

## Психология для олимпийцев

[ПСИБЛОГ.РФ](http://психблог.рф)

### Какие конкурентные преимущества дает спортсмену психология?

На этот вопрос вот уже 100 лет пытаются ответить спортивные психологи. Данные некоторых исследований представлены в дайджесте британского психологического общества от 10 августа 2016.

Попробуем понять важность правильного конкурентного мышления, попытаемся использовать внутренний позитивный диалог и психические образы с целью улучшить результат в спорте.

Оказывается, на определенном уровне физической подготовки спортсмена его результат на 80% зависит от психологической подготовки, точнее, от его настроения и установки в отношении того, что происходит на тренировке или во время соревнований – так считает консультант по спортивной психологии Джордж Хэншоу. Для того, чтобы показать результат в зале или на стадионе, необходимо направленно тренировать свою психику, иначе тело просто не будет реагировать на ее ментальные запросы.

Эту точку зрения разделяет профессор Стафффордширского Университета Марк Джонс. Он обнаружил разницу между восприятием спортсменом соревнования как вызова или как угрозы. Другими словами, люди делятся на тех, кто реагирует на стресс отрицательно, и тех, кого стресс мотивирует. Причем качество такой реакции поддается тренировке. Профессор и его команда считают, что показатели сердечно-сосудистой реактивности на вызов помогают предсказать исход спортивного соревнования. У людей, которые в соответствующей ситуации воспринимают вызов положительно, сердце начинает выбрасывать больше крови, и кровеносные сосуды расширяются, что обеспечивает быстрое движение крови к мозгу. Таким образом, тело этих людей адаптируется к стрессовой обстановке, готовясь пройти испытание.

Если же в ответ на соревновательную ситуацию человек ощущает угрозу, частота его сердцебиения тоже меняется, однако количество выбрасываемой крови в минуту остаётся без изменений, а сосуды сужаются, препятствуя нормальному мозговому кровообращению. Это оборонительная реакция, в которой человек, как правило, паникует. Он будто себе говорит: «Я обеспокоен происходящим, не совсем понятно, что сейчас происходит».

Если вы специалист в области психологии спорта, то навыки наблюдения за реакциями спортсмена позволят вам замечать подобную реакцию. На футбольном или

волейбольном поле, теннисном корте или фехтовальной дорожке, человек не рвётся в бой или даже вовсе замирает, только потому что пытается обмануть себя, закрывается от реальности вместо того, чтобы поставить себя в соревновательную ситуацию, в которой нужно чего-то достигать и добиваться.

Так что же мы можем сделать, чтобы создать эффективный настрой? Профессор Джонс считает, что главный способ – концентрироваться на том, что у нас под контролем. Он приводит в пример тактику теннисистов, которых оглушает и нервирует рёв трибун: стоя на корте в самом начале матча, они концентрируют своё внимание на первых десяти ударах. Первые десять ударов – это то, что в этот момент им подвластно. Это кажется простым – сконцентрироваться на ударе по мечу. Однако произвольная концентрация внимания – это навык самоорегуляции, который следует развивать наряду со спортивными навыками посредством направленных тренировок.

Есть и другие способы заработать психологическое преимущество.

Многие спортивные психологи в целях саморегуляции рекомендуют прибегать к внутреннему диалогу. Но, не любой внутренний диалог может оказаться полезен. Для того, чтобы этот прием сработал, необходимы специальные навыки и техники. Например, существует огромная разница между обращением к себе «Ты можешь» и «Я могу».

Сандра Долкос, профессор Университета Иллинойс делится результатами проведённых ею исследований, в которых студентам предложили решить анаграммы, предварительно подбодрив себя от первого лица – в одной группе, и от второго лица – во второй. Студенты из второй группы решили больше анаграмм, чем из первой. Это демонстрирует эффективность использования местоимения «ты» во внутреннем диалоге. Такая формулировка ассоциируется с успешным выполнением задания и обеспечивает мотивацию в перспективе. Так как исследования касались не только психологии спорта, но и специфики поведенческих намерений в целом, Профессор Долкос уверена, что такая тактика результативна в любой поведенческой активности.

Другой способ улучшить спортивные результаты – психические образы. Сторонником этого приёма является уже знакомый нам Джордж Хэншоу, который утверждает, что во время работы на тренажере мастер боевых искусств увеличивает скорость реакции создавая в своем представлении необходимый для этого образ. Что же такое психические образы в контексте спорта?

Это своего рода фильм, который человек помещает в своё сознание и который содержит его предстоящие действия. Когда во время тренировки бойцы концентрируются на технике ударов, их движения медленнее, чем тогда, когда они воспроизводят их спонтанно, не задумываясь о правильности своего действия. Чтобы ускориться, спортсмен

закладывает в свой фильм безупречное исполнение, настолько блестящее, что оно почти невыполнимо. Так, заряжаясь на победу, боец действительно ускоряется. В исследовании Доктора Хэншоу приняло участие 200 спортсменов. Использование этого приёма скорость реакции бойцов экспериментальной группы увеличилась на 20%. Этот эффект наступил немедленно, и сохранился на последующих тренировках, т.е. действие метода можно назвать долгосрочным. В контрольной группе, в тренировки которой экспериментаторы не вмешивались, скорость реакций напротив уменьшилась. Доктор Хэншоу считает, что секрет этой техники состоит в концентрации на работе разума, в том, что спортсмены называют «расслабленное сосредоточение». Однако само по себе «расслабленное сосредоточение» достигается упорной работой спортсмена со спортивным психологом, а внедрение такой сложной практики, как использование психических образов, требует ещё большего осознанного усилия.

Данные исследования показывают ощутимую связь работы психики со спортивными достижениями. Кроме тех методов, о которых мы говорили в этой статье, существует колоссальное количество психологических приемов и техник, способствующих достижениям в спорте.

Несмотря на то, что большинство людей воспринимает спорт как вариант физической активности, по мнению психологов, результат спортивной деятельности во многом зависит от правильной и гармоничной работы психики спортсмена.

#### [ПСИБЛОГ.РФ](#)

Статья подготовлена по материалам:

1) Hanshaw, George O., Sukal, Marlon Effect of self-talk and imagery on the response time of trained martial artists. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, Vol 5(3), Aug 2016, 259-265

2) Turner MJ, Jones MV, Sheffield D, Cross SL Cardiovascular indices of challenge and threat states predict competitive performance  
*Int J Psychophysiol.* 2012 Oct;86(1):48-57. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2012.08.004. Epub 2012 Aug 21.

3) Dolcos, S., & Albarracin, D.  
*European Journal of Social Psychology.* The inner speech of behavioral regulation: Intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You  
Volume 44, Issue 6, October 2014, Pages 636–642