

изучение результатов предложенной программы запланировано через 6 и 12 месяцев. Планируется оценить её влияние на профессиональную работоспособность и качество жизни обучающихся.

Литература.

1. Невар, С. Ф. Уровень физической подготовленности студенток с нарушением осанки в сагиттальной плоскости (сутулая спина) / С. Ф. Невар // Науки о здоровье. – 2022. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok-s-narusheniem-osanki-v-sagitalnoy-ploskosti-sutulaya-spina> (дата обращения: 14.04.2026).

2. Тишков, Д. С. Эргономические аспекты в работе врача-стоматолога терапевтического профиля / Д. С. Тишков, О. Л. Пихур, А. Е. Брусенцова, О. Н. Чевычелова // Институт стоматологии. – 2019. – № 4. – С. 41–43. – URL : <https://instom.spb.ru/catalog/article/14152/> (дата обращения: 14.04.2026).

3. Карева, М. А. Оценка эффективности постизометрической релаксации мышц при шейном остеохондрозе у студентов / М. А. Карева, И. Б. Ковалевский // Студенческий научный форум. – 2022. – № 10. – URL : <https://nauchforum.ru/studconf/med/10/42361> (дата обращения: 14.04.2026).

4. Faust, A. M. Teaching methodologies for improving dental students' implementation of ergonomic operator and patient positioning / A. M. Faust et al. // Journal of Dental Education. – 2021. – Vol. 85, No. 3. – P. 370-378. – DOI: 10.1002/jdd.12438.

5. Фролов, А. С. Динамика развития физических качеств у студентов с нарушением осанки / А. С. Фролов, И. А. Гордиенко, О. Б. Маметова, Л. Д. Хрипунова // Вестник Крымского федерального университета. – 2022. – № 10. – С. 44–50. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-studentov-spetsialnyh-medsinskih-grupp-s-narusheniem-osanki> (дата обращения: 14.04.2026).

УДК 159.9/796.071

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Переходченко Д.А.

Донецкий институт управления - филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС»,
г. Донецк, Российская Федерация

Аннотация: в работе рассматривается проблема психологического давления в спорте высоких достижений и его влияние на эффективность спортивной деятельности. Анализируются основные источники и виды психологического давления, а также их воздействие на психоэмоциональное состояние, мотивацию и стабильность выступлений

спортсменов. Подчёркивается важность психологической подготовки и комплексного подхода к сохранению психического здоровья спортсменов в условиях высокой соревновательной ответственности. **Ключевые слова:** высокие достижения, психологическое давление, стресс, предстартовое волнение, эмоциональное выгорание, мотивация, психическое здоровье.

PSYCHOLOGICAL PRESSURE IN HIGH-ACHIEVEMENT SPORTS

Perokhodchenko D.A.

Donetsk Institute of Management - branch of the Russian Presidential Academy
of National Economy and Public Administration,
Donetsk, Russian Federation

*Abstract: The paper examines the problem of psychological pressure in high-performance sports and its impact on the effectiveness of sports activities. It analyzes the main sources and types of psychological pressure, as well as their effects on the psychoemotional state, motivation, and performance stability of athletes. The paper emphasizes the importance of psychological preparation and a comprehensive approach to maintaining the mental health of athletes in conditions of high competitive responsibility. **Keywords:** high-performance sports, psychological pressure, stress, pre-competition anxiety, emotional burnout, motivation, and mental health.*

Введение. Спорт высоких достижений представляет собой особую сферу спортивной деятельности, ориентированную на достижение максимально возможных результатов и рекордов на национальном и международном уровнях. В современных условиях психологическая подготовка становится неотъемлемой частью системы спортивной тренировки, так как именно психическое состояние спортсмена во многом определяет стабильность и эффективность выступлений. В связи с возрастанием конкуренции, повышенными требованиями к результатам и постоянным вниманием со стороны общества проблема психологического давления приобретает особую актуальность и требует всестороннего изучения и практического решения.

Источники психологического давления в спорте высоких достижений обусловлены спецификой самой спортивной деятельности и условиями, в которых функционирует спортсмен. Одним из ключевых факторов являются высокие требования к результатам, предполагающие необходимость постоянного завоевания медалей и установления рекордов. Существенное влияние оказывают ожидания со стороны тренера, команды и спортивной федерации, от которых часто зависит дальнейшая карьера спортсмена. Дополнительное давление создаётся вниманием болельщиков и средств массовой информации, публично оценивающих выступления и результаты. Конкуренция внутри команды усиливает напряжение, заставляя спортсмена постоянно подтверждать своё место в составе.

Особую значимость имеет ответственность за представление страны или спортивного клуба на соревнованиях различного уровня. Немаловажным источником психологического давления являются травмы, а также страх утраты спортивной формы и прежнего уровня подготовленности, что может негативно сказываться на уверенности спортсмена и его эмоциональном состоянии [1].

