

# Оглавление

Предисловие . . . . .	10
Введение. Психология спорта как учебная дисциплина . . . . .	12

## **РАЗДЕЛ I. Психология спортивной деятельности**

<b>Глава 1. Психология деятельности спортсмена . . . . .</b>	<b>19</b>
1.1. Особенности и этапы спортивной деятельности . . . . .	19
1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа . . . . .	21
1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности . . . . .	24
1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности . . . . .	32
<b>Глава 2. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности . . . . .</b>	<b>33</b>
2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры . . . . .	33
2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний . . . . .	40
2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов . . . . .	42
2.4. Половые различия в спортивной мотивации . . . . .	43
2.5. Управление мотивацией спортсменов . . . . .	48
<b>Глава 3. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности . . . . .</b>	<b>52</b>
3.1. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога . . . . .	52
3.2. Способы регуляции предстартовых состояний . . . . .	61
3.3. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности . . . . .	66
3.4. Состояние страха . . . . .	70
3.5. Мертвая точка и второе дыхание . . . . .	75
3.6. Состояние утомления . . . . .	76
3.7. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью . . . . .	80
3.8. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности . . . . .	85
<b>Глава 4. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности . . . . .</b>	<b>88</b>
4.1. Сила воли и ее компоненты . . . . .	88
4.2. Настойчивость (целеустремленность) . . . . .	90
4.3. Смелость . . . . .	93
4.4. Решительность . . . . .	94
4.5. Терпеливость и упорство . . . . .	96
4.6. Половые различия в проявлении волевых качеств . . . . .	98

<b>Глава 5. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности . . . . .</b>	<b>99</b>
5.1. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности . . . . .	99
5.2. Психологические особенности формирования тактических умений . . . . .	101
5.3. Оперативное мышление . . . . .	105
<b>Глава 6. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности . . . . .</b>	<b>107</b>
6.1. Качества, характеризующие быстродействие . . . . .	107
6.2. Выносливость и ее компоненты . . . . .	110
6.3. Мышечная сила . . . . .	110
6.4. Координированность . . . . .	111
6.5. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта . . . . .	113
<b>Глава 7. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности . . . . .</b>	<b>117</b>
7.1. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности . . . . .	117
7.2. Способности и типологические особенности свойств нервной системы . . . . .	124
7.3. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы . . . . .	126
7.4. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности . . . . .	128
7.5. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса . . . . .	133
7.6. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности . . . . .	137
<b>РАЗДЕЛ II. Психология тренировочного процесса</b>	
<b>Глава 8. Психологические основы эффективности тренировочного процесса . . . . .</b>	<b>141</b>
8.1. Принцип сознательности . . . . .	141
8.2. Принцип активности . . . . .	142
8.3. Принцип эмоциональности тренировочных занятий . . . . .	144
8.4. Принцип систематичности (регулярности) . . . . .	145
8.5. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий . . . . .	146
8.6. Принцип подкрепления . . . . .	146
8.7. Принцип индивидуализации обучения и тренировки . . . . .	147
8.8. Принцип моделирования соревновательной деятельности . . . . .	147
<b>Глава 9. Психологические вопросы формирования умений (навыков) . . . . .</b>	<b>149</b>
9.1. Сущность понятий «умение» и «навыки» . . . . .	149
9.2. Формирование двигательных умений (навыков) . . . . .	154
9.3. Кривая упражнения в двигательном навыке . . . . .	171
9.4. Устойчивость и переделка умений (навыков) . . . . .	173

<b>Глава 10. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию . . . . .</b>	<b>176</b>
10.1. Сущность спортивной формы . . . . .	176
10.2. Готовность к соревнованиям (мобилизационная готовность) . . . . .	179
10.3. Формирование уверенности в своих возможностях . . . . .	181
<b>РАЗДЕЛ III. Социально-психологические аспекты спорта</b>	
<b>Глава 11. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом . . . . .</b>	<b>187</b>
11.1. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте . . . . .	187
11.2. Агрессия и агрессивность спортсменов . . . . .	189
11.3. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов . . . . .	191
11.4. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена . . . . .	193
11.5. Эффект соперничества как социально-психологическое явление . . . . .	195
11.6. Спортивная этика . . . . .	197
<b>Глава 12. Общение в спорте как социально-психологическое явление . . . . .</b>	<b>199</b>
12.1. Характеристика общения в спорте . . . . .	199
12.2. Особенности общения до и во время соревнований . . . . .	203
12.3. Установление взаимопонимания между участниками общения . . . . .	205
<b>Глава 13. Спортивные команды как малые группы и коллективы . . . . .</b>	<b>209</b>
13.1. Определение и классификация малых групп . . . . .	209
13.2. Признаки малой группы . . . . .	209
13.3. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп . . . . .	211
13.4. Референтные группы . . . . .	212
13.5. Структура спортивной команды . . . . .	213
13.6. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена . . . . .	216
13.7. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд . . . . .	218
<b>Глава 14. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды . . . . .</b>	<b>225</b>
14.1. Определение лидерства и его признаки . . . . .	225
14.2. Виды лидеров . . . . .	226
14.3. Механизмы выдвижения лидеров . . . . .	227
14.4. Конкуренция между лидерами . . . . .	232
14.5. Соотношения между формальным и неформальным лидерством . . . . .	232
<b>Глава 15. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности . . . . .</b>	<b>234</b>
15.1. Психологический климат и межличностные отношения в команде . . . . .	234
15.2. Сплоченность команды и ее измерение . . . . .	236
15.3. Сплоченность и эффективность деятельности . . . . .	237
15.4. Факторы, влияющие на сплоченность команды . . . . .	240

