

Дата поступления рукописи в редакцию: 02.02.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 16.02.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-1-506-507

РЕДИ Елена Владимировна,
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск,
e-mail: Russlen90@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается феномен психологической устойчивости в спорте высших достижений. Анализируются ключевые компоненты, составляющие это качество, его влияние на результативность атлета и практические методы развития. Материал предназначен для широкого круга читателей, интересующихся спортивной психологией и саморазвитием.

Ключевые слова: Психологическая устойчивость, ментальная подготовка, спорт высших достижений, стрессоустойчивость, концентрация внимания, саморегуляция.

REDI Elena Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev,
Krasnoyarsk

PSYCHOLOGICAL RESISTANCE IN HIGH-ACHIEVEMENT SPORTS

Annotation. The article examines the phenomenon of psychological stability in high-performance sports. The key components of this quality, its impact on the athlete's performance and practical development methods are analyzed. The material is intended for a wide range of readers interested in sports psychology and self-development.

Key words: psychological stability, mental preparation, high-performance sports, stress tolerance, concentration of attention, self-regulation.

Введение: Современный спорт высших достижений характеризуется не только высочайшим уровнем физической и технической подготовки, но и жесткой конкуренцией, где разница в мастерстве зачастую минимальна. В таких условиях решающую роль начинает играть психологический фактор. Способность спортсмена сохранять ясность мышления, контролировать эмоции и действовать эффективно под давлением обстоятельств часто становится ключом к победе или поражению. Эта способность известна как психологическая устойчивость.

Цель статьи: Изучить природу психологической устойчивости в спорте, определить ее основные структурные компоненты и описать практические методы ее развития для повышения соревновательной надежности атлета.

Психологическая устойчивость – это не врожденная черта, а комплекс навыков, которые можно и нужно целенаправленно развивать. Она

является динамическим процессом, позволяющим спортсмену адаптироваться к стрессовым факторам соревновательной среды.

Основными компонентами психологической устойчивости являются:

1. Эмоциональная саморегуляция. Умение управлять уровнем нервно-психического напряжения, гасить негативные эмоции (страх, гнев, разочарование) и активизировать позитивные (уверенность, решительность). Техники глубокого дыхания, использование ключевых слов (аффирмаций) и идеомоторная тренировка являются эффективными инструментами.
2. Концентрация и переключение внимания. Способность фокусироваться на выполняемой задаче, игнорируя отвлекающие факторы (шум трибун, поведение соперника), а также гибко менять фокус внимания по ходу состязания. Тренируется через упражнения

на избирательное внимание и разработку индивидуальных ритуалов (предстартовых, внутриигровых).

3. Установка на рост. Восприятие неудач и ошибок не как провалов, а как ценного опыта и обратной связи для дальнейшего совершенствования. Атлет с такой установкой не боится сложных задач и рассматривает вызов как возможность развития.
4. Высокий уровень самомотивации и четкая постановка целей. Осознание личных причин занятий спортом (внутренняя мотивация) и умение ставить конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные по времени (SMART) цели поддерживают активность даже в период спадов.

Развитие этих качеств требует систематической работы, часто совместно со спортивным психологом. Регулярное использование методов ментальной тренировки (визуализация успешного выступления, диалог с собой) наравне с физическими упражнениями делает психику спортсмена таким же тренированным «органом», как и мышцы.

Заключение: Таким образом, психологическая устойчивость выступает критически важным элементом подготовки спортсмена высокого класса. Она интегрирует в себе навыки саморегуляции, контроля внимания, правильные мыслительные установки и мотивацию. В современном спорте, где физические возможности атлетов близки к пределу, ментальное превосходство становится решающим конкурентным преимуществом. Интеграция психологического тренинга в ежедневную практику является не дополнительной опцией, а обязательным условием для стабильных выступлений и достижения максимального результата.

Список литературы:

- [1] Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Советский спорт, 2007. — Gorbunov G.D. Psychopedagogics of sports, Moscow: Sovetskiy Sport Publ., 2007. — <https://klex.ru/l5c>
- [2] Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — Ilyin E.P. Psychology of sports. — St. Petersburg: Peter, 2016.
- [3] Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2010. — Rodionov A.V. Psychology of physical education and sports, Moscow: Akademiya Publ., 2010.
- [4] Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар: КГУФКСТ, 2008. — Gorskaya G.B. Psychological support of long-term training of athletes. Krasnodar: KGUFKST, 2008. — <https://studfile.net/preview/9807969/>

References:

- [1] Gorbunov G.D. Psychopedagogy of sports. - M.: Soviet Sport, 2007. — Gorbunov G.D. Psychopedagogics of sports, Moscow: Sovetskiy Sport Publ., 2007. — <https://klex.ru/l5c>
- [2] Ilyin E.P. Psychology of sports. - St. Petersburg: Peter, 2016. — Ilyin E.P. Psychology of sports. — St. Petersburg: Peter, 2016.
- [3] Rodionov A.V. Psychology of physical education and sports. - M.: Academy, 2010. — Rodionov A.V. Psychology of physical education and sports, Moscow: Akademiya Publ., 2010.
- [4] Gorskaya G.B. Psychological support of long-term training of athletes. - Krasnodar: KGUFKST, 2008. — Gorskaya G.B. Psychological support of long-term training of athletes. Krasnodar: KGUFKST, 2008. — <https://studfile.net/preview/9807969/>



ЮРКОПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство «ЮРКОПАНИ»
издает научные журналы:

- Научно-правовой журнал «Образование и право», рекомендованный ВАК Министерства науки и высшего образования России (специальности 12.00.01, 12.00.02), выходит 1 раз в месяц.
- Научно-правовой журнал «Право и жизнь», рецензируемый (РИНЦ, E-Library), выходит 1 раз в 3 месяца.