

88

1078

И.А. Юров

ПСИХОЛОГИЗАЦИЯ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

RU
science
RU-SCIENCE.COM

И.А. Юров

ПСИХОЛОГИЗАЦИЯ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

RU
Science
RU-SCIENCE.COM

Москва
2021

УДК 796.0
ББК 75.1
Ю78

Рецензенты:

В.М. Мельников, д-р психол. наук, проф.,
Г.К. Томили, канд. пед. наук, доц.

Автор:

И.А. Юров, канд. психол. наук

Юров, Игорь Александрович.

Ю78

Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности : учебное пособие / И.А. Юров. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 140 с.

ISBN 978-5-4365-5191-3

Проблема психологизации и психорегуляции в спортивной деятельности – одна из самых актуальных в спортивной психологии. Под психологизацией понимается систематическое применение психологических знаний, технологий, методов и приемов для совершенствования и модернизации системы подготовки спортивных руководителей, менеджеров, тренеров и спортсменов с целью достижения максимального возможного результата и победы в самых престижных соревнованиях (Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира и Европы).

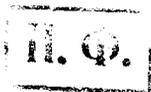
В тренировочной деятельности решаются вопросы формирования личности и целеполагания спортсмена, задачи технической, тактической, физической, моральной, материальной, теоретической подготовки спортсменов. В соревновательной деятельности актуализируются задачи мотивационной, волевой, и особенно эмоциональной подготовки спортсменов. Без фундаментальной комплексной подготовки спортсменов малоэффективными будут методы и приемы пред- и соревновательной подготовки спортсменов. Поэтому психорегуляция в спортивной деятельности предусматривает и долговременную работу со спортсменами по формированию у них необходимых психологических свойств и качеств, а также и специальную, часто кратковременную работу по регуляции соревновательных состояний, иногда стрессовых и неблагоприятных.

Работа предназначена для бакалавров, аспирантов, магистрантов психологических и физкультурных факультетов университетов, для специалистов в области физической культуры и спорта, тренеров и спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, спортивная деятельность, психологизация, психорегуляция, целеполагание, уровень притязаний, мотивация, эмоции, спортограмма, психограмма.



ISBN 978-5-4365-5191-3



УДК 796.0
ББК 75.1

© Юров И.А., 2021
© ООО «РУСАЙНС», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ ЛИЧНОСТИ	6
1.1. Целеполагание в зарубежной психологии	6
1.2. Целеполагание в отечественной психологии	7
Глава 2. УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ В ПСИХОЛОГИИ	12
2.1. Понятие и характеристики «уровня притязаний» в психологии	12
2.2. Исследование уровня притязания в спортивной психологии	16
Глава 3. МОТИВАЦИЯ В ПСИХОЛОГИИ	19
3.1. Исследование мотивации в рамках различных направлений	19
3.2. Исследование потребностей и мотивов в зарубежной психологии	23
3.3. Исследование мотивации в отечественной психологии	25
3.4. Проблема мотивации в зарубежной спортивной психологии	34
3.5. Проблема мотивации в отечественной спортивной психологии	49
Глава 4. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА	90
4.1. Теории и основные характеристики эмоций	90
4.2. Общая характеристика агрессивности	91
4.3. Теории причин агрессивности	94
4.4. Общая характеристика фрустрации	97
4.5. Агрессивность и фрустрация в спортивной деятельности	105
4.6. Агрессивность – фрустрация в соревнованиях	111
Глава 5. СПОРТОГРАММА И ПСИХОГРАММА СПОРТСМЕНОВ	121
5.1. Психоспортограмма и психограмма	121
5.2. Спортограмма и психограмма спортсмена	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	130
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	131