

*Исламов Адель Наилевич, заместитель командира взвода (курсантов),  
курсант 4 курса Владимирский Юридический Институт ФСИИ России*

*e-mail: [adelyan4ik@mail.ru](mailto:adelyan4ik@mail.ru)*

*Козлова Ирина Владимировна, преподаватель,  
Владимирский Юридический Институт ФСИИ России, кафедра психологии и  
педагогике профессиональной деятельности*

*e-mail: [ivkozlova005@gmail.com](mailto:ivkozlova005@gmail.com)*

## **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ К ПОБЕДЕ**

**Аннотация:** В указанной статье рассмотрены основные техники в спортивной психологии помогающих в мотивации на достижение победы в соревнованиях как профессиональным спортсменам, так и спортсменам – любителей.

**Ключевые слова:** Спортивная психология, умственная гимнастика, визуализация, уверенность, разговор с самим собой, психолог, стресс, тревожность.

**Annotation:** This article discusses the main techniques in sports psychology that help in motivating both professional and amateur athletes to achieve victory in competitions.

**Keywords:** Sports psychology, mental gymnastics, visualization, confidence, self-talk, psychologist, stress, anxiety.

Спортивная психология — это быстро развивающаяся область психологической науки. Частично причина в том, что самые сильные спортсмены во многих видах спорта становятся все ближе и ближе друг к другу с точки зрения физического мастерства и талантов. Многие ведущие спортсмены

теперь считают, что психологическая тренировка незаменима — и не только для участия в гонках или игровых днях, но и для получения максимальной отдачи от ежедневных тренировок. Многие обращаются за помощью к психологам. Другие просто полагаются на личные ритуалы, чтобы сфокусировать свою силу и ловкость следу ритуалам, выработанным годами.

Часто для умственной гимнастики спортсменов мало научных оснований, и нельзя полностью исключить эффект плацебо. Исследования показывают, что спортсмены могут получить наибольшую пользу, наращивая психологическую силу с помощью трех методов: визуализации, уверенности и разговора с самим собой. Те же упражнения могут подойти и для спортсменов-любителей.

Практика визуализации спортивного движения с целью его совершенствования стала популярной в 1970-х годах. Теннисисты были среди первых последователей. Игрок, спокойно стоящий на корте с закрытыми глазами, представлял бы, как он бьет по мячу, думая про себя что-то вроде: «Моя ракетка — это продолжение моей руки. Все мое тело покалывает от волнения, но я совершенно расслаблен. наслаждаюсь каждым мячом, летящим ко мне. Я абсолютно уверен, что своим следующим ударом я смогу отправить мяч в любой угол площадки соперника. Площадка невероятно широка». Психолог Михай Чиксентмихайи, в 1975 году ввел термин «поток» для описания такого рода чувства: полной уверенности в собственных действиях, блокировки отвлекающих факторов, наслаждения опытом [1].

Чтобы привести себя в такое идеальное состояние, спортсмен ищет здоровый баланс напряжения и расслабления. Она должна полностью погрузиться в собственные движения. Прыгун в высоту должен мысленно видеть в точности каждый шаг своего разбега и отталкивания, а затем наблюдать, как его тело скользит по перекладине. В большинстве тренировок по визуализации этот фокус достигается путем обучения видеть и впоследствии контролировать каждый конкретный компонент движения. В теннисе, например, каждый удар состоит из «замаха, удара, завершения». С практикой теннисист может увидеть идеальное движение мысленным взором.

Визуализация также может принести пользу обучению, помогая преобразовать сложные двигательные процедуры в автоматические движения. Воздействие визуализации на организм было продемонстрировано более века назад. В конце 1800-х годов английский физиолог Уильям Карпентер обнаружил, что воображаемые движения могут вызывать реакции в мышцах. Когда мы видим, как футболист бьет по мячу в ворота, мышцы наших собственных ног могут сокращаться незаметно, если не заметно.

Совсем недавно исследователи мозга изучили это явление с помощью технологий визуализации. Психолог Стивен М. Косслин, обнаружил, что воображение движения активизирует те же моторные области коры головного мозга, которые загораются во время реального движения. Большинство исследователей предполагают, что повторная визуализация движения усиливает или добавляет синаптические связи между соответствующими нейронами. Некоторые баскетболисты и тренеры, например, утверждают, что многократное представление идеальных движений рук и кистей для штрафного броска с линии фолла улучшает показатели успеха игроков в реальных играх: согните колени, согните локоть, взведите запястье, затем дайте мяч скатывается с кончиков пальцев [4].

И все же некоторые исследования показывают, что разбиение движения на части и последовательная концентрация на них может препятствовать плавной координации. В качестве альтернативы можно представить результат — не движение, а его результат.

Автоматизация движений освобождает мозг для концентрации на других аспектах спортивной задачи. Но нужен еще больший контроль над разумом. Взгляните на так называемых чемпионов по тренировкам, которые превосходно показывают себя на тренировках, но спотыкаются или задыхаются, когда на них оказывается давление во время реальной гонки или игры. Эта запутанная ситуация знакома каждому, кто плавно репетировал шутку или фокус снова и снова, но затем спотыкался, исполняя их перед публикой. Спортсмену, столкнувшемуся с высокими ставками, чемпионатами и аншлагами на

стадионах, может быть трудно сохранять спокойствие.

