

**Иванова М.М., канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания**

Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

**Тюкин В.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры физической подготовки**

Барнаульский юридический институт МВД России  
г. Барнаул

**Блохина Ю.А., студентка 3 курса Института физической культуры и спорта**

Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Аннотация.** В научной статье актуализируется проблема психологических особенностей соревновательной деятельности. Авторами осуществлен анализ, при помощи которого можно значительно повысить уровень соревновательных достижений, помочь справиться с психологическими проблемами и раскрыть потенциал спортсменов. Разработаны и проведены эмпирические исследования, направленные на изучение особенностей самоактуализации личности. Подобраны диагностические методики и разработаны критерии, отражающие уровень подготовленности спортсменов со время соревновательной деятельности. Опытным-экспериментальным путем выявлен уровень психологических особенностей спортсменов во время соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, психологические особенности, психологические особенности соревновательной деятельности.

**M. M. Ivanova,**

**V. G. Tyukin,**

**Y. A. Blokhina**

## **THE STUDY OF THE PRE-COMPETITIVE STATE OF ATHLETES**

**Abstract.** The scientific article actualizes the problem of psychological characteristics of competitive activity. The authors carried out an analysis with the help of which it is possible to significantly increase the level of competitive achievements, help to cope with psychological problems and unlock the potential of an athlete. Empirical studies have been developed and conducted aimed at studying the features of personality self-actualization. Diagnostic techniques have been selected and criteria have been developed reflecting the level of preparedness of athletes during competitive activity. The level of psychological characteristics of athletes during competitive activity was revealed experimentally.

**Keywords:** competitive activity, psychological characteristics, psychological characteristics of competitive activity.

Изучение психологических особенностей соревновательной деятельности является весьма актуальным и важным. Во-первых, успех в спорте зависит не только от физического состояния, но и от психологической подготовки. Спортсмены должны иметь не только высокий уровень физической выносливости и мастерства, но и умение контролировать свои эмоции, стресс и давление. Изучение психологических факторов позволяет разработать методы и тренировки для улучшения психической подготовки спортсменов. Во-вторых, психологические факторы играют важную роль в спорте. Многие соревнования и игры требуют высокой концентрации внимания, стратегического мышления, мотивации и самоконтроля. Психологические исследования могут помочь тренерам сформировать оптимальные психологические условия для спортсменов, которые могут повысить их

спортивные результаты. В-третьих, психологическая подготовка может помочь справиться с проблемами, связанными с тренировками и соревнованиями, такими, как тревожность, депрессия, низкая самооценка и сомнения в своих способностях. Очень важно, чтобы спортсмены обладали здоровым психическим состоянием и не испытывали психологических проблем, которые могут негативно сказаться на их спортивных достижениях. В-четвертых, психологические исследования могут также помочь раскрыть потенциал спортсменов и помочь им достичь максимальных результатов. Изучение мотивации, целеполагания, самодисциплины и других психологических аспектов может помочь спортсменам определить свои сильные стороны и развивать их, а также преодолевать слабости и недостатки.

В целом, изучение психологических особенностей соревновательной деятельности является актуальным, потому что может значительно повысить уровень спортивных достижений, помочь справиться с психологическими проблемами и раскрыть потенциал спортсменов [1, 2, 6].

Проблема психологических аспектов спорта выступает предметом исследования в научных работах А. В. Алексеева, Е. Н. Григорьевой, Р. М. Зайганова, В. П. Ильина, С. В. Кузнецова и др. Психологические особенности спортсменов в период соревновательной деятельности изучены С. А. Назаровой, Л. П. Смирновой, В. П. Соповым, Е. К. Тарасовой и др.

В современном спорте понятие «соревновательная деятельность» играет определяющую роль, детерминируя основные принципы соревнований, их цели и задачи. В. К. Сафонов в своем подходе к данному понятию выделяет важность соперничества как стимула для развития спортсменов, а также подчеркивает роль победы как цели и результата соревновательной деятельности. Т. В. Огородова, в свою очередь, акцентирует внимание на значимости честной борьбы, подчеркивая важность этических принципов в процессе соревнований. Сравнивая данные подходы с точкой зрения Р. М. Зайганова, можно отметить его уникальный взгляд на соревновательную деятельность, где он выделяет важность самосовершенствования спортсмена через соревнования, а также подчеркивает необходимость понимания соревновательного процесса как способа достижения определенных целей и задач. Эти различия в подходах к понятию «соревновательная деятельность» позволяют лучше понять суть спортивных соревнований и их влияние на развитие спортсменов.

