

*Подлесная Татьяна Алексеевна*

г. Москва

DOI 10.31483/r-154851

## НАСТАВНИЧЕСТВО В СПОРТЕ КАК ПРОВОДНИК В МОЁ СОЗНАТЕЛЬНОЕ, ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

*Аннотация:* в статье рассматривается влияние наставничества на жизнь человека через спорт, а именно в направлении кроссфит, которое приводит к здоровому образу всех сфер жизни человека. Показано, что работа наставника в одной сфере жизни (спорт) закономерно приводит к позитивным изменениям в целостной структуре личности: мировоззрении, привычках, приоритетах, образе жизни. Делается вывод, что наставничество является универсальным инструментом активизации внутренних ресурсов человека, воздействующим на личность как на целостную систему.

*Ключевые слова:* кроссфит, фокус, атлет, наставничество, целостность человека, сознательное, подсознательное, бессознательное, тренировка, когнитивный контроль.

*Выражаю благодарность ФПКиН, а также непосредственно Ольге Рыбиной за возможность делиться с миром своими личными наблюдениями и исследованиями.*

В жизни любого человека события происходят, а действия направлены туда, где находится его фокус. Иными словами, при умении человека концентрироваться на определенных идеях, цели или предмете/образе желаемого, то такой человек достигает результата – однозначно.

Для примера представим себе поле для гольфа, с огромного склона сбрасывается тысяча мячей, каждый мяч катится по своей траектории, ударяется о землю и об пересекающие его траекторию шарами, скорость у каждого мяча разная в зависимости от препятствий на пути, но при этом ни один из тысячи свободно скатывающихся мячей для гольфа не попадает в лунку с флажком. Тогда

как гольфист имея опыт тренировок и сфокусирован на цели – попадает четко в лунку с флажком одним ударом.

Или как сказал Марк Спиз, участник и победитель Олимпийских игр 1972 года в Мюнхене, который стал участником семи заплывов и выиграл семь золотых медалей, а также установил семь мировых рекордов: «Все любят побеждать, но многие ли любят трудиться?». Его победа не была случайностью или удачей [2, с. 153–154]. Это была сумма всех его действий, направленных на результат. Действия которого также как и в случае с гольфистом были направлены на результат, т.е. сфокусированы.

Для исследования взят атлет женского пола 38 лет, который занимается кроссфит. Кроссфит – это направление в спорте, где применяются постоянно меняющиеся функциональные движения, которые выполняются с высокой интенсивностью. Основателем кроссфит является Грег Глассман, как создатель революционной системы тренировок. «Наша специализация – отсутствие специализации», – говорит Грег Глассман. Под руководством Глассмана было создано около 4 миллионов кроссфитеров, 300 000 тренеров кроссфит и 15 000 филиалов, где ежедневно применялась его методика. кроссфит стал известен как решение самой большой проблемы в мире – хронических заболеваний [3].

Фокус спортсмена, который занимается кроссфит устремлен на результат комплекса упражнений за определенный срок времени с высокой интенсивностью. Также не стоит забывать и про развитие силы воли. Бросать комплекс упражнений на полпути, не закончив его, – против правил кроссфита. Начатый круг упражнений (комплекс) нужно обязательно закончить, а желательно еще и побить вчерашний рекорд [1, с. 9].

Тогда возник вопрос, почему именно это направление в спорте отражает внутренний сценарий спортсмена и как наставник (тренер) влияет на этот внутренний сценарий? Ведь выбор определенного вида спорта – это как лакмусовый лист его жизненных блоков, приоритетов, сценариев, ограничений, боли и т. д. И тогда тренер с авторской программой тренировки выступает в роли наставника, а атлет в роли клиента.

Мне стало интересно рассмотреть реакции спортсмена во время интенсивных тренировок. Перенести реакции на жизненные ситуации и как влияет наставник (тренер) с программой авторской тренировки не только на здоровье, но и на жизнь в целом клиента (атлета).

