**Мурашко И.В.**

УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,

г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Вашкевич В. И.,

старший преподаватель

кафедры физического воспитания и спорта ГрГУ им. Янки Купалы,

г. Гродно, Республика Беларусь

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ**

**Аннотация**

Современный спорт требует от спортсменов не только высокой физической подготовки, но и существенного уровня психологической устойчивости. В данной статье рассматривается взаимосвязь между психологическим здоровьем и физическим состоянием спортсменов. Оценивается влияние стресса, тревожности и других психоэмоциональных факторов на результаты спортивной деятельности, а также предлагаются методы, способствующие укреплению психического здоровья атлетов.

**Ключевые слова:** Спорт, психологическое здоровье, физическое состояние.

Спорт является многогранной деятельностью, в которой физическая подготовка и психологическое состояние неразрывно связаны. Численные исследования показывают, что психологические аспекты, такие как уровень стресса, мотивации и уверенности в своих силах, напрямую влияют на результаты соревнований и общую физическую форму спортсменов. Психологическое здоровье спортсменов играет ключевую роль в их спортивной карьере, влияя на физическую выносливость, скорость восстановления и общую производительность.

Психологическое здоровье можно рассматривать как состояние эмоционального и психического благополучия, характеризующееся адаптивностью, устойчивостью к стрессам и способностью к эффективному взаимодействию с внешней средой. Изучение взаимосвязи между психологическим здоровьем и физической подготовленностью спортсменов подтверждается многочисленными научными исследованиями. Психологическое здоровье определяется как состояние, в котором индивидуум способен справляться с обычными стрессами жизни, эффективно работать и вносить вклад в свою общину. В контексте спорта это означает способность спортсмена контролировать свои эмоции, справляться с давлением и сохранять высокую мотивацию [2].

Большое внимание в современных исследованиях уделяется стрессу как фактору, влияющему на физическое состояние спортсменов. Стресс может оказывать серьезное воздействие на физическое здоровье спортсменов, включая снижение иммунной функции, ухудшение сна и нарушение обмена веществ, что в последствии может привести к депрессии. Гипертония, усталость и другие физиологических последствия могут возникать в результате хронического стресса. Исследования показывают, что спортсмены, переживающие высокие уровни стресса, имеют более низкие показатели выносливости и скорости повышения силовых результатов.

Тревожность - это ещё один фактор, являющийся одной из наиболее распространенных проблем среди спортсменов. Высокий уровень тревожности может привести к снижению концентрации, ухудшению технического выполнения и даже повышенному риску травм. Спортсмены с высокой тревожностью часто испытывают трудности с сосредоточением на процессе тренировки или соревнования, что в свою очередь сказывается на их физической форме.

Психологическое здоровье спортсмена также связано с уровнем мотивации и самоуверенности. Высокий уровень уверенности в себе способствует оптимальной подготовке, позволяет легче переносить неудачи и избегать излишнего давления. Исследования показали, что спортсмены с высокой самооценкой показывают более высокие результаты, чем их более неуверенные коллеги.

Современные подходы к подготовке спортсменов включают не только физическую тренировку, но и психологические аспекты. Психологическая подготовка может включать различные техники, нацеленные на улучшение психоэмоционального состояния атлетов.

Среди методов, используемых для повышения психологического здоровья спортсменов, можно выделить:

1. Визуализация: спортсмены используют образы удачных соревнований и тренировок для повышения уверенности и снижения уровня тревоги перед выступлениями.
2. Техники релаксации: такие методы, как медитация и глубокое дыхание, помогают спортсменам снизить уровень стресса, активировав парасимпатическую нервную систему.
3. Когнитивно-поведенческая терапия: структурированные подходы к изменению негативных мыслей и установок спортсменов могут способствовать улучшению психологического состояния.

Значимым фактором в укреплении психоэмоционального состояния является социальная поддержка. Эмоциональная поддержка со стороны тренеров, семьи и коллег позволяет справляться со стрессом и улучшать настроение. Исследования показывают, что спортсмены, имеющие устойчивую социальную связь, чаще показывают высокие результаты, так как они меньше подвержены стрессовым реакциям и депрессии.

В жизни каждого спортсмена возникают тяжелые ситуации, именуемые как травмы. Травмы являются неотъемлемой частью спортивной карьеры, и их переживание может существенно затруднить психологическое состояние атлета. Менеджмент восстановительного процесса требует не только физической реабилитации, но и психологической поддержки. Исследования показывают, что спортсмены, получающие психологическую поддержку в период реабилитации, быстрее восстанавливаются и с меньшей вероятностью сталкиваются с психическими расстройствами, связанными с травмами. Психологические подходы могут помочь атлетам справиться с тревогой перед возвращением в спорт и усилить их мотивацию к тренировкам. Важно учитывать, что восстановление после травмы требует индивидуального подхода. Психологи и тренеры должны работать в тандеме для создания компромиссных планов, которые учитывают как физическое, так и психологическое состояние спортсмена.

Таким образом, психологическое здоровье спортсменов является важным фактором, оказывающим значительное влияние на их физическое состояние и спортивные достижения. Взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и уровнем физической подготовки требует внедрения психологических методов в тренировки и реабилитацию. Поддержка психологического здоровья атлетов не только улучшает их спортивные результаты, но и помогает предотвратить негативные последствия, связанные со стрессом и травмами. Создание гармоничного тренерского подхода, интегрирующего как физическую, так и психологическую подготовку, должно стать приоритетом для спортсменов, тренеров и спортивных организаций, стремящихся к оптимизации результатов и улучшению качества жизни спортсменов.

Список использованной литературы:

Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 2008. 270 с.

Смит Р. Психология высоких достижений в спорте. СПб.: Питер, 2018.

300 с.

Ковалев Е. Управление стрессом и эмоциями в спорте: современные методики. М.: ПсихоСфера, 2020. 180 с.

© И. В. Мурашко, 2024