

Г. Д. Горбунов

# ПСИХОПЕДАГОГИКА СПОРТА

---

Рекомендовано  
Учебно-методическим объединением  
по образованию в области физической культуры  
и спорта в качестве учебного пособия  
для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по направлению  
032100 – Физическая культура

  
**СОВЕТСКИЙ  
СПОРТ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО**

---

Москва 2012

УДК 796/799  
ББК 88.4  
Г67

*Рецензент:*

**А. В. Родионов** – доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой психологии РГУФК

**Горбунов Г. Д.**

Г67 Психопедагогика спорта [Текст] : учеб. пособие /  
Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский  
спорт, 2012. – 312 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0572-4

Книга представляет собой дидактически обработанный опыт специалиста, полжизни проработавшего практическим психологом в спорте высших достижений, а полжизни – в вузовской аудитории. Она посвящена практическим вопросам психологии воздействия с позиций воспитательных задач педагогики спорта. В ней раскрывается содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена по схеме: изучить – рекомендовать – обучить – помочь. Рассматриваются особенности спортивного характера и пути его совершенствования. Даются проверенные в спортивной практике варианты релаксации, вынужденного отдыха, ауто-тренинга, транса, гипноза, вербально-музыкальной и других видов психорегуляции. Описываются многочисленные способы саморегуляции, предлагаются тексты рекомендаций, внушений и самовнушений в виде конкретных практических руководств.

Для спортсменов, тренеров, психологов-практиков, студентов.

**УДК 796/799**  
**ББК 88.4**

ISBN 978-5-9718-0572-4

© Горбунов Г. Д., 2007  
© Горбунов Г. Д., 2012, с изменениями  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2012

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к четвертому изданию .....	6
Предисловия к первому изданию .....	9
От автора .....	12
<b>Глава I. Введение в предмет и содержание психопедагогики спорта .....</b>	<b>15</b>
1.1. Психология воздействия и психопедагогика спорта .....	16
1.2. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена .....	24
<b>Глава II. Изучение спортсмена, или психодиагностика в спорте .....</b>	<b>29</b>
2.1. Общие направления в изучении спортсмена .....	32
2.2. Основные пути изучения спортсмена .....	51
2.3. От психодиагностики к рекомендациям .....	57
<b>Глава III. Психические напряжения в спорте .....</b>	<b>59</b>
3.1. Психические перенапряжения в тренировочном процессе .....	62
3.2. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе .....	65
3.3. Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе .....	71
3.4. Рекомендации тренеру в тренировочном процессе .....	73
3.5. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины .....	75
3.6. Рекомендации к соревнованиям .....	85
<b>Глава IV. Психологическая подготовка в спорте .....</b>	<b>96</b>
4.1. Психологическая подготовка тренера .....	98
4.2. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера .....	112

4.3. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу .....	114
4.4. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе .....	115
4.5. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса .....	127
4.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям .....	141
4.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию .....	147

## Глава V. **Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена** ..... 150

5.1. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена .....	152
5.2. Лекции и беседы для спортсменов .....	154
5.3. Косвенное внушение .....	166
5.4. Гетеротренинг и релаксация .....	168
5.5. Внушенный отдых .....	188
5.6. Гипноз в спорте .....	192
5.7. Аутогенная тренировка в спорте .....	198
5.8. О размышлениях и рассуждениях .....	205

## Глава VI. **Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена** ..... 211

6.1. Управление телесными проявлениями эмоций .....	219
6.2. Управление содержанием своего внутреннего психического мира .....	232
6.3. Контроль и коррекция внешних раздражителей .....	246
6.4. Управление своим социумом .....	249

## Глава VII. **Психорегулирующие средства восстановления** ..... 265

7.1. Внушение как средство активизации процессов восстановления .....	265
7.2. Вербально-музыкальная психорегуляция .....	267

7.3. Вечерние сеансы психорегуляции .....	271
7.4. Оздоровительный сеанс .....	272
7.5. Психобиоэнергетический транс как средство восстановления в спорте .....	277

<b>Глава VIII. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям .....</b>	<b>280</b>
--	------------

8.1. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации .....	282
8.2. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований .....	287
8.3. Секундирование в спорте .....	289

<b>Глава IX. Практический психолог-педагог в спортивной команде .....</b>	<b>295</b>
---	------------

9.1. Личностные особенности, определяющие успешность деятельности психолога в команде .....	296
9.2. Типы, стиль, особенности работы практических психологов в командах .....	302
9.3. Отношение спортсменов и тренеров к психологам .....	308

Послесловие .....	311
-------------------	-----