

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.015.4

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНА

Паклина Ольга Алексеевна, преподаватель среднего профессионального образования факультета экономики, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ростов-на-Дону, Россия
e-mail: olgapaklina2003@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль тренера в процессе формирования психологической устойчивости спортсмена. Проанализированы основные аспекты психологической подготовки, методы и средства воздействия тренера на психологическое состояние спортсмена. Особое внимание уделено характеристикам личности тренера, которые влияют на эффективность формирования психологической устойчивости. Рассмотрены его основные направления деятельности: общая психологическая подготовка, предсоревновательная подготовка, управление состоянием спортсмена в процессе соревнований. Определена взаимосвязь между стилем руководства тренера и уровнем психологической устойчивости спортсменов.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, тренер, спортсмен, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, мотивация, предстартовое состояние, спортивная психология.

Для цитирования: Паклина О. А. Роль тренера в формировании психологической устойчивости спортсмена // Шаг в науку. – 2026. – № 1. – С. 65–68.

THE ROLE OF A COACH IN THE FORMATION OF AN ATHLETE'S PSYCHOLOGICAL STABILITY

Paklina Olga Alekseevna, Lecturer of Secondary Vocational Education of the Faculty of Economics, South Russian Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Rostov-on-Don, Russia
e-mail: olgapaklina2003@mail.ru

Abstract. The article examines the role of a coach in the process of forming an athlete's psychological stability. The main aspects of psychological training, methods and means of influencing the coach on the psychological state of the athlete are analyzed. Special attention is paid to the personality characteristics of the coach, which affect the effectiveness of the formation of psychological stability. The main areas of the coach's activity are considered: general psychological training, pre-competition training, management of the athlete's condition during the competition. The relationship between the coach's leadership style and the level of psychological stability of athletes is determined.

Key words: psychological stability, coach, athlete, psychological preparation, competitive activity, motivation, pre-start state, sports psychology.

Cite as: Paklina, O. A. (2026) [The role of a coach in the formation of an athlete's psychological stability]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 1, pp. 65–68.

Современный спорт характеризуется возрастающими требованиями к психологической подготовленности спортсменов. В условиях высокой конкуренции и интенсивных тренировочных нагрузок психологическая устойчивость становится одним

из ключевых факторов, определяющих успешность спортивной деятельности. Психологическая устойчивость представляет собой способность спортсмена сохранять оптимальный уровень психического напряжения в экстремальных условиях соревнователь-

ной борьбы, противостоять стрессовым воздействиям и эффективно реализовывать свой технико-тактический потенциал [4].

Тренер является центральной фигурой в системе спортивной подготовки, и его роль в формировании психологической устойчивости спортсмена трудно переоценить. Именно он осуществляет целенаправленное педагогическое и психологическое воздействие на личность спортсмена, создает условия для развития необходимых психических качеств и свойств [2]. Актуальность данной проблемы обусловлена необходимостью научного обоснования методов тренерской деятельности, направленных на повышение психологической готовности спортсменов к соревновательным нагрузкам.

Психологическая устойчивость спортсмена является интегративным качеством личности, которое включает эмоциональную стабильность, волевою саморегуляцию, уверенность в своих силах, способность к концентрации внимания и устойчивость к стрессовым факторам. Формирование данного качества осуществляется в процессе длительной спортивной подготовки и во многом зависит от педагогического мастерства тренера [7].

Психологическая подготовка спортсменов является необходимым условием успешной соревновательной деятельности. Она включает общую психологическую подготовку, направленную на формирование личностных качеств спортсмена, и специальную психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Почти все средства психологической подготовки основываются на вербальном воздействии на спортсмена со стороны тренера [3]. Это подчеркивает важность коммуникативных компетенций тренера, его умения находить нужные слова в различных ситуациях тренировочного и соревновательного процесса.

Деятельность тренера по формированию психологической устойчивости спортсмена реализуется по нескольким основным направлениям.