С. А. Назарова в своих трудах акцентирует внимание на факторах мотивации, саморегуляции и волевого контроля в соревновательной деятельности. Она подчеркивает, что мотивация спортсмена может быть связана как с внешними, так и с внутренними факторами. Саморегуляция и волевой контроль, по мнению С. А. Назаровой, играют важную роль в достижении высоких результатов в соревнованиях.

А. И. Усов занимается исследованием психических процессов, связанных с восприятием и анализом информации. Он рассматривает соревновательную деятельность как сложную систему, включающую в себя различные психологические аспекты, такие как концентрация внимания, принятие решений и мотивация. А. И. Усов подчеркивает важность психологической подготовки спортсмена и его умения эффективно использовать полученную информацию для достижения успеха.

Соревновательная деятельность – это не только спорт, но и высокая конкуренция во многих сферах жизни. В отношении понимания психологических особенностей, важных для успешной соревновательной деятельности, существует несколько подходов.

Один из таких подходов, указывает В. В. Смирнова, – это развитие ментальной твердости и самоконтроля. Чтобы быть успешным соревнователем, необходимо иметь устойчивость к стрессовым ситуациям, умение сохранять спокойствие и оставаться сосредоточенным на достижении поставленных целей. Это позволяет более эффективно реагировать на неожиданные обстоятельства и адаптироваться к ним. Другой подход, считает А. В. Родионов, – это развитие психологической гибкости и умения адаптироваться к

изменяющимся условиям. В соревнованиях часто требуется быстрая перестройка стратегии и тактики, а также гибкость в принятии решений. Способность быстро приспосабливаться к новым ситуациям помогает выигрывать и сохранять уверенность в своих возможностях, даже в сложных условиях. Третий подход основан на психологической подготовке и мотивации. Эффективные соревнующиеся обладают высокой мотивацией, ясно сознавая свои цели и стремясь к их достижению. Они также пользуются методами визуализации, позволяющими представлять себя в ситуациях успеха и положительной эмоциональной напряженности.

С. К. Багадирова в своих исследованиях уделяет внимание психологическим факторам, связанным с эмоциями и стратегиями преодоления трудностей в соревновательной деятельности. Она отмечает, что эмоциональное состояние спортсмена может влиять как на его физическую, так и на психическую подготовку. С. К. Багадирова подчеркивает важность эмоциональной стабильности и умения контролировать свои эмоции в ситуациях соревнования.

Отсюда следует, что психологи подходят к изучению психологических особенностей соревновательной деятельности с разных точек зрения, подчеркивая важность таких аспектов, как мотивация, саморегуляция, внимание, принятие решений и эмоциональная стабильность. Вместе эти подходы создают комплексное представление о психологических механизмах и особенностях успешного выступления в соревновательной деятельности.

Успешная соревновательная деятельность требует развития и совершенствования психологических навыков. Это включает в себя развитие ментальной твердости и самоконтроля, гибкости и адаптивности к переменам, а также эффективную психологическую подготовку и мотивацию. Комбинирование этих подходов помогает спортсменам и другим соревнующимся достигать своих целей и успешно справляться с конкуренцией.

Соревновательная деятельность имеет свои психологические особенности, которые влияют на поведение и эмоциональное состояние участников. А. В. Беляев называет некоторые из них:

1) Мотивация к победе: участники соревнований могут испытывать сильное желание победить и превзойти других. Это может создавать высокий уровень мотивации и усиливать их усидчивость и упорство.

2) Стресс: соревнования могут вызывать стресс у участников, особенно если ставки высоки, или есть большое давление со стороны окружающих. Стресс может влиять на концентрацию, принятие решений и эмоциональное состояние.

3) Агрессивность: в соревновательной деятельности может возникать агрессивность, особенно в спортивных соревнованиях. Это может проявляться в форме физической агрессии, вербальных атак или даже психологического манипулирования соперниками.

4) Амбиции: соревновательная деятельность может подпитывать амбиции и желание достичь высоких результатов. Участники могут стремиться быть лучше и превзойти свои предыдущие достижения или результаты других.

