

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 40 (4)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.06](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.06)

УДК 796.071.424.4

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Морозова Анастасия Олеговна

Ассистент кафедры физического воспитания Алтайский государственный университет
г. Барнаул, Россия

E-mail: kozlova_ledy_box@mail.ru

Тарасова Оксана Алексеевна

Алтайский государственный педагогический университет г. Барнаул, Россия

ORCID.ORG/0000-0001-7204-5927

E-mail: oa_tarasova@list.ru

Бугунов Максим Дмитриевич

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Алтайский государственный университет г. Барнаул, Россия

E-mail: ronov.ole@yandex.ru

THE IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN PHYSICAL TRAINING

Anastasia Olegovna Morozova

Assistant Professor, Department of Physical Education. Altai State University Barnaul, Russia

E-mail: kozlova_ledy_box@mail.ru

Oksana Alekseevna Tarasova

Altai State Pedagogical University. Barnaul, Russia

ORCID.ORG/0000-0001-7204-5927

E-mail: oa_tarasova@list.ru

Maksim Dmitrievich Bugunov

Senior Lecturer, Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia

E-mail: ronov.ole@yandex.ru

Следует цитировать / Citation:

Морозова А.О., Тарасова О.А., Бугунов М.Д. Значение спортивной психологии в системе физической подготовки // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.06](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.06)

Anastasia O.M., Oksana A.T., Maksim D.B. (2025). The importance of sports psychology in physical training. Health, physical culture and sports, 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.06](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.06)

Поступило в редакцию / Submitted 15.06.2025

Принято к публикации / Accepted 17.06.2025

Аннотация. В статье рассматривается роль спортивной психологии как ключевого фактора достижения высоких результатов в современном профессиональном спорте. Актуальность исследования обусловлена возрастающей конкуренцией, при которой психологическая устойчивость становится решающим условием успеха, предотвращения выгорания и продления спортивной карьеры.

Цель работы — продемонстрировать значение спортивной психологии в системе спортивной подготовки, раскрыть ключевые психологические компоненты спортивной деятельности, методы психологической подготовки спортсменов, способы преодоления типичных психологических барьеров, а также определить роль психолога в командном и индивидуальном спорте.

В ходе исследования применены теоретические методы: анализ научных публикаций, сравнительно-сопоставительный анализ, обобщение данных спортивных федераций, результатов опросов, интервью и психологического тестирования. В выводах сформулированы ключевые принципы оптимизации психологической подготовки: внедрение персонализированных программ, интеграция психологической работы в ежедневный тренировочный процесс, повышение квалификации тренеров и введение штатных спортивных психологов. Подчёркивается, что только комплексный подход, объединяющий физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, позволяет максимально реализовать спортивный потенциал атлета.

Ключевые слова: спортивная психология, психологическая подготовка, психорегуляция, спортивные достижения, психическая устойчивость.

Abstract. The article examines the role of sports psychology as a key factor in achieving high results in modern professional sports. The relevance of the study is due to the increasing competition, where psychological resilience becomes a crucial condition for success, preventing burnout, and extending a sports career.

The purpose of the work is to demonstrate the importance of sports psychology in the system of sports training, to reveal the key psychological components of sports activity, methods of psychological training of athletes, ways of overcoming typical psychological barriers, and to determine the role of a psychologist in team and individual sports.

During the study, theoretical methods were applied: analysis of scientific publications, comparative analysis, generalization of data from sports federations. The conclusions formulated the key principles of optimization of psychological training: the introduction of personalized programs, the integration of psychological work into the daily training process, the improvement of the qualifications of coaches and the introduction of full-time sports psychologists. It is emphasized that only a comprehensive approach, combining physical, technical, tactical and psychological training, allows to maximize the sports potential of the athlete.

Keywords: sports psychology, psychological training, psychoregulation, sports achievements, and mental stability.

Введение. В современном спорте высочайший уровень физической подготовки, отточенная техника и продуманная тактика уже не гарантируют победы. Даже атлеты, обладающие выдающимися физическими данными и безупречной технической оснащённостью, порой терпят поражения в ключевых соревнованиях. Причина кроется в том, что на предельных уровнях спортивного мастерства решающее значение приобретает психологический фактор.

Спортивная психология — междисциплинарная область, находящаяся на стыке психологии и физической культуры, — изучает закономерности психической деятельности человека в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Она раскрывает механизмы формирования спортивной мотивации, управления стрессом, развития волевых качеств, концентрации внимания и многих других психологических аспектов, напрямую влияющих на результативность спортсмена.

