-то отвечал, или потому что правду рассказывать было бы неуместно – слишком длинно или неправдоподобно, или не соответствовало предыдущим сообщениям тому же лицу или противоречило тому, как я старался представить себя в глазах этого лица, или просто из озорства, и пр.)?

**Далее мы просили оп - сать следующее:**

**1.3. Как вы лгали,** в чем именно состояла ложь (искажение информации, умолчание о важных обстоятельствах, перемена акцентов и пр.), и как рассказывали правду – что именно вы хотели подчекнуть, выявить. Попробуйте вспомнить, как было «на самом деле».

**1.4. Каково** было продолжение этой истории: как отреагировал ваш собеседник, какими были более отдаленные последствия правды и лжи.

**1.5. Какие** уроки вы и увлекли из этого тогда; как вы относитесь к этому сейчас? Как вы полагаете сейчас, при спокойном рассмотрении ситуации, можно ли было (и нужно ли было) вести себя иначе?

(Обязательным условием этой работы является, по возможности, полная откровенность (только на это время) всякой «самокритики», этической оценки, благородного негодования. Вы вспоминаете не для того, чтобы лишний раз себя поругать, а ради психологической работы над собой; оценка здесь совершенно неуместна.)

По разработанной нами методике работали не только спортсмены, но и тренеры.

**2. Теперь** постарайтесь вспомнить, как вы себя чувствовали, когда говорили правду и когда лгали? Постарайтесь не отделяться общими словами вроде «нормально», «неудобно», а подробно припомнить эмоциональное состояние, физические проявления (скованность мышц шеи, плеч, спины, «сосет» под ложечкой, что-то характерное происходит с лицом – покраснел, меняется выражение, что-то с глазами). Поначалу такие наблюдения могут показаться трудными; их очень полезно практиковать, со временем они будут становиться все более точными и подробными и окажут значительную (иногда решающую) помощь в работе над собой.

Теперь, когда мы продолжили такое сопоставление (лучше всего – письменно), попробуйте познакомиться с собственной «стилистикой лжи» более подробно. Для этого нужно вспомнить и описать ряд ситуаций, которые не вызывают у вас сомнений в том, что это именно ситуации лжи. Вспомните два-

три случая за последнее время; два-три наиболее ярких случая в вашей жизни; может быть, вам удастся вспомнить первый или два-три первых случая, когда вы солгали. Не поленитесь описать эти случаи с той или иной степенью подробности.

- Можно сказать об этом так. Человек всегда поступает наилучшим образом, какой только он может представить себе в данной ситуации. Потом «задним умом» видно, что были возможны и другие способы поведения; но в тот момент человек их не видел. Так что для психологической работы нужно не ругать себя, а постараться понять, как мы видели ситуацию. А дальше, – но не торопитесь с этим, – можно посмотреть, чем нуно «оснастить» себя, чтобы еще лучше справляться со своими трудностями.

Итак, мы набрали около десятка определенных случаев собственной «внешней» лжи. Сформулируем несколько вопросов, которые помогут их обобщить.

**3.1. Находите** ли вы в этих ситуациях что-то общее? Может быть, получаются определенные группы? М -

жет быть, вам удастся – если не сразу, то постепенно, – обнаружить определенный «стилистический рисунок» (или рисунки, если групп несколько) вашего поведения в определенных типичных ситуациях?

**3.2. Не** складываются ли группы посредством «цепочки лжи» – нужно придумать новую ложь, чтобы оправдать старую, и вот уже разворачивается целая «история», занимающая определенное место в вашей жизни? Или нужно поддерживать тот «имидж», который был заявлен; для этого нет реальных возможностей, и приходится «накручивать» целую систему сложного поведения, чувствуя себя Штирлицем в тылу врага?

**3.3. Может** быть, для определенных типичных ситуаций вы сможете подмнить в себе и определенные типичные состояния – эмоциональные, психофизические, наряду с поведенческими? Может быть, даже у вас возникает иногда ощущение, что «это» сильнее «меня», что-то вроде чувства «опять я в это влип»?

**4.1. Теперь** нам нужно развернуть просмотр аль-

тернативных способов п - ведения. По поводу каждого из случаев или по поводу т - пичных ситуаций подумайте, есть ли в них другой выход с вашей теперешней точки зр - ния? Как бы вы сейчас поступи - ли?

**4.2. Как** вы самому себе объясняли, оправдывали ложь? Может быть, у вас вообще сложились пред - ставления, в каких случаях лгать можно и даже нужно?