Уверенность — это противоядие, и она исходит из сочетания мужества, терпимости и отношения. Успех советского прыгуна с шестом Сергея Бубки, выигравшего шесть чемпионатов мира в 1980-х и 1990-х годах, показал, насколько важным может быть мужество. Бубка не доминировал на своем мероприятии из-за незаурядного физического таланта. В этом физически и технически сложном виде спорта колени каждого прыгуна дрожат перед тем, как он начинает свой подход к перекладине. Но не Бубка. Подняв шест, он бежал к яме, как сумасшедший, как будто совсем не боялся [2].

Большинство спортсменов-чемпионов обычно находятся в хорошей психологической форме; иначе они бы не достигли такого высокого уровня достижений. Различные исследования показали, что лучшие спортсмены обладают большей способностью концентрироваться и более сильным желанием выступать, чем обычные смертные. Эти спортсмены полны уверенности в себе во время соревнований. Частью этой уверенности является отношение, которое намеренно излучается, чтобы запугать конкурентов. Однако в основном уверенность проистекает из веры спортсмена в себя. Эта вера строится на регулярной постановке перед собой высоких, но достижимых целей на тренировках и соревнованиях. Достижение этих целей, а затем и последующих, создает мотивацию и ведет к волеизъявлению — воображению и достижению любой желаемой цели. С полной уверенностью люди могут преодолевать огромные трудности.

Профессиональные спортсмены, а также спортсмены выходного дня могут развить способность отключаться от боли или страха, усердно тренируясь. Они также должны неоднократно подвергать себя экстремальным требованиям реального события, пока способность терпеть интенсивность не станет рутиной. Кроме того, для восстановления после физического и психического стресса, который вызывают эти переживания, могут оказаться полезными техники мышечной и умственной релаксации. Одним из способов снижения беспокойства является аутогенная тренировка, которая учит спортсменов

повторять аутосуггестивные техники, такие как «Я совершенно спокоен». Физическое облегчение можно получить с помощью таких практик, как прогрессивная мышечная релаксация, которая включает в себя чередование сокращений и расслаблений отдельных частей тела, например, бедра или плеча.

Научиться справляться со стрессом и напряжением — это краеугольный камень умственной тренировки, которую в идеале следует начинать задолго до кризиса. Возможные последствия постоянного давления на результат, с которыми сегодня сталкивается почти каждый выдающийся спортсмен, очевидны. Страх неудачи, недостаточное время для восстановления и бесконечные травли в СМИ утомляют, особенно молодых и менее опытных спортсменов. Когда кажется, что эти спортсмены находятся на пределе, обычно тренеры вызывают психолога. Но часто бывает слишком поздно. Исследования показывают, что более двух третей всех вмешательств спортивных психологов приходится на время острых проблем и кризисов. Вместо того, чтобы тушить пожары, тренеры должны думать о постоянном уходе.

Тем не менее, некоторая тревога неизбежна, и это может быть неплохо. Тренеры часто говорят своим игрокам, что небольшая нервозность полезна, потому что она держит их в напряжении. Однако слишком много беспокойства ограничивает производительность. Разговор с самим собой — это ведущий метод уменьшения сомнений и беспокойства. Боксер Мухаммед Али, который расхаживал перед каждым матчем, громко заявляя: «Я величайший!» вероятно, самый известный практик этой техники. Такая направленная речь увеличивает волю к терпению [4].

Потребность в самопоощрении наиболее высока в тех видах спорта, где победа определяется субъективными судьями, например, в гимнастике или фигурном катании. Четкого порядка финиша, как в беге на 100 метров или в велогонке, нет. Успех в командных видах спорта измеряется и более «мягкими» критериями. Индивидуальные игроки могут хорошо играть, а команда все равно может проиграть. Команде необходимо сильное чувство коллективной идентичности. Например, футбольная команда должна состоять не из 11 человек,

а из 11 друзей.

Спортсмен-любитель может использовать те же умственные уловки, что и профессионалы, будь то разговор с самим собой для мотивации, вера в свои способности управлять игрой или визуализация своих движений для оптимизации потока. И все больше и больше любителей действительно прибегают к умственной гимнастике, чтобы расширить свои возможности.

Квалифицированный спортивный психолог начнет серьезную спортивную психологическую проработку с диагностики сложившейся ситуации. На каком уровне соревнуется спортсмен? Какие у нее проблемы, пожелания, цели? Только тогда можно найти подходящие методы для улучшения концентрации, координации или выносливости. Однако при всем этом спортсмены должны помнить об одном факте: физическая подготовка, владение техникой и тактикой являются определяющими факторами успеха в любом виде спорта. Никто никогда не выигрывал марафон только благодаря умственной тренировке.

#### **Библиографический список:**

1. Ахмадеев, Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев. М.: Новая наука: стратегии и векторы развития. — 2016.
2. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов. М.: Воронеж. науч.-техн. вестн. — 2015.
3. Киселев Ю. А. Победы: Размышление и советы психолога спорта / Ю. А. Киселев М: Спортакадемия. — 2002.
4. Юрина Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю. В. Юрина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 42 (384). — С. 168-171. — URL: <https://moluch.ru/archive/384/84668/> (дата обращения: 20.01.2023).