Актуальность темы обусловлена возрастающей конкуренцией в профессиональном спорте, где психологическая устойчивость и владение психотехнологиями становятся решающими факторами достижения высоких результатов, предотвращения выгорания и продления спортивной карьеры.

Цель — продемонстрировать, как спортивная психология становится фундаментом спортивного успеха, раскрыв:

- ключевые психологические компоненты спортивной деятельности;
- методы психологической подготовки спортсменов;
- способы преодоления типичных психологических барьеров;
- роль психолога в командном и индивидуальном спорте.

Объект исследования — психические процессы и состояния, возникающие в ходе спортивной деятельности. Предмет — психологические закономерности, определяющие эффективность спортивных достижений.

Условия, материалы, методы. Использование теоретических методов (анализ публикаций по проблеме исследования, сравнительно-сопоставительный анализ, обобщение) помогло определить текущее состояние и тенденции развития проблемы, опираясь на массив научных публикаций, официальные документы спортивных федераций, эмпирические данные опросов и интервью, протоколы психологического тестирования и видеозаписи соревновательных выступлений.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в систематизации знаний о роли психологии в спорте, что может быть полезно как спортсменам и тренерам, так и специалистам в области спортивной психологии для разработки эффективных программ психологической подготовки.

Результаты и обсуждение. В современной спортивной науке психологическая подготовка признаётся равноправным компонентом тренировочного процесса, сопоставимым по значимости с физической и технической подготовкой. Традиционно внимание тренеров и спортсменов концентрируется на совершенствовании двигательных навыков и функциональных возможностей организма, однако растущее число исследований демонстрирует, что именно психологический фактор зачастую становится решающим в условиях высокой конкуренции. В отсутствие системной психологической подготовки даже атлеты с выдающимися физическими данными нередко демонстрируют нестабильность результатов, подвержены предстартовой тревожности и постсоревновательному выгоранию (Ворожейкин, 2016, Исаева, 2019, Mischenko, 2021).

Важной особенностью является то обстоятельство, что каждый вид спорта выдвигает свои требования к разрабатываемым спортивным психологом рекомендациям. Виды спорта отличаются по тому, связаны ли они с анаэробными или аэробными нагрузками (спринт или марафон); по тому, какой уровень технической точности необходим для успешного освоения спортивной деятельности (стрельба в сравнении с пауэрлифтингом); по продолжительности усилия и времени, которое проходит между моментами затраты энергии (гольф в сравнении с лыжами) и др. Например, если говорить об анаэробных нагрузках, то для таких видов спорта необходимо развитие у спортсмена внутреннего фокуса внимания и умения переживать высокое напряжение.

Если речь идет об аэробных нагрузках, то здесь напряжение низкое, но необходимо умение быстро переключать фокус внимания. Точно также, если спортивная деятельность связана с грубыми моторными навыками, то важна высокая мотивация и умение выдерживать сильное напряжение. Если же навыки, необходимые для реализации спортивной деятельности, достигают высокого уровня развития, то необходимо развитие фокуса внимания и уверенности в себе (Веракса, 2012, Kolokoltsev, 2021, Romanova, 2023).

Сущность психологической подготовки

Психологическая подготовка — это целенаправленный психолого-педагогический процесс развития психических качеств и состояний, необходимых спортсмену для:

- эффективной тренировочной деятельности;
- достижения высоких результатов в соревнованиях;
- преодоления стрессовых ситуаций;
- поддержания психической устойчивости.

Согласно определению основоположника спортивной психологии

А. Ц. Пуни, *психологическая готовность* — это психическое состояние, характеризующееся:

- уверенностью в себе;
- стремлением бороться до конца;
- эмоциональной устойчивостью;
- умением управлять действиями, настроениями и чувствами;
- способностью мобилизовать силы для достижения цели.

Теоретический анализ публикаций по проблеме спортивной психологии позволяет выделить ключевые психологические барьеры, с которыми сталкиваются спортсмены на разных этапах карьеры. К ним относятся: предстартовая тревожность, страх неудачи и ответственности, снижение концентрации в критические моменты состязаний, а также эмоциональное истощение после интенсивных выступлений (Крюкова, 2018). Эти феномены носят универсальный характер, однако их выраженность варьируется в зависимости от вида спорта, квалификационного уровня и личностных особенностей атлета. Например, в индивидуальных дисциплинах преобладает тревога, связанная с персональной ответственностью, тогда как в командных видах спорта большее значение приобретают факторы групповой динамики и взаимопонимания (Маленова, 2017).

