

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Г. В. БАРЧУКОВА, Е. В. РОМАНИНА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНО- ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Учебное пособие

Москва
2018

УДК 796:159.923(075.8)
ББК 88.4я73
Б 26

Редактор: *В. А. Вукашинович*

Барчукова Г. В., Романина Е. В.
Б 26 Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта: учебное пособие. — М.: ИКЦ «Колос-с», 2018. — 134 с. — (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений.)
ISBN 978-5-00129-018-6

В пособии освещены психологические особенности спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта, особенности их соревновательной деятельности. Представлена методика психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта, на основе диагностики и учета личности спортсмена и его индивидуальных особенностей. Предложены приемы психолого-педагогического воздействия и рекомендации по психологической подготовке спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта с различными индивидуально-психологическими особенностями. Предлагаются упражнения и приемы для развития осознанной системы саморегуляции спортсменов.

Пособие предназначено для студентов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта, тренеров и практических психологов, работающих со спортсменами.

УДК 796:159.923(075.8)
ББК 88.4я73

ISBN 978-5-00129-018-6 © Барчукова Г. В., Романина Е. В., 2018
© ООО Издательско-книготорговый центр «Колос-с», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Психологические качества и свойства личности спортсменов индивидуально-игровых видов спорта	6
Глава 2. Индивидуально-психологические качества, влияющие на успешность игры спортсменов на примере настольного тенниса	10
Глава 3. Внимание как фактор достижения успеха в индивидуально-игровых видах спорта	17
Глава 4. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта	23
Глава 5. Убеждение как средство психологической подготовки спортсменов индивидуально-игровых видов спорта	31
Глава 6. Диагностика психологической подготовленности спортсменов индивидуально-игровых видов спорта	35
Глава 7. Индивидуализация психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта	41
Глава 8. Приемы психолого-педагогического воздействия и рекомендации для спортсменов с различными индивидуально-психологическими особенностями	49
Глава 9. Психотренинги для различной направленности темперамента спортсмена	64
Глава 10. Способы развития саморегуляции	68
Приложения	94
Приложение 1	94
Приложение 2	102
Приложение 3	106
Приложение 4	109
Приложение 5	111
Приложение 6	115
Приложение 7	124
Приложение 8	127
Приложение 9	129
Литература	131