5) Самооценка: соревнования могут влиять на самооценку участников. Победа может усиливать чувство собственной ценности и компетентности, тогда как поражение может вызывать сомнения в своих способностях.

6) Социальные отношения: соревнование может стимулировать формирование и поддержание социальных отношений. Участники могут развивать коллегиальность и сотрудничество с другими участниками или, наоборот, конкурировать и создавать конфликты.

Отсюда следует, что успех в соревновательной деятельности зависит не только от физических навыков, но и от умения контролировать свои эмоции и мысли. Развитие ментальной твердости и самоконтроля позволяет спортсменам эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и давлением окружающих. Гибкость и адаптивность к переменам играют ключевую роль в достижении успеха, так как в соревновательной среде всегда

существуют факторы, которые могут повлиять на исход соревнования. Сочетание эффективной психологической подготовки и мотивации помогает спортсменам не только достичь своих целей, но и успешно справиться с конкуренцией. Однако соревновательная деятельность также имеет свои психологические особенности, которые влияют на поведение и эмоциональное состояние участников. Мотивация к победе, стресс, агрессивность, амбиции, самооценка и социальные отношения – все эти факторы оказывают существенное влияние на спортсменов и других соревнующихся. Поэтому развитие психологических навыков и умение справляться с этими факторами являются неотъемлемой частью успешной соревновательной деятельности.

В психологии спорта существуют разные взгляды на психологические особенности спортсменов в период соревновательной деятельности. Так, например, Г. Б. Горская делает акцент на важности эмоционального компонента. Мотивацию и самооценку спортсменов в приоритет ставит П. И. Дмитриев, обосновывая это достижениями высоких результатов в спорте. С. А. Назарова полагает, что спортсмены должны быть готовы к соревнованиям не только физически, но и психологически, уделяя внимание тренировке психологической устойчивости спортсменов.

В своих работах Л. П. Смирнова указывает, что спортсменам в период соревновательной деятельности свойственно испытывать высокого уровня тревожность. Тревожность является нормальной реакцией спортсменов в период соревновательной деятельности. Она может быть вызвана ожиданием высокой конкуренции, страхом неуспеха, сомнениями в своих способностях или страхом несоответствия ожиданиям окружающих. Тревожность спортсменов может оказывать отрицательное влияние на их физическую и эмоциональную составляющие, что, в свою очередь, может негативно сказываться на их выступлениях. Однако тревожность также может быть полезной и мотивирующей силой, что помогает спортсменам быть более концентрированными и готовыми к соревнованиям. Обучение техникам управления тревожностью может помочь спортсменам достичь оптимальной тревожности и улучшить свою спортивную производительность. Таким образом, понимание и управление тревожностью являются важными аспектами успешной соревновательной деятельности для спортсменов.

Е. К. Тарасова уделяет внимание изучению мотивации спортсменов в период соревновательной деятельности. Первым и наиболее важным аспектом в успешной мотивации спортсменов является установление четких и реалистичных целей. Иметь конкретные и измеримые показатели успеха позволяет спортсмену ясно представлять, что он хочет достичь, и уже только это может стимулировать его на достижение этих целей. Критерии успеха должны быть индивидуальными и согласованными с тренером, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Вторым важным фактором является поддержка команды и тренера. Успех в спорте часто зависит от сплоченности коллектива и благоприятного психологического климата. Спортсмены должны ощущать поддержку тренера и своих товарищей, а также видеть, что их усилия и достижения признаются и ценятся. Получение моральной поддержки может быть очень мощным стимулом для спортсмена продолжать работать и развиваться. Кроме того, самомотивация является неотъемлемой частью успеха спортсмена.

Внутренняя мотивация, основанная на собственных стремлениях, амбициях и ценностях, позволяет спортсмену преодолевать трудности, находить в себе ресурсы для роста и развития. Важно помочь спортсмену обнаружить и развить свои внутренние источники мотивации, чтобы повысить его энтузиазм и преданность. И, наконец, важно отметить, что мотивация спортсмена – это динамичный процесс, который требует постоянного обновления и подстройки. Мотивационные факторы могут меняться в зависимости от физического и эмоционального состояния спортсмена, а также от конкретных соревнований и обстоятельств. Постоянный анализ и адаптация мотивации способствуют достижению наивысших результатов в период соревновательной деятельности [1, 3, 4, 5].