Эффективность психологической подготовки во многом определяется выбором методов психорегуляции, соответствующих специфике спортивной деятельности. В теоретической литературе выделяются несколько базовых подходов: когнитивно-поведенческие стратегии, направленные на переосмысление негативных мыслей и формирование устойчивой мотивации; техники релаксации (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация), снижающие физиологические проявления стресса; методы визуализации и ментальной репетиции, позволяющие заранее моделировать соревновательные ситуации. При этом подчёркивается, что ни один метод не является универсальным: его результативность зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, этапа подготовки и характера предстоящего состязания.

Важным теоретическим положением является концепция кумулятивного эффекта психологической подготовки. Согласно ей, систематическое применение психорегуляционных техник в повседневном тренировочном процессе даёт более устойчивый результат, чем эпизодическая работа накануне соревнований. Это объясняется формированием устойчивых нейронных связей, автоматизацией навыков самоконтроля и повышением общей стрессоустойчивости. Напротив, «экстренная» психологическая помощь, не подкреплённая предварительной работой, зачастую оказывается малоэффективной, поскольку не позволяет спортсмену интегрировать новые стратегии в привычную модель поведения.

Анализ теоретических моделей психолого-педагогического сопровождения в спорте выявляет ряд системных дефицитов (Крюкова, 2018). Во-первых, во многих спортивных организациях психологическая работа носит фрагментарный характер, ограничиваясь предсоревновательным периодом. Во-вторых, тренеры, не обладающие специальной подготовкой в области спортивной психологии, нередко недооценивают значимость ментальных аспектов подготовки или применяют методы, не соответствующие индивидуальным потребностям атлетов. В-третьих, отсутствует единая система критериев оценки эффективности психологической подготовки, что затрудняет разработку стандартизированных программ (Ильин, 2019; Пронин, 2023).

Фактически любая обратная связь со стороны психолога должна удовлетворять следующим трем критериям: она должна быть понятна субъекту, которому адресована; субъект должен ее принять; она должна содержать в себе способ действия. Нарушение любого из этих пунктов резко снижает продуктивность взаимодействия психолога со спортсменом. Например, психолог может ограничиваться лишь общими словами и не приводить примеров из поведения спортсмена. В этом случае спортсмен будет считать общение неинформативным. Наоборот, если психолог будет говорить слишком много, то он перегрузит информацией спортсмена, который перестанет с ним взаимодействовать, чтобы оградить себя от непонимания. Что касается формы обратной связи, то психолог должен использовать оценочную форму, а не описательную (Леонова, Кузнецова., 2019).

Методы объективного оценивания, созданные для диагностики спортивной деятельности, беспристрастны, они позволяют экономить время и усилия. Однако у них есть и свои ограничения: недостаточная валидность и слабая связь результатов тестов и опросников с реальными спортивными достижениями, неприятие спортсменами, а также фрагментарность информации. Поскольку обратная связь направлена на изменение поведения субъекта, то в соответствии с принципом условного рефлекса, она должна следовать как можно быстрее за поведением. Очевидно также, что выражения типа «ты слишком высокий» или «ты такой нервный» не могут быть использованы в отношении спортсмена при работе, направленной на устранение указанных проблем. Вместо этого консультант должен вступать в диалог со спортсменом, чтобы вместе составить спектр возможных способов решения вопросов (Веракса, 2012).

На основании теоретического анализа можно сформулировать ключевые принципы оптимизации психологической подготовки в спорте. Прежде всего, необходимо внедрять персонализированные программы, учитывающие специфику вида спорта, квалификацию и личностные особенности спортсмена. Далее, психологическая работа должна быть интегрирована в ежедневный тренировочный процесс, а не рассматриваться как дополнительная мера. Кроме того, требуется повышение квалификации тренерского состава в области спортивной психологии и введение штатных единиц спортивных психологов в организациях, работающих с атлетами высокого уровня. Реализация этих принципов позволит не только повысить конкурентоспособность спортсменов, но и способствовать их долгосрочному психологическому благополучию.

Выводы. Таким образом, психологическая подготовка представляет собой неотъемлемый компонент системы спортивной подготовки, без которого невозможно достижение стабильно высоких результатов. Её систематическое применение позволяет:

- повысить психическую устойчивость спортсменов;
- оптимизировать эмоциональное состояние перед соревнованиями;
- развить навыки самоконтроля и концентрации;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

Интеграция психологических методов в тренировочный процесс требует квалифицированного сопровождения спортивных психологов и осознанного участия тренеров и спортсменов. Только комплексный подход, сочетающий физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, обеспечивает максимальную реализацию спортивного потенциала атлета.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Веракса А. Н. Профессия «Спортивный психолог» 1 // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 1. – С. 134–138.

