

УДК 796.01:159.9 (075.8)

ББК 75.0:88.4

В93

Рецензенты:

Г.Б. Горская – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

К.А. Бочавер – кандидат психологических наук, зав. лабораторией спортивной психологии Московского института психоанализа.

Высочина Н.Л.

В93

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : монография. / Н.Л. Высочина. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.

ISBN 978-5-907225-44-2

В монографии рассмотрена проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов, которая является одним из приоритетных направлений повышения эффективности соревновательной деятельности в современном олимпийском спорте. Разработана концепция психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее концептуальные основы (цель, задачи, методы, принципы, условия, факторы влияния, критерии эффективности, этапы выполнения, алгоритм реализации). В предлагаемой концепции сочетаются методология проведения психодиагностических исследований и система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте во взаимосвязи с этапами многолетнего совершенствования с учетом особенностей соревновательной деятельности отдельных видов спорта согласно олимпийской классификации. Направления реализации концепции представлены в виде стратегии и программы психологического обеспечения спортсменов. Определена эффективность разработанной концепции психологического обеспечения путем внедрения в процесс подготовки спортсменов сборных команд по разным видам спорта.

Для научных работников в области психологии спорта, тренеров, спортсменов, преподавателей и студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта.

УДК 796.01:159.9 (075.8)

ББК 75.0:88.4

ISBN 978-5-907225-44-2

© Н.Л. Высочина, текст, 2021.

© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ	10
1.1. Исторические предпосылки научной разработки и совершенствования понятийного аппарата в спортивной психологии	11
1.2. Содержание и проблемы психологической подготовки в современном олимпийском спорте	23
1.3. Роль психологических факторов в процессе спортивной подготовки	35
1.3.1. Особенности психологического обеспечения тренировочной деятельности спортсменов и факторы, влияющие на ее оптимизацию	36
1.3.2. Внутренние психологические факторы и их влияние на результативность соревновательной деятельности	42
1.3.3. Факторы внешней среды и их влияние на соревновательную деятельность и на психическое состояние спортсменов.....	44
1.4. Психодиагностика и психокоррекция как базовые составляющие психологического обеспечения спортивной деятельности	45
1.5. Управление и контроль психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте	49
Выводы к главе 1	52

Глава 2. ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА И МЕТОДОЛОГИЯ ИХ ДИАГНОСТИКИ	54
2.1. Роль психических познавательных и эмоционально-волевых процессов в деятельности спортсменов	54
2.2. Оценка психических состояний спортсмена как одной из детерминант эффективности соревновательной деятельности	74
2.3. Структура психических свойств личности спортсмена и их оценка	79
2.3.1. Определение фенотипически обусловленных свойств личности спортсменов	85
2.3.2. Генотипически обусловленные свойства личности спортсменов и их проявление в условиях тренировочной и соревновательной деятельности	103
2.4. Комплекс психологических критериев диагностики личности спортсменов высокой квалификации в разных видах спорта	109
2.5. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте	116
2.6. Внедрение методологии психодиагностических исследований в практику подготовки сборных команд	124
Выводы к главе 2	129

Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	131
3.1. Обзор направлений психокоррекции в спорте	132
3.1.1. Психокоррекция эмоциональных состояний в спортивной деятельности	133
3.1.2. Коррекция уровня психической саморегуляции личности спортсменов	140
3.1.3. Коррекция психических познавательных процессов у спортсменов	143
3.1.4. Психокоррекция межличностных отношений спортсменов	143
3.1.5. Коррекция системы целеполагания у спортсменов методом коучинга	145

3.2. Современные направления совершенствования спортивной деятельности методом психологического тренинга	150
3.3. Психологическое консультирование.....	158
3.4. Основные психотерапевтические подходы и методы, используемые в процессе подготовки спортсменов	159
3.5. Обоснование выбора психологических средств и методов для обеспечения подготовки спортсменов	186
Выводы к главе 3.....	204

Глава 4. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ

206

4.1. Обоснование подходов психологического воздействия на спортсменов в разных видах спорта	206
4.2. Исследование личностных характеристик спортсменов – представителей разных видов спорта	207
4.2.1. Игровые виды спорта (на примере хоккея на льду и баскетбола).....	207
4.2.2. Единоборства (на примере тхэквондо и бокса).....	212
4.2.3. Циклические виды спорта (на примере плавания и гребли на байдарках и каноэ)	218
4.2.4. Сложнокоординационные виды спорта (на примере прыжков в воду и фристайла)	225
4.3. Определение эффективности предложенного подхода психологического воздействия с учетом личностных характеристик спортсменов	230

Выводы к главе 4.....

233

Глава 5. ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

235

5.1. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов	235
5.2. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к главным соревнованиям года и Олимпийским играм	245

5.3. Концепция психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте	252
Выводы к главе 5	263
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	266
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	272
Список литературы	275