

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Гусакова Ульяна Александровна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПЛАЦЕБО-ЭФФЕКТ В СПОРТЕ: МОЖЕТ ЛИ ВЕРА В ПОБЕДУ ВЛИЯТЬ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ?

Аннотация: работа рассматривает вопрос о реальности влияния плацебо на человека, занимающегося спортом. Приведенные примеры экспериментов подтверждают существование этого эффекта и положительного его влияния на спортсменов.

Ключевые слова: плацебо, физическая культура, спорт, победа, эффект, эксперимент, результат.

Результаты исследования и их обсуждение.

На победу в спорте влияет не только физическая подготовка, но и моральная составляющая. Вера в себя и в волшебный препарат, который на самом деле является пустышкой и есть плацебо-эффект.

Плацебо неоднократно изучалось в сфере медицины, но его роль в спорте также важна. Первые научные наблюдения начались в XVIII веке, а систематические исследования лишь в 1950-х годах. В спортивной же практике целенаправленное изучение феномена началось в 1990-х годах, когда были обнаружены первые доказательства его влияния на физические показатели человека.

Плацебо – это некое вещество или процедура, не имеющая в действительности лечебного эффекта, но при этом оказывающая положительное физическое влияние на человека, благодаря его вере в силу препарата.

Тренера мотивируют и поддерживают своих спортсменов, тем самым увеличивая их работоспособность. Но как уверенность в победе может сделать человека сильнее и привести к заветной мечте?

Многие психологи и нейробиологи утверждают, что наши ожидания строят нашу реальность, то как мы видим ситуацию и чего мы ожидаем, может повлиять на конечный итог. Если человек действительно верит в то, что принимает эффективный препарат или следует рекомендованному лечению, то его мозг активирует физиологические процессы, которые и влияют положительно на результат. Наш мозг – это невероятно мощный механизм. Например, если человек примет плацебо от боли, то он начнет вырабатывать эндорфины – это естественные обезболивающие, которые в разы уменьшают ощущение дискомфорта, при этом снижая активность участков головного мозга, ассоциированных с восприятием боли. Помимо эндорфинов в других ситуациях мозг влияет на выброс дофамина и адреналина, что может частично повысить силу, выносливость или болевой порог. Вера в успех стимулирует выброс дофамина, тем самым повышая мотивацию и снижая усталость, кортизоловый выброс оптимизирует стрессовую реакцию организма. По сути своей мозг настолько верит в действие препарата, что запускает процессы, активирующиеся при приеме реального лекарства. Также психологически это связано с нашими ожиданиями, настраивая себя на нужный лад, мозг сделает все возможное, чтобы приблизить нас к желаемому результату. Доказано, что с помощью плацебо можно изменять эмоциональный фон, настроение, активность иммунной системы, двигательную функцию, функцию ЖКТ и др.

В недавнем исследовании немецких ученых из департамента спортивных исследований Университета Фрайбурга была подтверждена теория о применимости эффекта плацебо к спортивной активности. Как нам известно, большинство населения не занимается физической активностью должным образом, рекомендуется для поддержания здоровья уделять 150 минут аэробной активности в неделю. На это влияет множество факторов и не последнее место занимает отсутствие мотивации. Людям достаточно тяжело побороть себя и начать

уделять время спорту, это может вызывать негативные эмоции по отношению к регулярной физической активности. В данном исследовании приняло участие 78 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 32 лет. Часть из них не занималась спортом и причисляла себя к неспортивным людям, а вторая уже давно находилась в тренировочном режиме. Им предстояло выполнять одинаковое задание – в течение месяца 30 минут в день заниматься на велотренажере. Участников разделили на две группы и провели несколько экспериментов.

В первом эксперименте одна команда перед началом тренировки просмотрела несколько видео о положительных эффектах и пользе занятий на велотренажере, а другой группе напротив показали короткометражки с негативным посылом, принижающим преимущества такого рода тренировок. После этого заниматься первой группе было куда проще, нежели второй.

