

88  
С 43

СЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Под общей редакцией  
В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого

# СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК



УМО ВО рекомендует

МГПУ



ЮРАЙТ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

МГПУ



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

# СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

Под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова  
В. Г. Сивицкого

В КОМПЬЮТЕР

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом  
высшего образования в качестве учебника  
для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным  
направлениям и специальностям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва ■ Юрайт ■ 2016

**Ответственные редакторы:**

**Родионов Вадим Альбертович** — доктор педагогических наук, заведующий кафедрой психолого-педагогических дисциплин, директор Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

**Родионов Альберт Вячеславович** — доктор педагогических наук, профессор, действительный член Российской академии естественных наук, мастер спорта СССР по фехтованию;

**Сивицкий Владимир Геннадьевич** — кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры, мастер спорта СССР по фехтованию.

**Рецензенты:**

**Ермолаева М. В.** — доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой возрастной психологии Московского психолого-социального университета;

**Лебедев И. Б.** — доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики учебно-научного комплекса психологии служебной деятельности Московского университета МВД России.

С73

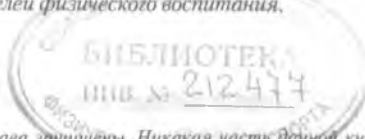
**Спортивная психология** : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.

ISBN 978-5-9916-8292-3

В международном (по составу авторов) учебнике изложены основные вопросы спортивной психологии. Рассматриваются факторы, влияющие на успешность спортивной деятельности, в том числе в зависимости от вида спорта. Описываются потребности и мотивы двигательной активности. Показываются особенности отбора и подготовки спортсменов-профессионалов. Особое внимание уделяется вопросам психодиагностики, психологии физической, технической и тактической подготовки, а также особенностям взаимодействия тренера и спортсмена, тренера и психолога, психолога и спортсмена.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Для студентов спортивных, педагогических и психологических факультетов, а также практиков: спортсменов, спортивных психологов, тренеров, преподавателей физического воспитания.*



УДК 159.9(075.8)

ББК 88.4я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-9916-8292-3



© Коллектив авторов, 2014

© ООО «Издательство Юрайт», 2016

# Оглавление

Авторский коллектив .....	8
Введение.....	9
<b>Глава 1. Развитие спортивной психологии .....</b>	<b>16</b>
1.1. Возникновение спортивной психологии как отрасли психологии.....	17
1.2. Возникновение и развитие спортивной психологии в Европе .....	22
1.3. Спортивная психология в Европе в XXI веке .....	29
1.4. Инициативы ФЕПСАК .....	31
1.5. Спортивная психология в США .....	34
1.6. Развитие спортивной психологии в России. Первые работы по психологии физической культуры и спорта .....	37
1.7. Спортивная психология в России (СССР) в первой половине XX века .....	41
1.8. Развитие спортивной психологии во второй половине XX века .....	47
1.9. Хронология развития спортивной психологии в России .....	66
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>70</i>
<b>Глава 2. Психология спорта высших достижений .....</b>	<b>72</b>
2.1. Содержание понятия «спортивная психология».....	73
2.2. Спорт как экстремальный вид деятельности .....	74
2.3. Процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	76

2.4.	Индивидуальные факторы спортивного успеха или неуспеха .....	77
2.5.	Личностные психические качества квалифицированного спортсмена.....	83
2.6.	Психологические параметры личности сильнейших спортсменов .....	86
2.7.	Подструктуры личности спортсмена как критерии его спортивной пригодности .....	89
2.8.	Типологические свойства в поведении спортсмена .....	94
2.9.	Особенности психических состояний в спорте.....	100
2.10.	Интегративная модель психической активности .....	110
2.11.	Использование ритуала в работе спортивного психолога .....	118
	<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>129</i>
<b>Глава 3.</b>	<b>Факторы эффективной спортивной деятельности.....</b>	<b>130</b>
3.1.	Двигательная активность. Готовность к спортивной деятельности .....	131
3.2.	Психологические особенности обучения двигательным действиям.....	140
3.3.	Способности к эффективной двигательной деятельности.....	143
3.4.	Изучение мотивации в спорте .....	148
3.5.	Спортивная мотивация и ее структура .....	151
3.6.	Мотивация спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры .....	157
3.7.	Особенности мотивации в различных видах спорта.....	161
3.8.	Признаки и параметры группы в спортивной команде .....	164
3.9.	Особенности руководства командой.....	173
3.10.	Критерии профессиональной пригодности в спорте .....	177
3.11.	Основные методологические принципы психологического отбора.....	181

3.12.	Компоненты спортивной пригодности .....	184
3.13.	Экспертная оценка успешности спортивной деятельности .....	186
	<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	196
<b>Глава 4.</b>	<b>Психологические основы спортивной подготовки .....</b>	<b>198</b>
4.1.	Методологические предпосылки физической подготовки .....	199
4.2.	Система физической подготовки .....	201
4.3.	Индивидуализация физической подготовки .....	208
4.4.	Психологические основы технической подготовки. Общие положения и основные понятия .....	212
4.5.	Психологические особенности совершенствования техники .....	215
4.6.	Психологические основы тактической подготовки .....	217
4.7.	Тактическая подготовка в спорте .....	219
4.8.	Средства и методы тактической подготовки .....	226
4.9.	Психологические основы предсоревновательной подготовки. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации .....	231
4.10.	Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена накануне соревнований .....	234
4.11.	Секундирование и актуализация ресурсных возможностей спортсмена .....	238
	<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	254
<b>Глава 5.</b>	<b>Практика спортивной психологии .....</b>	<b>256</b>
5.1.	Специфика спорта как объекта работы спортивного психолога .....	257
5.2.	Специфика психолого-педагогической работы с представителями спортивных игр .....	261

5.3.	Специфика психолого-педагогической работы с единоборцами .....	266
5.4.	Психолого-педагогические воздействия вербального характера .....	276
5.5.	Методическое обеспечение работы спортивного психолога .....	279
5.6.	Оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика) .....	282
5.7.	Применение дополнительных мероприятий (коррекция) .....	286
5.8.	Основы психического восстановления после нагрузок .....	290
5.9.	Оздоровительные сеансы, вечерние сеансы психорегуляции .....	299
5.10.	Воспитательная работа и психологическая подготовка (функции спортивного психолога в комплексной научной группе при сборной команде страны) .....	303
	<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	309
<b>Глава 6.</b>	<b>Средства и методы спортивной психологии</b> ....	<b>311</b>
6.1.	Основы спортивной психодиагностики .....	312
6.2.	Основы проектирования диагностических методик .....	317
6.3.	Особенности компьютерной диагностики....	324
6.4.	Особенности проведения психодиагностических исследований в спорте .....	328
6.4.1.	Особенности диагностики внимания .....	330
6.4.2.	Особенности диагностики оперативного мышления .....	331
6.4.3.	Диагностика особенностей сенсомоторики .....	332
6.4.4.	Диагностика взаимоотношений .....	337
6.4.5.	Изучение ценностных ориентаций личности и группы .....	339

6.5. Психологическая подготовленность (на примере сложнокоординационных видов спорта) .....	342
6.6. Психолого-педагогический анализ сложнокоординационных видов спорта.....	345
6.7. Спортивно-важные качества личности высококвалифицированного спортсмена в сложнокоординационных видах спорта ..	348
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	360
<b>Заключение</b> .....	362
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	363
<b>Об авторах</b> .....	366