

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

Сообщество психологов спорта и  
физической культуры (РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ  
ПСИХОЛОГОВ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

НП «СПОРТУНИВЕРГРУПП»

105122, Москва, Сиреневый бульвар 4,  
РГУФКСМиТ, кафедра психологии  
Телефон: 8-495-166-53-89

E-mail:  
Jur-sportpsy@mail.ru

Свидетельство о регистрации средств  
массовой информации Федеральной службой  
по надзору за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия:  
ПИ № ФС77-2123 от 19.05.2005г.

**Технический редактор:** Бульков Ю.Н.

**Фотограф:** Попков А.С.

**Перевод на английский:** Столетова В.

Фотографии предоставил: Управление  
информации и связей с общественностью,  
Управление информационных технологий  
и Организационно-спортивный отдел  
РГУФКСМиТ.

**Методист редакции, дизайн, вёрстка:**

**Методист-корректор:** Басов. Д.В.

Отпечатано в ООО «Анита-Пресс»

Тел./факс: 8-495-662-69-20

E-mail: APDEelta@mail.ru

Тираж 999 экз.

Научно - практический  
журнал

## Спортивный психолог

1 (28) - 2013  
январь - март  
Год основания - 2003

Подписной индекс - 12462

ISSN 2074 - 0182

Главный редактор:  
*Непопов В.Н.*

Научный редактор:  
*Родионов А.В.*

Шеф - редактор  
*Блеер А.Н.*

Согласно решению президиума высшей  
аттестационной комиссии (ВАК)  
Минобрнауки России от 19.02.2010 г., журнал  
включен в перечень ведущих рецензируемых  
научных журналов и изданий, в которых  
должны быть опубликованы основные  
научные результаты диссертаций на  
соискание ученых степеней доктора и  
кандидата наук.

## Состав редакции журнала «Спортивный психолог»

*Журнал осуществляет свою деятельность под патронажем  
ректора Российского государственного Университета физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма, заведующего кафедрой  
«Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности», член корреспондента РАО, доктора педагогических наук, профессора  
Александра Николаевича Блеера*

Учредители журнала:

Российский Государственный Университет физической культуры спорта, молодежи и туризма  
Сообщество психологов спорта и физической культуры (Российская Ассоциация психологов спорта и физической культуры)

Главный редактор:

*Непопалов Владимир Николаевич* — кандидат психологических наук, профессор РГУФКСМиТ, член-корреспондент Международной академии психологических наук.

Научная редакционная коллегия:

*Деркач Анатолий Алексеевич* — академик РАО, д.п.н., профессор, РАКС, Москва.

*Матыцин Олег Васильевич* — член-корр. РАО, д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

*Неверкович Сергей Дмитриевич* — член-корр. РАО, д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

*Романова Евгения Сергеевна* — д.п.н., профессор, директор института психологии, социологии и социальных отношений МГПУ.

*Родионов Альберт Вячеславович* — д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

*Горская Галина Борисовна* — д.п.н., профессор, Кубанский ГУФК, Краснодар.

*Гусев Алексей Николаевич* — д. п.с. н., профессор, факультет психологии МГУ, Москва.

*Воронова Валентина Ивановна* — к.п.н., профессор, НУФВиС, Киев, Украина.

*Моросанова Варвара Ильинична* — д.п.н., профессор, ПИ РАО, Москва.

*Мельников Владимир Михайлович* — д.п.н., профессор, Сочинский Гос. Университет

*Николаев Александр Николаевич* — д.п.н., профессор, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб

*Сопов Владимир Федорович* — к.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

*Стрелков Юрий Константинович* — д.п.н., профессор, факультет психологии МГУ, Москва.

*Худадов Николай Александрович* — д.п.н., ВНИИФК, Москва.

*Аванесян Грант Михайлович* — д.п.н., профессор, ЕГУ, Ереван, Армения.

*Сивицкий Владимир Геннадьевич* — к.п.н., профессор, БГУФК, Минск, Беларусь.

*Серенсен Марит* — профессор Норвежской Высшей школы Спортивных наук, Осло, Норвегия

*Малкин Валерий Рафаилович* — к.п.н., профессор, Уральский Государственный Университет, Екатеринбург.

*Симоненкова И.П.* — магистр психологии, спортивный психолог Латвийской федерации футбола, Рига, Латвия.

