

**Варвара Ивановна Скорынина,**  
студентка 3-го курса бакалавриата  
Уральского гуманитарного института  
Уральского федерального университета

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Автор выделяет проблемы понимания тренером и родителями возрастных и психологических особенностей спортсмена, выстраивания взаимоотношений и правильной оценки спортивных результатов, анализируется их актуальность и подходы к решению.

**Ключевые слова:** подростки-спортсмены, мотивация спортивной деятельности, достижение успеха, спортивные результаты, спорт высших достижений.

**Varvara Skorynina,**  
3-year bachelor student  
Ural Institute for Humanities  
Ural Federal University

## **PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF OVERCOMING THE PROBLEMS OF ADOLESCENT ATHLETES**

The author highlights the problem of understanding the coach and parents of the age and psychological characteristics of an athlete, building relationships and correct assessment of sports results, analyzes their relevance and approaches to the decision.

**Keywords:** teenage athletes, sports motivation, success achievement, sports results, top performance sport.

Сегодня спорт набирает популярность и привлекает к себе все больше внимания. В связи с этим проблема повышения эффективности и работоспособности спортсменов становится все актуальнее, что сказывается на постоянно растущих требованиях к самим

спортсменам. В спорте остается лишь тот, кто не только показывает хорошие результаты, но и умеет справляться с психологическим давлением со стороны соперников, а также успешно мобилизовать свои силы.

Как правило, многие перспективные дети-спортсмены не доходят до взрослого спорта. Они успешно соревнуются и показывают высокие результаты, но по достижению подросткового возраста (11–16 лет) из-за ряда причин их работоспособность начинает снижаться, достижения ухудшаются, и подростки-спортсмены вовсе уходят из спорта. Это связано с тем, что в организации тренировочного процесса не всегда в полной мере учитываются психологические особенности подростков.

Целью данного исследования является изучение влияющих на успешность возрастно-психологических особенностей подростков-спортсменов. Так, трехкратный олимпийский чемпион Питер Снелл говорил: «Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях <...> Главное, что нужно принять во внимание, — это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте...» [1].

Для изучения данной проблемы были рассмотрены работы А. П. Нечаева [2], А. Ц. Пуни [3], А. В. Родионова [4], Л. С. Выготского [5], занимавшихся исследованием психологии спорта и личности подростков.

В тренировочном процессе подростки-спортсмены сталкиваются с рядом проблем. Прежде всего это проблема мотивирования, под которой понимаются сложности повышения мотивации к спортивной деятельности в подростковый период; при правильной работе тренера с его подопечным спортсменом могут быть совершены большие успехи и даже прорывы в спорте. Также удачные выступления на соревнованиях, достижение каких-либо высот будут благоприятными факторами для поддержания мотивации спортсмена и для установления наилучших отношений между тренером и его учеником. Это подтверждает А. В. Родионов: «Спортивный рекорд открывает

новые направления совершенствования физических и моральных сил, развивает чувство удовлетворения от спортивных побед» [6].

Необходимо выделить трудности выстраивания взаимоотношений между спортсменом и тренерским составом. Как правило, именно по этой причине подростки-спортсмены заканчивают свою спортивную карьеру либо не могут достичь высоких результатов. Наряду с этим стоит проблема оценки достигнутых результатов, которая при отсутствии взаимопонимания между тренером или родителем спортсмена и самим спортсменом, может привести к серьезным переживаниям ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод, что в спортивной деятельности подростка важную роль играют правильные действия тренера с учетом всех возрастных и психологических особенностей спортсмена, то есть индивидуальный подход. С другой стороны, особое значение приобретают поддержка семьи ребенка. Как следствие, и родителям спортсменов, и тренерам рекомендовано консультирование в области основных знаний возрастной и спортивной психологии для повышения эффективности тренировочного процесса и облегчения эмоциональных переживаний спортсмена. В свою очередь ребенку также рекомендованы занятия со спортивным психологом с целью помощи в расставлении приоритетов и достижении наилучших результатов.

### Литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2010. 352 с.
2. Нечаев А. П. Психология физической культуры. М., Л. : Госиздат, 1930. 90 с.
3. Пуни А. Ц. Очерк истории психологии спорта. Психология физического воспитания и спорта. М., 1979. 126 с.
4. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. М. : ФиС, 1989. 144 с.
5. Выготский Л. С. Педология подростка: Проблема возраста // Собр. соч. : в 6 т. М. : Педагогика, 1984. 432 с.
6. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта. М., 2010. 273 с.