

В.К.САФОНОВ

# ПСИХОЛОГИЯ СПОРТСМЕНА: слагаемые успеха



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2017

**УДК 796.01:159.9(075.8)**

**ББК 88.4**

**С12**

**Сафонов В.К.**

**С12** Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288 с.

ISBN 978-5-906839-90-9

**УДК 796.01:159.9(075.8)**

**ББК 88.4**

ISBN 978-5-906839-90-9

© Сафонов В.К., 2017

© Оформление. ООО «Издательство  
“Спорт”», 2017

## Оглавление

---

От автора .....	
-----------------	--

<b>ГЛАВА 1. Психология спорта как направление психологической науки .....</b>	<b>7</b>
1.1. Уникальность психологии спорта .....	7
1.1.1. Проблематика психологии спорта .....	9
1.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности ..	11
1.2.1. Актуальность психологического обеспечения в спорте ...	13
1.2.2. Направления психологического обеспечения подготовки спортсменов .....	17
1.2.3. Два направления практической психологии спорта .....	20
1.3. Психологические основы надежности в спорте .....	26
1.3.1. Структурные и функциональные основы надежности ...	27
1.3.2. Макро- и микроуровни надежности в спорте .....	30
1.4. Психологический контроль и управление спортивной деятельностью .....	31
1.4.1. Этапы психологического контроля и управления .....	34
<b>ГЛАВА 2. Теоретические основы психологии спорта .....</b>	<b>38</b>
2.1. Системная организация функционирования психики .....	38
2.1.1. Уровни организации функционирования соматики и психики .....	38
2.1.2. Внутреннее и внешнее кольца регуляции и управления .....	42
2.2. Категории психических явлений и их роль в спортивной деятельности .....	45
2.2.1. Категория психических процессов .....	46
2.2.2. Категория психических свойств .....	47
2.2.3. Категория психического состояния .....	47
2.2.4. Психическое состояние и состояние психики .....	50
2.2.5. Временные характеристики категорий психических явлений .....	51
2.3. Структурно-функциональная модель психического состояния .....	52

2.3.1. Проблема функции психического состояния .....	54
2.3.2. Составляющие психического состояния .....	56
2.3.3. Проблема компонентов психического состояния .....	60
2.4. Мотивационная сфера как системообразующий фактор спортивной деятельности .....	66
2.4.1. Устойчивость-динамичность целенаправленности поведения и деятельности .....	66
2.4.2. Структурно-функциональные основания критериев достижения цели .....	67
2.4.3. Осознанность целей спортивной деятельности .....	69
2.5. Роль агрессии и тревоги в спорте .....	70
2.5.1. Проблема агрессии в спорте .....	71
2.5.2. Проблема тревоги в спорте .....	77

### **ГЛАВА 3. Психология спортсмена – проблемы и решения .... 83**

3.1. Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора .....	84
3.1.1. Проблема спортивных задатков, склонностей, способностей .....	85
3.1.2. Проблема этапов возрастного развития .....	88
3.2. Мотивы, мотивация мотивационные установки спортсмена .....	89
3.2.1. Проблема формирования цели спортивной деятельности .....	89
3.2.2. Проблема динамики мотивов занятия спортом .....	92
3.2.3. Ситуативное проявление мотивационной сферы .....	93
3.3. Формирование и воспитание личности спортсмена .....	94
3.3.1. О модельных характеристиках успешного спортсмена ...	94
3.3.2. Проблема произвольности-непроизвольности формирования личности спортсмена .....	96
3.4. Оптимизация психического состояния спортсмена .....	98
3.4.1. Актуальность проблемы психического состояния спортсмена .....	98
3.4.2. Общие принципы приспособительной реакции организма и личности в спорте .....	102
3.4.3. Предстартовые, соревновательные психические состояния .....	107

