

## **Психологические факторы эффективности спортивной деятельности**

Психологическая характеристика двигательной деятельности предусматривает подробный перечень объективных факторов, обуславливающих развитие и формирование психических функций и качеств личности спортсмена. Спортивная подготовка по ряду характеристик является аналогом таких видов деятельности, которые определяют операторские профессии.

При выявлении закономерностей решения оперативных задач возникает необходимость в анализе психологических особенностей спортивной деятельности, особенностей психических состояний, которые испытывают спортсмены в процессе тренировок и соревнований. С точки зрения психологии спорта есть вопросы, связанные с особенностями психологической структуры деятельности, личности и психических состояний.

Для спортивного психолога возникают вопросы изучения общих и специфических условий деятельности, изучения типичных характеристик представителей той или иной спортивной специализации, изучения наиболее типичных психических состояний, возникающих в конкретных условиях тренировок и соревнований.

Если речь идет о контроле за эффективностью подготовки спортсменов, то психологи спорта говорят о необходимости применения методик диагностики и контроля за характеристиками психических процессов, определяющих состав определенного вида спортивной деятельности, за свойствами и качествами спортсмена, за структурно-динамическими характеристиками тех психических состояний, которые возникают в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них.

Спортивная деятельность спортсменов показана индивидуальными особенностями, а система психологической подготовки заключается в том, чтобы с учетом индивидуальных свойств психики и различных проявлений личности так воздействовать на спортсмена, чтобы способствовать дости-

жению высоких спортивных результатов. Поэтому необходима подробная психологическая характеристика спортсмена, также являющаяся еще одним из основных компонентов в системе психологической подготовки.

Психологическая подготовка связана с сознательной активностью спортсмена в целенаправленном управлении своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний как в условиях тренировки, так и в условиях соревновательной деятельности.

Ответственность спортивной деятельности, ее моторная сложность, психическое напряжение в борьбе с соперниками определяют наличие условий, которые можно назвать экстремальными. При этом престижная функция современного спорта определяет высокую степень ответственности за результат деятельности и соответственно ставит спортсмена в такие условия, при которых можно говорить, что он выполняет социально значимую деятельность со всеми характерными для нее признаками.

Двигательная и психологическая сложность спортивной деятельности обуславливает наличие высокого уровня развития способностей, проявляющихся в тех психических качествах, которые являются значимыми и в других видах деятельности (быстрота принятия решений и оценки обстановки, точность сенсорной координации и т.д.).

Спортивную деятельность можно охарактеризовать с двух сторон: с одной стороны – спортивная деятельность, является «единицей жизни» спортсмена и основным побуждением для ее выполнения является удовлетворение мотивационных и духовных потребностей; с другой – спортивная деятельность есть совокупность двигательных действий, обусловленных достижением определенных целей, связанных с конкретным достижением результатов, посредством решения задач физической, технической, тактической и психологической подготовки. Разумеется, деление всей спортивной деятельности на ее отдельные стороны является условным, ибо в действительности эти стороны проявляются в единстве и взаимообусловленности. Однако первая сторона спортивной деятельности связана с проявлением личностных качеств спортсмена, а вторая – с проявлением психических процессов.

Таким образом, опробование и уточнение биомеханической структуры предстоящего спортивного действия представляют собой тесное единение чисто физических и психических факторов в процессе формирования психологической настройки на предстоящую соревновательную деятельность.