

Дата поступления рукописи в редакцию: 08.05.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-5-502-506

Дата принятия рукописи в печать: 02.06.2025 г.

ХАДИЕВА Алсу Рафисовна,
студентка 3 курса кафедры
«Инженерная экология и безопасность труда»,
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: hadieva2203@gmail.com

БАРИЕВА Энза Рафаиловна,
кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры «Инженерная экология и безопасность труда»,
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: enzab143@mail.ru

КОРОЛЁВ Альберт Эдуардович,
аспирант кафедры «Экономика и организация производства»,
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: AEKorolev@kpfu.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. В статье рассматривается специфика психологической подготовки в индивидуальных и командных видах спорта на основе сравнительной таблицы, основанной на научных работах авторов в области спортивной психологии, а также видеоматериалов с соревнований.

Командные виды спорта — это спортивные дисциплины, где участники соревнуются в составе группы или команды. Первостепенное значение имеет создание благоприятной атмосферы, в которой спортсмены ощущают взаимную поддержку и имеют возможность открыто выражать свои эмоции и обсуждать возникающие трудности. Индивидуальные виды спорта предполагают соревнования отдельных спортсменов. Здесь акцент делается на личные достижения, физическую подготовку и психологическую устойчивость. Психологическая подготовка становится особенно важной и в индивидуальных видах спорта, где успех зависит исключительно от личных усилий спортсмена, и в командных видах спорта, где результат определяется взаимодействием всех членов команды.

Исследование включает анализ факторов, таких как мотивация, стрессоустойчивость, эмоциональность и другие, которые играют критическую роль в процессе подготовки. Рассматриваются общие черты для индивидуальных и командных видов спорта, а также различия в подходах к формированию организованности, стрессоустойчивости, самоконтроля и способности справляться с соревновательным стрессом. Подчеркивается необходимость дифференцированного подхода к организации психологической подготовки, учитывающего специфику вида спорта и индивидуальные особенности спортсменов.

В статье предложены рекомендации по оптимизации психологической подготовки, включая методы управления эмоциями и формирования командной сплоченности.

Результаты исследования подчеркивают, что эффективная психологическая подготовка является неотъемлемым компонентом успешной спортивной деятельности, а её оптимизация с учетом специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов способствует раскрытию их потенциала и достижению высоких результатов.

Ключевые слова: спорт, психологическая подготовка, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, спортивная психология, организованность, стрессоустойчивость, самооценка.

HADIEVA Alsu Rafisovna,
3th year student of the Department
of Engineering Ecology and Occupational Safety,
Kazan State Power Engineering University

BARIEVA Enza Rafailovna,
*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Engineering Ecology and Occupational Safety,
Kazan State Power Engineering University*

KOROLEV Albert Eduardovich,
*Postgraduate student of the Department
of Economics and Production Management,
Kazan State Power Engineering University*

THE STUDY OF THE SPECIFICS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

Annotation. *The article examines the specifics of psychological training in individual and team sports based on a comparative table based on the authors' scientific works in the field of sports psychology, as well as video materials from competitions.*

Team sports are sports disciplines where participants compete as part of a group or team. It is of paramount importance to create a favorable atmosphere in which athletes feel mutual support and have the opportunity to openly express their emotions and discuss emerging difficulties. Individual sports involve individual athletes competing. Here the emphasis is on personal achievements, physical fitness and psychological stability. Psychological preparation becomes especially important in individual sports, where success depends solely on the personal efforts of the athlete, and in team sports, where the result is determined by the interaction of all team members.

The study includes an analysis of factors such as motivation, stress tolerance, emotionality, and others that play a critical role in the preparation process. The article considers common features for individual and team sports, as well as differences in approaches to the formation of organization, stress tolerance, self-control and the ability to cope with competitive stress. The need for a differentiated approach to the organization of psychological training is emphasized, taking into account the specifics of the sport and the individual characteristics of athletes.

The article offers recommendations for optimizing psychological training, including methods for managing emotions and building team cohesion.

