

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ	5
1.1. Определение психотехнологии	5
1.2. Психотехнология как фактор регуляции личности	6
1.3. Технологии управления психологической подготовкой спортсменов	8
Вопросы и задания для самоконтроля	11
Список рекомендуемой литературы	11
Глава 2. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	12
2.1. Психологические проблемы спортивной подготовки	12
2.2. Технология 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности	13
2.2.1. Определение психологической стабильности	13
2.2.2. Психотехнология формирования психологической стабильности	16
2.3. Технология 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях	20
2.3.1. Психическая надежность в спорте	20
2.3.2. Факторы, влияющие на психическую надежность спортсмена	22
2.3.3. Психотехнология формирования психической надежности (на примере волейбола)	26
2.4. Технология 3. Выведение спортсмена (команды) на пик психологической формы	28
2.4.1. Пик спортивной формы	28
2.4.2. Пик психической формы	29
2.4.3. Принцип регуляции психического напряжения как фактор выведения спортсмена на пик психической готовности	31

Вопросы и задания для самоконтроля	33
Список рекомендуемой литературы	33
Глава 3. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	35
3.1. Психологическая работа с юными спортсменами на разных этапах спортивной карьеры	35
3.1.1. Ранняя специализация в современном спорте	35
3.1.2. Психотехнологии в детско-юношеском спорте	36
3.2. Основные условия внедрения психотехнологий в ДСШ	37
3.2.1. Цели и задачи работы психолога в ДСШ	37
3.2.2. Основные проблемы в работе спортивного психолога в ДСШ	39
3.2.3. Первые шаги работы психолога в ДСШ	43
3.2.4. Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на начальном этапе обучения ...	45
3.2.5. Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на этапе специализации (13–15 лет)	48
3.3. Методы психодиагностики при работе в детско-юношеском спорте	51
3.4. Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на этапе спортивного совершенствования (16–18 лет)	52
Вопросы и задания для самоконтроля	55
Список рекомендуемой литературы	55
Глава 4. ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	57
4.1. Понятие психической саморегуляции в спорте	57
4.2. Три уровня психической саморегуляции	58
4.3. Технологии использования психической саморегуляции	61
4.3.1. Понятие психоформирующей тренировки	61
4.3.2. Технология включения в процесс регуляции механизмов психофизиологического уровня (первый и второй уровень регуляции)	61
4.3.3. Психологический уровень регуляции	64
4.3.4. Место самовнушения в регуляции психического состояния	66

4.3.5. Технология формирования уверенности	67
4.4. Использование психоформирующей тренировки в процессе подготовки к соревнованию	70
4.5. Использование психоформирующей тренировки для снятия утомления	73
Вопросы и задания для самоконтроля	74
Список рекомендуемой литературы	75
Глава 5. МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В СОЗДАНИИ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ	76
5.1. Психодиагностика структуры личности спортсмена	76
5.2. Методика исследования динамики психического состояния спортсмена	83
Вопросы и задания для самоконтроля	90
Список рекомендуемой литературы	90
Заключение	92