

ББК 88.43

А 65

Художник *А.Г. Никоноров*

Андреев В.В., Серова Л.К.

А 65 Волевая подготовка в спорте: современные подходы. /
В.В. Андреев, Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2024. – 176 с., ил.

ISBN 978-5-907601-44-4

Развитие любого вида современного спорта предъявляет к психике спортсмена все более жесткие требования, и нередко исход борьбы решают волевые усилия спортсменов. В данной монографии прослеживается история изучения воли с самых первых исследований и до наших дней, раскрывается смысл понятия «преодоление», предлагается экспериментальное обоснование преодоления в спортивной деятельности. Отдельная глава посвящена мастер-классу по организации тренинга по преодолению спортсменами критических ситуаций в спорте. Книга будет полезна спортсменам и тренерам, преподавателям специализированных вузов и спортивным психологам.

ББК 88.43

ISBN 978-5-907601-44-4

© Андреев В.В., Серова Л.К., 2024
© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Психологические основы волевой подготовки	5
1.1. История исследования воли	5
1.2. Теория воли А.Ц. Пуни	13
1.3. Современное состояние понятия воли	17
1.3.1. От волевого усилия к психическому усилию	17
1.3.2. Феномен борьбы в структуре воли	23
1.3.3. Феномен преодоления в структуре психологических знаний о воле	27
<i>Заключение по первой главе</i>	28
ГЛАВА 2. Проблема преодоления в спорте	30
2.1. Парадигма преодоления в науке	30
2.2. Граница как детерминанта преодолевающего поведения	42
2.3. Психологическая характеристика понятия «преодоление»	50
2.4. Уровни преодоления критических ситуаций в спорте ..	60
2.4.1. Физический уровень преодоления спортивных препятствий	61
2.4.2. Индивидуальный уровень преодоления стрессовых состояний в спорте	65
2.4.3. Личностный уровень преодоления спортивных конфликтов	71
2.4.4. Индивидуальный уровень преодоления кризисных ситуаций в спорте	77
<i>Заключение по второй главе</i>	80
ГЛАВА 3. Экспериментальное обоснование преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности	82
<i>Заключение по третьей главе</i>	101
ГЛАВА 4. Социально-психологический тренинг как средство психологической подготовки спортсмена	102

4.1. Программа психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям	103
4.2. План и содержание программы	111
4.2.1. Практическое занятие № 1: «Основы психологии преодоления»	111
4.2.2. Практическое занятие № 2: «Переживание стрессовых ситуаций на соревнованиях»	120
4.2.3. Практическое занятие № 3: «Преодоление конфликтных ситуаций в спортивной борьбе» ..	127
4.2.4. Практическое занятие № 4: «Преодоление кризисов спортивной карьеры»	136
4.2.5. Практическое занятие № 5: «Индивидуализация преодолевающего поведения в спортивной жизни спортсмена»	145
4.3. Динамика психологических показателей у спортсменов на разных этапах прохождения тренинга	149
<i>Заключение по четвертой главе</i>	155
Заключение	157
Список использованной литературы	158