

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	3
Глава 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта	4
1.1. Предмет психологии физического воспитания и спорта	4
1.2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания	4
1.3. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания	6
1.4. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта	9
1.5. Задачи психологии физического воспитания и спорта	10
1.6. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте	14
1.7. Функции субъекта физкультурно-спортивной деятельности	18
1.8. Психологическая систематика видов спорта	20
Глава 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	24
2.1. Внимание в физкультурно-спортивной деятельности	24
2.2. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости	27
2.3. Проявление восприятия в процессе занятий физическими упражнениями	29
2.4. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры	31
2.5. Особенности мыслительной деятельности	33
2.6. Особенности проявления памяти	37
2.7. Воображение как процесс создания новых образов, предметов и явлений	39
2.8. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников	41
2.9. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры	42
2.10. Уровни управления поведением субъекта деятельности	45
Глава 3. Психологические особенности спортивной деятельности	50
3.1. Психологическая характеристика физических качеств	50
3.2. Психологические особенности двигательных навыков	60
3.3. Стадии формирования двигательных навыков	61

3.4. Двигательные ощущения — основа саморегуляции моторных действий	62
3.5. Специализированные восприятия в спорте	63
3.6. Роль представлений в управлении движениями	64
3.7. Реакция в спорте	66
3.8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе	67
3.9. Стресс в физкультурно-спортивной деятельности	70
3.10. Предсоревновательные психические состояния	74
3.11. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения	76
3.12. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности	78
Глава 4. Психологические основы спортивной дидактики	85
4.1. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования	85
4.2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов	86
4.3. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов	88
Специальные знания	88
Специальные навыки и умения	89
Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов (по В. В. Медведеву)	89
4.4. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов (по В. В. Медведеву)	92
4.5. Тактическое мышление спортсмена	93
4.6. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана (по В. В. Медведеву)	95
4.7. Методы совершенствования тактического мышления	96
4.8. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям	97
Глава 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера	101
5.1. Деятельность учителя физической культуры	101
5.2. Способности, необходимые учителю физической культуры	105
5.3. Умения учителя физической культуры	106
5.4. Стил ь деятельности учителя физической культуры	107
5.5. Авторитет учителя физической культуры	110
5.6. Психологические особенности личности тренера	111
Глава 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	118
6.1. Ученик — субъект учебной деятельности	118

6.2. Мотивационная сфера школьника	120
6.3. Самосознание школьника	121
6.4. Эмоциональная сфера школьника	122
6.5. Волевая сфера школьника	122
6.6. Типические особенности личности школьников	124
6.7. Понятие об индивидуальности	126
6.8. Методы психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры	127
Глава 7. Психология личности спортсмена	130
7.1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности	130
7.2. Формирование личности спортсмена	132
7.3. Профессиональная адаптация в спорте	134
7.4. Психологические функции спортсмена	142
Глава 8. Социальная психология спортивных групп	147
8.1. Социально-психологические особенности спортивной группы	147
8.2. Лидерство в спортивной группе	151
8.3. Социально-психологический климат	153
8.4. Психологические основы общения в спорте	154
8.5. Успешность спортивной деятельности и общение	160
8.6. Особенности взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен»	164
8.7. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен — спортсмен»	165
Глава 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	167
9.1. Мотивация спортивной деятельности	167
9.2. Психологические основы диагностики в спорте	168
9.3. Психологические основы отбора в спорте	172
9.4. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований	175
9.5. Психологические особенности спортивного соревнования	179
9.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	179
Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов	181
Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов	182
Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов	184
9.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	186
Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований	187
9.8. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям	189

9.9. Основы психорегуляции в спорте (по В. П. Некрасову)	199
Методы гетерорегуляции	200
Методы ауторегуляции	201
Утомление	202
Избыточное нервно-психическое напряжение	203
Фрустрация	203
9.10. Основы психогигиены в спорте	204
Глава 10. Задачи по психологии спорта	208
10.1. Спортивная деятельность	208
10.2. Личность спортсмена	214
10.3. Личность тренера	217
10.4. Межличностные взаимоотношения в спорте	219