**ОСОБЕННОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СПОРТЕ**

*Кабакович О.М.,Котловский А.В., Рудницкая Ю.Г.*

*г.Минск****,*** *Беларусь*

*The article considers the peculiarities of achieving success in sports*

Развитие спорта является важнейшим стратегическим направлением страны, определяющим ее престиж в мировом сообществе, и в то же время важнейшей внутренней задачей развития, направленной на улучшение состояния здоровья граждан, их благополучия.

Спорт является особым видом человеческой активности. В спортивной деятельности ключевым моментом считаются достижения максимального результата и успех. Главная цель профессионального спортсмена – стать первым, а достижения его измеряются по определенной шкале, от кандидата в мастера спорта и до чемпиона мира и Олимпийских игр.

Спортивное достижение является специфическим интегральным продуктом и на сегодняшний день остается наименее изученным.

Главная цель профессионального спортсмена – стать первым, от этого зависит не только его статус, но и чувство удовлетворенности, самоэффективность, субъективное благополучие. Именно поэтому развитие спорта в большей степени связывают с психологическими особенностями личности спортсмена, разработкой новых психологических способов поддержки и помощи в процессе подготовки спортсмена и участия в соревнованиях.

Успех в спорте характеризуется завоеванием победы благодаря физической и психологической подготовке спортсмена, а также представляет собой социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и государства в целом.

Успех и победа – обычно два одновременно существующие явления в обществе. Определить ситуацию достижения успеха можно как стадию достижения максимального результата в профессиональной деятельности, которая воспринимается социально-престижной. Победа отражает смысл и целевую направленность спортивной деятельности. Каждый человек генетически запрограммирован на конкурентную борьбу за свое выживание. Достижение жизненно важного успеха в любом виде социальной деятельности, успешная профессиональная карьера, а тем более победа в спортивном соревновании невозможны без активного преодоления объективных и субъективных трудностей и, в том числе, противодействия со стороны других личностей и организаций.

Деятельность спортсменов включает в себя ряд этапов, различающихся в организационном и психологическом плане.

На первом этапе подготовки спортсмена складывается представление личности о достижении поставленной цели, в предвкушении ощущения победы. Затем происходит сбор информации, прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена, постановка реальной цели, планирование будущей деятельности, отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

Этап принятие старта связан с готовностью исполнить намеченный план, физическим контролем и психологической регуляцией параметров деятельности и собственных состояний.

Важным моментом начала деятельности является сосредоточение спортсмена на ней. Оно помогает спортсмену решить несколько задач: саморегуляция состояния; повторение программы действия; сосредоточение внимания, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия; обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

На этапе непосредственного осуществления деятельности: идеомоторный акт является необходимым условием для создания у спортсмена состояния готовности (бдительности) к внешним сигналам, к выбору момента начала деятельности. Переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения является непроизвольным, неосознаваемым и, как правило, имеет слабо выраженные пространственные характеристики.

Время определения готовности к началу действия зависит от соотношения у человека таких психологических особенностей, как тревожность и решительность, при этом последнее у спортсмена должно преобладать.

Психофизиологическая природа чувства готовности до конца еще не исследована. Для большинства спортсменов оно является интегральным чувством, в котором отдельные признаки хотя и существуют, а при необходимости могут быть выделены путем анализа своих ощущений, но не обязательно находят отражение в сознании. Успешность действий чаще связана с наличием именно нерасчлененного чувства готовности, а неуспешность – с расчлененностью. Последнее может быть связано с тем, что вычленяемый спортсменом параметр (например, мышечное напряжение) выходит за рамки оптимальных значений, поэтому актуализируется в сознании. Так, происходит своего рода деавтоматизация одного из компонентов навыка.

Ведущим признаком готовности к действию является напряжение мышечного тонуса, участие вегетативных показателей, активизация познавательных процессов. Субъективное чувство готовности к началу выполнения действия специфично в разных видах спорта.

Аналитический и оценочный этап результатов деятельности – есть проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. На этом этапе у спортсмена возникает рефлексия субъективного благополучия. Большое значение отводится адекватности анализа результатов участия в соревнованиях, соответствие их изначальным желаниям, поиск причин допущенных ошибок, неудач, построение плана их исправления. С другой стороны, в случае удачного выступления спортсмена важно не допустить чрезмерной самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни».

Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности. Однако строгого соответствия состояния и этапов деятельности может и не быть. Так, состояние страха в большей мере характеризует подготовку к деятельности, но оно может проявиться и во время врабатывания, и на этапе непосредственного осуществления деятельности.

Состояние монотонии может возникать не только во время деятельности, но и при подготовке к ней. Поэтому соотнесение какого-либо состояния к определенному этапу деятельности условно, и его нужно рассматривать лишь как структурную организацию материала.

Таким образом, современный спорт предъявляет высокие требования к психическим качествам спортсмена. Общими особенностями являются: наличие установки на «наивысший» результат; наличие общих и специальных интеллектуальных способностей; наличие систематических, максимальных физических усилий; наличие высокой стабильности к внешним неблагоприятным факторам; наличие регулярного психического напряжения.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что на каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом выстраивается определенный ряд задач не только физического, но и психологического характера, которые заслуживают компетентного внимания со стороны психологов. Перечисленные особенности обуславливают необходимость психологического сопровождения каждого этапа спортивной деятельности в силу того, что происходит изменение спортсмена как личности и индивида на протяжении всей спортивной деятельности. Ощущение субъективного благополучия спортсмена по достижению успеха определяет дальнейшее поведение в профессиональной жизни, другими словами, будет ли он продолжать стремиться к результатам высшего достижения, потерпев поражение или одержав победу. Отсюда, возрастает значимость совершенствования психологической помощи спортсменов с акцентом на личностный уровень благополучия в процессе профессиональной деятельности.