

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА НЕОБХОДИМЫЕ СПОРТСМЕНАМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СПОРТЕ**

**Провалов В. Е. – студент 1 курса факультета агротехнологий, земельных  
ресурсов и пищевых производств**

**Научный руководитель – Макаров А.А., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

**Ключевые слова:** *психология, спорт, мотивация, достижения.*

*В работе рассматривалась психологическая сторона подготовки спортсменов, необходимая для достижения высший результатов в спорте.*

Все без исключения профессиональные спортсмены стремятся к высоким результатам в спорте, ведь благодаря победе на одних соревнованиях закаляется дух и появляется мотивация двигаться дальше и покорять всё новые и новые вершины. Но далеко не всем удаётся завоевать ту самую победу, к которой стремится спортсмен. На это могут повлиять многие причины: начиная от плохой тренированности, и заканчивая психологическими факторами, боязнь конкуренции и ответственности. Именно поэтому очень важно не только усердно тренироваться и улучшать свои результаты, но и быть морально подготовленным к выступлению на соревнованиях и покорению спортивных вершин. Так какие же психологические факторы влияют на преодоление трудностей и завоевание заветной победы?

### **Способность контролировать и справляться с тревогой**

Умение держать себя в руках и контролировать свои эмоции является чуть ли не важнейшим фактором равновесия с самим собой и своими мыслями.

### **Уверенность в себе**

Даже самый обученный и талантливый игрок не покажет 100% своих способностей, если он не уверен, что они есть.

### **Психический иммунитет**

Не падать духом при поражении, стремиться к лучшим результатам – очень важный фактор для достижения успеха

## **Конкуренция**

Чтобы иметь возможность участвовать в играх самого высокого уровня, вы должны любить соревнования и не бояться конкурентов, ведь они помогают делать вас сильнее.

## **Упорство**

Спорт требует тяжелой работы. Многочисленные, утомительные повторения упражнений, готовность к тяжелой работе, мотивация и способность преодолевать ограничения. Поэтому упорство – одно из важнейших качеств олимпийских чемпионов.

## **Надежда**

Спортсмен должен верить в свой будущий успех. Надежда здесь понимается как позитивное эмоциональное и мотивационное состояние в отношении будущих успехов и задач. Чемпионы смотрят в будущее с позитивным убеждением в успехе.

## **Оптимизм**

Оптимизм – это черта, которая позволяет вам верить в то, что всё будет хорошо. Оптимисты с большей уверенностью и решимостью противостоят несчастьям, потому что верят в счастливый конец.

Таким образом, можно говорить о том, что для того, чтобы стать успешным спортсменом хорошей физической подготовки будет мало, психологическая составляющая также играет большую роль в достижении успеха в профессиональном спорте [1, 2, 3]. Необходимо развивать как физическую сторону, так и психологическую, одно без другого существовать не может.

## **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

## **PSYCHOLOGICAL QUALITIES NECESSARY FOR ATHLETES TO ACHIEVE SUCCESS IN SPORT**

**Provalov V.E.**

**Key words:** *psychology, sports, motivation, achievements.*

*The work considered the psychological side of athletes, which they need to achieve the highest results in sports.*