Наиболее эффективными стратегиями мотивации спортсменов в период соревновательной деятельности являются: установление четких и реалистичных целей, поддержка команды и индивидуальная поддержка тренера, развитие самомотивации и постоянное обновление мотивации. Знание и использование этих факторов поможет тренерам и спортсменам достичь наивысших результатов в своей спортивной деятельности.

М. С. Федорова изучает особенности проявления воли спортсменами в период соревновательной деятельности. В период соревновательной деятельности спортсмены проявляют невероятное упорство и сильную волю. Каждый из них сталкивается с физическими и психологическими вызовами, которые требуют максимального напряжения и самодисциплины. Волеобразование – основной фактор успеха в спорте, так как оно позволяет преодолеть физические и умственные границы. Победа в спорте зависит не только от физической подготовки и техники, но и от способности спортсмена преодолевать трудности и не сдаваться перед преградами. Проявление воли спортсменами в период соревновательной деятельности впечатляет своей силой и настойчивостью. Они готовы преодолевать физическую боль и усталость, чтобы достичь своих целей. Волевой подход позволяет им справиться со стрессом и неуверенностью, которые часто возникают во время соревнований. Спортсмены учатся работать в команде, принимать решения в сложных ситуациях и добиваться результатов даже в самых трудных условиях.

Воля спортсменов, согласно мнению Б. П. Яковлевой, проявляется также в их настойчивости и самодисциплине. Они стремятся к самосовершенствованию, уделяя много времени тренировкам и подготовке. Спортсмены осознают, что успех приходит только после усиленных усилий и постоянной работы над собой. Они готовы совершать великие подвиги и преодолевать себя, чтобы достичь высоких результатов. Проявление воли спортсменами в период соревновательной деятельности играет ключевую роль в достижении успеха. Необходимость преодоления трудностей и преодоление физических и умственных границ требует от спортсменов максимальной самодисциплины и настойчивости. Воля даёт спортсменам возможность стать настоящими победителями и добиваться своих целей в спортивной карьере.

В период соревновательной деятельности проявляются психологические особенности спортсменов, которые оказывают значительное влияние на их результаты. Первое, что следует отметить, – это наличие стрессовых ситуаций, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на спортсмена. С одной стороны, считает А. В. Родионов, стресс способствует мобилизации ресурсов организма, что может повысить его физическую и психическую активность. С другой стороны, неправильное восприятие стресса может привести к снижению концентрации, ухудшению моторики и координации движений.

Второй аспект – наличие высоких требований к себе и постоянная стремление к достижению максимального результата. Соревновательная деятельность требует от спортсмена постоянного наращивания силы, скорости и выносливости, а также постоянного преодоления себя и своих пределов. Такое постоянное стремление к самосовершенствованию может стать мощным мотивирующим фактором и способствовать достижению высоких результатов.

Третий аспект – эмоциональный фон спортсмена во время соревновательной деятельности. Соревнования часто сопровождаются повышенной эмоциональной напряженностью, что может отрицательно сказаться на спортивных показателях. Поэтому спортсменам важно научиться контролировать свои эмоции и поддерживать эмоциональную стабильность во время соревнований, что позволит им сосредоточиться на задачах и достичь наивысшего уровня производительности. Наконец, важно отметить, что психологические особенности спортсменов в период соревновательной деятельности могут значительно различаться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Некоторые спортсмены могут быть более уязвимы к воздействию стрессовых факторов, в то время как другие способны справиться с ними лучше. Более того, каждый спортсмен имеет

свои собственные стратегии саморегуляции и мотивацию, которые оказывают влияние на его спортивные результаты.

В целом, ученые подчеркивают важность психологического аспекта в спортивной деятельности и предлагают различные методики и подходы для помощи спортсменам в достижении высоких результатов. В конечном счете каждый спортсмен может выбрать подход, который наиболее соответствует его потребностям и требованиям его виду спорта.

С целью изучения психологических особенностей спортсменов в период соревновательной деятельности было организовано и проведено эмпирическое исследование.

База исследования: МАУДО «СШ «Рубин» (г. Барнаул).

Выборка исследования: 46 молодых людей в возрасте от 15 до 17 лет. Все исследуемые – пловцы на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). Исследование проводилось в период соревновательной деятельности пловцов.

Для исследования была применена методика «Самоактуализационный тест» – САТ А. Маслоу в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, М. В. Загика, М. В. Кроза.

