

88  
M19

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ



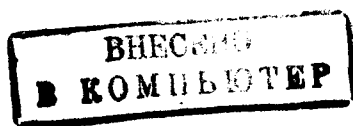
Уральский  
федеральный  
университет

**Юрайт**  
Издательство  
biblio-online.ru

**В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ**



*Рекомендовано методическим советом УрФУ в качестве учебного пособия  
для студентов, обучающихся по программе магистратуры  
«Психологическое сопровождение физической культуры и спорта»  
по направлению подготовки «Физическая культура»*

**Книга доступна  
на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)**

**Москва ■ Юрайт ■ 2020  
Екатеринбург ■ Издательство Уральского университета**

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.4я73

М19

**Авторы:**

**Малкин Валерий Рафаилович** — кандидат психологических наук, доцент кафедры теории физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина;

**Рогалева Людмила Николаевна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры теории физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина.

**Рецензенты:**

кафедра спортивных дисциплин Российского государственного профессионально-педагогического университета (заведующий кафедрой кандидат педагогических наук, доцент *Т. В. Андрюхина*);

*Сопов В. Ф.* — кандидат психологических наук, профессор, президент Сообщества психологов спорта и физической культуры (г. Москва).

**Малкин, В. Р.**

М19 Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Любержева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 96 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

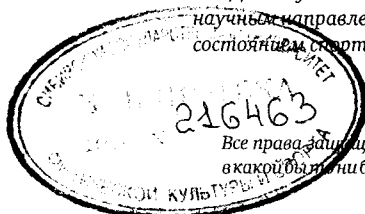
ISBN 978-5-534-07625-7 (Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-7996-0840-8 (Изд-во Урал. ун-та)

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе издания (в том числе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам), подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии работы прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В пособии анализируются вопросы использования психотехнологий для управления психологическим состоянием спортсмена. Приводится алгоритм технологии построения системы психической саморегуляции и психодиагностики в работе со спортсменами на всех этапах спортивной карьеры, а также раскрываются подходы к использованию психотехнологий в детско-юношеском спорте.

*Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по естественно-научным направлениям, а также для всех, кто интересуется психологическим состоянием спортсмена.*



УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.4я73

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-534-07625-7

(Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-7996-0840-8

(Изд-во Урал. ун-та)

© Малкин В. Р., Рогалева Л. Н., 2013

© Уральский федеральный университет, 2013

© ООО «Издательство Юрайт», 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
<b>Глава 1. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ .....</b>	<b>5</b>
1.1. Определение психотехнологии .....	5
1.2. Психотехнология как фактор регуляции личности .....	6
1.3. Технологии управления психологической подготовкой спортсменов .....	8
Вопросы и задания для самоконтроля .....	11
Список рекомендуемой литературы .....	11
<b>Глава 2. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>12</b>
2.1. Психологические проблемы спортивной подготовки .....	12
2.2. Технология 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности .....	13
2.2.1. Определение психологической стабильности .....	13
2.2.2. Психотехнология формирования психологической стабильности .....	16
2.3. Технология 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях .....	20
2.3.1. Психическая надежность в спорте .....	20
2.3.2. Факторы, влияющие на психическую надежность спортсмена .....	22
2.3.3. Психотехнология формирования психической надежности (на примере волейбола) .....	26
2.4. Технология 3. Выведение спортсмена (команды) на пик психологической формы .....	28
2.4.1. Пик спортивной формы .....	28
2.4.2. Пик психической формы .....	29
2.4.3. Принцип регуляции психического напряжения как фактор выведения спортсмена на пик психической готовности .....	31

Вопросы и задания для самоконтроля .....	33
Список рекомендуемой литературы .....	33
<b>Глава 3. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ .....</b>	<b>35</b>
3.1. Психологическая работа с юными спортсменами на разных этапах спортивной карьеры .....	35
3.1.1. Ранняя специализация в современном спорте .....	35
3.1.2. Психотехнологии в детско-юношеском спорте .....	36
3.2. Основные условия внедрения психотехнологий в ДСШ .....	37
3.2.1. Цели и задачи работы психолога в ДСШ .....	37
3.2.2. Основные проблемы в работе спортивного психолога в ДСШ .....	39
3.2.3. Первые шаги работы психолога в ДСШ .....	43
3.2.4. Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на начальном этапе обучения ...	45
3.2.5. Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на этапе специализации (13–15 лет) .....	48
3.3. Методы психодиагностики при работе в детско-юношеском спорте .....	51
3.4. Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на этапе спортивного совершенствования (16–18 лет) .....	52
Вопросы и задания для самоконтроля .....	55
Список рекомендуемой литературы .....	55
<b>Глава 4. ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>57</b>
4.1. Понятие психической саморегуляции в спорте .....	57
4.2. Три уровня психической саморегуляции .....	58
4.3. Технологии использования психической саморегуляции .....	61
4.3.1. Понятие психоформирующей тренировки .....	61
4.3.2. Технология включения в процесс регуляции механизмов психофизиологического уровня (первый и второй уровень регуляции) .....	61
4.3.3. Психологический уровень регуляции .....	64
4.3.4. Место самовнушения в регуляции психического состояния .....	66

4.3.5. Технология формирования уверенности .....	67
4.4. Использование психоформирующей тренировки в процессе подготовки к соревнованию .....	70
4.5. Использование психоформирующей тренировки для снятия утомления .....	73
Вопросы и задания для самоконтроля .....	74
Список рекомендуемой литературы .....	75
<b>Глава 5. МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В СОЗДАНИИ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ .....</b>	<b>76</b>
5.1. Психодиагностика структуры личности спортсмена .....	76
5.2. Методика исследования динамики психического состояния спортсмена .....	83
Вопросы и задания для самоконтроля .....	90
Список рекомендуемой литературы .....	90
Заключение .....	92