

УДК 37.046

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ



COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF VARIOUS METHODS OF MENTAL PREPARATION IN SPORTS

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Тельнов Дмитрий Сергеевич

студент группы 22-НБ-ТТ1,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
dima.telnov.04@bk.ru

Аннотация. Данная статья представляет собой комплексное исследование, посвященное сравнительному анализу эффективности различных методов ментальной подготовки в спорте. Основной целью данного исследования является выявление влияния разнообразных методик ментальной подготовки на психологические аспекты спортивной деятельности и достижение оптимальных результатов в тренировочном процессе. Это исследование имеет важное практическое значение для спортсменов, тренеров и специалистов в области психологии спорта, так как позволяет определить наиболее перспективные методы ментальной подготовки, которые могут эффективно применяться в спортивной практике. Полученные результаты обеспечивают основу для разработки индивидуальных программ тренировок, направленных на оптимизацию психологической подготовки спортсменов и улучшение их спортивных результатов.

Ключевые слова: спорт, ментальная подготовка, визуализация, медитация, концентрация, стресс, спортивные достижения, психология спорта.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Telnov Dmitry Sergeevich

Student of group 22-NB-TT1,
Institute of Oil, Gas and Petroleum,
Kuban State Technological University
dima.telnov.04@bk.ru

Annotation. This article is a comprehensive study devoted to a comparative analysis of the effectiveness of various methods of mental training in sports. The main goal of this study is to identify the influence of various mental training methods on the psychological aspects of sports activity and achieving optimal results in the training process. This study has important practical significance for athletes, coaches and specialists in the field of sports psychology, as it allows us to determine the most promising methods of mental training that can be effectively used in sports practice. The results obtained provide the basis for the development of individual training programs aimed at optimizing the psychological preparation of athletes and improving their athletic performance.

Keywords: sport, mental preparation, visualization, meditation, concentration, stress, sports achievements, sports psychology.

В последние десятилетия ментальная подготовка приобрела огромное значение в сфере спорта. Успешные спортсмены не только обладают физической выносливостью и техническими навыками, но и обращаются к методам ментальной тренировки для достижения максимальных результатов. Этот интерес к психологическим аспектам спортивной подготовки порождает важные вопросы относительно эффективности различных методов ментальной подготовки [1].

Сегодняшние спортсмены и тренеры имеют доступ к разнообразным техникам ментальной подготовки, начиная от визуализации и заканчивая медитацией и когнитивными стратегиями [2]. Несмотря на обилие методов, необходимо провести анализ и сравнение их эффективности для понимания, какие из них могут оказать наибольшее влияние на спортивные результаты [3].

Физическая подготовка является обязательной дисциплиной, студент, находящийся в процессе обучения, должен уделять большое внимание состоянию своего здоровья, так как от этого зависит его психическое и физическое благополучие, что напрямую влияет на умственные способности, необходимые для дальнейшего качественного обучения [4,5,6].

Цель данной статьи состоит в проведении сравнительного анализа различных методов ментальной подготовки в спорте с целью выявления их потенциала для опти-

мизации тренировочного процесса и достижения лучших спортивных результатов. Результаты данного анализа предоставят спортсменам, тренерам и специалистам по психологии спорта информацию о том, какие методы могут быть наиболее эффективными при использовании в спортивной практике.

Для достижения этой цели будут рассмотрены основные методы ментальной подготовки, их влияние на психологические аспекты спортивной деятельности и результаты исследований, подтверждающие их эффективность. Этот сравнительный анализ позволит выделить наиболее перспективные и применимые методы ментальной подготовки для спортсменов на всех уровнях профессионализма.

В итоге, полученные данные позволят развивать инновационные подходы к ментальной подготовке в спорте и способствовать более глубокому пониманию влияния психологических аспектов на спортивные результаты, что в свою очередь может стать ключом к улучшению спортивной производительности.

Исследование было проведено в течение 12 месяцев в научно-исследовательском центре по спортивной психологии при университете КубГТУ. Участвовали 90 спортсменов различных видов спорта, включая баскетбол, легкую атлетику, теннис и регби. Возраст участников варьировался от 17 до 22 лет, они были различного профессионального уровня – от любителей до профессиональных спортсменов.

Спортсмены были разделены на несколько групп, каждая из которых занималась одним из методов ментальной подготовки: визуализацией, медитацией, когнитивными стратегиями и контролем дыхания. Каждая группа проходила ежедневные тренировки по выбранной методике в течение 3 месяцев.

Исследование включало в себя регулярные оценки уровня стресса, концентрации, психологической устойчивости и спортивной производительности участников. Также проводились тесты на спортивные достижения и анализ техники выполнения спортивных упражнений.

Таблица 1 – Сравнительный анализ эффективности методов ментальной подготовки

Номер группы спортсменов	Метод ментальной подготовки	Уровень стресса (перед)	Уровень стресса (после)	Уровень концентрации	Спортивные достижения
1	Визуализация	7	3	8	+15 %
2	Медитация	6	2	9	+12 %
3	Когнитивные стратегии	8	4	7	+10 %
4	Контроль дыхания	9	5	6	+8 %

В ходе исследования были получены результаты, отражающие влияние различных методов ментальной подготовки на психологические аспекты спортивной деятельности и спортивные достижения участников.

