

**Рецензенты:**

Л. Г. Пузеп, канд. психол. наук, доцент,  
заведующая кафедрой психологии филиала ОмГПУ в г. Таре;

О. М. Чусовитина, канд. пед. наук, доцент,  
заведующая кафедрой педагогики и психологии СибГУФК.

**Смоленцева, В. Н.**

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов :  
учеб. пособие / В. Н. Смоленцева. – Омск : Изд-во СибГУФК,  
2020. – 116 с.

ISBN 978-5-91930-130-1

Учебное пособие содержит материал избранных лекций, раскрывающих основные проблемы, цели, задачи, средства и положения психологического обеспечения спортсменов.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и предназначено для магистрантов очной и заочной форм обучения направления подготовки 49.04.03 Спорт.

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом СибГУФК. Протокол № 3 от 28.06.2019 г.

ISBN 978-5-91930-130-1

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020

© В. Н. Смоленцева, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ КАК ЦЕЛОСТНЫЙ НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЙ ПРОЦЕСС

1. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: понятие, задачи, содержание, основные положения	7
2. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов	10
3. Психодиагностика в спорте: понятие, назначение, методы	13

### ЭМОЦИИ КАК СУБЪЕКТИВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ОТРАЖЕНИЕ

1. Эмоции: понятие, виды, функции	18
2. Психофизиологические механизмы эмоций	21
3. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний у спортсменов	23

### ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Предстартовые психоэмоциональные состояния спортсменов	27
2. Психоэмоциональные состояния спортсменов в процессе соревновательной деятельности	30

3. Послестартовые психоэмоциональные состояния спортсменов	31
4. Возрастные особенности психоэмоциональных состояний спортсменов	35

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Психоэмоциональные состояния тревоги, неуверенности, атараксии, прострации	38
2. Психоэмоциональные состояния монотонии и психического пресыщения	40
3. Психоэмоциональные состояния страха и гиперпрозекции	42

## ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК СЛЕДСТВИЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

1 Психическое выгорание: понятие, проявления, факторы, влияние на эффективность спортивной деятельности	44
2 «Копинг», или «совладающее поведение», как индивидуальный стиль реагирования спортсменов на ситуацию	47
3 Профилактика психического выгорания у спортсменов	49

## АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ

1. Агрессия, понятие, виды	51
----------------------------	----

2. Детерминанты агрессивного поведения спортсменов	54
3. Профилактика и коррекция агрессивного поведения спортсменов	60

## ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТЕ

1. Психорегуляция: понятие, теоретические аспекты, назначение в практике спорта	62
2. Психолого-педагогические и психофизиологические механизмы психорегуляции	65
3. Я-концепция в процессе приобретения спортивного опыта	66

## ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1. Принципы, последовательность, направленность и основные средства обучения спортсменов психической саморегуляции в процессе многолетней подготовки	70
2. Формирование умений психической саморегуляции у спортсменов на различных этапах спортивной подготовки	73
3. Средства и приемы формирования умений психической саморегуляции у спортсменов	77

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СПОРТЕ

1. Восприятие, специализированное восприятие в спорте	81
2. Внимание, особенности проявления свойств внимания в спорте	83
3. Мышление в спорте	86

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В ПРАКТИКЕ СПОРТА

1. Взаимодействие и взаимопонимание в процессе командной спортивной деятельности	91
2. Психологическая совместимость как фактор эффективности взаимодействия в спортивной команде	97
3. Взаимодействие и взаимопонимание в сфере «тренер – спортсмен»	98
4. Взаимодействие и взаимопонимание в сфере «тренер – спортсмен» с учетом возрастных особенностей психики спортсменов	102
Литература	107
Глоссарий	110