

88
Ю48

И.А. Юров

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Монография

RU
science
RU-SCIENCE.COM

И.А. Юров

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
И СОПРОВОЖДЕНИЕ
СПОРТСМЕНОВ**

Монография

RU
Science
RU-SCIENCE.COM

Москва
2021

УДК 372.016:796

ББК 74.267.5

Ю78

Автор:

И.А. Юров, канд. психол. наук

Рецензенты:

В.М. Мельников, д-р психол. наук, проф.,

Г.К. Томилини, канд. пед. наук, доц.

Ю78

Юров, Игорь Александрович.

Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов : монография / И.А. Юров. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 142 с.

ISBN 978-5-4365-5128-9

Теоретики и практики спорта считают, что психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов имеет такое же важное значение, как теоретическая, техническая, физическая, функциональная, материальная, моральная, тактическая и специализированная подготовка и тесно взаимосвязана с ними (А.В. Алексеев, Г.Д. Горбунов, Л.В. Гиссен, Р.М. Загайнов, Ю.Я. Киселев, Л.П. Матвеев, А.Ц. Пунни, А.В. Родионов, П.А. Рудик и др.).

Психологическое обеспечение в спорте включает психодиагностику психофизиологических и эмоциональных особенностей, диагностику качеств и свойств личности спортсменов, регуляцию и управление психическими состояниями, действиями и возможностями спортсменов в спортивной деятельности, а также активную психотерапию.

Психологическое обеспечение и психологическое сопровождение позволяет совершенствовать тренировочную деятельность, адекватно оценивать все инновации в спорте (технику, тактику, оборудование, экипировку, снаряжение и т.п.), ускорять процесс вхождения в спортивную форму, помогает достичь максимального для спортсменов спортивного результата, успешно бороться за лидерство в условиях все возрастающей конкуренции, повысить эффективность спортивной деятельности.

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

Ключевые слова: спортсмены, спортивная деятельность, психологическое обеспечение, психологическое сопровождение, методы психодиагностики, психологические свойства спортсменов, личность и индивидуальность в спорте, социально-психологический тренинг, психотерапия в спорте.



ISBN 978-5-4365-5128-9

УДК 372.016:796

ББК 74.267.5

© Юров И.А., 2021

© ООО «РУСАЙНС», 2021

Содержание

Введение	4
Глава 1. Понятие психологического обеспечения и сопровождения в спорте	5
1.1. Понятие психологического обеспечения в спорте.....	5
1.2. Понятие психологического сопровождения в спорте.....	7
Глава 2. Методы психодиагностики в спортивной деятельности	12
2.1. Методики диагностики эмоциональных состояний спортсменов	12
2.2. Методики психодиагностики свойств спортсменов	20
Глава 3. Личностные свойства спортсменов	29
3.1. Понятие личности и индивидуальности в спорте	29
3.2. Мотивация в спорте	39
3.3. Психологические характеристики успешных спортсменов.....	47
Глава 4. Психотерапия в спорте	61
4.1. Общая психотерапевтическая подготовка в спорте.....	61
4.2. Социально-психологический тренинг спортсменов	95
4.3. Психотерапия в подготовке спортсмена к соревнованию.....	114
Заключение	136
Рекомендуемая литература	137