

88

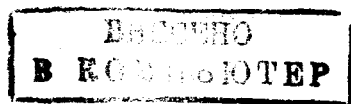
к 23

В.М. Карлышев, Ю.Н. Поггорная

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: осмысление реальности

В. М. КАРЛЫШЕВ, Ю.Н. ПОДГОРНАЯ

**Психология спорта:
осмысление реальности**



Челябинск, 2018

УДК 159.9
ББК 88.43
К 23

Рекомендовано методическим
советом УралГУФК
Протокол № 6 от 21.02.2018

Рецензенты :

профессор кафедры управления физической культурой, Уральский гос. университет физической культуры, д.п.н., профессор Кузьмин А. М.;

доцент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральский гос. университет, к.психол.н., доцент Шакурова З. А.

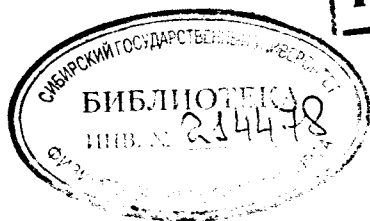
Карлышев, В. М. Психология спорта: осмысление реальности : учеб. пособие / В.М. Карлышев, Ю.Н. Подгорная. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 118 с.

Учебное пособие подготовлено для магистрантов направления 49.04.01 «Физическая культура». В нём представлены разноплановые исследования по отдельным темам психологии спорта. В представленных материалах сделана попытка углубления знаний по известным вопросам (самооценка, волевые качества, психорегуляция и др.), в мало изученных (психоспортограмме и факторах, обуславливающих спортивные достижения), а также затрагиваются новые идеи о некоей предопределённости человека к жизни вообще и спортивной деятельности в частности (программы).

Пособие предназначено для спортсменов, тренеров, студентов и магистров физкультурных вузов.

Автор выражает благодарность студентам, магистрантам и аспирантам за оказанное содействие в исследовании предложенных тем.

ISBN 978-5-93216-517-1



Н. Ф.

УДК 159.9
ББК 88.43

©УралГУФК, 2018 г.
©В. М. Карлышев

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ОБЩИЕ И ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА	
Почему желательно постоянно осваивать новые знания	6
О тенденциях развития спорта	11
Подходы к психологической подготовке в спорте	18
Психоспортограмма как условие рационализации психологической подготовки (на примере художественной гимнастики)	18
Факторы успешности квалифицированных спортсменов	26
Список использованной литературы	30
ГЛАВА 2 НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПОДХОДЫ	
Запрограммированность человека	31
Инстинкты как фактор индивидуальной самореализации в спорте	40
Чемпионами и рождаются и становятся	45
Список использованной литературы	50
ГЛАВА 3 ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ, НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ	
Самооценка спортсменов	51
Спорт как условие нравственного совершенствования человека	55
Ментальная тренировка как фактор совершенствования подготовки спортсмена	59
Особенности формирования собственных целей в спортивной деятельности	62
Индивидуальность как условие рационализации подготовки спортсменов	66
Особенности развития волевых качеств спортсменов	75
Теория и практика психорегуляции	80
Заключение	116
Список использованной литературы	116
Список рекомендуемой литературы	117