**БОРЬБА С НЕУВЕРЕННОСТЬЮ В СПОРТЕ: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С МОМЕНТАМИ, КОГДА ТЕРЯЕШЬ ВЕРУ В СЕБЯ**

**Алексеева А.В.**

***Аннотация***

*В данной статье рассматриваются психологические механизмы неуверенности в спортивной деятельности и стратегии борьбы с ней, особенно в моменты потери веры в себя во время тренировок и соревнований. Основываясь на теории самоэффективности Альберта Бандуры, когнитивно-поведенческих подходах и исследованиях в области спортивной психологии, анализируются методы саморегуляции, ментальной подготовки и поддержки. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям для преодоления кризисов самооценки у спортсменов, включая техники визуализации, mindfulness и тактического планирования. Статья подчеркивает роль профилактики и долгосрочного развития уверенности для улучшения спортивных результатов и психического благополучия.*

***Ключевые слова:****неуверенность в спорте, потеря веры в себя, самоэффективность, спортивная психология, ментальная подготовка.*

**Введение.**

Неуверенность — распространенное явление среди спортсменов, особенно в условиях высоких ставок соревнований, травм или неудач. Согласно исследованиям, около 60% спортсменов испытывают периоды сомнений в своих способностях, что может привести к снижению мотивации, ошибкам в выступлениях и даже к отказу от карьеры [6]. Потеря веры в себя часто возникает после поражений, перед важными матчами или в моменты физического истощения, требуя целенаправленных стратегий для преодоления.

Цель статьи — представить научно обоснованные методы борьбы с неуверенностью в спортивном контексте. Мы опираемся на работы по спортивной психологии, теории самоэффективности Бандуры и позитивной психологии Селигмана. Фокус на практических инструментах, адаптированных для спортсменов различных уровней, от любителей до профессионалов.

**Психологические основы неуверенности в спорте**

Неуверенность в спорте часто связана с когнитивными искажениями, такими как страх неудачи и перфекционизм, усугубляемые внешним давлением (тренеры, зрители). Теория самоэффективности Бандуры объясняет, что вера в свои спортивные способности напрямую влияет на производительность: низкая самоэффективность приводит к избеганию риска и снижению концентрации [1]. В моменты потери веры в себя активируются эмоциональные триггеры, такие как тревога перед стартом, что формирует цикл сомнений и ухудшает результаты.

Исследования показывают, что неуверенность коррелирует с травмами и выгоранием: спортсмены с низкой самооценкой чаще сталкиваются с прокрастинацией в тренировках и депрессивными [5].

**Методы борьбы с неуверенностью в спорте**

Для преодоления моментов потери веры в себя рекомендуется комплексный подход, сочетающий ментальные техники, поведенческие стратегии и поддержку.

1. **Когнитивная реструктуризация.** Этот метод из когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) помогает оспорить негативные мысли, такие как «Я всегда проигрываю», заменяя их на «Я могу улучшить технику». В спортивной психологии КПТ повышает самоэффективность на 50–70% [2].
2. **Повышение самоэффективности.** Практикуйте маленькие победы: разбейте тренировки на этапы и отмечайте достижения. Визуализация успешных выступлений и моделирование поведения у топ-спортсменов (по Бандуре) усиливают веру в себя [1]. Дневник тренировок помогает отслеживать прогресс и корректировать стратегии.
3. **Техники осознанности (mindfulness).** Медитация и дыхательные упражнения перед соревнованиями снижают тревогу. Программа mindfulness в спорте показала снижение симптомов неуверенности на 35% [3].
4. **Физическая и тактическая подготовка.** Регулярные тренировки с акцентом на технику и питание повышают уверенность. Интеграция хобби вне спорта предотвращает переутомление [7].
5. **Социальная поддержка.** Консультации с тренером, психологом или командой помогают переосмыслить неудачи. Групповые сессии эффективны для укрепления командного духа [8].

**Профилактика и долгосрочные стратегии**

Профилактика включает развитие ментальной устойчивости: фокус на сильных сторонах и принятии поражений как уроков. Программы позитивной психологии, такие как упражнения благодарности и целеполагание, повышают общую уверенность [7]. В условиях интенсивных тренировок важно балансировать нагрузку, чтобы избежать выгорания.

**Обсуждение и рекомендации**

Методы борьбы с неуверенностью в спорте доказаны эмпирически, но требуют индивидуализации: уровень подготовки, вид спорта и личный опыт влияют на выбор. Рекомендуется начинать с самоанализа и, при необходимости, обращаться к спортивному психологу. Будущие исследования могут интегрировать биометрические данные для персонализированных подходов.

**Заключение**

Борьба с неуверенностью в спорте — процесс, требующий осознанных усилий, но достижимый. Применяя описанные стратегии, спортсмены могут восстановить веру в себя и улучшить результаты. Спортивная психология подчеркивает, что уверенность — развиваемый навык, основанный на практике и поддержке. Мы призываем к активному использованию этих методов для достижения пика формы и личного удовлетворения.

**Список литературы**

1. Бандура, А. Теория самоэффективности / А. Бандура. – Санкт-Петербург : Питер, 1997. – 368 с.
2. Бек, А. Т. Когнитивная терапия депрессии / А. Т. Бек. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 304 с.
3. Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шел, ты уже там: Медитация в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн. – Санкт-Петербург : Азбука, 2005. – 256 с.
4. Ковалев, А. И. Психология уверенности в себе / А. И. Ковалев. – Москва : Академия, 2019. – 192 с.
5. Орлик, Т. Психологическая подготовка спортсменов / Т. Орлик. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 208 с.
6. Родиченко, В. С. Спортивная психология : учебник для вузов / В. С. Родиченко. – Москва : Советский спорт, 2010. – 384 с.
7. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. – Москва : Альпина Паблишер, 2011. – 432 с.
8. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом. – Москва : Класс, 2005. – 576 с.