Основные виды психологического давления в спорте высоких достижений отличаются многообразием форм и глубиной воздействия на психоэмоциональное состояние спортсмена. Одним из наиболее распространённых проявлений является предстартовое волнение, которое возникает накануне и непосредственно перед соревнованиями и связано с ожиданием результата, ответственностью за исход выступления и публичной оценкой со стороны тренеров, соперников и зрителей. В умеренной форме такое волнение может способствовать мобилизации сил, однако его чрезмерный уровень нередко приводит к снижению концентрации внимания, нарушению координации движений и ошибкам в выполнении соревновательных действий. Значительное влияние оказывает страх ошибки и неудачи, который формируется в условиях жёсткой ориентации на результат и может сопровождаться постоянным внутренним напряжением, сомнениями в собственных возможностях и боязнью разочаровать тренерский штаб, команду или болельщиков, что отрицательно отражается на уверенности спортсмена и стабильности его выступлений. В результате длительных интенсивных тренировок, частых соревнований и отсутствия полноценного восстановления у спортсменов нередко развивается эмоциональное выгорание, проявляющееся устойчивым чувством усталости, снижением мотивации, утратой интереса к спортивной деятельности и эмоциональной опустошённостью. Хронический стресс, обусловленный постоянным пребыванием в условиях высокой ответственности и дефицита времени на отдых, приводит к истощению психических ресурсов, ухудшению самочувствия и снижению адаптационных возможностей организма. Особую форму психологического давления представляет самодавление, которое выражается в завышенных требованиях к себе, стремлении к идеальному результату и постоянном самоконтроле, что формирует внутренний конфликт и существенно повышает риск эмоциональных срывов и психологической дезадаптации [2].

Последствия психологического давления в спорте могут затрагивать различные стороны жизнедеятельности и профессионального развития спортсмена. На физическом состоянии спортсмена постоянное психологическое напряжение может сказываться через переутомление, нарушение сна, снижение иммунитета и повышенный риск травматизма, что обусловлено истощением адаптационных ресурсов организма. Негативное воздействие психологического давления отражается и на качестве тренировочного процесса, приводя к снижению концентрации внимания, ухудшению усвоения тренировочных заданий и ослаблению

способности к восстановлению после нагрузок. В соревновательной деятельности психологическое давление нередко становится причиной нестабильных выступлений, ошибок, снижения координации движений и неспособности в полной мере реализовать имеющийся физический и технический потенциал. Существенное влияние оказывается на мотивационную сферу спортсмена и его спортивную карьеру, поскольку длительное пребывание в состоянии стресса может вызывать утрату интереса к занятиям спортом, профессиональное разочарование и преждевременный уход из спорта. Кроме того, психологическое давление затрагивает личную жизнь спортсмена и его самооценку, способствуя формированию неуверенности в себе, эмоциональной напряжённости и трудностей во взаимоотношениях с окружающими, что в целом снижает качество жизни и субъективное ощущение психологического благополучия [3].

Преодоление психологического давления в спорте высоких достижений требует системного и комплексного подхода. Важную роль в этом процессе играет работа со спортивным психологом, которая способствует развитию навыков саморегуляции, повышению стрессоустойчивости и формированию конструктивных стратегий совладания с эмоциональными нагрузками. Существенное значение имеет и психологическая подготовка, включающая такие методы, как аутотренинг и визуализация, позволяющие снизить уровень тревожности, повысить уверенность в собственных возможностях и обеспечить оптимальную мобилизацию психических ресурсов перед соревнованиями. Эффективное управление стрессом и эмоциями помогает спортсмену сохранять концентрацию, контролировать внутреннее напряжение и адекватно реагировать на внешние стрессогенные факторы. Большое значение для снижения психологического давления имеет поддержка со стороны тренера и команды, формирование доверительных отношений и благоприятного психологического климата, способствующего ощущению уверенности и защищённости. Немаловажным аспектом является формирование устойчивой самооценки, основанной не только на спортивных результатах, но и на осознании личностной ценности спортсмена. Кроме того, соблюдение баланса между спортивной деятельностью и личной жизнью позволяет предотвратить эмоциональное истощение, обеспечить полноценное восстановление и сохранить долгосрочную мотивацию к занятиям спортом.

Заключение. Психологическое давление является неотъемлемой частью спорта высоких достижений и оказывает существенное влияние на эффективность спортивной деятельности и психоэмоциональное состояние спортсменов. Высокие требования к результатам, соревновательная ответственность и постоянный стресс могут приводить к снижению мотивации, нестабильности выступлений и эмоциональному выгоранию. В связи с этим психологическая подготовка должна рассматриваться как важный компонент системы спортивной тренировки. Комплексный подход

к управлению психологическим давлением, включающий профессиональную психологическую поддержку, развитие навыков саморегуляции и создание благоприятного социально-психологического климата, способствует сохранению психического здоровья спортсменов и устойчивости их профессиональной карьеры.

Литература.

1. Дисциплина или абьюз : как тренировки переходят в насилие [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.sportmaster.ru/media/articles/disciplina-ili-abyuz-kak-trenirovki-perekhodyat-v-nasilie/>. – Дата доступа : 28.03.2026.

2. Психологическое давление и его последствия у спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.all-psy.com/stati/detail/9638>. – Дата доступа : 28.03.2026.

3. Победа в спорте любой ценой : стоит ли она счастливого детства? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.miloserdie.ru/article/pobeda-v-sporte-lyuboj-czenoj-stoit-li-ona-schastlivogo-detstva/>. – Дата доступа : 28.03.2026.

УДК 378.172

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ИНДУСТРИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Перова Г.М., Хищенко М.С.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*Систематическое использование цифровых технологий значительно повышает уровень осознанной физической активности студентов, усиливает внутреннюю и внешнюю мотивацию и способствует формированию устойчивой привычки к регулярным занятиям физическим воспитанием. Возможность самоконтроля ключевых показателей двигательного режима и анализа долгосрочных тенденций предоставляет пользователям данные для осознанного управления состоянием здоровья, делая процесс занятий более структурированным и предсказуемым. **Ключевые слова:** фитнес-трекер, физическая активность, мотивация, геймификация.*

THE IMPACT OF THE DIGITAL INDUSTRY ON STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Perova G.M., Khischenko M.S.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna,
Russian Federation