

**Юлія Шатова, студентка****В'ячеслав Агалаков, викладач***Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара**Дніпро, Україна***СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ**

Вступ. Спорт завжди був не лише фізичним викликом, але і складною психологічною битвою. У світі, де спорт став неабияким бізнесом і сценою величезної глобальної уваги, рівень конкуренції постійно зростає, а різниця між перемогою і поразкою дуже тонка. В цьому контексті роль спортивної психології в професійному розвитку спортсменів набуває все більшої важливості. Спортсмени мають справу з різноманітними труднощами і завданнями, що потребують не лише фізичної готовності, але й психологічної стійкості, тому у боротьбі зі стресом та труднощами, спортсмени повинні діяти з міцністю внутрішнього ресурсу, навіть коли вони стикаються з найтоншими межами власних можливостей.

Мета дослідження. Метою дослідження є розгляд впливу спортивної психології на професійний розвиток спортсменів, вивчення різноманітних психологічних аспектів, які впливають на їхню підготовку та досягнення високих результатів у спорті.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися методи аналізу наукової літератури, зокрема проведено огляд наукових публікацій у галузі спортивної психології. Для отримання актуальних та сучасних даних також проведено аналіз статей, доступних на просторах Інтернету, що стосуються психологічної підготовки спортсменів. Цей підхід дозволив врахувати останні тенденції та підходи до психологічної підтримки в спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Ментальне тренування є невід'ємною частиною психологічної підготовки спортсменів. Воно включає в себе розвиток різних психологічних навичок, таких як концентрація уваги, самоконтроль, релаксація та інші. Вміння зосереджувати увагу на важливих завданнях та керувати стресом може вирішувати питання перемоги або поразки на спортивних змаганнях. Тренування ментальних навичок допомагає спортсменам досягати кращих результатів та підвищувати рівень впевненості у власних силах.

Мотивація також відіграє важливу роль у спортивній підготовці, що допомагає спортсменам подолати труднощі та досягати високих результатів. Спортсмени, які мають чіткий мотиваційний фактор, часто демонструють вищі досягнення, бо вони мають міцну внутрішню рушійну силу, що спрямовує їх на шлях до успіху. Мотивація може бути внутрішньою (особистою), коли спортсмени мають особисті цілі та прагнення, які ведуть їх до перемог, або зовнішньою, коли нагороди, визнання та слава служать додатковим стимулом до досягнень. Розвиток і підтримка мотивації є важливим компонентом роботи зі спортсменами, оскільки вона є двигуном, що підштовхує їх до найкращих результатів та допомагає подолати перешкоди на шляху до спортивних вершин.

Керування емоціями в спорті — це мистецтво розуміти та керувати своїми почуттями, а також взаємодіяти з емоційним станом у різних ситуаціях. Емоції можуть визначати якість прийнятих рішень та впливати на фізичну підготовку спортсменів. Сприйняття та контроль емоцій стає ключовим фактором у досягненні успіху. Навчання та розвиток навичок управління емоціями не лише забезпечують емоційний стабільність, але й допомагають спортсменам подолати труднощі, що лежать на шляху до досягнення кращих результатів у світі спорту.

Спортивна психологія включає в себе різноманітні аспекти, які впливають на психологічну сторону спортивної підготовки. Дані аспекти включають в себе не лише контроль емоцій, ментальне тренування, мотивацію, але й інші важливі фактори, які сприяють досягненню вражаючих успіхів у спорті. Комунікація між спортсменами та тренерами, а також між товаришами по команді, відіграє важливу роль у створенні сприятливого спортивного середовища. Здатність ефективно спілкуватися та розуміти потреби одне одного сприяє покращенню спільної роботи та досягненню колективних цілей. Розвиток спортивної віри в себе є ще однією важливою складовою спортивної психології. Віра в свої власні здібності та впевненість у власних силах допомагають спортсменам подолати труднощі та вірити у власний успіх, навіть у найважчих моментах. Визначення спортивних цілей та планування їх досягнення є ключовою складовою спортивної мети. Чітко сформульовані цілі допомагають спортсменам зосередитися на тому, що дійсно важливо для їхнього розвитку та досягнення великих результатів.



Висновок. Вивчення та застосування наведених психологічних аспектів дозволяє спортсменам покращити свої вміння, збільшити внутрішній потяг до досягнень та долати великі спортивні виклики. Шляхом удосконалення свого психологічного фундаменту, спортсмени максимізують можливості реалізації свого спортивного потенціалу. Це підкреслює важливість спортивної психології як необхідного інструменту у підготовці спортсменів до змагань та досягнення найвищих результатів у світі спорту. Спортивна психологія не лише сприяє подоланню фізичних викликів, але й надає можливість спортсменам конкурувати зі своїми власними обмеженнями і досягати нових можливостей.

Список використаної літератури

1. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. С. 14-15.
2. Як сильно ти цього хочеш. URL: <http://irynaweek.com/blog/58> (дата звернення: 06.11.2023)
3. Що таке мотивація, якщо говорити про заняття спортом? URL: <https://nutrinxion.com.ua/motivation>
4. Емоційний інтелект у спорті, як нам це допомагає? URL: <https://ua.sainte-anastasia.org/articles/psicologia/la-inteligencia-emocional-en-el-deporte-cmo-nos-ayuda.html>
5. Спорт і чарівна сила оптимізму: психологи кажуть, віра в себе робить нас дужчими. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/07/9/225128/>