

Содержание

Об этом сборнике	3
Проблемы психического стресса и тревоги в спорте (вместо введения)	6
ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СТРЕССА И ТРЕВОГИ В СПОРТЕ	12
Ч. Д. Спилбергер. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги	—
В. Э. Мильман. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности	24
Б. Карольчак-Бернацка. Нетрадиционная трактовка состояния тревоги и стресса	47
Б. А. Вяткин. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях	56
В. Гошек. Неудача как психическая нагрузка	64
В. Л. Маришук. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса	72
А. В. Мальчиков. Групповая композиция как фактор психической надежности спортивно-игровой деятельности	87
ИЗМЕРЕНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОГИ В СПОРТЕ	99
Ю. Я. Киселев. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности	—
Ю. К. Моску. Диагностическая система для оценки эмоциональной реактивности у спортсменов высокого класса	107
Б. С. Рашелл. Методика измерения стресс-толерантности у спортсменов высокого класса	125
Кэри Л. Купер, Дж. Крамп. Методика исследования стресса у спортсменов	136
Ю. Л. Ханин. Русский вариант шкалы соревновательной личностной тревожности	146
Дж. Г. Салмела. Оценка пред- и послесоревновательного поведения гимнастов и гимнасток высокого класса	156
Э. Р. Хорнблоу. Применение зрительно-аналоговой шкалы для оценки тревоги	165
А. В. Алексеев. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции	173
Р. Мартенс, Ф. Ривкин, Д. Бертон. Кто предсказывает тревогу лучше: тренеры или спортсмены?	184
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ В СПОРТЕ	189
Р. М. Найдиффер. Определение и формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения	—
Р. М. Суинн. Управление стрессом высококвалифицированных спортсменов	204
Г. Д. Горбунов. Секундирование как управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом	216
Э. Хан. Предстартовые стрессовые состояния и их регуляция	222
М. Махач, Е. Махачова. Целенаправленное формирование актуального психофизиологического состояния спортсмена	—

смена с использованием методов саморегуляции	237
Л. Д. Зайчковски. Биологическая обратная связь и саморегуляция в управлении соревновательным стрессом	250
Ю. Л. Ханин, Г. В. Буланова. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания	261
Литература	267