

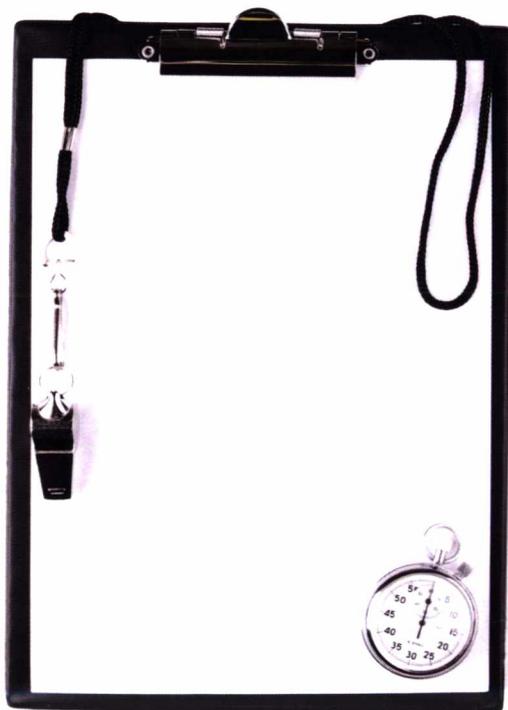
88  
Б 12

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

<b>ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>12</b>
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
<b>ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....</b>	<b>42</b>
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
<b>ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....</b>	
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
<b>ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИЕЙ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	
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
<b>ГЛАВА 7. ЭМОЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ХАРАКТЕРИСТИКА, РЕГУЛЯЦИЯ.....</b>	
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