

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
-----------------------	---

РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глава 1. Предмет психологии физической культуры и воспитания	19
1.1. Общее понятие культуры	19
1.2. Физическая культура.....	21
1.3. Психология физической культуры	24
1.4. Подходы и принципы психологии физической культуры.....	27
1.5. Связь психологии физической культуры и спорта с другими науками	29
1.6. Психология физического воспитания	31
1.7. Методы психологии физической культуры и воспитания.....	33
Глава 2. Потребности и мотивы двигательной активности	48
2.1. Актуальность проблемы потребностей и мотивов двигательной активности	48
2.2. Потребности: природа и место в психической организации человека.....	49
2.3. Мотивы: природа и место в структуре личности.....	55
Глава 3. Психологические закономерности возрастного развития детей и подростков	64
3.1. Общее понятие психологии развития	64
3.2. Основные категории психологии возрастного развития.....	65
3.3. Периодизации возрастного развития	70
3.4. Основные закономерности возрастного развития	73
3.5. Психологическая характеристика возрастных периодов.....	75
Глава 4. Психологические основы воспитания	83
4.1. Воспитание с точки зрения психологии	83
4.2. Цели воспитания.....	85
4.3. Средства воспитания	86
4.4. Теории воспитания	89
4.5. Социально-психологические аспекты воспитания	91

4.6. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой	95
---	----

Глава 5. Психология познания и освоения двигательных действий	100
5.1. Получение и преобразование информации человеком	100
5.2. Познание мира и сознание	101
5.3. Познавательные психические процессы	102
5.4. Принципы развития познавательных процессов	104
5.5. Познание в физическом воспитании	106
5.6. Виды действий в деятельности человека	107
5.7. Действие и движение	108
5.8. Действие, операция и навык	109
5.9. Психологическая структура двигательных навыков	110
5.10. Навыки, умения, привычки	111
5.11. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств	112

Глава 6. Личность и психологические основы ее формирования в процессе физического воспитания	117
6.1. Генезис понятия личности	117
6.2. Понятия человека, индивида, индивидуальности и персоны	118
6.3. Основные теории личности в зарубежной психологии	119
6.4. Основные теории личности в отечественной психологии	125
6.5. Структура и содержание личности	132
6.6. Двигательная активность как важное условие развития личности ребенка	138
6.7. Развитие жизненно важных качеств личности в связи с двигательной деятельностью	139

Глава 7. Психология малых групп в системе физической культуры	144
7.1. Понятие малой группы	144
7.2. Развитие малой группы	147
7.3. Малая группа — спортивная команда	149
7.4. Межличностные отношения в группе	151
7.5. Руководство малой группой — спортивной командой	153
7.6. Особенности малых групп детей и подростков различного возраста	158

РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Глава 8. Предмет психологии спорта	162
Глава 9. Методы психодиагностики в спорте	172
9.1. Задачи психодиагностики в спорте	172

9.2. Общее представление о психодиагностике	172
9.3. Психодиагностические методы в спорте	182
Глава 10. Психологические основы отбора в спорте	204
10.1. Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте	204
10.2. Основные методологические принципы психологического отбора	210
10.3. Система психологического отбора в спорте	211
10.4. Практика психологического отбора	215
Глава 11. Психологические особенности формирования юного спортсмена	222
11.1. Актуальность изучения психологических особенностей формирования юного спортсмена	222
11.2. Биологические предпосылки формирования юного спортсмена	223
11.3. Особенности психического развития юных спортсменов	225
11.4. Психологические закономерности спортивного совершенствования	227
11.5. Роль тренера в становлении личности юного спортсмена	228
Глава 12. Особенности личности спортсмена	232
12.1. Структура личности	232
12.2. Специфика мотивов личности в спорте	238
12.3. Формирования личности в спорте	240
12.4. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена	242
12.5. Лидерство в спорте и личность	245
Глава 13. Личность и авторитет тренера	247
13.1. Структура личности тренера	247
13.2. Ролевые позиции тренера	248
13.3. Зависимость эффекта воздействия от авторитета тренера	250
13.4. Педагогические способности тренера	251
Глава 14. Психология спортивных команд	256
14.1. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе	256
14.2. Формальная структура спортивной команды	258
14.3. Неформальная структура спортивной команды	259
14.4. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде	260
14.5. Сплоченность и психологический климат в спортивной команде	263

Глава 15. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности.....	265
15.1. Общая характеристика спортивной деятельности.....	265
15.2. Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности	265
15.3. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности	267
Глава 16. Психологические основы физической подготовки	273
16.1. Психологическая направленность средств физической подготовки	273
16.2. Особенности познания физических качеств	277
Глава 17. Психологические основы технической подготовки	281
17.1. Психологическая структура двигательных навыков в спорте	281
17.2. Психологические механизмы технической подготовки	282
17.3. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке.....	286
17.4. Формирование и совершенствование спортивных навыков	289
Глава 18. Психологические основы тактической подготовки.....	292
18.1. Психологическая характеристика тактики в спорте.....	292
18.2. Тактическое мышление в спорте.....	295
18.3. Основные закономерности тактической подготовки.....	298
Глава 19. Волевая подготовка спортсмена	303
19.1. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности	303
19.2. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности	306
19.3. Волевые качества личности	309
19.4. Волевая подготовка спортсмена	310
19.5. Самовоспитание воли	314
Глава 20. Психические состояния в спортивной деятельности ...	317
20.1. Понятие о функциональном состоянии организма	317
20.2. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности	319
20.3. Актуальные отрезки спортивной деятельности.....	319
20.4. Структура психического состояния	321
20.5. Трехмерная модель психического состояния	324
20.6. Классификация психических состояний.....	325
20.7. Динамика психического состояния.....	326
20.8. Психическая готовность к соревновательной деятельности	330

Глава 21. Психологическая подготовка спортсменов и команд ..	335
21.1. Основы психологической подготовки	335
21.2. Виды психологической подготовки.....	336
21.3. Средства и методы психологической подготовки	342
21.4. Индивидуальный подход при психологической подготовке.....	342
21.5. Психологические факторы надежности спортсмена.....	348
Глава 22. Психология управления поведением и деятельностью	
спортсмена в ситуациях соревнования	353
22.1. Предпосылки применения управляющих воздействий	353
22.2. Психология секундирования	354
22.3. Применение средств психической регуляции в процессе	
соревнований.....	358