

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. Д. Бабушкин

**ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Учебное пособие

Омск 2017

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор И. Ю. Горская;  
доктор психологических наук, профессор Б. П. Яковлев.

Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : учебное пособие. – Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 112 с.

Учебное пособие предназначено для изучения учебной дисциплины «Предсоревновательная подготовка в спорте» направления Физическая культура 49.04.01, профиль «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта».

В учебном пособии раскрывается значение, содержание, задачи, средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов. Представлена структура предсоревновательного мезоцикла, и содержание микроциклов. Овладение студентами представленным в пособии учебным материалом расширит представление о содержании и назначении предсоревновательной подготовки спортсменов.

Использование представленного в учебном пособии теоретического и экспериментального материала в тренерской практике позволит тренеру грамотно выстроить содержание предсоревновательной подготовки спортсменов, подобрать соответствующий объем и интенсивность нагрузок в предсоревновательном мезоцикле, распределить содержание тренировочных занятий в каждом микроцикле с целью создания у спортсмена состояния готовности к проявлению максимальных результатов на предстоящем соревновании.

Печатается по решению редакционно-издательского  
совета университета

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2017

© Бабушкин Г. Д., 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. СПЕЦИФИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ.....	5
1.1. Психологическая характеристика соревновательной деятельности.....	5
1.2. Стресс-факторы в соревновательной деятельности.....	14
ГЛАВА 2. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.....	19
2.1. Цель и задачи предсоревновательной подготовки в спорте.....	19
2.2. Рекомендации по планированию предсоревновательной подготовки.....	23
2.3. Особенности организации предсоревновательной подготовки спортсменов-единоборцев.....	28
2.4. Содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена.....	32
2.5. Технология формирования позитивного мышления.....	41
ГЛАВА 3. ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МЕЗОЦИКЛОВ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ.....	49
3.1. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.....	49
3.2. Особенности построения предсоревновательных мезоциклов.....	51
3.3. Структура предсоревновательных мезоциклов.....	56
3.4. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки.....	59

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	65
4.1. Содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки.....	65
4.2. Совершенствование предсоревновательной подготовки спортсменов.....	88
 ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ.....	100
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	108