Цель – изучение особенностей самоактуализации личности.

Опросник предназначен для психодиагностики в широком диапазоне практических ситуаций: в индивидуальном консультировании и клинической работе, в группе и коллективе. Структура методики такова, что испытуемый может выполнить её сам от начал и до конца, или же отвечать на вопросы экспериментатора, зачитывающего вопросы и фиксирующего ответы.

Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике.

Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале. Эти значения наносятся на профильный бланк, после чего строится тестовый профиль обследуемого и определяются его данные в стандартных Т-баллах, которые позволяют легко и удобно соотносить результаты разных обследованных лиц, интерпретировать их.

Аналізу подвергались следующие шкалы:

- 1) Ориентация во времени (Тс).
- 2) Ценностная ориентация (Sav).
- 3) Гибкость поведения (Ех).
- 4) Сензитивность к себе (Fr).
- 5) Спонтанность (S).
- 6) Самоуважение (Sr).
- 7) Самопринятие (Sa).
- 8) Представления о природе человека (Nc).
- 9) Синергия (Sy).
- 10) Принятие агрессии (А).
- 11) Контактность (С).
- 12) Познавательные потребности (Сog).
- 13) Креативность (Cr).

Опишем результаты эмпирического исследования, направленные на определение психологических особенностей спортсменов в период соревновательной деятельности.

Значение критерия  $\lambda$ -Колмогорова-Смирнова и уровень его статистической значимости, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что распределение значений в выборке соответствует нормальному распределению.

Наиболее спортсменам характерны такие личностные качества, как самопринятие (ср.=58,0), креативность (ср.=55,0), принятие агрессии (ср.=51), познавательные потребности (ср.=55,0), самоуважение (ср.=49,0). Менее характерно спортсменам синергия (ср.=32,0).

Данные результаты означают, что спортсменам еще не свойственно целостное восприятие мира, понимание взаимосвязи всего, что происходит в их жизни. Не свойственна гибкость поведения (ср.=40,0). Данные результаты говорят о том, что спортсмены не стремятся подстраивать свое поведение под определенные условия, это в некоторой степени противоречит их мироощущению и личностному восприятию происходящего. Неумение и нежелание варьировать свое поведение часто становится для большинства спортсменов причиной их тревожности и стрессового состояния.

На уровне психологической нормы находится такая шкала, как «поддержка» (ср.=44,0). Результаты по шкале свидетельствуют о том, что спортсменам характерно быть независимыми, ставить самим цели в жизни и стремиться к их достижению. Им не нужна поддержка со стороны социума, они основываются на своей интуиции и своем мироощущении. В пределах психологической нормы выступает шкала «спонтанность» (ср.=46,0). Это говорит о том, что часто спортсмены спонтанно принимают решения, не выстраивая определенных планов, а действуют, согласно сложившимся условиям и обстоятельствам. В пределах психологической нормы находятся представления спортсменов о природе человека (ср.=52,0), контактность (ср.=44,0), ценностные ориентации (ср.=37,0). Данная шкала показывает, что спортсмены разделяют общепринятые ценности и нормы в обществе, стараются придерживаться их и выстраивают свое поведение, согласно общепринятому в обществе. В пределах психологической нормы находится также шкала «ориентация во времени» (ср.=45,0).

Из данных результатов эмпирического исследования можно сделать вывод, что спортсмены обладают определенными личностными качествами, которые характеризуют их взаимодействие с окружающим миром. Они проявляют высокий уровень самопринятия, что позволяет им осознавать и принимать себя такими, какие они есть. Кроме того, спортсмены обладают креативностью, что помогает им находить нестандартные решения в спортивных ситуациях. Они также проявляют принятие агрессии, что может быть полезным в соревновательной среде. Однако данные результаты также указывают на то, что спортсменам еще не хватает широкого восприятия мира и понимания взаимосвязей происходящего. Им не хватает гибкости поведения, что в некоторой степени противоречит их мироощущению. Неумение и нежелание варьировать свое поведение может стать источником тревожности и стресса для спортсменов.

Спортсмены обладают независимостью и стремятся к достижению своих целей без необходимости во внешней поддержке. Они принимают решения спонтанно, в зависимости от ситуации. Они также разделяют общепринятые ценности и нормы общества, что свидетельствует об их социальной адаптации.

