

88.43  
К 23

В.М. Карлышев, Ю.Н. Поггорная

**ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА:  
осмысление реальности**

УДК 159.9  
ББК 88.43  
К 23

Рекомендовано методическим  
советом УралГУФК  
Протокол № 6 от 21.02.2018

Рецензенты :

профессор кафедры управления физической культурой, Уральский гос. университет физической культуры, д.п.н., профессор Кузьмин А. М.;

доцент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральский гос. университет, к.психол.н., доцент Шакурова З. А.

**Карлышев, В. М.** Психология спорта: осмысление реальности : учеб. пособие / В.М. Карлышев, Ю.Н. Подгорная. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 118 с.

Учебное пособие подготовлено для магистрантов направления 49.04.01 «Физическая культура». В нём представлены разноплановые исследования по отдельным темам психологии спорта. В представленных материалах сделана попытка углубления знаний по известным вопросам (самооценка, волевые качества, психорегуляция и др.), в мало изученных (психоспортограмме и факторах, обуславливающих спортивные достижения), а также затрагиваются новые идеи о некой предопределённости человека к жизни вообще и спортивной деятельности в частности (программы).

Пособие предназначено для спортсменов, тренеров, студентов и магистров физкультурных вузов.

Автор выражает благодарность студентам, магистрантам и аспирантам за оказанное содействие в исследовании предложенных тем.

ISBN 978-5-93216-517-1

УДК 159.9  
ББК 88.43

БИБЛИОТЕКА  
ВЛГАФК

©УралГУФК, 2018 г.  
©В. М. Карлышев

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1 ОБЩИЕ И ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА</b>	
Почему желательно постоянно осваивать новые знания.....	6
О тенденциях развития спорта.....	11
Подходы к психологической подготовке в спорте.....	18
Психоспортограмма как условие рационализации психологической подготовки (на примере художественной гимнастики).....	18
Факторы успешности квалифицированных спортсменов.....	26
Список использованной литературы.....	30
<b>ГЛАВА 2 НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПОДХОДЫ</b>	
Запрограммированность человека.....	31
Инстинкты как фактор индивидуальной самореализации	
в спорте.....	40
Чемпионами и рождаются и становятся.....	45
Список использованной литературы.....	50
<b>ГЛАВА 3 ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ, НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ</b>	
Самооценка спортсменов.....	51
Спорт как условие нравственного совершенствования человека.....	55
Ментальная тренировка как фактор совершенствования подготовки спортсмена.....	59
Особенности формирования собственных целей в спортивной деятельности.....	62
Индивидуальность как условие рационализации подготовки спортсменов.....	66
Особенности развития волевых качеств спортсменов.....	75
Теория и практика психорегуляции.....	80
Заключение.....	116
Список использованной литературы.....	116
Список рекомендуемой литературы.....	117