

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

Алексюк Дарья Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТСМЕНА

***Аннотация:** в статье анализируются психологические особенности личности спортсмена как важнейший фактор успешности спортивной деятельности. Рассматривается двойственный характер спортивной борьбы – с соперниками и с самим собой, механизмы формирования волевых качеств, мотивации достижения и индивидуального стиля деятельности. Обосновывается необходимость системного психологического сопровождения спортсменов на всех этапах подготовки.*

***Ключевые слова:** психология спорта, личность спортсмена, спортивная мотивация, волевые качества, психологическая подготовка, соревновательная деятельность.*

Стремление к соперничеству и самосовершенствованию является неотъемлемой частью человеческой природы. Спорт представляет собой наиболее организованную и яркую форму реализации этих глубинных потребностей, превращая природные инстинкты в целенаправленную деятельность с чёткими правилами и возможностью достижения высоких результатов. Именно поэтому спорт обладает собственной психологией, изучающей особенности психической деятельности человека в условиях интенсивных физических и эмоциональных нагрузок.

Психология спортсмена включает в себя сложный комплекс индивидуально-психологических характеристик, которые формируются под влиянием специфических условий тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Центральное место занимает двойственный характер борьбы: с внешними соперниками и с собственными возможностями. Соревнование с другими развивает конкурентность, настойчивость и умение действовать в условиях противодействия, в то время как преодоление себя формирует самодисциплину, способность мобилизовать резервы организма и преодолевать внутренние барьеры. Гармоничное сочетание этих двух сторон во многом определяет уровень спортивных достижений и личностного роста.

Личность спортсмена рассматривается как динамическая система социально приобретённых качеств, мотивов, ценностных ориентаций и волевых свойств, проявляющихся в условиях спортивной деятельности. Успешность выступлений во многом зависит от учёта индивидуально-психологических особенностей, на основе которых формируется уникальный технико-тактический стиль спортсмена. Особенно заметно позитивное влияние спорта на становление личности в подростковом и юношеском возрасте, когда систематические занятия способствуют развитию целеустремлённости, ответственности, инициативности, эмоциональной устойчивости и социальной компетентности.

Спортивная деятельность обладает рядом характерных особенностей, существенно влияющих на психику человека. К ним относятся высокий соревновательный характер, направленный на достижение превосходства, необходимость максимальной мобилизации всех ресурсов организма, а также длительная систематическая подготовка, которая существенно изменяет режим жизни и повседневные привычки спортсмена. В психологическую структуру этой деятельности входят специфические психические процессы (внимание, память, быстрота реакции), мотивационная сфера и социально-психологические отношения с тренером, командой и соперниками.

Различные виды спорта по-разному воздействуют на развитие психических функций. Например, занятия лёгкой атлетикой, стрельбой или тяжёлой атлетикой преимущественно развивают сосредоточенное внимание, тогда как игровые виды

спорта и единоборства эффективно формируют распределённое внимание и тактическое мышление. Двигательная память активно развивается через осознанное многократное повторение технических элементов и тактических действий.

Подготовка спортсмена представляет собой единый непрерывный педагогический процесс, в рамках которого обучение и тренировка тесно взаимосвязаны. На этапе обучения происходит освоение базовых технических приёмов и тактических действий, а на этапе тренировки осуществляется их закрепление, совершенствование и интеграция с развитием физических и психологических качеств. Важнейшую роль играет воспитательный аспект спортивной деятельности, который способствует формированию мировоззрения, морально-волевых качеств, коллективизма и устойчивой мотивации к достижению целей.

Таким образом, психология спортсмена выступает интегральной характеристикой, определяющей эффективность спортивной деятельности наравне с физической и технической подготовкой. В современных условиях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2030 года особую актуальность приобретает внедрение системного психологического сопровождения спортсменов. Оно должно быть направлено на максимальное раскрытие индивидуального потенциала, профилактику эмоционального выгорания и поддержание долгосрочной мотивации. Инвестиции в развитие спортивной психологии являются важным условием повышения конкурентоспособности отечественного спорта и укрепления человеческого капитала страны.

Список литературы

1. Алейникова А.Б. Психологические аспекты спортивной деятельности / А.Б. Алейникова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №5. – С. 45–49.

2. Григорян Е.Н. Личностные особенности спортсменов как предикторы спортивных достижений (на примере учащихся ДЮСШ) / Е.Н. Григорян // Вестник практической психологии образования. – 2025. – Т. 22, №4. – С. 338–350. – DOI: 10.17759/bppe.2025220421. – EDN TJLUYX

3. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.

4. Рогалева Л.Н. Психология спорта: учебник для вузов / Л.Н. Рогалева. – М.: Академия, 2021. – 256 с.

5. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения / В.К. Сафонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – №2. – С. 71–74. – EDN SBPFUZ

6. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Юрайт, 2022. – 180 с.

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.