

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Літовченко В.Ю.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,

Україна, м. Харків, slitovshenko@gmail.com

Анотація. У цій роботі розглядається проблема впливу психологічного навантаження на результат спортсмена в умовах виступу на змаганнях. Виявлено, що в спорті досягнення високих результатів залежить не лише від фізичної діяльності, але й від психологічного підходу спортсмена. Визначення та використання психологічних стратегій може значно покращити спортивні досягнення і допомогти досягати бажаних результатів.

Ключові слова: психологічні навантаження, позитивне мислення, емоційний стан, стрес.

Вступ. Вплив психології на змагальний процес полягає у розумінні і контролі над власними емоціями, стресом та мотивацією. Спортсмени, які володіють навичками психологічної саморегуляції, здатні краще управляти своїм станом під час змагань, що в свою чергу сприяє досягненню кращих результатів.

Мета дослідження – розвинути психологічну стійкість у студентів-спортсменів під час змагань за допомогою використання позитивного мислення, а також інших психологічних засобів.

Результати дослідження та їх обговорення. Позитивне мислення допомагає спортсмену підтримувати мотивацію та впевненість у собі, що є важливими факторами для досягнення високих результатів. Воно стимулює спортсмена до постійного самовдосконалення та розвитку, а також допомагає подолати труднощі та розчарування, які виникають на

шляху до успіху.

Стрес є невід'ємною частиною спортивної діяльності. Вміння ефективно контролювати рівень стресу дозволяє спортсмену зберігати внутрішню рівновагу та продовжувати досягати високих результатів. Стрес може впливати на фізичні та психологічні процеси, тому важливо вчитися розпізнавати його симптоми та розробляти стратегії для його подолання.

Одним з ефективних методів контролю емоцій та стресу є працювання з диханням та релаксацією. Вправи з глибоким диханням та методи релаксації допомагають знизити рівень стресу та покращити емоційний стан спортсмена.

Комунікація з тренером та психологом є ще одним важливим аспектом контролю емоцій та стресу. Спортсмен повинен відчувати підтримку та розуміння з боку своєї команди, що допомагає знизити рівень стресу та підтримує позитивний емоційний стан.

Висновки. Для стимулювання мотивації у спортсмена, психолог може використовувати різні підходи. Один із них – розробка індивідуального плану досягнення мети. Цей план може включати підвищення самосвідомості спортсмена, виявлення його сильних сторін та розвиток навичок, які допоможуть досягти бажаного результату. Крім цього, важливо поставити перед собою стимулюючі завдання та використовувати позитивне мислення для підтримки мотивації.

Список джерел інформації:

1 Бочелюк, В. Й., & Черепехіна, О. А. (2007). *Психологія спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*, Київ: Центр учбової літератури.

2 Онищенко, І. М. (2015). *Психологія фізичного виховання і спорту*. Київ: Вища школа.