

88
Б 12

Бакалавриат

Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев

Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Учебное пособие



IPR MEDIA
ИЗДАТЕЛЬСТВО

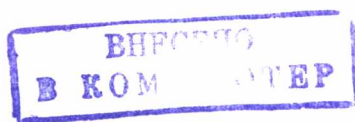
ФГОС ВО

Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

*Победитель II конкурса публикаций
«Университетский учебник-2018»*



Издание доступно в ЭБС IPR BOOKS и Библиокомплектатор

Ай Пи Ар Медиа
Саратов • 2019

УДК 159.9

ББК 88.4

Б12

Авторы:

Бабушкин Г. Д. — д-р пед. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта;

Яковлев Б. П. — д-р психол. наук, профессор кафедры педагогики профессионального и дополнительного образования Сургутского государственного университета

Рецензенты:

Толочек В. А. — д-р психол. наук, профессор, ведущий научный сотрудник Института психологии РАН;

Николаев А. Н. — д-р психол. наук, профессор кафедры психологии Псковского государственного университета

Бабушкин, Г. Д.

Б12 Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-4497-0035-3

В учебном пособии представлены современные научные сведения о содержании и технологии психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки. Большая часть данного учебного пособия изложена в рекомендательной форме. Тренеры спортивных школ найдут рекомендации, необходимые для подготовки спортсменов высокой квалификации, а спортсмены — для успешного выступления на соревнованиях.

Подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования, предъявляемыми к изучению дисциплины «Психологическое обеспечение спортивной деятельности».

Предназначено для обучающихся по направлениям подготовки магистратуры 49.04.01 «Физическая культура» и 49.04.03 «Спорт». Также представленные теоретические и методические материалы могут быть использованы студентами, аспирантами, тренерами, преподавателями физкультурных вузов для расширения объема знаний о значении, содержании и технологии психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

Купить издание как у единственного поставщика:

в печатном виде: Издательства «Ай Пи Ар Медиа», «Профобразование»:

8-800-555-22-35 (бесплатный звонок по России), доб. 208, 214, 222

E-mail: izdat@iprmedia.ru, books@iprmedia.ru, n.bukalova@profobr.pro

в электронном виде: Отдел продаж и внедрения ЭБС:

8-800-555-22-35 (бесплатный звонок по России), доб. 206, 213, 144, 145

E-mail: sales@iprmedia.ru



© Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П., 2019

© ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	12
1.1. Постановка проблемы.....	12
1.2. Задачи психологического обеспечения многолетней подготовки спортсменов.....	17
1.3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованию в свете теории управления.....	25
1.4. Психологическое сопровождение многолетней подготовки спортсменов с учетом их готовности к психическим и физическим нагрузкам в условиях экстремальной напряженно-мышечной деятельности.....	30
Контрольные вопросы и задания.....	39
Список литературы.....	40
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	42
2.1. Обоснование необходимости внедрения психологического обеспечения в тренировочный процесс юных спортсменов.....	42
2.2. Формирование у юных спортсменов устойчивой спортивной мотивации.....	45
2.3. Формирование психологической структуры спортивной деятельности у юных спортсменов.....	52
2.4. Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.....	54
2.5. Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов.....	57
2.6. Обучение спортсменов навыкам психорегуляции.....	58

2.7. Активизация физического самовоспитания юных спортсменов.....	61
Контрольные вопросы и задания	62
Список литературы.....	63

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

3.1. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности.....	65
3.2. Проявление рефлексии в спортивной деятельности и развитие качества рефлексивности	74
3.3. Совершенствование умений психической саморегуляции.....	78
3.4. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям.....	80
3.5. Выявление и формирование позитивной мыслительной деятельности у спортсменов.....	82
3.6. Психологическая подготовленность юных спортсменов к соревнованию и ее коррекция	86
3.7. Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена	95
3.8. Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований	95
3.9. Формирование у спортсменов индивидуального стиля соревновательной деятельности.....	98
Контрольные вопросы и задания	101
Список литературы.....	101

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....

4.1. Диагностика и коррекция психологической подготовленности спортсменов к соревнованию	105
--	-----

4.2. Медитативный тренинг в структуре предсоревновательной психологической подготовки.....	106
4.3. Актуализация ресурсных возможностей и адаптация к соревновательной деятельности.....	116
Контрольные вопросы и задания	118
Список литературы.....	118
ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	
5.1. Психологические проблемы этапа	120
5.2. Цели и задачи психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям.....	129
5.3. Психологический контроль в спорте высших достижений.....	133
Контрольные вопросы и задания	144
Список литературы.....	144
ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИЕЙ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
6.1. Основные структурные элементы мотивационного процесса в спортивной деятельности.....	146
6.2. Практические рекомендации по управлению мотивацией	154
6.3. Психологическая саморегуляция мотивации спортсменом.....	161
Контрольные вопросы и задания	167
Список литературы.....	167
ГЛАВА 7. ЭМОЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ХАРАКТЕРИСТИКА, РЕГУЛЯЦИЯ.....	
7.1. Эмоции в спортивной деятельности: теоретический аспект	169
7.2. Эмоция как производное состояние, влияющее на специфические условия тренировочных и соревновательных нагрузок.....	177

7.3. Факторы, обуславливающие возникновение эмоций в напряжённых условиях деятельности.....	182
7.4. Эмоциональные состояния в условиях соревновательной деятельности.....	186
7.5. Теории эмоциональной напряженности в связи с ее влиянием на результативность спортивной деятельности	193
7.6. Методы психологического контроля эмоций в условиях спортивной подготовки	203
7.7. Средства и методы специальной психологической подготовки спортсменов	210
7.8. Методы контроля психических состояний спортсменов.....	214
7.9. Психокоррекция эмоций к соревновательным нагрузкам	216
Контрольные вопросы и задания	244
Список литературы.....	245

ГЛАВА 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНА В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

8.1. Предпосылки интеллектуально-психологического развития спортсменов.....	247
8.2. Формирование у спортсменов спортивно-психологической компетентности	249
8.3. Формирование позитивного мышления у спортсмена	251
8.4. Формирование у спортсменов умений преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности.....	253
8.5. Формирование у спортсменов позитивной «Я-концепции».....	257
8.6. Активизация мотивации мыслительной деятельности спортсмена	259
8.7. Значение эмоционального интеллекта в спортивной деятельности и его измерение	262

Контрольные вопросы и задания	266
Список литературы	266

ГЛАВА 9. ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

268

9.1. Психическая нагрузка как объект и предмет научного исследования в спортивной деятельности.....	268
9.2. Сущность понятия психической нагрузки в спортивной деятельности	273
9.3. Основные составляющие особенности психической нагрузки.....	280
9.4. Разновидности психической нагрузки в спорте	285
Контрольные вопросы и задания	296
Список литературы	296