1. Уровень стресса:

– группа, занимавшаяся визуализацией, показала значительное снижение уровня стресса с 7 до 3. Этот метод оказался эффективным для снижения стресса у спортсменов;

– медитация также дала положительные результаты, снизив уровень стресса с 6 до 2;

– группа, использующая когнитивные стратегии, и контроль дыхания также показали уменьшение уровня стресса, но не такое значительное, как у группы, занимавшейся визуализацией и медитацией.

2. Уровень концентрации:

– группы, занимавшиеся визуализацией и медитацией, демонстрировали более высокий уровень концентрации по сравнению с другими группами;

– когнитивные стратегии также улучшили уровень концентрации, но не настолько значительно, как визуализация и медитация;

– группа, занимавшаяся контролем дыхания, показала менее высокий уровень концентрации.

3. Спортивные достижения:

- по результатам спортивных достижений, группа, занимавшаяся визуализацией, продемонстрировала самый высокий прирост результатов (плюс 15 %);
- медитация и когнитивные стратегии также способствовали улучшению спортивных достижений (плюс 12 % и плюс 10 % соответственно);
- контроль дыхания дал более скромные результаты в улучшении спортивной производительности (плюс 8 %).

Таким образом, исследование показало, что визуализация и медитация имеют большой потенциал для снижения стресса, улучшения концентрации и повышения спортивных результатов у спортсменов. Когнитивные стратегии также оказали положительное влияние, хотя и в меньшей степени. Контроль дыхания, в то же время, хоть и улучшил некоторые аспекты, но не достиг таких высоких результатов, как другие методы.

В данном исследовании был проведен обширный анализ эффективности различных методов ментальной подготовки в контексте спортивной практики. Результаты исследования указывают на важность учета психологических аспектов в тренировочном процессе спортсменов.

На протяжении исследования было показано, что использование методов, таких как визуализация и медитация, может значительно снизить уровень стресса у спортсменов, повысить их уровень концентрации и положительно сказаться на спортивных достижениях. Кроме того, когнитивные стратегии также демонстрировали свою эффективность, хотя и в меньшей степени по сравнению с визуализацией и медитацией.

Эти результаты имеют ключевое значение для тренеров, спортсменов и специалистов в области психологии спорта. Они предоставляют основу для разработки персонализированных программ ментальной подготовки, которые могут помочь спортсменам достичь оптимальных результатов.

Важно отметить, что использование подобных методов ментальной подготовки не только улучшает физическую подготовку спортсменов, но и способствует формированию психологической устойчивости и справляться с давлением во время соревнований.

Несомненно, дальнейшие исследования в этой области помогут более глубоко понять механизмы влияния ментальной подготовки на спортивные результаты, что в свою очередь может привести к разработке еще более эффективных методик для улучшения спортивной производительности и достижения выдающихся результатов в мире спорта.

Литература

1. Рябинина С.К. Сравнительный анализ ментальной подготовки студентов-спортсменов и её влияние на спортивные результаты в спорте высших достижений. Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития / С.К. Рябинина // Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск, 15–16 сентября 2023 года. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 445–448.
2. Петров А.Г. Ментальный тренинг и его роль в современном спорте / А.Г. Петров // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – № 16-2. – С. 256–258.
3. Петров А.Г. Методика использования ментального тренинга при подготовке юных футболистов к предстоящим соревнованиям Современные спортивные технологии / А.Г. Петров // Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 года. – Йошкар-Ола : ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 299–305.
4. Питкин В.А. Игровые виды спорта в физическом развитии студентов / В.А. Питкин, М.Е. Захаров // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 4. – С. 350–352.
5. Питкин В.А. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе/ А.Г. Петров // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 4. – С. 280–283.
6. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.

References

1. Ryabinina S.K. Comparative analysis of mental preparation of student-athletes and its influence on sports results in elite sports. World University Games: history, modernity and development trends / S.K. Ryabinina // Materials of the II International Scientific and Practical Conference on Physical Culture, Sports and Tourism. Krasnoyarsk, September 15–16, 2023. – Krasnoyarsk : Siberian Federal University, 2023. – P. 445–448.
2. Petrov A.G. Mental training and its role in modern sports. Student science and the 21st century. – 2018. – № 16-2. – P. 256–258.
3. Petrov A.G. Methods of using mental training in preparing young football players for upcoming competitions Modern sports technologies / A.G. Petrov // Materials of the VI interregional scientific and practical conference, Yoshkar-Ola, April 27, 2018. – Yoshkar-Ola : GBPOU of the Republic of Mari El «Olympic Reserve School», 2018. – P. 299–305.
4. Pitkin V.A. Game sports in the physical development of students / V.A. Pitkin, M.E. Zakharov // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 4. – P. 350–352.
5. Pitkin V.A. A student's healthy lifestyle and its components during their studies at the university / V.A. Pitkin, M.A. Demishev // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 4. – P. 280–283.
6. Pitkin V.A. Formation of a culture of healthy lifestyle in the system of continuous education // V.A. Pitkin // Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.