Ворожейкин А. В., Зайцев А. А., Литасов П. П. Комплексная методика оценки инструкторов по рукопашному бою силовых структур // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 4(46). – С. 78–81.

Изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, А. В. Ворожейкин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 314–318. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p314-318.

Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2019. – 351 с.

Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: СПбГМУ, 2019. – 236 с.

Китаева М. В. Психология победы в спорте: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 208 с.

Колесник И. С. Факторы, обуславливающие надежность соревновательной деятельности боксера // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 18–20.

Крюкова Т. Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2015. – № 4. – С. 58–68.

Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2018. – № 3. – С. 93–112.

Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2019. – 268 с.

Либина Е. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? – М.: Смысл, 2017. – 275 с.

Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Проспект, 2018. – 380 с.

Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособие. – М.: Владос, 2016. – 483 с.

Маленова А. Ю. Особенности представления о копинг-поведении и выбора копинг-стратегий студентами в ситуации экзамена // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2017. – № 1. – С. 12–19.

Endurance development in Taekwondo according to the Tabata protocol / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Gryaznykh [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3162–3167. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6421.

Physical education of girls from different somatotypes and health groups / M. Kolokoltsev, L. Kuznetsova, V. Makeeva [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 2. – P. 852–859. – DOI 10.7752/jpes.2021.02106.

The dependence of the academic performance of university students on the level of their physical activity / E. Romanova, A. Vorozheikin, D. Konovalov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 2. – P. 404–409. – DOI 10.7752/jpes.2023.02049.

REFERENCES

Endurance development in Taekwondo according to the Tabata protocol / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Gryaznykh [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3162–3167. – DOI: 10.7752/jpes.2021.s6421.

Ilyin, E. P. The Psychology of Sport. – St. Petersburg: Piter, 2019. – 351 p.

Isaeva, E. R. Coping Behavior and Psychological Defense of the Individual in Health and Illness. – St. Petersburg: St. Petersburg State Medical University, 2019. – 236 p.

Kitaeva, M. V. The Psychology of Victory in Sport: A Textbook. – Rostov-on-Don: Fenix, 2018. – 208 p.

Kolesnik, I. S. Factors Determining the Reliability of a Boxer's Competitive Performance // Theory and Practice of Physical Culture. – 2008. – No. 11. – P. 18–20.

Kolokoltsev, M., Kuznetsova, L., Makeeva, V. [et al.] Physical Education of Girls from Different Somatotypes and Health Groups // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 2. – P. 852–859. – DOI: 10.7752/jpes.2021.02106.

Kryukova, T. L. Basic Approaches to the Study of Coping Behavior in Russian and Foreign Psychology // Vestnik of N. A. Nekrasov Kostroma State University. – 2015. – No. 4. – P. 58–68.

Kryukova, T. L. Coping Strategies Questionnaire (Adaptation of the WCQ Methodology) // Journal of Practical Psychology. – 2018. – No. 3. – P. 93–112.

Leonova, A. B., Kuznetsova, A. S. Psychological Technologies for Managing Human States. – Moscow: Smysl, 2019. – 268 p.

Leontiev, D. A. (Ed.). Personal Potential: Structure and Assessment. – Moscow: Prospekt, 2018. – 380 p.

Libina, E. V. Stress Response Styles: Psychological Defense or Coping with Adversity? – Moscow: Smysl, 2017. – 275 p.

Lozhkin, G. V. The Psychology of Sport: Schemes, Commentary, and Workbook: A Textbook. – Moscow: Vldos, 2016. – 483 p.

Malenova, A. Yu. Features of Students' Perceptions of Coping Behavior and Their Choice of Coping Strategies in Exam Situations // Vestnik of Omsk University. Psychology Series. – 2017. – No. 1. – P. 12–19.

Pronin, E. A., Fadeev, A. S., Vorozheikin, A. V. [et al.] Factors Influencing the Effectiveness of Training in Power Sports // Scientific Notes of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. – 2023. – No. 6(220). – P. 314–318. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p314-318.

Romanova, E., Vorozheikin, A., Konovalov, D. [et al.] The Dependence of University Students' Academic Performance on Their Level of Physical Activity // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 2. – P. 404–409. – DOI: 10.7752/jpes.2023.02049.

Veraksa, A. N. The Profession of “Sports Psychologist,” Part 1 // National Psychological Journal. – 2012. – No. 1. – P. 134–138.

Vorozheikin, A. V., Zaitsev, A. A., Litsov, P. P. An Integrated Methodology for Evaluating Hand-to-Hand Combat Instructors in Law Enforcement Agencies // Bulletin of the Kaliningrad Branch of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2016. – No. 4(46). – P. 78–81.