Напомним, что мы б - рем только совершенно бес - спорные - для нас самих - случаи. Возможно, что после нашего анализа чи - ло бесспорных случаев уве - личилось, а сомнительных - уменьшилось. Попробуйте с точки зрения тех же и др - гих подобных вопросов ра - смотреть какой-нибудь с - мнительный для вас случай («можно ли это называть л - жью?») - с целью лучше п - нять ситуацию.

После такой предвар - тельной работы, которая создала достаточно опред - ленные и отчетливые - пр - чем, что очень важно, наши собственные, а не навяза - ные извне, - представления, мы можем попробовать п - смотреть на нашу текущую

жизнь. Первая часть такой практики - краткий ежев - черный отчет о тех случаях лжи, которые имели место за день. Кроме этого мы предложили вторую часть, которая требует некотор - го опыта, - ежеутренняя «прикидка»: когда и кому мне придется врать сего - ня.

По мере того, как картина проясняется, можно попр - бовать поставить задачу м - нимизации лжи.

В нашем анализе есть в - прос, можно ли (было, б - дет) обойтись без данной конкретной лжи. Если мы внимательно просматр - ваем ситуации с этой точки зрения, мы наверняка на - дем моменты, когда такая возможность есть. Почему бы ею не воспользоваться, - особенно, если мы уже научились предвидеть хотя бы некоторые ситуации, да и неожиданную ситу - цию видим гораздо лу - ше, опираясь на наш опыт анализа? Ведь лгать тру - но и неудобно; человек б - дет утруждать себя ложью, только если не видит ин - го выхода, - **а мы как раз учимся искать и находить иной выход.**

По мере того, как мы будем обнаруживать ситуации, где без лжи можно обойтись, мы будем все с большим удовольствием пользоваться этой возможностью. Практика такого рода – не тяжелая борьба с собой на основе ментальных догм (о которых, к тому же, известно, что они на самом деле невыполнимы), а постоянное облегчение собственной жизни. Тот, кто займется такой работой, получает довольно быстрые и заметные успехи.

Но через некоторое время (раньше или позже – по-разному у разных людей) вы наткнетесь на препятствие, состоящее во внутренней лжи. Давайте рассмотрим, как эта внутренняя ложь устроена.

Человек всегда имеет какое-нибудь описание того, что он делает и что с ним происходит. Это описание может быть в большей или меньшей мере отчетливо сформулированным, в большей или меньшей мере осознанным, но оно всегда есть. Чтобы прекратить этот поток описания, нужна специальная тренировка («отновка внутреннего диалога») и такое прекращение вызы-

вает так называемые «измененные состояния сознания». Но сейчас мы говорим о воспитанниках в обычной жизни, в обычном состоянии.

Описание это всегда является «версией», и «версия» никогда не бывает единственно возможной. Это очень важный принцип: истину нельзя знать, в ней можно только находиться – или не находиться.

Как правило, у самого воспитанника тоже бывает несколько версий по поводу определенного события. Версия всегда кому-нибудь адресована, это всегда внутренний рассказ кому-то – каким-то внешним или внутренним персонажам. Здесь и возникает место для внутренней лжи.

Дело в том, что в беседах из своего внутреннего диалога человек обычно заинтересован не меньше (а часто – больше), чем во внешних собеседниках. Ему не менее важно сохранить перед ними свое «лицо» (если воспользоваться этим красивым японским оборотом речи), ему нужно казаться «хорошим», «смелым» – и мало ли еще к-

Обычный, не прошедший специальной тренировки человек к такого рода внутренним искажениям прибегает достаточно часто, исключений здесь просто не бывает. Такого рода внутреннюю ложь очень трудно заметить, потому что она обрастает множеством доводов относительно того, что «так и нужно», «иначе нельзя». Значительная часть того, что психоаналитики называют «бессознательным», возникает и продолжает жить в психике именно таким образом (хотя не все в так называемом «бессознательном» к этому сводится).

Наши исследования показали, что с внутренней ложью в еще большей степени, чем с внешней бесполезно «бороться» – чем больше вы пытаетесь это делать, тем больше она вырастает и запутывается. Здесь вполне применим древнегреческий образ стоголовой Гидры, которая мгновенно отращивала две головы на месте одной срубленной. Первый шаг в направлении освобождения состоит в том, чтобы научиться **замечать** внутреннюю ложь.

Здесь у нас с вами есть два важных преимущества.

Во-первых, мы уже в той или иной мере научились замечать внешнюю ложь, и эта «культура замечания» нам очень поможет. Во-вторых, мы научились заботиться по отношению к себе «психотерапевтическую позицию», то есть ставить на место бессмысленного самобичевания трезвое наблюдение и здравый расчет.

