

## РОЛЬ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Василенко І. С.

*Харківська державна академія фізичної культур, м. Харків*

Сучасний спорт характеризується значним збільшенням тренувальних навантажень. А це, у свою чергу, приводить до зростання фізичної втоми, та психічної напруги. Це вимагає ретельно продуманої, систематичної психологічної підготовки, одним зі складових якої є навчання спортсменів методам самоконтролю та психорегуляції.

Дослідженням проблеми психічних станів в вітчизняній психології займались достатньо багато вчених таких як: Н.Д. Левитів, В.М. Мясичев, К.Изард, Є.П. Ільїн, С.Л. Рубінштейн, А.Ц. Пуни, О.А. Черникова та інші.

Н. Д. Левитів розглядав психічний стан, як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, який показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості. Психічні стани, як і всі інші явища мають свою причину, яка заключається найчастіше у впливі зовнішнього середовища. Любий стан- це продукт включення суб'єкта в яку небудь діяльність, в процесі якої формується взаємний вплив на успішність діяльності, в данному випадку спортивна діяльність.

Несприятливі психічні стани викликають непевноність, тривожність, острах, апатію. На жаль, багато тренерів не надають цьому значення, а згодом це приводить не тільки до спортивної пораски, а і до погіршення фізичного та психоемоційного стану спортсмена.

Постановка проблеми психічних станів у спортивній діяльності має велике практичне значення. Успіх спортсменів залежить не тільки від їх тактичної, технічної підготовки до змагань, а і тимчасових психічних станів, які мають безпосередній вплив на успіх в спортивній діяльності. Тому слід зазначити, що при підготовці студентів-спортсменів, до їх професійної діяльності необхідно навчати використовувати різноманітні методи та прийоми саморегуляції для покращення психоемоційного стану та запобігти поширенню їх негативного впливу на особистість спортсмена та спортивну діяльність.