

Синцова Софья Михайловна, студент
Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Баченина Елена Александровна, Ст. пр.
Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Ишмухаметова Наиля Фаритовна, Ст. пр.
Казанский государственный архитектурно-строительный университет

ВЛИЯНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты спортивной психологии, методы психологической подготовки спортсменов, а также новые стратегии борьбы со стрессом

Ключевые слова: Физическая культура, ментальное здоровье, психологическая подготовка, стресс, командный дух, мотивация

Спорт – это не только физическая активность, но и сложный процесс, в котором важную роль играют психологические факторы. Стресс, тревожность и психологическое давление могут негативно сказаться на производительности, в то время как уверенность в себе и позитивное мышление способствуют успеху и высоким результатам [3].

Проблема психологического состояния спортсменов начала освещаться не так давно. Большое количество исследований подтверждают прямую взаимосвязь между интенсивностью тренировок и ментальным здоровьем человека. Также было замечено, что в периоды активной подготовки спортсменов к крупным соревнованиям временные психологические проблемы могут перерастти в затяжные [4]. По этой причине специалисты разрабатывают методы психологической поддержки спортсменов. Одним из самых эффективных методов борьбы со стрессом является психотерапия. Благодаря психологу спортсмен может управлять своей реакцией на стрессовую ситуацию и снизить уровень тревожности. К тому же позитивное влияние оказывает аутогенная тренировка. Это метод расслабления спортсменов, состоящий из успокаивающей части, похожей на классический аутотренинг, и мобилизующей части, приводящая человека в состояние готовности [5]. Большую роль в формировании положительной атмосферы в команде играет тренер. Он является ответственным лицом команды, способным контролировать эмоциональное напряжение среди спортсменов, а также разрешать конфликты, возникающие на фоне напряженной психологической ситуации [2].

Таким образом, влияние ментального здоровье спортсмена является актуальной темой, так как уровень физической продуктивности напрямую зависит от психологического состояния. Игнорирование проблем такого рода может привести к выгоранию и депрессии, что негативно скажется на карьере спортсмена. По этой причине важно внедрять программы психологической поддержки и обучения в спортивные организации [1].

Список литературы:

1. Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю. Инновационные тенденции в процессе преподавания физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с учетом актуальных методологических и психологического-педагогических аспектов // Сборник материалов Научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры. – 2018. № 10. – С. 65-67.

2. Гиссен Л.Д., Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах // Вопросы психологии. – 1990. – С. 223-253.



3. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. – 1983. № 4. – С. 432.
4. Ольшанникова А.Е. О некоторых физиологических коррелятах эмоциональных состояний // Проблемы дифференциальной психофизиологии: сб. научн. ст. М.: Просвещение, 1969.
5. Алексеев А. В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса (методика тренировки психики и контроля эмоций) // А. В. Алексеев Ростов на Дону: Изд во «Феникс», 2004. – 132 с.

