

88

Б12



Г.Д. Бабушкин

Б.П. Яковлев

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ  
МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**



Новосибирск 2018

БГОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

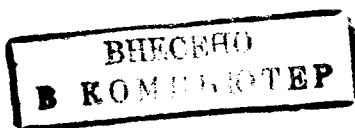
БУ ВО ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

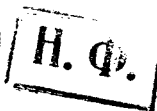
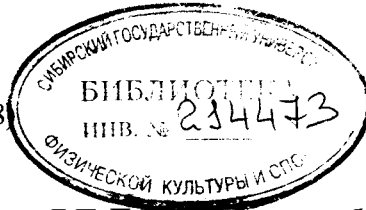
Учебное пособие

Рекомендовано редакционно-издательским советом Сибирского государственного университета физической культуры и спорта и Сургутским государственным университетом для подготовки магистров по направлению 49.04.01 – Физическая культура



Новосибирск 2018

УДК 796.015:159.9(075.8)  
ББК 75.1я73+88.8я73  
Б12



Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки. Учебное пособие. – Новосибирск: агентство «Сибпринт», 2018. – 266 с.

ISBN 978-5-94301-700-1

Учебное пособие предназначено для изучения учебных дисциплин направлений 49.04.01 «Физическая культура» и «Спорт».

В учебном пособии «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки» в соответствии с требованиями ФГОС ВО представлены современные научные сведения по содержанию и технологии психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

Большая часть содержания данного учебного пособия изложена в рекомендательном формате, в котором тренеры спортивных школ найдут рекомендации, необходимые для подготовки спортсменов высокой квалификации, а спортсмены – для успешного выступления на соревнованиях.

Представленные теоретические и методические материалы, могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами, тренерами, преподавателями физкультурных вузов для расширения объема знаний о значении, содержании и технологии психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

ББК 75.1я73+88.8я73

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
СибГУФК и СурГУ

Рецензенты:

**Толочек Владимир Алексеевич**, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник Института психологии РАН.

**Николаев Алексей Николаевич**, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Псковского государственного университета.

ISBN 978-5-94301-700-1

© Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П., 2018

© БГОУ ВО «СибГУФК», 2018

© БГОУ ВО ХМАО-ЮГРЫ «СурГУ», 2018

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .6	
1.1. Постановка проблемы.....	6
1.2. Задачи психологического обеспечения многолетней подготовки спортсменов .....	10
1.3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованию в свете теории управления .....	19
1.4. Психологическое сопровождение многолетней подготовки спортсменов с учётом готовности к психическим и физическим нагрузкам в условиях экстремальной напряжённо-мышечной деятельности .....	23
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	33
2.1. Обоснование необходимости внедрения психологического обеспечения в тренировочный процесс юных спортсменов .....	33
2.2. Формирование у юных спортсменов устойчивой спортивной мотивации.....	35
2.3. Формирование психологической структуры спортивной деятельности у юных спортсменов .....	41
2.4. Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов .....	43
2.5. Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов .....	45
2.6. Обучение спортсменов навыкам психорегуляции .....	46
2.7. Активизация физического самовоспитания юных спортсменов ..	49
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	52
3.1. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности .....	52
3.2. Проявление рефлексии в спортивной деятельности и развитие качества рефлексивности.....	60
3.3. Совершенствование умений психической саморегуляции .....	64
3.4. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям .....	65

3.5. Выявление и формирование позитивной мыслительной деятельности у спортсменов .....	67
3.6. Психологическая подготовленность юных спортсменов к соревнованию и её коррекция .....	71
3.7. Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена .....	79
3.8. Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований.....	79
3.9. Формирование у спортсменов индивидуального стиля соревновательной деятельности .....	82
<b>ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....</b>	<b>87</b>
4.1. Диагностика и коррекция психологической подготовленности спортсменов к соревнованию.....	87
4.2. Медитативный тренинг в структуре предсоревновательной психологической подготовки.....	89
4.3. Актуализация ресурсных возможностей и адаптация к соревновательной деятельности .....	98
<b>ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....</b>	<b>101</b>
5.1. Психологические проблемы этапа.....	101
5.2. Цели и задачи психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям .....	109
5.3. Психологический контроль в спорте высших достижений.....	112
<b>ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИЕЙ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>124</b>
6.1. Основные структурные элементы мотивационного процесса в спортивной деятельности .....	124
6.2. Практические рекомендации по управлению мотивацией.....	131
6.3. Психологическая саморегуляция мотивации спортсменом .....	138
<b>ГЛАВА 7. ЭМОЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ХАРАКТЕРИСТИКА, РЕГУЛЯЦИЯ .....</b>	<b>145</b>
7.1. Эмоции в спортивной деятельности: теоретический аспект .....	145
7.2. Эмоция, как производное состояние на специфические условия тренировочных и соревновательных нагрузок .....	152

7.3. Факторы, обуславливающие возникновение эмоций в напряжённых условиях деятельности .....	156
7.4. Эмоциональные состояния в условиях соревновательной деятельности .....	160
7.5. Теории эмоциональной напряжённости в связи с её влиянием на результативность спортивной деятельности .....	166
7.6. Методы психологического контроля эмоций в условиях спортивной подготовки.....	176
7.7. Средства и методы специальной психологической подготовки спортсменов .....	182
7.8. Методы контроля психических состояний спортсменов.....	185
7.9. Психокоррекция эмоций к соревновательным нагрузкам .....	187
<b>ГЛАВА 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНА В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....</b>	<b>215</b>
8.1. Предпосылки интеллектуально-психологического развития спортсменов .....	215
8.2. Формирование у спортсменов спортивно-психологической компетентности.....	217
8.4. Формирование у спортсменов умений преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности .....	220
8.5. Формирование у спортсменов позитивной «Я-концепции» .....	223
8.6. Активизация мотивации мыслительной деятельности спортсмена .....	226
8.7. Значение эмоционального интеллекта в спортивной деятельности и его измерение.....	228
<b>ГЛАВА 9. ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ .....</b>	<b>234</b>
9.1. Психическая нагрузка как объект и предмет научного исследования в спортивной деятельности .....	234
9.2. Сущность понятия психической нагрузки в спортивной деятельности .....	238
9.3. Основные составляющие особенности психической нагрузки .....	242
9.4. Разновидности психической нагрузки в спорте .....	249
<b>Заключение .....</b>	<b>261</b>