

УДК 159.9

ББК 88.84

С51

Рецензенты:

*Л. Г. Пузен, заведующая кафедрой психологии
филиала ОмГПУ, канд. психол. наук, доцент;*

*Е. Н. Мироненко, заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта ОмГУПС,
канд. пед. наук, доцент, тренер сборной по плаванию.*

Смоленцева, В. Н.

С51 Психологические аспекты освоения и реализации двига-
тельных действий в процессе технико-тактической под-
готовки спортсменов : монография / В. Н. Смоленцева ;
Министерство спорта Российской Федерации, Сибир-
ский государственный университет физической культу-
ры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 122 с.
ISBN 978-5-91930-174-5.

Монография посвящена психологическим аспектам, обуславливающим эффективность освоения в учебно-тренировочном процессе и реализации в условиях соревнований технико-тактических элементов спортсменами различных спортивных специализаций.

Представлены результаты экспериментальных исследований, подтверждающих эффективность применения психологических средств в процессе технико-тактической подготовки, что, в свою очередь, способствовало повышению соревновательной результативности спортсменов.

Монография предназначена для тренеров, преподавателей и обучающихся учебных заведений физической культуры.

УДК 159.9

ББК 88.84

Рекомендовано к изданию

редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

ISBN 978-5-91930-174-5

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Смоленцева В. Н., 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Теоретико-методологический анализ проблемы построения и обучения двигательным действиям	8
1.1. Психофизиологические механизмы построения двигательных действий и обучения движениям с позиций исследователей	8
1.2. Психическое отражение процесса освоения и реализации двигательных действий в спорте	16
1.3. Психическая надежность как фактор эффективности выполнения спортсменом основных двигательных задач в условиях соревновательной деятельности	26
1.4. Психолого-педагогические и психофизиологические механизмы психической саморегуляции	38
Глава 2. Результаты педагогических экспериментов повышения эффективности освоения и реализации технико-тактических действий спортсменами различных специализаций с учетом психологических аспектов	48
2.1. Экспериментальная проверка совершенствования волевой подготовки спортсменов как фактора эффективности реализации технико-тактических действий (на примере боксеров)	48
2.2. Экспериментальная проверка влияния психологического аспекта на эффективность освоения спортсменами базовых двигательных элементов (на примере тхэквондистов)	56

2.3. Экспериментальная проверка совершенствования технической подготовленности спортсменов с использованием идеомоторных представлений (на примере баскетболистов)	68
2.4. Исследование психологических аспектов предсоревновательной подготовленности спортсменов (на примере хоккеистов)	75
2.5. Психологические аспекты эффективности техничко-тактических действий в процессе игрового взаимодействия (на примере футболистов)	80
2.6. Помехоустойчивость как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов (на примере скалолазов)	87
2.7. Исследование результативности соревновательной деятельности с учетом сформированности у спортсменов умений психорегуляции (на примере полиатлонистов)	94
2.8. Психические процессы как аспект, детерминирующий результативность соревновательной деятельности спортсменов (на примере тяжелоатлетов)	100
Заключение	108
Список литературы.....	110
Глоссарий основных терминов	116