

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ  
ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕЗУЛЬТАТУ**

*Басюк С., здобувач вищої освіти спеціальності 211 «Факультет ветеринарної медицини»*

*Керівник: викладач кафедри фізичного виховання Цимбалістий В. М.*

*Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»*

Сучасний спорт не обходиться без професійного підходу до тренувань, що включає не тільки фізичні, але й психологічні аспекти. Психологічний стан спортсмена може впливати на його результат, тому формування психологічних якостей у спортсменів є важливим елементом в підготовці до змагань.

Психологія має велике значення у спорті. Вона допомагає спортсменові зосередитися на змаганнях, контролювати емоції та управляти стресом. Психологія також допомагає спортсмену у плануванні та реалізації тренувань, відпочинку та відновлення після змагань.

Формування психологічних якостей у спортсменів передбачає роботу над такими аспектами, як мотивація, самоконтроль, концентрація, впевненість у собі, володіння емоціями, здатність до адаптації до змін. Особливу увагу слід приділяти тренуванню спортсменів на дії під час екстремальних ситуацій, які можуть виникнути на змаганнях.

Для формування психологічних якостей у спортсменів використовують різні техніки психологічного тренінгу, такі як медитація, візуалізація, позитивне мислення, релаксація, аутотренінг, гіпноз. Кожна з цих технік має свої особливості. Крім того, психологічні якості також впливають на формування моральної стійкості спортсменів. Відповідно, тренери та психологи повинні забезпечити ефективну підготовку з цієї точки зору.

Для ефективного формування психологічних якостей у спортсменів необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. Наприклад, одному спортсмену може бути потрібно більше уваги на формування позитивного мислення, тоді як іншому спортсмену можуть допомогти техніки зняття стресу. Тому тренери та психологи повинні використовувати індивідуальний підхід до кожного спортсмена.

Крім того, формування психологічних якостей у спортсменів повинно включати розвиток таких навичок, як контроль за емоціями, мотивація та концентрація. Спортсмени повинні вміти контролювати свої емоції, щоб не допустити їх негативного впливу на результати змагань. Мотивація також важлива для досягнення успіху в спорті, тому спортсмени повинні мати чітку мету та рівень мотивації, щоб змагатися на високому рівні. Концентрація на моменті також є важливою для успішної виступу, тому спортсмени повинні вчитися зосереджуватися на виконанні завдання та не допускати зайвих розсіювань.

Висновки. Загалом, формування психологічних якостей є важливою складовою успіху в спорті. Спортсмени, які володіють такими якостями, можуть досягати вражаючих результатів, навіть якщо їх фізичні можливості обмежені. Тому тренери та психологи повинні включати формування психологічних якостей у свої програми підготовки, щоб забезпечити ефективність та успішність спортсменів.

**Список використаних джерел**

1. «Психологія спорту: навчальний посібник» – Лебедева І. А., Дідковська Л. О., Шевченко І. В.
2. «Психологія в спортивній діяльності: навчальний посібник» – Гордієнко Т. В., Підлісецька І. О., Сіренко І. М.