Таким образом, спортсмены обладают определенными личностными качествами, которые являются основополагающими для успешной спортивной деятельности. Однако для достижения полного успеха им необходимо развить широкое восприятие мира, гибкость поведения и способность варьировать свое поведение. Такие умения могут помочь им в более эффективной адаптации к различным условиям и снижении уровня тревожности и стресса.

Общими выводами по результатам проведенного исследования являются следующие:

1. Спортсменам наиболее характерны такие личностные качества, как самопринятие (ср.=59,0), креативность (ср.=56,0), принятие агрессии (ср.=54), познавательные потребности (ср.=54,0), самоуважение (ср.=52,0). Менее характерна для спортсменов синергия (ср.=34,0). Данные результаты означают, что спортсменам еще не свойственно целостное восприятие мира, понимание взаимосвязи всего, что происходит в их жизни. Не свойственна гибкость поведения (ср.=40,0). На уровне психологической нормы находятся такие шкалы, как «поддержка» (ср.=47,0), «спонтанность» (ср.=46,0), представления спортсменов о природе человека (ср.=50,0), контактность (ср.=47,0), ценностные ориентации (ср.=47,0).

2. Спортсмены обладают рядом ценных личностных качеств, которые способствуют их успеху в спорте. Однако они еще не достигли полного целостного восприятия мира, их

поведение не всегда гибкое, что может вызывать некоторые проблемы и стрессовые состояния. Вместе с тем спортсмены обладают независимостью, спонтанностью и общепринятыми ценностями. Эти аспекты важны для понимания их психологического профиля и влияния на спортивные достижения.

Анализируя результаты исследования, можно сделать определенные выводы. Первый аспект, на который стоит обратить внимание, – это личностные качества, характерные для спортсменов. Они проявляют самопринятие, что является важным элементом для достижения успеха в спорте. Кроме этого, спортсмены обладают высокой креативностью, что позволяет им находить новые и нестандартные решения в тренировках и соревнованиях. Спортсмены также имеют относительно высокую склонность к принятию агрессии, что может быть полезным для достижения конкурентных результатов. Они также проявляют познавательные потребности и высокое самоуважение, что способствует их стремлению к самосовершенствованию. Однако, несмотря на вышеописанные положительные качества, спортсмены еще не достигли целостного восприятия мира и не обладают гибкостью поведения. Они не способны приспособить свое поведение к различным ситуациям, что может вызывать тревожность и стресс. Отсутствие у них навыков и желания варьировать свое поведение может противоречить их мироощущению и восприятию происходящего вокруг.

Спортсмены имеют независимую природу и не нуждаются во внешней поддержке. Они предпочитают опираться на свое собственное мироощущение и интуицию, чтобы ставить перед собой цели и стремиться к их достижению. Кроме того, спортсмены обладают спонтанностью, они часто принимают решения на основе текущих обстоятельств, не строя определенных планов. Спортсмены в целом разделяют общепринятые ценности и нормы в обществе. Они стараются придерживаться этих ценностей и выстраивают свое поведение в соответствии с общепринятыми нормами. Также они ориентированы во времени, что позволяет им сознательно планировать свои действия и добиваться своих целей.

#### ***Библиографический список***

1. Баранов, В. А. Психологическое сопровождение спортсменов в современном спорте : проблемы и перспективы / В. А. Баранов // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №1. – С. 112–124.
2. Григорьева, Е. Н. Особенности психологического сопровождения спортсменов в период смены тренера / Е. Н. Григорьева // Журнал прикладной спортивной психологии. – 2022. – №4. – С. 78–89.
3. Дмитриев, П. И. Психологическое сопровождение спортсменов в условиях соревновательной деятельности / П. И. Дмитриев // Психология соревнования: исследования и практика. – 2023. – Т. 15, №3. – С. 102–115.
4. Кузнецов, С. В. Психологические аспекты мотивации в спорте / С. В. Кузнецов // Журнал спортивной психологии. – 2022. – Т. 8, №1. – С. 34–47.
5. Тарасова, Е. К. Психологические аспекты формирования силовой мотивации у спортсменов / Е. К. Тарасова // Психология мотивации и эмоций. – 2023. – Т. 9, №1. – С. 40–53.
6. Федорова, М. С. Психологические аспекты саморегуляции в спорте / М. С. Федорова // Журнал саморегуляции и самопознания. – 2022. – Т. 7, №4. – С. 110–123.