

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Введение в психологию физической культуры и спорта	6
1.1. Предмет и задачи психологии физической культуры	6
1.2. Предмет и задачи психологии спорта	8
Глава 2. Общие вопросы психологии физической культуры	12
2.1. Уровни управления в организме и поведении людей, занимающихся физическими упражнениями	12
2.2. Удовлетворение потребности в движении как функциональная основа влияния двигательной деятельности на психическую сферу человека	16
2.3. Влияние специально организованной двигательной активности и физических нагрузок на познавательные психические процессы	21
2.4. Двигательный режим, работоспособность и успеваемость школьников, занимающихся физическими упражнениями	27
2.5. Движение как фактор психического развития в детском и юношеском возрасте	32
Глава 3. Психология физической культуры в школе	38
3.1. Деятельность и личность учителя физической культуры	38
3.2. Школьник как субъект учебной деятельности	46
3.3. Психологические условия проведения урока физической культуры	54
3.3.1. Приемы повышения познавательной и двигательной активности школьников	54
3.3.2. Психологические приоритеты в организации урока физической культуры с учетом особенностей познавательных процессов	58
Глава 4. Общие вопросы психологии спорта	77
4.1. Психологические особенности двигательных навыков	77
4.2. Специализированные восприятия в спорте	79
4.3. Роль представлений в управлении движениями	80
4.4. Реакция в спорте	81
4.5. Мотивация спортивной деятельности	82
4.6. Психология карьеры в спорте	84
4.7. Профессиональная адаптация в спорте	90
4.8. Личность спортсмена	96

4.9. Особенности личности тренера	100
4.10. Социальная психология спортивных групп	104
4.11. Психологические основы общения в спорте	111
4.12. Психология преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера	117
4.13. Психологические основы спортивной дидактики	130
Глава 5. Психология спорта высших достижений	141
5.1. Акмеологическая сущность спорта высших достижений	141
5.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	145
5.3. Психические напряжения в спортивной деятельности	150
Психические перенапряжения в тренировочном процессе	152
Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе	154
Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины	162
5.4. Психологическая подготовка в спорте	175
Психологическая подготовка тренера	177
Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера	180
Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу	181
Мотивация спортсмена в тренировочном процессе	181
5.5. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса	195
5.6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	203
5.7. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена	208
Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена	209
Лекции и беседы для спортсменов	210
Гетеротренинг и релаксация	212
Внушенный отдых	221
Гипноз в спорте	224
Аутогенная тренировка в спорте	225
О размышлениях и рассуждениях	229
5.8. Процесс самовоспитания в системе психологической подготовки спортсмена	231
5.9. Психорегулирующие средства восстановления	238
Внушение как средство активизации процессов восстановления	239
Вербально-музыкальная психорегуляция	240
Вечерние сеансы психорегуляции	241
Оздоровительный сеанс	243
5.10. Коррекция психических состояний спортсмена на заключи- тельном этапе подготовки к ответственным соревнованиям	244
Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации	244
Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований	246
Рекомендуемая литература	251