В следующий раз испытуемым передали компрессионное спортивное белье. Первой группе сказали, что данное белье улучшит их спортивные показатели на тренировке, а второй передали, что этот комплект просто уменьшит их потоотделение. В итоге участникам из первой группы показалось, что их тренировки стали проще и не являлись такими тяжёлыми, когда как спортсмены из второй не заметили никаких отличий.

Глава этого проекта Хендрик Мотс сказал, что вера в свойства одежды помогла заниматься и снизила негативное восприятие тренировок у неспортивных людей. «Даже для тех, кто не считает себя великим спортсменом, спорт может быть приятным, если человек в него верит», – объясняет Мотс. И действительно, меньше стресса- больше прогресса, вера в свой успех и помощь как в данном исследовании одежды, снижает тревожность, а это в свою очередь увеличивает восстановление и ускоряет результат.

Также хороший пример эффекта плацебо – эксперимент Кентского университета Кристофера Бади. Он договорился с 6 подготовленными велосипедистами и сказал им, что каждый из них получит плацебо или порцию кофеина в 4,5 мг на кг или в 9 мг на кг.

Итоги забега сравнивались с показателями двух контрольных гонок, которые проводились без вмешательства.

Как и ожидалось, результаты коррелировали с дозой стимулятора: спортсмены на плацебо показали мощность на 1,4% выше, чем в контрольной гонке, а велосипедисты, получившие 4,5 мг/кг и 9 мг/кг прошли дистанцию лучше на 1,3% и на 3,1% соответственно. В ходе опроса спортсмены также поделились своим самочувствием, сообщив о различных изменениях, вызванных кофеином.

Но на самом деле в данном опыте был подвох: никому из спортсменов не выдавали кофеин – все получили таблетку-пустышку. А это значит, что наблюдался не только эффект плацебо – но и то, что сила этого эффекта вполне зависит от количества плацебо, объявленной атлетам.

Вообще во всех других исследованиях, участники получившие плацебо, бегуны бегали быстрее, велосипедисты активнее крутили педали, пауэрлифтеры поднимали больший вес и так далее. И наоборот: спортсмены, которые получали ноцебо (препарат-пустышку, который имел якобы негативный эффект), ухудшали свои показатели.

Данные разнятся, но в целом, можно сказать, что повышение производительности от приёма плацебо составляет 2–4%.

В спорте существует такое понятие, как «социальное плацебо». На тренировке в команде человек выкладывается сильнее, нежели в одиночестве. Это «социальное плацебо» – эффект от присутствия поддержки со стороны товарищей или тренера, который помогает улучшать результаты, при этом уменьшая болевые ощущения и игнорируя усталость. Вероятно, социализация запускает те механизмы, которые сформировались в человеке в ходе эволюции и подсказывают, что отношения с другим человеком – это сигнал о безопасности и уверенности.

Существует несколько видов плацебо, какие-то из них могут повлиять на опиоидную систему, чтобы заблокировать болевые сигналы от попадания в мозг, а другие могут заменить эмоции и помочь человеку чувствовать себя более расслабленным и спокойным.

При этом нужно учесть, что для выявления результата человек буквально должен быть обманут при получении плацебо, ведь сам себя человек обмануть не может, как и не зная того, что спортсмен получает плацебо, не возникнет данный эффект. Но если нам вручит плацебо человек, которому мы не доверяем, то эффекта соответственно не будет. Поэтому также важно, насколько спортсмен верит человеку, который дает плацебо, в каких условиях это происходит.

Своеобразные ритуалы тоже являются плацебо. Ритуалы придают уверенность и подсказывают мозгу, что он находится в знакомой ситуации, которая контролируется и позволяет расслабиться и успокоиться. Для получения эффекта плацебо в спорте могут использоваться такие ритуалы, как: выход с определённой ноги, первым или другим по счету, счастливая футболка или обувь, звонок близкому человеку, прослушивание определенной песни. Все это сигнализирует мозгу, что здесь нет места тревоге и все пройдет как обычно хорошо.

