

75.415
П 41

Министерство науки и высшего образования РФ
Омский Государственный технический университет
Сибирский Государственный университет
физической культуры и спорта
Тюменский индустриальный университет
Омская академия МВД России

**ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА БОРЦОВ**

В. А. Бобровский, А. В. Горбунов, М. К. Мошков,
А. В. Бобровский, Г. Д. Бабушкин

Учебное пособие

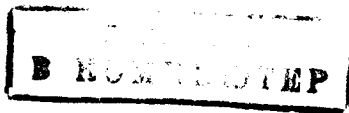
Омск – 2020

Министерство науки и высшего образования РФ
Омский Государственный технический университет
Сибирский Государственный университет
физической культуры и спорта
Тюменский индустриальный университет
Омская академия МВД России

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГОИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

В. А. Бобровский, А. В. Горбунов, М. К. Мошков,
А. В. Бобровский, Г. Д. Бабушкин

Учебное пособие



Омск – 2020

УДК 796.8 + 159.91

ББК 75.713 + 88.26

Б71

Б71 Предсоревновательная психологическая подготовка борцов : учеб. пособ. / автор. коллектив В. А. Бобровский, А. В. Горбунов, М. К. Мошков, А. В. Бобровский, Г. Д. Бабушкин; рецензенты А. Г. Карпеев, Г. М. Грузных. – Омск : Полиграфический центр «Татьяна», 2020. – 134 с.

ISBN 978-5-905548-44-4

Рецензенты: А. Г. Карпеев – доктор педагогических наук, профессор; Г. М. Грузных – кандидат педагогических наук, профессор.

Учебное пособие посвящено актуальной проблеме теории и методики спортивной тренировки – психологической подготовке борцов к соревнованиям. В пособии представлено теоретическое и экспериментальное обоснование содержания предсоревновательной психологической подготовки борцов для этапа спортивного совершенствования. Для практического осуществления психологической подготовки в пособии представлен комплекс психолого-педагогических методик (диагностических и педагогических) и средств, обеспечивающих создание оптимального предстартового состояния борцов.

Учебное пособие предназначено для тренеров по различным видам спортивной борьбы, спортсменов, преподавателей высших учебных заведений по спортивным единоборствам, аспирантов.

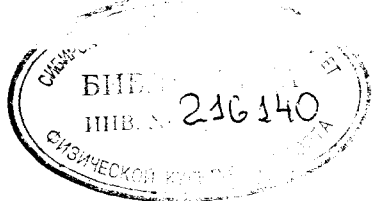
УДК 796.8 + 159.91

ББК 75.713 + 88.26

Н. Ф.

ISBN 978-5-905548-44-4

© В. А. Бобровский, А. В. Горбунов, М. К. Мошков, А. В. Бобровский, Г. Д. Бабушкин



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	7
1.1. Спортивное соревнование как соперничество.....	7
1.2. Результативность соревновательной деятельности и факторы ее обуславливающие	10
1.3. Предстартовые состояния в спорте: характеристика, диагностика, регуляция.....	12
1.4. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.....	22
1.5. Управление психологической подготовкой самбистов к соревнованию в свете теории управления	32
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ	39
2.1. Формирование и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности	41
2.2. Анализ результативности соревновательной деятельности	55
2.3. Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов	60
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	64
3.1. Обучение психорегуляции и совершенствование навыков психической саморегуляции.	64
3.2. Формирование и реализация у самбистов когнитивно-психологического ресурса для успешного выступления на соревнованиях.....	70
3.3. Диагностика и коррекция состояния психологической подготовленности самбистов на предсоревновательном этапе	73
Литература	95
Приложения	102