3.4.4. Психические состояния после соревнования .....	111
3.4.5. Психические состояния в тренировочном процессе .....	111
3.5. Состояние тренированности и спортивной формы .....	117
3.5.1. Состояние тренированности .....	118
3.5.2. Состояние спортивной формы .....	123
3.6. Особенности взаимоотношений тренера и спортсмена .....	126
3.6.1. Психологические аспекты тренерской деятельности .....	126
3.6.2. Авторитет, стиль руководства, особенности поведения тренера .....	127
3.6.3. Проблема взаимоотношений тренер – спортсмен .....	131

## ГЛАВА 4. Психологические аспекты подготовки

<b>спортсмена .....</b>	<b>135</b>
4.1. Функциональная подготовка и особенности внимания .....	136
4.1.1. Внимание как элемент функциональной подготовленности .....	137
4.2. Техническая подготовка и особенности памяти .....	141
4.2.1. Память и число «золотого сечения» .....	143
4.3. Тактическая подготовка и особенности установок .....	144
4.3.1. Особенности установки и измененное состояние сознания .....	146
4.4. Стратегическая подготовка и цели спортивной деятельности .....	148
4.4.1. Осознанность цели спортивной деятельности .....	148
4.4.2. Личностные установки и формулирование цели .....	150
4.4.3. Три уровня осознания цели .....	151
4.5. Психологическая подготовка .....	152
4.5.1. Психологическая подготовка к тренировочной работе ..	157
4.5.2. Психологическая подготовка к соревнованиям .....	161
4.6. Переживание как фактор успешности спортсмена .....	170
4.6.1. Переживание-созерцание, переживание-деятельность ..	171
4.6.2. Чувства и переживания, сопутствующие успеху/провалу .....	172
4.6.3. Произвольность вызывания значимых чувств и переживаний .....	175

<b>ГЛАВА 5. Методическое обеспечение работы спортивного психолога .....</b>	<b>178</b>
5.1. Комплексность оценки психического состояния .....	178
5.2. Диагностика нейродинамических и личностных особенностей .....	181
5.3. Диагностика мотивационной сферы .....	189
5.4. Самооценка психического состояния и значимых переживаний .....	193
5.5. Диагностика психомоторной сферы .....	195
5.6. Регистрация процессуальных характеристик деятельности .....	200
5.7. Рекомендации по использованию психодиагностических материалов .....	203
5.7.1. Рекомендации по типологическим и личностным особенностям .....	203
5.7.2. Рекомендации по особенностям психомоторного реагирования .....	216
<b>ГЛАВА 6. Психотехники регуляции психического состояния, развития необходимых качеств .....</b>	<b>220</b>
6.1. Чувства «усталости» и «желания продолжать тренировку» .....	220
6.2. Спортивный дневник и контроль своего состояния .....	221
6.3. Осознанность тренировочного процесса .....	222
6.4. Предупреждение монотонности .....	222
6.5. Стабильность или максимальный результат? .....	223
6.6. Концентрация внимания и ИСС .....	224
6.7. Формирование навыка психической готовности .....	227
6.8. Раздражение и агрессия .....	228
6.9. «Семь секунд» .....	228
6.10. Психорегулирующая тренировка .....	229
6.11. Другие приемы саморегуляции .....	231
6.12. Развитие способностей концентрации внимания .....	233
<b>Заключение .....</b>	<b>236</b>
<b>Литература .....</b>	<b>237</b>

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

<b>Приложение 1.</b> Формирование психологической культуры спортсмена .....	246
<b>Приложение 2.</b> Психодиагностический комплекс «Спорткомплекс-2013» .....	250
<b>Приложение 3.</b> «Шкала самооценки состояния в течение дня» .....	274
<b>Приложение 4.</b> «Шкала переживаний спортсмена на соревнованиях» .....	276
<b>Приложение 5.</b> Карта наблюдения за эмоциональным возбуждением .....	277
<b>Приложение 6.</b> Типовые программы психорегуляции .....	278