

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. Д. Бабушкин
Б. П. Яковлев

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Учебное пособие

Омск 2015

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор А. Н. Николаев

Доктор психологических наук, профессор Е. А. Наumenко

Бабушкин Г. Д.

Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Омск: изд-во СибГУФК, 2015. – 228 с.

В учебном пособии представлены материалы для организации психологического сопровождения тренировочного процесса в системе многолетней подготовки спортсменов. Предлагается ряд методик для выявления личностных особенностей спортсмена: помехоустойчивости, рефлексивности, потребностей, мышления, интуиции, переносимости спортсменом психических нагрузок, предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена, эмоционального выгорания спортсмена, эмоционального интеллекта и др.

Предлагается комплекс методик для формирования позитивного мышления, помехоустойчивости, рефлексивного мышления, мотивации юных спортсменов на основе удовлетворения актуальных потребностей, позитивной Я-концепции спортсмена.

Учебное пособие рекомендуется для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура», профиль «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта».

Печатается по решению
редакционного совета университета

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ	10
1.1 Методика диагностики актуальных потребностей юных боксеров	10
1.2 Методика формирования спортивной мотивации на основе удовлетворения актуальных потребностей на этапе начальной подготовки	15
1.3 Формирование мотивации к занятиям спортом на этапе спортивной специализации	26
1.4 Методика активизации спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации	33
ГЛАВА 2. ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	39
ГЛАВА 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ	47
ГЛАВА 4. ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНА И ЕЁ ФОРМИРОВАНИЕ	51
4.1 Выявление помех, действующих на спортсмена	51
4.2 Тест – «Помехоустойчивость спортсмена»	58
4.3 Методика развития помехоустойчивости спортсмена	61

ГЛАВА 5. ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДИАГНОСТИКА ЕЁ ПЕРЕНОСИМОСТИ СПОРТСМЕНОМ	81
5.1 Понятие психической нагрузки в спорте	81
5.2 Методика диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки	87
ГЛАВА 6. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНА	111
6.1 Психологическая характеристика эмоционального выгорания спортсмена	111
6.2 Методика диагностики эмоционального выгорания спортсмена	114
6.3 Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания спортсменов	121
ГЛАВА 7. РЕФЛЕКСИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНА	124
7.1 Рефлексия и рефлексивность в спортивной деятельности	124
7.2 Методика развития рефлексивного мышления (на материале баскетбола)	129
ГЛАВА 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ И ИХ РАЗВИТИЕ	138

8.1 Состав профессионально важных качеств спортсмена-единоборца	138
8.2 Методика диагностики качества решительности	142
8.3 Методика развития профессионально важных качеств для спортсменов-единоборцев	144
 ГЛАВА 9. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА И ЕЁ ДИАГНОСТИКА	 156
 ГЛАВА 10. МЕДИТАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	 164
 ГЛАВА 11. СПОРТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПОРТСМЕНА И ЕЁ ФОРМИРОВАНИЕ	 176
11.1 Понятие и содержание спортивно-психологической компетентности спортсмена	176
11.2 Тест «Спортивно-психологическая компетентность»	177
11.3 Методика формирования спортивно-психологической компетентности спортсмена	181
 ГЛАВА 12. МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА И ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ	 188
12.1 Тестирование мыслительной деятельности спортсмена	188
12.2 Методика формирования позитивного мышления спортсмена	192
12.3 Методика процессуальных вопросов	

для активизации мыслительной деятельности спортсменов	200
ГЛАВА 13. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ	206
ГЛАВА 14. ЭМОЦИИ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	213
14.1 Методики психокоррекции эмоциональных состояний	213
14.2 Определение уровня эмоционального интеллекта	218
Заключение	226