Слова – это тоже плацебо. Для этого не нужно придумывать пламенные речи, ведь большую часть информации, как правило из-за стресса забывают, а вот ощущения, что вы знаете о сопернике все, поэтому не стоит ожидать чего-то необычного или страшного действительно важны. Спортсмены будут действовать лучше, если они верят, что их тренирует сильный тренер или они следуют актуальной и крутой стратегии игры.

Стоит уточнить, что медицина крайне обеспокоена тем, что более широкое признание эффекта плацебо может применяться для оправдания по факту бесполезного набора процедур, манипуляций и ритуалов. Психологический эффект от лечения или препаратов (в данном случае, плацебо) играет значительную роль в спортивных достижениях. Чувство собственного благополучия и уверенности, которое испытывает спортсмен, напрямую влияет на его реальные результаты. Даже если препарат не содержит действующих веществ, ощущение улучшения самочувствия – как во время тренировок и восстановления, так и во время соревнований – может существенно повысить производительность. Для

некоторых спортсменов это может стать решающим фактором, обеспечивающим половину успеха. То есть вера в эффективность метода способна сама по себе привести к улучшению результатов. Важно понимать, что субъективное восприятие собственного состояния оказывает объективное влияние на физические показатели.

Исследования показали, что эффект плацебо – это не просто игра воображения, а сложная взаимосвязь психических и физиологических процессов в организме, имеющая реальные нейробиологические объяснения. Этот эффект может быть очень полезен в спорте. Раньше эффект плацебо считали научной диковинкой, а сейчас он становится важным инструментом для улучшения спортивных результатов. Правильное и научно обоснованное использование эффекта плацебо открывает новые возможности для повышения эффективности тренировок, не нарушая при этом этических норм и правил борьбы с допингом. Для дальнейшего развития этого направления необходима совместная работа специалистов из разных областей: нейробиологов, спортивных психологов, тренеров и самих спортсменов. Это позволит глубже понять механизмы действия плацебо и безопасно применять его для достижения спортивных целей.

Заключение.

Область исследований плацебо-эффекта в спорте раскрывает перед нами удивительные возможности влияния веры на физические достижения. Не просто психологический трюк, плацебо в спортивной практике демонстрирует способность существенно изменять физиологические параметры атлетов. Механизм его действия связан с активацией мощных нейрохимических процессов в организме. Таким образом, плацебо не только улучшает психологическое состояние спортсмена, повышая его уверенность в себе и снижая чувство усталости, но и оказывает ощутимое физиологическое воздействие, реально улучшая спортивные результаты.

Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены не только на раскрытие механизмов плацебо-эффекта, но и на разработку этических принципов его применения. Междисциплинарный подход, объединяющий

усилия нейробиологов, которые изучают физиологические механизмы, психологов, исследующих психологические аспекты веры и внушения, и тренеров, практически применяющих эти знания, является необходимым условием для ответственного использования плацебо в спорте. Только такой комплексный подход позволит нам использовать невероятный потенциал плацебо-эффекта, не нарушая принципов спортивной этики и справедливой игры. В перспективе, это может привести к созданию новых, более эффективных методов подготовки спортсменов, основанных на глубоком понимании взаимодействия физиологии, психологии и социальных факторов.

Список литературы

1. Hurst P. [et al.] The Placebo Effect in Sports Performance: A Systematic Review // European Journal of Sport Science. 2020. Vol. 20. No. 3. P. 279–292.
2. Benedetti F. Placebo Effects: From the Neurobiological Paradigm to Translational Implications // Neuron. 2014. Vol. 84. No. 3. P. 623–637.
3. Малкин В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учебник для вузов / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; под науч. ред. В.Н. Люберцева. – М.: Юрайт, 2025. – 85 с.
4. Foad A.J., Beedie C.J., Coleman D.A. Pharmacological and Psychological Effects of Caffeine Ingestion in 40-km Cycling Performance // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2008. Vol. 40. No. 1. P. 158–165.
5. McClung M., Collins D. «Because I Know It Will!»: Placebo Effects of an Ergogenic Aid on Athletic Performance // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2007. Vol. 29. No. 3. P. 382–394.
6. Яковлев Б.П. Психофизиология спорта: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2020. – 364 с.