

# Содержание

Предисловие . . . . .	7
Введение . . . . .	9
<b>Раздел 1. Взаимодействие психики и физического тела в двигательной деятельности спортсмена . . . . .</b>	<b>19</b>
Тема 1. Психомоторика и сенсомоторика спортсменов . . . . .	19
Задание 1. Исследование сенсомоторных реакций . . . . .	21
Задание 2. Исследования быстроты движений . . . . .	22
Задание 3. Исследование координационной психомоторики . . . . .	24
Задание 4. Измерение вестибулярных реакций . . . . .	26
Задание 5. Исследование двигательной проприорецептивной чувствительности . . . . .	27
Задание 6. Измерение точности оценивания и отмеривания параметров движений . . . . .	30
Задание 7. Изучение психомоторного проявления волевого усилия . . . . .	35
Тема 2. Специальные физические упражнения для изучения психомоторики спортсменов . . . . .	38
Задание 1. Оценка быстроты в действиях . . . . .	38
Задание 2. Наблюдение и оценка сложно-координированных движений . . . . .	40
Задание 3. Наблюдение устойчивости вестибулярных реакций . . . . .	42
Задание 4. Изучение способности к переключению внимания . . . . .	44
Задание 5. Психомоторная совместимость спортсменов в командах . . . . .	47
Задание 6. Комплексное исследование психомоторики спортсменов . . . . .	49
Тема 3. Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов . . . . .	54
Задание 1. Исследование моторных асимметрий . . . . .	55
Задание 2. Исследование сенсорных асимметрий спортсменов . . . . .	58
Задание 3. Исследование психических асимметрий . . . . .	60

<b>Раздел 2. Психология личности спортсмена и тренера . . . . .</b>	<b>63</b>
Тема 1. Изучение интеллектуальных свойств занимающихся спортом . . . . .	63
Задание 1. Умственные способности спортсменов . . . . .	64
Задание 2. Изучение профиля мышления спортсменов . . . . .	76
Задание 3. Изучение пластичности—ригидности мышления . . . . .	82
Тема 2. Характерологические особенности личности спортсменов и тренеров . . . . .	84
Задание 1. Типы человеческих характеров . . . . .	85
Задание 2. Выявление характерологических акцентуаций личности . . . . .	90
Задание 3. Направленность личности в спорте . . . . .	98
Задание 4. Изучение агрессивности личности в спорте . . . . .	103
Тема 3. Проявление свойств темперамента и психические состояния в спортивной деятельности . . . . .	109
Задание 1. Измерение свойств темперамента спортсмена . . . . .	111
Задание 2. Измерение ситуативной тревожности спортсмена . . . . .	116
Задание 3. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов . . . . .	122
Задание 4. Измерение личностной тревоги . . . . .	127
Тема 4. Психология тренерской деятельности и личности тренера . . . . .	132
Задание 1. Оценочные стереотипы восприятия и понимания тренером себя и других . . . . .	133
Задание 2. Экспертная оценка успешности спортивного менеджера (руководителя, чиновника) . . . . .	136
Задание 3. Диагностика направленности личности тренера . . . . .	143
Задание 4. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности . . . . .	149
Задание 5. Прогноз и оценка успешности профессиональной карьеры в спорте . . . . .	155
<b>Раздел 3. Психология воспитания, обучения и тренировки в спорте . . . . .</b>	<b>163</b>
Тема 1. Методы наблюдения в процессе занятий спортом . . . . .	163
Задание 1. Наблюдение за поведением и действиями спортсменов . . . . .	164

Задание 2. Наблюдение за поведением и действиями тренера .	169
Тема 2. Изучение мотивации в подготовке спортсменов . . . . .	172
Задание 1. Изучение доминирующего типа мотивации у спортсмена . . . . .	173
Задание 2. Оценка стремления спортсмена к эффективному взаимодействию с тренером . . . . .	177
Задание 3. Определение характерной для спортсменов потребности в одобрении . . . . .	179
Задание 4. Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха . . . . .	181
Тема 3. Педагогическая психология общения тренера со спортсменами . . . . .	184
Задание 1. Обучение тренеров умению преодолевать трудности педагогического общения . . . . .	184
Задание 2. Обучение тренеров педагогическим умениям выслушивать учеников и вести с ними воспитательную беседу . . . . .	186
Задание 3. Метод анализа конкретных ситуаций в педагогическом общении тренера со спортсменами . . . . .	190
<b>Раздел 4. Социально-психологическое обеспечение подготовки спортсменов . . . . .</b>	<b>195</b>
Тема 1. Межличностное общение в спортивной деятельности . .	195
Задание 1. Измерение взаимоотношений в спортивных группах и командах . . . . .	195
Задание 2. Выявление склонности к конфликтным взаимоотношениям . . . . .	200
Тема 2. Социально-психологический анализ взаимовлияний в команде . . . . .	206
Задание 1. Анализ ситуаций общения тренера со спортсменами в ходе соревнования . . . . .	206
Задание 2. Анализ конфликтов во взаимоотношениях спортсменов . . . . .	209
Задание 3. Предупреждение и разрешение конфликтов в общении членов команды . . . . .	210
Задание 4. Организация социально-психологического тренинга взаимовлияний в команде . . . . .	212

Тема 3. Социально-психологические методы формирования и изучения командной сплоченности . . . . .	221
Задание 1. Принципы и упражнения для формирования командной сплоченности . . . . .	222
Задание 2. Измерение психологической атмосферы в команде . . . . .	227
Задание 3. Изучение привлекательности команды для спортсменов . . . . .	231
Тема 4. Изучение влияния соревнований на личность спортсменов . . . . .	233
Задание 1. Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов . . . . .	234
Задание 2. Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию . . . . .	237
<b>Раздел 5. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям . . . . .</b>	<b>242</b>
Тема 1. Методы ментального тренинга в спорте . . . . .	242
Задание 1. Характеристика методов ментального тренинга . . . . .	243
Задание 2. Мысленная репетиция соревновательной ситуации в состоянии релаксации . . . . .	248
Задание 3. Ментальные методы формирования психологической самозащиты от сбивающих влияний . . . . .	251
Задание 4. Аудиокассетные методики ментального тренинга в спорте . . . . .	254
Тема 2. Психологическое консультирование, психологическая помощь спортсменам и тренерам . . . . .	258
Задание 1. Диагностика умения психолога выслушивать клиентов . . . . .	259
Задание 2. Метод интервью в практике консультирования в спорте . . . . .	265
Задание 3. Опыт психологического консультирования спортсменов . . . . .	270
Задание 4. Аудиторно-групповой метод психологического консультирования в спорте . . . . .	277
Дополнительная литература . . . . .	285