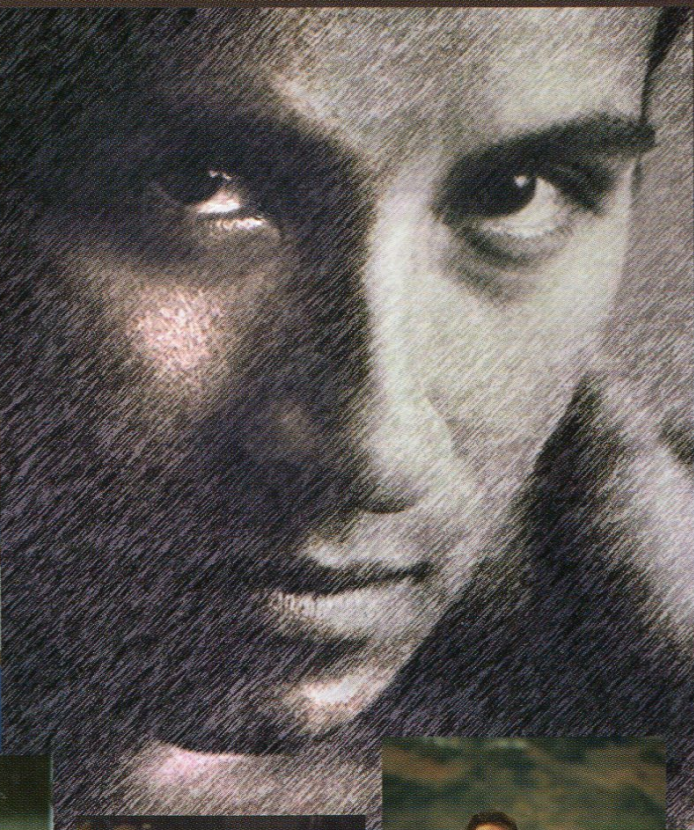
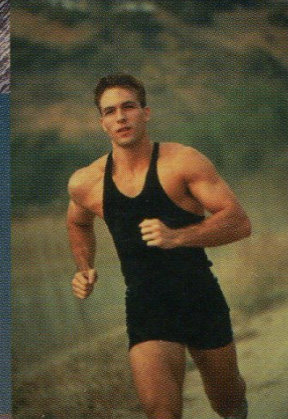
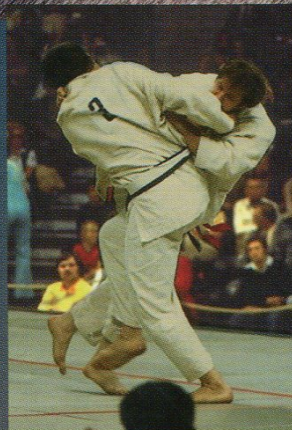
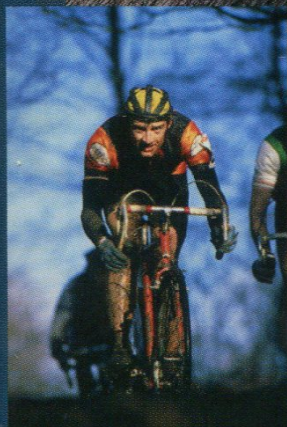
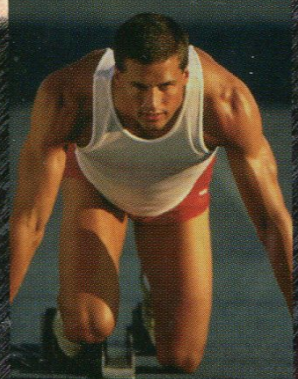


Г.Д. Горбунов

ПСИХОПЕДАГОГИКА СПОРТА



Г. Д. Горбунов

ПСИХОПЕДАГОГИКА СПОРТА

Рекомендовано
Учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
и спорта в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению
032100 – Физическая культура

Ю Ж


**СОВЕТСКИЙ
СПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО**

Тверской государственный университет

Москва 2012



Научная библиотека 00295807

Р2

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Предисловие к четвертому изданию | 6 |
| Предисловия к первому изданию | 9 |
| От автора | 12 |
| Глава I. Введение в предмет и содержание психопедагогики спорта | 15 |
| 1.1. Психология воздействия и психопедагогика спорта..... | 16 |
| 1.2. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена | 24 |
| Глава II. Изучение спортсмена, или психодиагностика в спорте | 29 |
| 2.1. Общие направления в изучении спортсмена | 32 |
| 2.2. Основные пути изучения спортсмена | 51 |
| 2.3. От психодиагностики к рекомендациям | 57 |
| Глава III. Психические напряжения в спорте | 59 |
| 3.1. Психические перенапряжения в тренировочном процессе | 62 |
| 3.2. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе | 65 |
| 3.3. Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе | 71 |
| 3.4. Рекомендации тренеру в тренировочном процессе | 73 |
| 3.5. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины | 75 |
| 3.6. Рекомендации к соревнованиям | 85 |
| Глава IV. Психологическая подготовка в спорте | 96 |
| 4.1. Психологическая подготовка тренера | 98 |
| 4.2. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера | 112 |

| | |
|---|------------|
| 4.3. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу | 114 |
| 4.4. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе | 115 |
| 4.5. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса | 127 |
| 4.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям | 141 |
| 4.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию | 147 |
| Глава V. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена | 150 |
| 5.1. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена | 152 |
| 5.2. Лекции и беседы для спортсменов | 154 |
| 5.3. Косвенное внушение | 166 |
| 5.4. Гетеротренинг и релаксация | 168 |
| 5.5. Внушенный отдых | 188 |
| 5.6. Гипноз в спорте | 192 |
| 5.7. Аутогенная тренировка в спорте | 198 |
| 5.8. О размышлениях и рассуждениях | 205 |
| Глава VI. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена | 211 |
| 6.1. Управление телесными проявлениями эмоций | 219 |
| 6.2. Управление содержанием своего внутреннего психического мира | 232 |
| 6.3. Контроль и коррекция внешних раздражителей | 246 |
| 6.4. Управление своим социумом | 249 |
| Глава VII. Психорегулирующие средства восстановления | 265 |
| 7.1. Внушение как средство активизации процессов восстановления | 265 |
| 7.2. Вербально-музыкальная психорегуляция | 267 |

| | |
|--|------------|
| 7.3. Вечерние сеансы психорегуляции | 271 |
| 7.4. Оздоровительный сеанс | 272 |
| 7.5. Психобиоэнергетический транс как средство восстановления в спорте | 277 |
| Глава VIII. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям | 280 |
| 8.1. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации | 282 |
| 8.2. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований | 287 |
| 8.3. Секундирование в спорте | 289 |
| Глава IX. Практический психолог-педагог в спортивной команде | 295 |
| 9.1. Личностные особенности, определяющие успешность деятельности психолога в команде | 296 |
| 9.2. Типы, стиль, особенности работы практических психологов в командах | 302 |
| 9.3. Отношение спортсменов и тренеров к психологам | 308 |
| Послесловие | 311 |