**ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

***Комарова Д.С.***

**Курский государственный медицинский университет**

**Кафедра физической культуры**

**Научный руководитель – зав.кафедрой физической культуры Недуруева Т.В.**

Актуальность.Психическая подготовка – важная часть спортивной подготовки. В условиях конкуренции и высоких нагрузок спортсмены сталкиваются со стрессом, давлением и высокими ожиданиями, что негативно влияет на концентрацию, принятие решений и координацию. Эффективная психическая подготовка улучшает результаты, повышает уверенность, снижает тревожность и развивает самоконтроль, целеустремленность и умение справляться с неудачами. В современном спорте, где физические данные сопоставимы, умение управлять эмоциями и мыслями в стрессе определяет успех [1].

Цель: изучить особенности психической подготовки спортсменов к соревнованиям и оценить уровень их когнитивной и соматической тревожности, а также уверенности в себе перед соревнованиями

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме психической подготовки спортсменов
2. Сравнительный анализ полученных данных с целью выявления основных тенденций и закономерностей.

Результаты: Группа волейболистов прошла тестирование соревновательной тревоги с помощью опросника CSAL непосредственно перед предстоящими соревнованиями. Анализ полученных данных показал средние значения по шкалам соматической и когнитивной тревожности, а также по шкале уверенности в себе. Это свидетельствует о том, что уровень тревожности у исследуемой группы спортсменов находится в пределах нормы, не указывая на выраженную тревожность или, наоборот, на чрезмерную самоуверенность. Средние показатели могут быть интерпретированы как адаптивный уровень психического состояния перед соревнованиями, оптимальный для достижения спортивных результатов.

**Вывод:** Успех в спорте зависит не только от физической формы, но и от психического состояния спортсмена. Эффективная психическая подготовка – ключ к высоким результатам. Она снижает стресс и тревогу, повышает уверенность и концентрацию, что в итоге приводит к улучшению спортивных показателей. Многочисленные исследования подтверждают прямую связь между психической подготовкой и спортивными достижениями, делая её неотъемлемой частью комплексной тренировки.

Список литературы

1. Малкова О.В. Психологическая подготовка спортсмена //ГБУ ДО ДДТ «Юность». Санкт-Петербург-2018.