



## **Магистр РГУФКСМиТ, спортивный психолог Маман-Башир Иди из Нигера: Для спортсменов религия - это способ справиться со стрессом**



Африканская сорокоградусная жара испепеляла тело, а соленый пот разъедал глаза юного легкоатлета **Маман-Башира**, когда он уже почти достиг финиша полумарафона. Спортсмен уговаривал себя сделать следующий шаг, искал «маяки» впереди, до которых надо добраться. От усталости ноги не слушались, но воля к победе была железной, и только она привела его к пьедесталу. Спустя много лет, уже после окончания спортивной карьеры и получения диплома университета на Кубе, Маман-Башир все же решил разобраться, что ведёт спортсмена к цели, почему одни борются до конца, а другие опускают руки, и как, что очень важно, вера человека может помочь победить. Магистр РГУФКСМиТ **Маман-Башир Иди** из республики Нигер окончил российский университет по профилю «Психологические проблемы в спорте» с красным дипломом. Он будет одним из первых спортивных психологов в своей стране. В проекте «**Russian edu-planet**» он рассказывает, почему приехал в Россию, какой уклад жизни в Нигере и как религия помогает спортсменам побеждать.



**- Ты учился в магистратуре РГУФКСМиТ на кафедре психологии. После выпуска ты все же больше спортсмен или психолог?**

- Я занимался легкой атлетикой в школьные годы, пробежал дистанции 10 км и полумарафон (21 км 97,5 метров - прим. автора), выступал на соревнованиях, но профессиональным спортсменом я не стал. В школе мне нравились естественные науки, и я планировал поступать в медицинский университет. Но у нас в стране образование предоставляет государство, поэтому госструктуры распределяют, кто и на каком направлении будет учиться. Для меня стало большим сюрпризом, когда после школы меня направили получать высшее образование в сфере физической культуры и спорта. Конечно, я мог отказаться от этого, но я согласился с выбором государства и поехал учиться в Международную школу физической культуры и спорта на Кубу.



**- Какое в итоге образование ты получил на Острове свободы?**

- После шести лет обучения на Кубе – год на подготовительном факультете по испанскому языку и пять на специалитете – я стал тренером по легкой атлетике. Я хотел бы там остаться и продолжить образование в магистратуре и аспирантуре, но государство решило иначе. Мне сказали, что без российского образования нельзя обойтись. Поэтому когда я вернулся на родину в Нигер, мне сообщили, что в магистратуру я буду поступать в Россию в РГУФКСМИТ.

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//vk.com/js/api/openapi.js?146"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'vk_openapi_js')); (function() { if (!window.VK || !VK.Widgets || !VK.Widgets.Post || !VK.Widgets.Post("vk_post_321331650_30", 321331650, 30, 'vnz0efiMpH9s5vssLeXOxUhu5Uw')) setTimeout(arguments.callee, 50); }());
```

**- Место обучения выбирает государство, а специальность спортивного психолога в РГУФКСМИТ ты выбрал сам?**

- Да, на это было несколько причин. Во-первых, у нас в стране совсем нет спортивных психологов, а с сегодняшним развитием спорта в Нигере такие специалисты нужны. Я буду одним из первых спортивных психологов в стране и буду помогать нашим сборным по футболу и легкой атлетике побеждать. А во-вторых, когда я учился на Кубе, преподаватель по психологии и физиологии недолюбливал меня. Из-за его низких оценок я не смог получить красный диплом. Поэтому я решил, что буду изучать психологию, чтобы не испытывать недостатка знаний в этом предмете.



**- Тебе это удалось - ты окончил магистратуру РГУФКСМиТ на иностранном для тебя языке с отличием! Тяжело дался красный диплом?**

- Тяжело, но у меня были хорошие наставники. Это мой научный руководитель профессор Владимир Федорович Сопов. Он помогал мне на всех этапах подготовки моей магистерской диссертации, поддерживал мои идеи и давал ценные советы. Большую помощь мне оказала преподаватель по русскому языку Юлия Александровна Капустина. Без них я бы, конечно, не написал свою выпускную работу. Но и я старался впитывать все знания и не подводить своих учителей. Для меня учеба всегда была на первом месте, все остальное уже потом. Конечно, у меня есть друзья и мне нравится проводить время с ними, но сначала надо закончить мои учебные дела.

**- Наверное, для твоей семьи стало не меньшим сюрпризом твое обучение сначала на Кубе, потом в России. Они согласились с твоим выбором?**

- Они всегда меня поддерживали. Я позвонил маме, когда получил красный диплом РГУФКСМиТ. Она была очень и очень счастлива и сказала, что гордится мной. И не только она, вся семья была очень рада. У меня большая семья, но только я уехал учиться за границу, другие работают в Нигере. У двоих моих братьев и сестры свой бизнес, другая сестра работает в аэропорту. Папа уже на пенсии, но он занимается сельским хозяйством в деревне, а мама ведет свое дело. Моя семья живет в столице Нигера - Ниамей, а многочисленные родственники живут в других городах и деревнях. У нас нет многоэтажной застройки, все живут в частных домах. Семья в Нигере не влезет в обычную квартиру, потому что в семье может быть две или три жены, у каждой из которой по три-четыре ребенка.



**- Республика Нигер считается многонациональным государством с большим количеством национальных языков. На скольких говоришь ты?**

- У нас небольшое государство, притом, что 70 процентов территории занимает пустыня Сахара и там не живут люди. Между тем, у нас только официальных восемь языков, а неофициально их около 20. Кроме того, государственным языком считается французский, потому что наша страна была колонией Франции. Я говорю на двух национальных языках: хауса и зарма. На этих языках говорят две самые многочисленные этнические группы. Но мне бы хотелось владеть еще шестью международными языками. Помимо французского, английского, испанского и теперь русского, я бы хотел еще выучить арабский и немецкий язык.

**- Ты сказал, что спорт в Нигере сейчас развивается быстрыми темпами. Какие виды спорта наиболее популярны?**

- В последние годы государственная политика направлена на широкое распространение и поддержку спорта. Власти уделяют большое внимание подготовке спортсменов и кадров в области физической культуры и спорта. Лучших школьников государство отправляет учиться в другие страны (*смеется*). На первом месте у нас национальная борьба. Она возродилась и получила распространение во всей Западной Африке. Кроме того, учрежден и проводится национальный чемпионат по этому виду спорта. Если говорить о международных видах спорта, то больше всего популярны футбол и легкая атлетика. В мире известен футболист из Нигера, сейчас он нападающий французского клуба – Оуву Мусса Маазу, которым мы гордимся.



**- Насколько работа спортивного психолога носит «сезонный» характер, связанный с участием спортсмена в соревнованиях?**

- Прежде всего, спортивный психолог нужен в пред- и послесоревновательный период, потому что надо не только тренировать свои мускулы, но готовиться психологически к предстоящему турниру. В другое время занятия не носят регулярный характер. В своей выпускной работе я разработал стратегию саморегуляции предсоревновательного психического состояния спортсмена. Такой подход должен помочь спортсмену справиться со стрессом, страхом или другими тревожными состояниями, которые могут помешать его победе. Важно работать не только со спортсменом, но и с тренером, потому что иногда причина проблем лежит в их непростых взаимоотношениях.

**- У спортивной психологии есть национальные черты или она универсальна для всех стран мира?**

- В своей магистерской диссертации я как раз предложил использовать новый метод регуляции спортсмена, который характерен для нашей страны, – это религия. Нигер – преимущественно мусульманская страна, поэтому я предложил применить ислам как новый способ поддержания нормального психологического состояния спортсмена. В Коране есть несколько сур, которые помогают людям избавиться от стресса и обрести покой. Например, когда спортсмен чувствует психологические трудности, он может читать намаз и делать дуа (мысленное обращение-просьба к Аллаху, одна из разновидностей поклонения, которые читаются в различных ситуациях – прим. автора) или слушать суры Корана, и тем самым избавиться от стресса. В будущем, если я буду работать со спортсменами других религий, я буду думать, как применить этот опыт в других вероисповеданиях.