*Шоку Навабинежат* — профессор исламского Азад Университета, Тегеран, Иран

*Янесс Королина* — президент Европейского Союза молодых спортивных психологов, Университет г. Лувена, Бельгия.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Яковлев Б.П.** – д.псх.н., профессор СурГУ, г.Сургут  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ . . . . . 5
- Дмитриев С.В.** – академик МААН, д. п. н., профессор  
**Неверкович С.Д.** – член-корр. РАО, д. п. н., профессор Российского государственного  
университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
**Быстрицкая Е.В.** – к. п. н., доцент Нижегородского государственного  
педагогического университета им. К.Минина  
ЛИЧНОСТНООРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРОДУКТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ . . . . . 10
- Мельников В.М.** – д. п. н., профессор кафедры общей психологии и социальных  
коммуникаций СГУ  
**Юров И.А.** – старший преподаватель кафедры психологии и дефектологии СГУ  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ  
«ИДЕАЛЬНОГО» СПОРТСМЕНА . . . . . 18

### ПСИХОЛОГИЯ ОТБОРА

- Байдыченко Т.В.** – к. п. н., ЗТР, доцент кафедры ПВСиЭД  
**Лисенко И.П.** – аспирант  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ – СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА . . . . 22

### ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ

- Гожин В.В.** – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств  
РГУФКСМиТ  
**Дементьев В.Л.** – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств  
РГУФКСМиТ  
**Рогов Ю.Н.** – аспирант кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ  
ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТА. . . . . 28
- Волков Д.Н.** – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии факультета психологии СПбГУ  
**Аллахвердов В.М.** – д.пс.н., заведующий кафедрой общей психологии СПбГУ  
**Карпинская В.Ю.** – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ  
**Морошкина Н.В.** – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ  
**Кувалдина М.Б.** – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ  
**Медников С.В.** – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ  
**Андрянова Н.В.** – аспирант факультета психологии СПбГУ  
КОРРЕКЦИЯ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ . 32

### ПСИХОДИАГНОСТИКА

- Иванова Н.Г.** – директор ЦСП, гл. тренер г. Москвы по легкой атлетике,  
заслуженный работник физической культуры РФ  
**Плотников С.Г.** – зам. директора, Центр спортивной подготовки по легкой атлетике»  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы, заслуженный врач РФ  
**Харченко А.Г.** – тренер «Центр спортивной подготовки по легкой атлетике»  
Департамента физической культуры и спорта г. Москвы  
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ЛИЧНОСТИ  
СПОРТСМЕНА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. . . . . 39
- Ковалева А.В.** – к.б.н., доцент кафедры Общей психологии МГППУ  
**Квитчастый А.В.** – вед. специалист отдела спортивной психологии ГКУ «Центр  
спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд»  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
**Бочавер К.А.** – вед. специалист отдела спортивной психологии, научная группа  
ГКУ «ЦСТуСК» Москомспорта  
**Касаткин В.Н.** – д.м.н., научная группа ГКУ «ЦСТуСК» Москомспорта  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭЭГ-БОС-ТРЕНИНГА У СПОРТСМЕНОВ, ВОСПИТАННИКОВ  
УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА . . . . . 46

ПСИХОТЕХНИКА

- Абрамчук А.Б.** – аспирант 1-го года обучения, РГУФКСМиТ  
**Михайлова Т.В.** – к.п.н., профессор, кафедра ТуМ гребного и парусного спорта, РГУФКСМиТ  
 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
 МОДИФИЦИРОВАННОГО МЕТОДА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
 ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ. . . . . 52
- Саунина Г.Н.** – майор внутренней службы, преподаватель кафедры физической культуры Вологодского института права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний  
**Панов В.А.** – к.п.н., доцент ГБОУ СПО ПКН № 56 г. Москва (полиграфический колледж № 56)  
 ФОРМИРОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
 УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФСИН  
 ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПРАКТИК . . . . . 57

В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ

- Ложкин Г.В.** – д.пс.н., Заслуженный деятель науки и техники Украины, профессор кафедры психологии и педагогики НТУУ «КПИ»  
**Поздняк Н.В.** – директор Высшей школы тренеров Республики Беларусь, к. п. н., профессор, заслуженный тренер Республики Беларусь  
 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ ТРЕНЕРА. . . . . 61
- Бабушкин Г.Д.** – д. п. н., профессор кафедры психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г.Омск  
 ЗНАЧЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. . . . . 67

ПСИХОЛОГИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

- Рогалева Л.Н.** – к.пс.н., доцент кафедры теории физической культуры  
 Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет  
 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ САМОРАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ  
 КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ . . . . . 72
- Михайлов Н.Г.** – к. п. н., доцент ПИФК, Москва  
 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА  
 СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. . . . . 78
- Катанский С.А.** – доцент кафедры педагогики РГУФКСМиТ  
**Катанская А.С.** – ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
 М.Г.Т.У. им Н.Э. Баумана  
 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВКЛЮЧЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ В  
 СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ. . . . . 83

ПСИХОЛОГИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ

- Бритвина В.В.** – к. п. н., доцент кафедры туризма и сервиса РГУФКСМиТ  
**Конюхова Г.П.** – к. п. н., доцент кафедры туризма и сервиса РГУФКСМиТ  
 РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ РГУФКСМиТ КАК ФАКТОР ОРГАНИЗАЦИИ  
 УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ИНФОРМАТИКИ . . . . . 87

ИНФОРМАЦИЯ

- Информация о проведении IX Международной научно-практической конференции по психологии спорта и физической культуре «Рудиковские чтения – 2013» . . . . . 92
- Объявление о конкурсе в РГУФКСМиТ . . . . . 94
- К сведению авторов . . . . . 96

## К сведению авторов

Журнал «Спортивный психолог» публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по следующим направлениям (и разделам) спортивной психологии:

- проблемы и история психологии спорта, физической культуры и Олимпийского движения;
- психология команды (спортсмена, тренера);
- психология подготовки, тренировки и соревнования;
- психология экстремального спорта;
- психология профессиональной карьеры в спорте;
- психология человека, имеющего отклонение в физическом развитии;
- психология восстановления и психорегуляции;
- психология физической культуры в школе и вне школы;
- психология семейной физической культуры;
- психология управления и организации физической культуры спорта;
- психологические методы исследования, диагностики и коррекции личности;
- в помощь тренеру, спортсмену;
- круглый стол (обзор писем читателей, дискуссии и обсуждения);
- психологии отечества;
- научная жизнь;
- за рубежом;
- архивные материалы.

Редакция принимает материалы, напечатанные в одном экземпляре в формате листа А-4, плюс дискеты с материалами для компьютерной обработки текста в программе Word, а также иллюстрации (рисунки, таблицы) к материалам в отдельных файлах.

Требования к авторам, предоставляющим редакции журнала свои материалы:

1. объем рукописи, включая список цитированной литературы, не должен превышать 7 страниц;
2. кегль шрифта в документе — 14 pt; интервал – 1
3. поля: слева – 2,5; справа – 1; вверх, низ – 1,5.
4. принудительные переносы не приветствуются
5. текст документа в Word не выделяется фигурными элементами типа кружочков, квадратики, стрелочек и т.п.;

6. в тексте документа выделяются только ключевые слова курсивом или жирным начертанием;

7. иллюстрации к статьям предоставляются в отдельных файлах, в формате tiff с разрешением не менее 300 dpi;

8. таблицы в тексте статьи набиваются в Word, а не вставляются картинкой;

9. названия, выделенные в тексте статьи с помощью CAPS LOCK, не приветствуются;

10. цитированная в статье литература приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи (см. представленный в журнале стиль списка);

11. литература на иностранных языках дается после отечественной;

12. к статье прилагаются сведения:

– об авторе (дата рождения, фамилия, имя и отчество, домашний почтовый адрес с индексом, телефон, специальность, ученое звание, место работы и должность, электронный адрес: e-mail),

### ОБЯЗАТЕЛЬНО!

– **фотография (и) автора (ов), в формате JPEG.**

– **ключевые слова и аннотация (резюме) на русском и английском языках.**

– **рецензия**

Статьи, направленные авторам на доработку и не возвращенные в редакцию к обозначенному сроку, исключаются из портфеля редакции. Редакция знакомится с письмами читателей, но в переписку не вступает.

Материалы направляются в адрес редакции простой или заказной бандеролью (но не ценной).

105122 Москва, Сиреневый бульвар, 4,  
РГУФКСМиТ, кафедра психологии  
(главный редактор журнала)  
В.Н. Непопалову  
e-mail: jur-sportpsy@mail.ru  
или на адрес кафедры психологии  
e-mail: psyrgufk@mail.ru  
для В. Н. Непопалова  
Телефон кафедры 8-499-166-53-89.