

УДК 796.01:159.9(075.8)

ББК 88.4

C12

Сафонов В.К.

C12

Опыт практической психологии в спорте: 10 шагов к осознанию, мотивации, концентрации / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2023. – 264 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога)

ISBN 978-5-907601-10-9

Данное издание является обобщением многолетнего опыта исследовательской и практической работы автора по психологическому обеспечению и сопровождению соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов и, по сути, представляет собой изложение основ практической психологии спорта. На основании практики психологического сопровождения формулируется психологическое содержание составляющих подготовки спортсмена – функциональной, технической, тактической, стратегической и собственно психологической. Это позволяет, с одной стороны, учитывать индивидуальные особенности спортсмена в его подготовке, с другой – использовать конкретные психотехники в развитии значимых для спортсмена психологических качеств. В работе приведены многочисленные конкретные примеры из практики, свидетельствующие о существенной роли феноменов психики в деятельности спортсмена.

Книга адресована всем тем, кто интересуется психологической составляющей спортивных достижений, способной стать как причиной поражений и неудач спортсмена на соревнованиях, так и действенным фактором сохранения и приумножения уровня его спортивного мастерства и профессионального успеха.

© В.К.Сафонов, текст, 2023

© Издательство «Спорт»,

оформление, издание, 2023

ISBN 978-5-907601-10-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. Роль психологии в подготовке спортсмена	12
1.1. Научные основы обеспечения психологической подготовки спортсмена	12
1.2. Уровни функционирования соматики и психики спортсмена	14
1.3. Контуры регуляции и управления спортивной деятельностью	20
1.4. Психологические основы как систематизирующий фактор научного обеспечения подготовки спортсмена	26
Глава 2. Проблема успешности и надежности в спорте	30
2.1. Психологические особенности успешного спортсмена	32
2.2. Понятие надежности в спорте	37
2.3. Успешность спортивной деятельности, надежность спортсмена	42
Глава 3. Психологические аспекты спортивной деятельности	51
3.1. Психология спортивной одаренности	52
3.2. Возрастные особенности развития психики спортсмена	59
3.3. Психологические аспекты этапов спортивной подготовки	65
Глава 4. Мотивационная сфера спортсмена	72
4.1. Мотив и мотивация поведения личности	72
4.2. Особенности мотивации в спорте	77
4.3. Мотивационные установки спортсмена	79
4.4. Возрастные и квалификационные изменения в мотивационной сфере спортсмена	91

Глава 5. Свойства нервной системы и их роль в спорте	94
5.1. Нервная система человека	95
5.2. Процессы и свойства нервной системы	97
5.3. Проявления свойств нервной системы в спортивной деятельности	100
Глава 6. Психическое состояние спортсмена как фактор успешности спортивной деятельности	105
6.1. Понятие психического состояния в психологической науке	106
6.2. Особенности психического состояния спортсмена	109
6.3. Психические состояния в соревновательной деятельности	117
6.4. Психические состояния в тренировочном процессе	127
Глава 7. Когнитивные особенности внимания спортсмена	136
7.1. Внимание как направленность сознания	137
7.2. Особенности функционирования внимания	139
7.3. Роль внимания в подготовке спортсмена	146
7.4. Ограниченность возможностей внимания	156
7.5. Состояние готовности как результат направленности внимания	165
Глава 8. Особенности психологической подготовки спортсмена	170
8.1. Понятие психологической и ментальной подготовки	171
8.2. Психологическая культура в спорте	173
8.3. Психологическое сопровождение тренировочного процесса	186
Глава 9. Психологическая подготовка к соревнованиям	200
9.1. Феномен психологии победителя	200
9.2. Программа психологической подготовки к соревнованиям сезона	203

9.3. Общая психологическая подготовка к соревнованию	209
9.4. Специальная психологическая подготовка к соревнованию	219

Глава 10. Основы практической психологии спорта

10.1. Особенности практической работы психолога в спорте	225
10.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	228
10.3. Психологическое сопровождение спортсмена	233

Список литературы

Приложения

Приложение 1. Усэйн Болт: «С 13 лет меня учат расслабляться». Авторская техника расслабления	249
Приложение 2. Методика самооценки состояния спортсмена в течение тренировочного дня	251
Приложение 3. Методика самооценки эмоционального состояния спортсмена на соревнованиях	253
Приложение 4. Азбука ментальной подготовки спортсмена: 10 шагов к осознанию, мотивации, концентрации	255