

Оглавление

Авторский коллектив	9
Список принятых сокращений.....	10
Предисловие	11
Раздел I. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА — ПРИКЛАДНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ	
Глава 1. История психологии физической культуры и спорта	19
1.1. Предпосылки, зарождение и становление психологии спорта в России и СССР	19
1.2. Развитие психологии спорта в 1960—1980-е гг. в СССР	25
1.3. Психология физической культуры и спорта в 1990-х — 2015 гг. в России....	31
1.4. История психологии спорта за рубежом.....	35
Резюме.....	42
<i>Кейс</i>	44
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	44
<i>Тесты</i>	45
Глава 2. Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина	46
2.1. Предмет и объекты психологии физической культуры и спорта.....	46
2.2. Задачи и методы психологии физической культуры и спорта.....	47
2.3. Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими науками	49
Резюме.....	51
<i>Кейс</i>	51
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	51
<i>Тесты</i>	52
Глава 3. Психологические характеристики физкультурно- спортивной деятельности и разделы психологии физической культуры и спорта	53
3.1. Психология физического воспитания.....	53
3.2. Психология спорта.....	57
3.3. Психология активного отдыха.....	69
3.4. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры	73
Резюме.....	79
<i>Кейс</i>	81
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	82
<i>Тесты</i>	82

Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Глава 4. Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом	87
4.1. Проявление свойств нервной системы в спортивно-физкультурной деятельности	87
4.2. Проявление свойств темперамента в спортивно-физкультурной деятельности	93
4.3. Свойства нервной системы и темперамента как спортивные способности и склонности.....	102
Резюме.....	107
<i>Кейс</i>	107
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	108
<i>Тесты</i>	108
Глава 5. Познание и освоение двигательных действий	110
5.1. Когнитивные процессы и двигательная деятельность	110
5.2. Психомоторная сфера человека.....	119
Резюме.....	127
<i>Кейс</i>	128
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	128
<i>Тесты</i>	128
Глава 6. Эмоции, мотивы и воля	130
6.1. Эмоциональное реагирование и процесс переживания	130
6.2. Мотивационная сфера	135
6.3. Волевая сфера	142
Резюме.....	151
<i>Кейс</i>	152
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	153
<i>Аналитические задания</i>	153
<i>Тесты</i>	153
Глава 7. Психические состояния.....	155
7.1. Психическое состояние: характеристики, функции и динамика.....	155
7.2. Психические состояния в тренировочной деятельности.....	159
7.3. Психические состояния на соревнованиях.....	170
Резюме.....	182
<i>Кейс</i>	182
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	183
<i>Аналитические задания</i>	183
<i>Тесты</i>	183
Глава 8. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой и спортом	185
8.1. Ранний и дошкольный возраст	186
8.2. Младший школьный, подростковый и старший школьный возраст.....	192
8.3. Период взрослости	200
8.4. Пожилой и старческий возраст.....	203
Резюме.....	205
<i>Кейс</i>	205
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	206
<i>Тесты</i>	206

Глава 9. Психология спортивной карьеры.....	208
9.1. Особенности карьеры спортсмена	208
9.2. Кризисы спортивной карьеры.....	211
9.3. Виды спортивной карьеры	213
Резюме.....	215
<i>Кейс</i>	215
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	218
<i>Тесты</i>	219

Раздел III. ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Глава 10. Психология тренера	223
10.1. Психологические основы тренерской деятельности	223
10.2. Профессионально важные качества тренера	228
10.3. Стили общения и руководства спортивным коллективом	232
Резюме.....	239
<i>Кейс</i>	240
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	241
<i>Аналитические задания</i>	241
<i>Тесты</i>	242
Глава 11. Психологические особенности спортивных коллективов.....	244
11.1. Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах.....	244
<i>Кейс</i>	248
11.2. Конфликты в спорте.....	249
11.3. Спортивная команда: характеристики и стадии развития.....	253
11.4. Роли в спортивной команде.....	261
11.5. Лидеры спортивных коллективов	265
Резюме.....	269
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	270
<i>Аналитические задания</i>	270
<i>Тесты</i>	271

Раздел IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Глава 12. Организация психодиагностического исследования.....	275
12.1. Диагностические задачи.....	275
12.2. Планирование психодиагностического исследования.....	278
12.3. Этапы психодиагностического исследования.....	281
12.4. Подготовка психодиагностического заключения и предоставление информации заказчику	283
Резюме.....	286
<i>Кейс</i>	287
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	287
<i>Тесты</i>	288
Глава 13. Диагностика типологических свойств	289
13.1. Особенности диагностики типологических свойств в спортивно- физкультурной деятельности.....	289
13.2. Методики диагностики свойств нервной системы.....	290

