

Г. В. БАРЧУКОВА, Е. В. РОМАНИНА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНО- ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Учебное пособие

Рекомендовано экспертно-методическим советом института спорта
и физического воспитания РГУФКСМиТ для внедрения в учебный процесс
(Протокол № 2 от 27.10.2021 г.)

Москва
2024

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.: Советский спорт, 2024. — 135 с.

ISBN 978-5-00129-226-5

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

© Барчукова Г. В., Романина Е. В., 2018
© ООО Издательско-книготорговый центр «Колос-с», 2018
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

ISBN 978-5-00129-226-5

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