

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
Глава I. Введение в предмет и содержание психопедагогики спорта	15
1.1. Психология воздействия и психопедагогика спорта	16
1.2. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена	24
Глава II. Изучение спортсмена, или психодиагностика в спорте	29
2.1. Общие направления в изучении спортсмена	32
2.2. Основные пути изучения спортсмена	51
2.3. От психодиагностики к рекомендациям	57
Глава III. Психические напряжения в спорте	59
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
Глава IV. Психологическая подготовка в спорте	96
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

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

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

Глава IX. Практический психолог-педагог в спортивной команде	295
---	------------

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
-------------------	-----