Методика работы во многом похожа на предыдущую. Начните с того, чтобы вспомнить (уловить, заметить) два ярких случая: один – когда вы очевидным образом занимались какими-то самооправданиями и «мочили себе голову», и второй – когда вы, по каким-то причинам, были реально заинтересованы в том, чтобы «по правде» выяснить для себя какую-то ситуацию.

Еще раз предостережем начинающих: не пытайтесь выяснить, как было «на самом деле» – вы только лишний раз запутаетесь в «версиях». Поймать нужно не предметное содержание истории, которую вы вспомнили, а ваше внутреннее отношение – один раз намерение обмануть себя, другой раз – намерение выяснить правду. Мы говорим о

психологии, и нас интересуют только намерения.

Если первое упражнение относительно внутренней лжи вам удалось – расширяйте ваши наблюдения, с одной стороны, вспоминая соответствующие ситуации, с другой – наблюдая за собой и отменяя теперь не только внешнюю ложь, но и внутреннюю.

Наверное, и здесь вы постепенно сможете сделать определенные обобщения относительно типичных ситуаций, характерных для вас стилей лжи.

**Не пугайтесь того, что вы обнаружите в себе, и не пугайтесь того, что вы начнете видеть то же самое в других людях.** Займитесь лучше травмой и постепенной минимизацией собственной лжи.

Если вы действительно приметесь за эту работу, вам будет полезно знать, что, скорее всего, ваши успехи будут развиваться «по синусоиде» – вспышка яркого понимания и видения, потом длительный провал, потом опять вспышка понимания, может быть, более длительная и более ясная, опять провал, и так далее. **Можете быть уверены, что упорство принесет вам**

**возможность жить гораздо проще, честнее, чище и свободнее.**

**Результаты исследований и их обсуждение.** Как показала практика, использование разработанных нами методик способствует: развитию нравственности, духовности, логики, самокритичности, честности, глубокому анализу своих поступков, что качественно формирует самосознание и стремление к осознанному улучшению себя, ускоренному формированию необходимых психологических качеств, которые также способствуют улучшению технико-тактического мастерства, честных способов ведения боя [1-8].

**Выводы.** Применяемая нами методика показала, что спортсмены и тренеры стали глубже и осмысленнее относиться к тренировкам. Быстро повышались их интеллектуальная, технико-тактическая подготовка, значительно снизился травматизм, и повысилась результативность их выступлений на соревнованиях [1-8]. А также улучшились посещаемость тренировок, их образовательный, воспитательный уровни и повысилась успеваемость в учебных

заведениях. Зал кикбокси - га, за короткое время, пр - вратился в образовательный и научно - методический учебный центр. Резко пов - силась посещаемость и ж - лания записаться на занятия кикбоксингом большого к - личества молодежи.

**Перспективы.** Исслед - вания подтвердили эффе -

тивность наших методик. Они могут быть использ - ваны при организации з - нятий по нравственности и духовности, а также физ - ческого и спортивного с - вершенствования студенч - ской молодежи и расшир - ния диапазона психолог - ческих знаний тренерского состава.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белых С.И. /Проблемы совершенствования подготовки ки - боксеров. Материалы VI Международного науч. Конгресса. - Варш - ва, 2002.- С.146-147.
2. Белых С.И. / Новое в подготовке кикбоксеров. Матеріали II Вс - укр. наук.-практ. конф. «Здоров`я і освіта: проблеми та перспективи». - Донецьк: ДонНУ, 2002. - С. 121-122.
3. Белых С.И. Спортивная наука в спорте высших достижений. Материалы I Международного Конгресса «Спорт и здоровье». Т. I. - СПб, 2003.- С.28-30.
4. Белых С.И. /Образование и наука в современном Олимпи - ском движении I Международный конгресс: «Спорт и здоровье». I том. Материалы конгресса. Россия. Санкт-Петербург, 9-11.10.2003 г.
- 5.Белих С.І. Методика дослідження та удосконалення психологічної регуляції спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. Праць за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2004, № 22. - С. 3-11.
6. Белих С.І. «Дівочий бокс». Донецьк: ДонНУ, 2004. - 624с.
- 7.Деминский А.Ц. Развитие способностей в спортивной деятел - ности. - Донецк: Донетчина, 1996. - 333 с.
8. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активности чело - ва. Издательство ДонНУ. - Донецк, 1998. - 400с.

## Авторская справка

**Белых Сергей Иванович** - Кандидат Педагогических Наук, Доцент, Заслуженный Тренер Украины, Заслуженный Работник Физической Культуры И Спорта Украины, Судья Междунаро - ной Категории, Мастер Спорта, Заведующий Кафедрой Физич - ского Воспитания И Спорта.