**Основные направления психологической подготовки в спорте**

*психологическая подготовка* — *это формирование, разви­тие и совершенствование свойств психики, необходимых для успеш ной деятельности спортсменов и команд.*

*Социализация личности в спорте.* Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отноше­ния. Спортсмен занимает определенное социальное положение' например, становится на путь профессионального спорта или\* То-товит себя *к* профессиональной карьере. Ему необходимо соче­тать занятия спортом с учением, освоением профессии, семей­ными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удается привыкнуть к многочис­ленным переездам, спортивному режиму и т.п. Социальный ста­тус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в дан­ной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уров­нем развития культуры и цивилизации, социальным строем, ха­рактером основных занятий населения и т.п.

*Статус* — положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности, привилегии. Один и тот же субъ­ект может иметь различный статус в разных группах. Примером статуса может служить *авторитет* как признание окружающими опыта, знаний, заслуг индивида.

От того, насколько сможет спортсмен реализовать себя, свои способности в тех или иных конкретных социальных условиях, во многом зависят его спортивная карьера и спортивные результаты. От тренера и спортсмена, менеджеров и спонсоров требуется вы­сокая подготовленность в решении вопросов социальной под­держки занятий спортом, создания имиджа спортсмена и коман­ды, обеспечения зрительских симпатий и т.д. Необходимо созда­вать такие социальные условия, которые обеспечивали бы благо­приятное включение спортсмена в занятия спортом, его социали­зацию (то есть усвоение и активное воспроизводство социального опыта), формирование высокого личностного смысла занятий спортом, привлекательности их для самого спортсмена.

***Личностный смысл*** — обусловленное опытом, индивидуализирован­ное отношение конкретного человека к различным событиям жизни и предметам, значимым **для** его жизнедеятельности. Различие личностных смыслов у разных людей связано с мотивами их деятельности, с оцен­кой и самооценкой, со статусом и лежит в основе развития индивиду­альности.

Для решения проблем социализации в разных странах созда­ны и используются многочисленные культурные и материальные предпосылки, однако немало забот в данном направлении пси­хологической подготовки ложится непосредственно на плечи самих тренеров и спортсменов.

*Обеспечение динамики командной деятельности* в спорте. Успехив целом ряде видов спорта, так называемых "командных," напрямую зависят от достигнутого уровня взаимодействия спорт­сменов, взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаим­ной ответственности. Предмет особых забот тренеров, менедже­ров и спортсменов — оптимальные межличностные отношения, в которых особую роль играют взаимная требовательность, вза­имное уважение, способность преодолевать конфликтные пре­грады, умение в необходимый момент предстать перед соперни­ками единым сплоченным коллективом.

***Межличностные отношения*** — субъективно переживаемые взаимо­связи между людьми, **проявляющиеся** в характере и способах их взаим­ного влияния в процессе совместной деятельности и общении, возникаю­щие в результате восприятия других людей и оценок их поведения, надежд, неосознаваемых мотивов и т.п. Межличностные отношения выступают *как* основа формирования психологического климата в коллективе.

***Совместимость*** — предпосылка бесконфликтною общения, благо­приятная оценка и принятие позиций партнеров, обеспечивающие со­гласованность совместной деятельности **и** удовлетворенность ее **результа­тами.** Лучшей проверкой совместимости служат различные ограничения средств, времени, пространства, количества участников, необходимых для совместного решения задачи.

В психологической подготовке спортсменов и команд реша­ются вопросы совместимости, лидерства. Особый предмет забо­ты тренера — обеспечение взаимной адаптации спортсменов ил\* звеньев в команде как по срокам, так и по стилю взаимодейст­вия. Извечной проблемой является обеспечение условий реали­зации индивидуальных качеств спортсменов, желательных ДД5 разнообразия игровых действий, но иногда выступающих пре создания, коллективного стили.

***Индивидуальность*** *—* социально значимая неповторимость, уникальность личности, проявляющаяся в особенностях ее темперамента, характера, способностей, в том числе познавательных процессов. Предпосылками становления индивидуальности служат задатки (врожденные анатомо-физиологические особенности индивида) *и* воспитание кг формирование личности, обеспечивающее реализуемость задатков в социальной среде.

Психологическая подготовленность команды во многом за висит от степени ее сплоченности, когда достигнуто уверенно взаимодействие и одновременно найден оптимальный путь peaлизации индивидуальности спортсменов.

Еще раз напомним о том, что ключевым моментом психологической подготовки в командных видах спорта является свое временное обеспечение необходимого взаимодействия, управление динамикой командной деятельности. Одним из часто используемых средств для обеспечения заданной динамики командной деятельности является отбор, в том числе и по психическим параметрам.

*Развитие личности и психических процессов спортсмена.* Данное\_направление психологической подготовки спортсмена ставит своими задачами развитие мотивов, воли, чувств, способностей, характера, реализацию качеств темперамента и других психоло­гических особенностей, а также формирование и динамику специализированного восприятия, предстартовых состояний, психи­ческой устойчивости, надежности спортсмена.

***Специализированное восприятие*** — специфичный для каждого вида спорта тип восприятия условий, существенных для результата дея­тельности (например, «чувство мяча» в спортивных играх, «чувство снега» у лыжников, «чувство дистанции» у боксеров). Специализиро­ванное восприятие формируется по мере развития спортивной формы на основе комплексного взаимодействия различных анализаторов: зри­тельного, слухового, двигательного, вестибулярного. Часто один из этих анализаторов играет в специализированном восприятии ведущую роль.

***Анализатор*** — нервный аппарат, осуществляющий функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды ор­ганизма.

Серьезные изменения в процессе спортивной деятельности претерпевают ощущения, восприятие, внимание, память, речь, мышление, воображение. Спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к их развитости и располагает больши­ми возможностями для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение про­исходят сами по себе и всегда имеют необходимую положитель­ную направленность. Типичными ошибками в развитии качеств личности и психических процессов являются неоправданно за­вышенные требования к спортсмену по части достижения вы­соких результатов на соревнованиях, неумелый волевой кон­троль, недостаточный учет и использование индивидуальных психических особенностей спортсменов, что приводит, в част­ности, к отставанию уровня психической надежности от физи­ческих качеств.