

**Неуверенность спортсменов в собственных силах как фактор допинг – риска**

**Ходжаева Гульнора**

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова Филиал в г.Ташкенте, Факультет психологии, Ташкент, Узбекистан  
E-mail: gulyakhodjaeva@gmail.com*

В современном спорте высших достижений, можно часто слышать о том, что того или иного спортсмена уличили в использовании запрещенных препаратов. Что является движущей силой столь опасного для здоровья и рискованного своими последствиями решения?

Допинг это – вещество химического или природного происхождения, за счет употребления которого у спортсмена увеличивается работоспособность. Реальным началом эры допинга можно считать 1935 год, когда был создан инъекционный тестостерон. Первоначально он использовался нацистскими докторами для повышения агрессивности у солдат, затем в спорте атлетами из Германии в 1936 году на Берлинской Олимпиаде, а затем, уже после окончания Второй мировой войны при подготовке сборной СССР для участия в Олимпийских играх 1952 года. Использование стимулирующих средств давало огромное преимущество перед соперниками, но впоследствии, негативно отражалось на здоровье спортсмена (известны даже случаи летальных исходов во время Олимпийских Игр в Риме – 1960 год.). Актуальность данной проблемы определила цель нашего исследования.

На основании имеющейся литературы можно выделить следующие причины риска употребления допинга

Физиологические:

1. Недостаточные физические кондиции спортсмена (использование гормона роста)
2. Недостаточные динамические кондиции спортсмена (повышение выносливости, увеличение скорости)
3. Ускорение процесса восстановления после травм (потеря мышечной массы, повреждение мышц и связок)
4. Борьба с усталостью

Организационно-управленческие:

5. Неправильно разработанный тренировочный процесс
6. Нехватка спортивных сооружений и инвентаря для спортсменов (нет условий для полноценных тренировок)
7. Давление авторитета руководства

Психологические:

8. Недостаточная мотивация спортсмена
9. Недооценка собственного будущего
10. Давление общества, что надо быть успешным
11. Склонность к принятию рискованных решений

Вместе с тем, на наш взгляд, имеются основания включить в список психологических причин неуверенность спортсмена в собственных силах. Этому и посвящено настоящее исследование.

Цель исследования - изучение психологического конструкта «неуверенность» в собственных силах у спортсменов и его взаимосвязь с употреблением допинга.

Задачи исследования:

1. Определение понятий уверенность и неуверенность в себе. 2. Изучение психологических причины употребления допинга спортсменами.

Объект исследования - спортсмены одиночных видов спорта. Предмет исследования - психологический конструкт «неуверенность» в собственных силах у спортсменов.

Гипотеза нашего исследования - неуверенные в собственных силах спортсмены, более склонны к употреблению различных вспомогательных веществ - допинга.

Существует тонкая грань между «уверенностью» и «неуверенностью» в собственных силах, особенно если речь идет о спортсменах, которые ежедневно испытывают эмоциональный стресс, выступая на соревнованиях. Так как психологический конструкт «уверенность» является непостоянным и сложно измеримым, он может легко, перерасти в «неуверенность», или сомнения в собственных силах. Авторы дают и различное понимание термина «уверенность». Например, Р. М. Загайнов, рассматривает уверенность как чувство и особо выделяет переживание, чувствование и осознание личностью своих возможностей в предстоящих действиях [1]. П. А. Рудик выделяет общие волевые качества, объединяющие решительность, смелость, инициативность и настойчивость. Таким общим волевым качеством им была названа уверенность [2]. В свою очередь Е. П. Ильин считает, что неуверенность может быть и свойством личности, если например, у человека имеется неадекватная заниженная оценка своих способностей или для него характерна повышенная внушаемость, навязчивость мыслей, эмоциональная неустойчивость [3].

На материале собранных интервью с признаниями спортсменов, уличенных в употреблении допинга, а с помощью контент-анализа мы планируем выяснить, есть ли взаимосвязь между неуверенностью спортсменов в себе и возникновением допинг – риска.

### **Литература**

1. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. Изд. «Советский спорт». 2010.- 232 с.
2. Рудик П. А. Психологические основы морально волевой подготовки спортсмена. - В кн.: «Проблемы психологии спорта». М ФиС, 1962 год.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009.- 352с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).

### **Слова благодарности**

Спасибо большое, моему научному руководителю Тахиру Юсуповичу Базарову!