

# Содержание

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