Итак, интенсивность тренировки высокая. Особенно когда атлет уже не новичок. Возьмем для примера один комплекс упражнений:

атлет за один подход должен выполнить: становую тягу штанги с весом 55 кг сделав 3 тяги и после сразу приступить к выполнению 8 бёрпи через штангу. Подходы повторяются каждые 2 минуты на протяжении 10 минут, т.е. всего пять повторяющихся подхода и один комплекс упражнений. На отдых между подходами остается около 1 минуты. Интенсивность растет и с ней сила воли. Что происходит с атлетом, особенно на крайних подходах, когда время на отдых сокращается, вес ощущается тяжелее и мышцы находятся в стадии нагрузки? Учёные из парижского медицинского центра Питье-Сальпетриер, а именно один из авторов этого исследования врач Матиас Пессиглионе – выяснили, что во время тренировок утомляется область мозга, ответственная за когнитивный контроль. Этот контроль нужен, чтобы просчитывать, хватит ли сил для выполнения упражнения, или думать, как поступить в неожиданных ситуациях. В коучинге мы это называем – отключить сознательное, т.е. человек перестает думать о бытовых проблемах, а отдается процессу здесь и сейчас. Тело запускает процесс выживания, а мышцы готовы так сказать на всё. И вот тут, во время тренировки, начинается самое интересное, назову это двумя лакмусами контроля движений атлета.

Рассмотрим первый лакмус контроля. Когда атлет думает только о том, что это последний подход, чувствует, что вес на штанге тяжелее и осталось совсем немного, тем самым запускает подсознательную команду – терплю.

Рассмотрим второй лакмус. Когда атлет думает только о технике, тем самым запускает подсознательную команду – делаю технически правильно.

Что же мы получаем на выходе?

Атлет при первом лакмусе свое подсознательное фокусирует на «терпим», то и в жизни он применяет данную команду. То есть в моменты, когда ему тяжело,

несет тяжелый пакет продуктов, нет сил, не видит выхода из ситуации и т. п. – он говорит себе бессознательно «терпим». И тогда в жизни такой атлет фокусируется на терпении во всём и всех сферах жизни.

Атлет при втором лакмусе свое подсознательное фокусирует на технике «делаем правильно», то и в жизни он применяет такую команду. В моменты, когда он сталкивается с трудностями, его бессознательное диктует ему технику решения вопроса. И тогда жизнь такого атлета фокусируется на технике как именно сделать так, чтоб решить жизненную задачу.

Тогда возникает вопрос: «При чем же тут наставник/тренер?». А это ключ в руках атлета. Наставник/тренер выступает посредником между сознательным, подсознательным и бессознательным атлета, потому как: в первом случае атлет, который сфокусирован на «терпим» автоматически выполняет технику некорректно. Наставник, наблюдая фиксирует это и направляет/показывает, как выполнить техники правильно. При таких условиях у атлета не остается ничего как через какой-то промежуток времени прислушиваясь научиться и заточить бессознательное на фокус «делаем правильно» и одновременно перефокусировать мозг с «терпим» на «технику». Именно в этот момент атлет начинает осознавать, что при использовании нового фокуса ему гораздо легче выполнить комплекс упражнений, так помимо этого еще и с большим весом, потому как наставник (тренер) следит за ростом показателей и увеличением веса на штанге своего клиента (атлета). Тогда наставник (тренер) является тем самым обобщающим звеном сознательного, подсознательного и бессознательного не только в спортивной, но и в целом жизни атлета. Атлет начал заниматься спортом, чтоб изменить своё тело, а в итоге изменилось: мировоззрение, цели, здоровье, приоритеты, образ жизни, питание, круг общения, питание и форма.

В заключение скажем, что не важно с какой сферы наставник начнет взаимодействие с человеком/клиентом. На сегодняшний день огромное разнообразие в наставничестве начиная от питания и заканчивая серьезными финансовыми бизнес-процессами. Мое наблюдение основано на личном опыте через спорт, но данное наблюдение показывает, что работа наставника влияя на одну сферу

жизни взаимодействует полностью с человеком, ведь невозможно при работе с сознательным, подсознательным и бессознательным повлиять только на какую-то часть внутреннего мира человека. Человек – есть целостность и личность. Наставник – есть всеобъемлющий проводник в целостность человека: его взгляды, привычки, цели и фокус на жизнь.

Основываясь на вышеизложенном, на своем личном опыте и опыте своей работы с клиентами могу с уверенностью заявить, что наставничество – это прямой путь, которым может пойти человек доверив себя наставнику/тренеру/коучу.

Так что не спорт делает человека здоровым, а именно наставничество делает человека здоровым, взаимодействуя с ним через любое направление из сфер жизни человека.

### *Список литературы*

1. Диц С.Г. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина; Казанский федеральный университет. – Казань, 2018. – 34 с.
2. Кехо Д. Подсознание может всё! / Д. Кехо; пер. с англ. – Минск: Попури, 2020. – 160 с.
3. The Broken Science Initiative. – URL: <https://brokenscience.org/author/greg/> (дата обращения: 17.03.2026).