```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js =  
d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//vk.com/js/api/openapi.js?146";  
fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'vk_openapi_js')); (function() { if  
(!window.VK || !VK.Widgets || !VK.Widgets.Post || !VK.Widgets.Post("vk_post_321331650_58",  
321331650, 58, '5ZRCIw7HjYG9MbDBU0cXBqS5sEk')) setTimeout(arguments.callee, 50); }());
```

**- После обучения за рубежом ты стал востребованным специалистом в спортивной сфере у себя на родине. Ты планируешь продолжать обучение в аспирантуре?**

- Уже скоро я уезжаю домой в Нигер, чтобы работать спортивным психологом со сборной страны по футболу перед предстоящим осенью чемпионатом мира среди юношеских команд в Индии. Но я буду продолжать обучение в аспирантуре по направлению психологии. Мне бы хотелось остаться в аспирантуре в России, но это не мой выбор, этот вопрос будет решать государство.

?????? ???????? ???????? «**Russian edu-planet**»:

[Магистрантка РГУФКСМиТ Мария Синельникова из Казахстана: Сначала нужно воспитать личность, а только потом уже спортсмена \[1\]](#)

[Студентка РГУФКСМиТ Одалис Нинибет Баразарте Морин из Венесуэлы: Это миф, что у всех гребчих огромные плечи и широкая спина \[2\]](#)

[Студент РГУФКСМиТ Шетиви Хани Али Салем из Египта: До занятий спортом изобретал машины на солнечных батареях и квадрокоптеры \[3\]](#)

[Женский мастер ФИДЕ, студентка РГУФКСМиТ Елена Вербова из Узбекистана: В РГУФКСМиТ, если ты действующий спортсмен, тебе создают все условия \[4\]](#)

[????????? ?????????? ?? ?????????: ? ????? ?????? ?? ?????? ?????????? ? ?????? \[5\]](#)

[Аспирант РГУФКСМиТ из Туркменистана Довлет Диванкулиев: Ты можешь красить бордюры, а через три года стать звездой футбола \[6\]](#)

[Магистрант РГУФКСМиТ Самах Аллабан: В Сирии, если ты не попал в кольцо, это конец света! \[7\]](#)

[Магистрант РГУФКСМиТ из Бразилии Тиаражу Орси: Я приехал сюда за знаниями, а не за дипломом российского университета \[8\]](#)

[Аспирант РГУФКСМиТ из Алжира Фатех Зерег: В России играть в футбол приходилось и в снег, и в дождь, и в зной \[9\]](#)

[Призер чемпионатов Монголии по боксу, студент РГУФКСМиТ Жоламан Рахымжан: Российский диплом у нас на вес золота \[10\]](#)



[Студент РГУФКСМиТ из Венесуэлы Йохандер Рохас: Россия - сильная страна. И если учиться самбо, то только здесь](#) [11]

Translation Note: The *Russian* version of this content is being displayed because the *English* translation is unavailable.