13.3. Методики диагностики свойств темперамента.....	293
Резюме.....	300
<i>Кейс</i>	300
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	300
<i>Аналитические задания</i>	301
<i>Тесты</i>	301
Глава 14. Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы.....	303
14.1. Исследование когнитивных процессов.....	303
14.2. Исследование характеристик психомоторной сферы.....	307
Резюме.....	315
<i>Кейс</i>	316
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	316
<i>Тесты</i>	317
Глава 15. Диагностика личностных свойств.....	318
15.1. Особенности психологического исследования личности занимающихся физической культурой и спортом.....	318
15.2. Методики диагностики мотивационной сферы.....	320
15.3. Методики диагностики волевой сферы.....	324
15.4. Методики диагностики отношений и самооценки.....	328
Резюме.....	331
<i>Кейс</i>	331
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	332
<i>Аналитические задания</i>	332
<i>Тесты</i>	333
Глава 16. Диагностика психического состояния.....	334
16.1. Особенности диагностики психического состояния в спортивно значимых ситуациях.....	334
16.2. Методики диагностики психического состояния.....	336
Резюме.....	344
<i>Кейс</i>	345
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	345
<i>Аналитические задания</i>	345
<i>Тесты</i>	346
 Раздел V. ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНО-ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Глава 17. Диагностика общения и взаимодействия в спортивной команде.....	349
17.1. Специфика изучения межличностных отношений в спортивных коллективах.....	349
17.2. Методики диагностики взаимодействия и общения.....	352
Резюме.....	357
<i>Кейс</i>	357
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	358
<i>Тесты</i>	358
Глава 18. Диагностика личности и деятельности тренера.....	360
18.1. Психологическое исследование тренерской деятельности.....	360
18.2. Методики диагностики профессионально важных качеств тренера.....	365

Резюме.....	373
<i>Кейс</i>	373
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	375
<i>Тесты</i>	375

Раздел VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СПОРТЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

Глава 19. Психологические технологии развития спортивно-важных качеств	379
19.1. Совершенствование навыков психической саморегуляции.....	379
19.2. Повышение уверенности в процессе социально-психологического тренинга.....	392
<i>Кейс</i>	395
19.3. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде	397
19.4. Оптимизация психологического климата в спортивном коллективе.....	403
Резюме.....	406
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	407
<i>Аналитические задания</i>	408
<i>Тесты</i>	409
Глава 20. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте	410
20.1. Психологические особенности детско-юношеского спорта.....	410
20.2. Проблемы ранней спортивной специализации (профессионализации) ..	414
20.3. Психологическое сопровождение юных спортсменов	419
20.4. Организация взаимодействия в системе «тренер — спортсмен — родители спортсмена»	426
Резюме.....	429
<i>Кейс</i>	430
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	430
<i>Аналитические задания</i>	430
<i>Тесты</i>	431
Глава 21. Психологическая помощь в спорте высших достижений	433
21.1. Психологическое сопровождение спортсмена в процессе тренировок и соревнований	433
21.2. Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры	447
Резюме.....	456
<i>Кейс</i>	457
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	457
<i>Аналитические задания</i>	458
<i>Тесты</i>	459
Глава 22. Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере	460
22.1. Формирование культуры здоровья.....	460
22.2. Коррекция психических функций средствами физической культуры	465
Резюме.....	471
<i>Кейс</i>	472
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	473
<i>Аналитические задания</i>	473
<i>Тесты</i>	474

Раздел VII. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Глава 23. Психология болельщика	477
23.1. Болельщики и фанаты	477
23.2. Поведение болельщиков в спортивно значимых ситуациях.....	483
23.3. Диагностика, профилактика и коррекция поведения болельщиков.....	487
Резюме.....	492
<i>Кейс</i>	493
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	494
<i>Тесты</i>	494
Глава 24. Психология менеджмента в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности	496
24.1. Реальная потребность и мода на товары и услуги спортивного назначения.....	496
24.2. Психологические особенности индустрии спорта.....	498
24.3. Личность спортивного менеджера	501
24.4. Модели деятельности психолога в структуре спортивного менеджмента	503
Резюме.....	505
<i>Кейс</i>	505
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	506
<i>Тесты</i>	506
Глава 25. Психология маркетинга и рекламы в физической культуре и спорте	508
25.1. Психологические особенности маркетинга в сфере физической культуры и спорта.....	508
25.2. Психологические аспекты рекламы товаров и услуг спортивно-физкультурного назначения	513
25.3. Особенности спортивно-физкультурного маркетинга в России.....	522
Резюме.....	525
<i>Кейс</i>	526
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	526
<i>Практические задания</i>	526
<i>Тесты</i>	527
Рекомендуемые источники	528
Ключи к тестам	531