15.5. Психологическая совместимость . . . . .	241
15.6. Соперничество (конкуренция) и сплоченность . . . . .	243
<b>Глава 16. Психология спортивной карьеры . . . . .</b>	<b>245</b>
16.1. Этапы и особенности спортивной карьеры . . . . .	245
16.2. Кризисы спортивной карьеры . . . . .	246
16.3. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов) . . . . .	247
16.4. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры . . . . .	247
16.5. Способы и приемы преодоления кризиса . . . . .	250
16.6. Цена спортивной карьеры . . . . .	252
16.7. Удовлетворенность спортивной карьерой . . . . .	253
16.8. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин . . . . .	253
<b>Глава 17. Болельщики как социально-психологическое явление . . . . .</b>	<b>255</b>
17.1. Боление и его мотивы . . . . .	255
17.2. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов . . . . .	256
17.3. Фанаты . . . . .	259
<b>РАЗДЕЛ IV. Психология деятельности тренеров и спортивных судей</b>	
<b>Глава 18. Психологические особенности деятельности тренеров . . . . .</b>	<b>265</b>
18.1. Психологические особенности тренерской деятельности . . . . .	265
18.2. Функции тренера . . . . .	268
18.3. Профессиональные знания и умения тренера . . . . .	270
18.4. Авторитет и псевдоавторитет тренера . . . . .	270
18.5. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров . . . . .	275
18.6. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами . . . . .	276
18.7. Типы (стили) руководства тренеров . . . . .	279
18.8. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ . . . . .	285
18.9. Специфика руководства женскими спортивными коллективами . .	289
18.10. Социально-психологические особенности принятия тренером новой команды . . . . .	290
<b>Глава 19. Общение тренера со спортсменами . . . . .</b>	<b>292</b>
19.1. Роль общения тренера со спортсменами . . . . .	292
19.2. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами . . . . .	292
19.3. Психологический такт . . . . .	297
19.4. Культура речи тренера . . . . .	298
19.5. Стили общения тренеров . . . . .	301
19.6. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов .	303
19.7. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов . . . . .	309
19.8. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях . . . . .	312

---

19.9. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус . . . . .	315
<b>Глава 20. Психология конфликтов в спортивных коллективах . . . . .</b>	<b>316</b>
20.1. Конфликтные ситуации и конфликты . . . . .	316
20.2. Фазы развития конфликта . . . . .	317
20.3. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами . . . . .	317
20.4. Типы конфликтных личностей . . . . .	319
20.5. Типы поведения в конфликте . . . . .	320
20.6. Типы отношения тренеров к конфликтам . . . . .	320
20.7. Исходы конфликтных ситуаций . . . . .	321
20.8. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации . . . . .	324
20.9. Управление конфликтами . . . . .	325
<b>Глава 21. Психология деятельности спортивных судей . . . . .</b>	<b>326</b>
21.1. Мотивация спортивного судейства . . . . .	327
21.2. Нервно-эмоциональное напряжение у судей . . . . .	327
21.3. Психологические особенности спортивных судей . . . . .	330
21.4. Стили спортивного судейства . . . . .	330
<b>Список рекомендуемой литературы . . . . .</b>	<b>333</b>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

<b>Приложение 1.</b> Программа для составления психологической характеристики спортсмена . . . . .	336
<b>Приложение 2.</b> Программа психологического обеспечения спортивной деятельности (по Г. Д. Горбунову) . . . . .	337
<b>Приложение 3.</b> Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти) . . . . .	338
<b>Приложение 4.</b> Выявление предметно-содержательной стороны предсоревновательного психического состояния спортсмена (по В. П. Уманскому) . . . . .	339
<b>Приложение 5.</b> Особенности деятельности гимнасток в связи с индивидуальными различиями по свойствам темперамента (по Б. А. Вяткину) . . . . .	341
<b>Приложение 6.</b> Рекомендации по индивидуализации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям гимнасток с различными свойствами темперамента . . . . .	344
<b>Приложение 7.</b> Методологические принципы изучения связи эффективности спортивной деятельности с типологическими особенностями свойств нервной системы (по Е. П. Ильину) . . . . .	346
<b>Приложение 8.</b> Методика исследования отношений между спортсменом и тренером (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов) . . . . .	350