1. Общая психологическая подготовка. Данный вид подготовки направлен на формирование базовых психических качеств спортсмена: целеустремленности, настойчивости, решительности, самообладания, уверенности в своих силах. Тренер создает условия для воспитания волевых качеств через постепенное усложнение тренировочных заданий, моделирование сложных ситуаций, требующих проявления психологической устойчивости. Важнейшей задачей является формирование устойчивой мотивации к спортивной деятельности, развитие интереса к тренировочному процессу [5].

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Этот этап включает формирование

состояния психической готовности к выступлению, управление предстартовыми состояниями, создание оптимального уровня эмоционального возбуждения. Тренер должен учитывать индивидуально-типологические особенности спортсмена, его реакцию на стрессовые факторы. Эффективным средством является моделирование соревновательных ситуаций в тренировочном процессе, проведение контрольных испытаний в условиях, максимально приближенных к соревновательным [2].

3. Психологическое сопровождение в период соревнований. В процессе соревновательной деятельности тренер осуществляет оперативную коррекцию психического состояния спортсмена, помогает преодолевать неблагоприятные эмоциональные состояния, поддерживает оптимальный уровень мотивации. Особое значение имеет эмоциональная поддержка тренера, его вера в возможности спортсмена, что существенно повышает уверенность последнего в своих силах [8].

Эффективность деятельности тренера по формированию психологической устойчивости во многом определяется его личностными качествами. Исследования показывают, что между личностными характеристиками тренера и спортсмена существует тесная взаимосвязь. Тренеры и спортсмены часто демонстрируют схожие черты личности, такие как общительность, эмоциональная устойчивость, доминирование [6].

Среди наиболее значимых качеств тренера выделяют: эмоциональную стабильность, стрессоустойчивость, уверенность в себе, коммуникативную компетентность, эмпатию, авторитетность. Тренер, обладающий высоким уровнем эмоциональной устойчивости, способен служить моделью для подражания, демонстрируя спортсменам образцы поведения в стрессовых ситуациях. Его спокойствие и уверенность передаются спортсменам, создавая благоприятный психологический климат в команде [7].

Стиль руководства тренера также оказывает существенное влияние на формирование психологической устойчивости. Демократический стиль, характеризующийся вниманием к мнению спортсменов, созданием условий для проявления инициативы и самостоятельности, способствует развитию уверенности в себе и ответственности. Авторитарный стиль может быть эффективным в определенных ситуациях, требующих быстрых решений, однако его чрезмерное использование может приводить к подавлению инициативы и снижению самостоятельности спортсменов [5].

В арсенале тренера имеется широкий спектр методов и средств, направленных на формирование психологической устойчивости спортсменов. К основным из них относятся.

Беседы и убеждения. Вербальные методы воздействия являются наиболее распространенными в тренерской практике. Тренер использует беседы для формирования правильного отношения к тренировочному процессу и соревнованиям, объясняет значение психологической подготовки, помогает спортсмену осознать свои сильные и слабые стороны [3].

Идеомоторная тренировка. Мысленное воспроизведение технических действий и тактических схем способствует не только совершенствованию спортивного мастерства, но и развитию способности к концентрации внимания, уверенности в своих действиях. Тренер обучает спортсменов технике визуализации, помогает создавать позитивные мысленные образы успешного выступления [8].

Аутогенная тренировка и методы саморегуляции. Обучение спортсменов приемам психической саморегуляции позволяет им самостоятельно управлять своим состоянием, снижать уровень тревожности, оптимизировать уровень эмоционального возбуждения. Тренер выступает в роли наставника, помогая освоить эти методы и контролируя правильность их применения [4].

Моделирование соревновательных условий. Создание в тренировочном процессе ситуаций, максимально приближенных к соревновательным, позволяет спортсменам адаптироваться к стрессовым факторам, научиться управлять своим состоянием в условиях эмоционального напряжения. Тренер целенаправленно усложняет условия выполнения заданий, вводит элементы неожиданности, создает ситуации, требующие быстрого принятия решений [7].

Постановка целей и задач. Правильная постановка целей является важным мотивационным фактором и способствует развитию психологической устойчивости. Тренер помогает спортсмену формулировать реалистичные, но достаточно амбициозные цели, разрабатывает план их достижения, обеспечивает обратную связь, касающуюся результатов деятельности [6].