The results of the study emphasize that effective psychological training is an integral component of successful sports activities, and its optimization, taking into account the specifics of the sport and the individual characteristics of athletes, helps to unlock their potential and achieve

Key words: *sport, psychological training, team sports, individual sports, sports psychology, organization, stress tolerance, self-esteem.*

Введение

В настоящее время исследование специфики психологической подготовки в индивидуальных и командных видах спорта представляет собой важное направление в области спортивной психологии. Спортивные дисциплины требуют разного уровня физической подготовки, однако психологические аспекты также оказывают значительное влияние на успех выступления.

Психологическая подготовка представляет собой систему мероприятий, объединяющих педагогические и психологические воздействия, целью которых является развитие и улучшение у спортсменов необходимых психических качеств и черт характера [1].

Особую актуальность приобретает изучение специфики психологической подготовки в зависимости от вида спорта, поскольку командные и

индивидуальные дисциплины предъявляют различные требования к психическому состоянию спортсменов.

Цели и задачи исследования

Целью данного исследования является сравнение психологических особенностей подготовки спортсменов командных и индивидуальных видов спорта, а также выявление факторов, оказывающих существенное влияние на результативность их соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть психологические характеристики спортсменов командных и индивидуальных видов, проведя сравнительный анализ;
2. Выявить общие и отличительные черты для индивидуальных и командных видов спорта;

3. Разработать рекомендации, направленные на совершенствование психологических аспектов спортсменов, принимая во внимание особенности конкретного вида спорта.

Методика исследования

За основу исследования были взяты научные работы авторов, специализирующиеся в

области спортивной психологии, теории и методики подготовки спортсменов. Также были просмотрены интервью с участниками команд, интервью с тренерами, был проведен анализ видеоматериалов соревнований. Сравнительный анализ психологических характеристик спортсменов командных и индивидуальных видов представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Анализ психологических характеристик спортсменов командных и индивидуальных видов

Аспекты психологической подготовки	Командные виды спорта	Индивидуальные виды спорта
Организованность	Помощь другим участникам и доведением дел до конца	Стремление к личностному росту и независимости
Стрессоустойчивость	Зависит от психологического настроя каждого игрока команды	Зависит только от работы над самим собой
Мотивация	Командная мотивация, общая цель команды	Самотивация, личные цели и достижения
Спокойствие	Позитивно сказывается поддержка команды, из-за чего снижается тревога	Присутствует повышенное психоэмоциональное напряжение
Тревожность	Преодолевается различными командными кричалками и девизами, которые способны поддержать позитивный настрой	Минимизация внешних отвлекающих факторов, контроль над своим физическим состоянием
Уверенность в себе	Уверенность в себе как в части команды, вера в силу команды	Вера только в себя, свои способности и подготовку
Эмоциональность	Управление эмоциями, контроль над агрессией и импульсивностью через разговоры с членами команды	Самостоятельное управление эмоциями, например, через дыхательные упражнения, разговор с тренером
Целеустремленность	Общие цели команды, согласование индивидуальных целей с командными	Постановка личных целей, опирающиеся на твои задачи и планы

*Таблица составлена авторами на основании обобщенных данных, взятых из открытых источников. Индивидуальные различия между спортсменами в рамках одного вида спорта могут быть значительными.

Результаты исследования

В ходе исследования были проанализированы ключевые аспекты психологической подготовки спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта.

Исследование показало, что аспекты психологической подготовки имеют свои уникальные характеристики в зависимости от вида спорта. Командные виды спорта акцентируют внимание на взаимодействии и поддержке, тогда как индивидуальные виды требуют большей самостоятельности и внутренней мотивации.

Обсуждение

Рассмотренные аспекты оказывают значительное воздействие на продуктивность спортсменов, их возможность демонстрировать высокие достижения и преодолевать трудности, возникающие в ходе подготовительных занятий и соревнований.

Несмотря на очевидные различия между индивидуальными и командными видами спорта, можно обнаружить ряд общих черт. Прежде всего, как в личных, так и в коллективных состязаниях ключевую роль играют целеустремленность и мотивация. Спортсмены, независимо от того, выступают они в одиночку или в составе команды, должны обладать внутренней силой, чтобы преодолевать трудности, тренироваться и стремиться к победе. Более того, для обоих видов спорта необходим высокий уровень физической готовности и отточенное владение техническими приемами. Спортсмены также обязаны придерживаться строгого графика тренировок, сбалансированного питания и жертвовать многими личными интересами ради достижения поставленных спортивных задач.

