

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1. Предмет спортивной психологии 4
2. Возникновение и развитие спортивной психологии 8
3. Спортивная психология в системе наук 12
4. Задачи спортивной психологии 13
5. Методы спортивной психологии 16

Глава II

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

1. Основные понятия психологической подготовки 20
2. Основные направления психологической подготовки в спорте. 22
3. Виды психологической подготовки спортсменов и команд. 25
4. Средства психологической подготовки. 31

Глава III

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

1. Психологические особенности спортивного соревнования. 37
2. Спортивное соревнование как процесс 38
3. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности 42
4. Эмоциональное возбуждение и тревожность 47
5. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния . . . 48

Глава IV

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Психологическая структура двигательных навыков в спорте 53
2. Психологические особенности технической подготовки. 55
3. Особенности протекания психических процессов и функций. 61
4. Формирование и совершенствование спортивных навыков 64

Глава V

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Основные качественные характеристики движений 68
2. Общие принципы развития двигательных качеств 70

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Психологические условия, задачи и способы развития двигательных качеств | 74 |
| 4. Специализированные восприятия двигательных качеств, их осознание | 77 |

Глава VI

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Психологические особенности тактической подготовки. | 81 |
| 2. Тактическая подготовка и развитие психики | 85 |
| 3. Психологические основы обучения и тренировки тактики. | 88 |
| 4. Тактическая подготовка как фактор психологической подготовки .. | 90 |

Глава VII

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И КОЛЛЕКТИВА В СПОРТЕ

- | | |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 1. Мотивы личности в спорте | 94 |
| 2. Особенности личности спортсмена | 97 |
| 3. Групповое взаимодействие в спортивной команде | 99 |
| 4. Лидерство в спорте | 103 |
| 5. Социальная фасилитация в спорте. | 105 |

Глава VIII

ПСИХОГИГИЕНА СПОРТА

- | | |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 1. Восстановление психической работоспособности | 108 |
| 2. Психологический климат как фактор психогигиены | 112 |
| 3. Регуляция психических состояний. | 114 |
| 4. Психофармакологические средства в психогигиене | 117 |

Глава IX

ПСИХИЧЕСКАЯ НАДЕЖНОСТЬ И ОТБОР В СПОРТЕ

- | | |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Основные факторы надежности в спорте. | 121 |
| 2. Понятие о психической надежности | 123 |
| 3. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях ... | 125 |
| 4. Этапы и принципы психологического отбора | 128 |

Глава X

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ СПОРТА

- | | |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Проблема психологической характеристики вида спорта | 133 |
| 2. Мотивационная специфика видов спорта | 139 |
| 3. Целевая специфика видов спорта | 145 |
| 4. Психологически значимые условия спорта | 147 |