В современном спорте высших достижений все большее значение приобретает взаимодействие тренера со спортивным психологом. Разграничение функций этих специалистов и их эффективное сотрудничество позволяет более полно реализовать потенциал психологической подготовки. Тренер осуществляет психологическую подготовку в процессе тренировочных занятий, используя педагогические методы воздействия, тогда как спортивный психолог применяет специализированные психологические методики, проводит психодиагностику, осуществляет коррекцию психических состояний [2].

Проведенный анализ позволяет утверждать, что роль тренера в формировании психологической устойчивости спортсмена является определяющей. Он выступает не только как специалист по физической и технико-тактической подготовке, но и как педагог, психолог, наставник, формирующий личность спортсмена и его психологические качества.

Формирование психологической устойчивости должно осуществляться системно, на всех этапах многолетней спортивной подготовки, с постепенным усложнением задач и условий деятельности. Совместная работа тренера и спортивного психолога, применение актуальных техник психологической подготовки, создание комфортной атмосферы в коллективе – эти факторы помогают спортсменам показывать выдающиеся результаты и развивать устойчивость к стрессовым нагрузкам.

Анализ современных тенденций позволяет выделить несколько ключевых векторов развития психологии спорта.

Прежде всего, универсальные тренировочные программы уступают место персонализированному подходу. Это требует внимательного изучения характера и особенностей каждого атлета на протяжении всей подготовки, что возможно только при продуктивном сотрудничестве тренера с психологом.

Далее, центральной задачей их работы выступает укрепление ментальной стабильности спортсмена. Именно этот комплексный параметр определяет успех на крупнейших соревнованиях – как в индивидуальных, так и в командных дисциплинах.

Кроме того, психологическое сопровождение приобретает системный и перспективный характер. Вместо хаотичного набора приёмов формируется целостный долгосрочный процесс, направленный на эффективное использование психологических резервов атлета и работу над слабыми сторонами [1].

Отдельного внимания заслуживает групповая динамика. Атмосфера в команде, которую во многом создаёт тренер через свои методы работы, напрямую сказывается на достижениях. Отсюда вытекает логичное распределение ролей: тренер выстраивает позитивную среду через воспитательное взаимодействие, психолог же занимается детальным обследованием и профессиональной корректировкой психических состояний.

Итак, результативная психологическая подготовка в спорте сегодня строится не на подмене одного специалиста другим, а на их слаженном партнёрстве. Объединение тренерского опыта и профессиональных инструментов психолога образует целостную систему, раскрывающую способности спортсмена наиболее полно.

Литература

1. Андронникова О. О. Психологическая служба в системе высшего образования: проблемы и актуальные задачи // Вестник практической психологии образования. – 2020. – № 17(1) – С. 84–94. – EDN: XAJTAP.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для среднего профессионального образования. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 269 с.
3. Горская Г. Б. Стратегия психологического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов: ресурсы и ограничения // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 98–107. – <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2021-9-3-98-107>. – EDN: GAFAIL.
4. Колошеина В. В. Психологическая устойчивость в спорте // Молодой ученый. – 2019. – № 49 (287). – С. 549–551. – EDN: VZVULB.
5. Крыжановская О. О., Митрохин Е. А., Куницкая Т. А. Влияние тренера на психологический климат в команде // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2016. – № 2. – С. 146–149. – EDN: WAKFRH.
6. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психологические методы подготовки спортсменов: учебник для вузов / под научной редакцией В. Н. Люберцева. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 85 с.
7. Набойченко Е. С., Носкова М. В., Шершнева В. Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 6 (60). – С. 445–458. – <https://doi.org/10.32744/pse.2022.6.26>. – EDN: ENBSEC.
8. Организация спортивной подготовки с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов (теоретический анализ проблемы) / Н. В. Губарева [и др.] // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4. – С. 40. – https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_04_40. – EDN: DZKTOG.

Статья поступила в редакцию: 29.01.2026; принята в печать: 27.02.2026.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.