Спортсмены в индивидуальных видах спорта часто полагают, что организованность является следствием личных усилий и самосовершенствования [2]. Они демонстрируют более высокую степень эмоциональной стабильности в сравнении с участниками командных игр. В индивидуальных видах спорта спортсмены лишены командной поддержки и должны самостоятельно преодолевать психологическое давление, что способствует развитию самоконтроля и уверенности [3]. Также следует отметить, что, обладая адекватной самооценкой, анализируя достоинства и недостатки, спортсмены данного вида спорта могут самостоятельно разрабатывать стратегию для достижения успеха.

Участникам командных спортивных дисциплин, как правило, присуща организованность [2]. Среди таких спортсменов наблюдается пониженный уровень стрессоустойчивости. Это обуслов-

лено двойной ответственностью, когда спортсмен отвечает не только за личный результат, но и за итоговый успех всей команды [3]. В командных видах спорта важно учитывать, что коллектив – это группа людей, которые поддерживают и подменяют друг друга в сложных ситуациях, работают над достижением общих целей.

И в индивидуальных, и в командных спортивных дисциплинах требуется разработка индивидуализированных планов психологической подготовки, учитывающих специфические черты характера атлетов и особенности их тренировочного графика.

Для индивидуальных видов спорта акцент делается на упражнениях, улучшающих контроль эмоционального состояния, такие как глубокое дыхание, методы визуализации и медитативные практики. Приоритетное значение имеет формирование действенных подходов, позволяющих спортсменам быстро преодолевать неудачи и сохранять концентрацию на достижении целей.

В командных видах спорта ключевым аспектом является развитие навыков общения, включая активное слушание, четкое выражение мыслей и умение продуктивно взаимодействовать с товарищами по команде. Эти умения способствуют созданию благоприятной среды, основанной на доверии и взаимопонимании, что, в конечном итоге, повышает эффективность командной работы на игровом поле.

Заключение

Таким образом, проведенный анализ разных источников подтверждает, что психологическая подготовка играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Однако аспекты психологической подготовки существенно различаются, учитывая специфику соревновательной деятельности и разные требования к психике спортсменов в зависимости от их специализации.

Список литературы:

- [1] Иванова М. М. Психологическая подготовка игроков командных видов спорта к студенческим соревнованиям / М. М. Иванова, О. А. Попова, И. М. Смокотнина, М. Д. Бугунов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 4. – С. 73-79.
- [2] Анисимова Ю. Н. Психологические особенности волевых качеств у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / Ю. Н. Анисимова, Г. Н. Каменева, Г. С. Прыгин // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2018. – № 4 (40). – С. 44-54.

[3] Кашапов М. М. Доминирующие психические состояния и тревожность у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова, Х. Н. Филиппович // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – № 2. – С. 73-79.

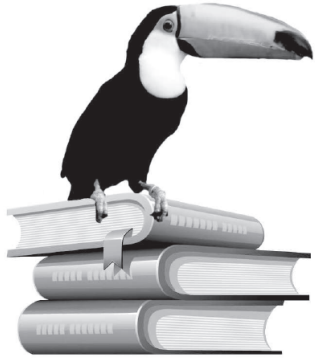
Spisok literatury:

[1] Ivanova M. M. Psikhologicheskaya podgotovka igrokov komandnykh vidov sporta k studentcheskim sorevnovaniyam / M. M. Ivanova, O. A. Popova, I. M. Smokotnina, M. D. Bugunov // Izvestiia TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2022. – № 4. – С. 73-79.

[2] Anisimova Iu. N. Psikhologicheskie osobennosti volevykh kachestv u sportsmenov komandnykh i individual'nykh vidov sporta / Iu. N. Anisimova, G. N. Kameneva, G. S. Prygin // Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya «Psikhologo-pedagogicheskie nauki». – 2018. – № 4 (40). – С. 44-54.

[3] Kashapov M. M. Dominiruiushchie psikhicheskie sostoianiia i trevozhnost' u sportsmenov komandnykh i individual'nykh vidov sporta / M. M. Kashapov, T. V. Ogorodova, Kh. N. Filippovich // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiia. Psikhologiya. Pedagogika». – 2016. – № 2. – С. 73-79.





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.