

А.Л. Попов

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие
для физкультурных вузов

5-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2019

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.4я73

П 57

Рецензенты:

ДАШКЕВИЧ О. В., доктор психологических наук,
профессор,

зав. кафедрой психологии МГПУ

САВЕНКОВ Г. И., кандидат педагогических наук, доцент
РГАФК.

Попов А.Л.

П 57 Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для
физкультурных вузов/ А.Л. Попов.— 5-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА,
2019. — 159 с.

ISBN 978-5-9765-1608-3

В данном пособии, на основе авторского курса и программы, утвержденной Методическим объединением по физкультурному образованию, изложены предмет и краткая история психологии спорта, основные направления психологической подготовки спортсменов и команд, представлены психологические особенности спортивной деятельности и личности, психогигиены и отбора в спорте, дана психологическая характеристика видов спорта.

Пособие адресовано студентам и слушателям физкультурных вузов и школ тренеров, а также спортсменам, учащимся школ олимпийского резерва и другим специалистам сферы спорта.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-5-9765-1608-3

© Издательство “ФЛИНТА”, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I	ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ	
	Предмет спортивной психологии	4
	Возникновение и развитие спортивной психологии	9
	Спортивная психология в системе наук	13
	Задачи спортивной психологии	14
	Методы спортивной психологии	17
Глава II	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ	
	Основные понятия психологической подготовки	21
	Основные направления психологической подготовки	23
	Виды психологической подготовки	27
	Средства психологической подготовки	33
Глава III	ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ	
	Психологические особенности спортивного соревнования	39
	Спортивное соревнование как процесс	42
	Эмоциональные факторы соревновательной деятельности	44
	Эмоциональное возбуждение и тревожность в соревнованиях	49
	Предстартовые и постсоревновательные психические состояния.	51
Глава IV	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
	Психологическая структура двигательных навыков в спорте	56
	Психологические особенности технической подготовки	58
	Особенности протекания психических процессов и функций	64
	Формирование и совершенствование спортивных навыков	68
Глава V	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
	Основные качественные характеристики движений	71
	Общие принципы развития двигательных качеств	73

	Психологические условия, задачи и способы развития двигательных качеств	77
	Специализированные восприятия двигательных качеств, их осознание	81
Глава VI	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
	Психологические особенности тактической подготовки	85
	Тактическая подготовка и развитие психики	89
	Психологические основы обучения и тренировки тактики	93
	Тактическая подготовка как фактор психологической подготовки	95
Глава VII	ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И КОЛЛЕКТИВА В СПОРТЕ	
	Мотивы личности в спорте	99
	Особенности личности спортсмена	102
	Групповое взаимодействие в спортивной команде	104
	Лидерство в спорте	108
	Социальная фасилитация в спорте	111
Глава VIII	ПСИХОГИГИЕНА СПОРТА	
	Восстановление психической работоспособности	114
	Психологический климат как фактор психогигиены	118
	Регуляция психических состояний	120
	Психофармакологические средства в психогигиене	124
Глава IX	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОТБОР И НАДЕЖНОСТЬ В СПОРТЕ	
	Основные факторы надежности в спорте	127
	Понятие о психической надежности в спорте	129
	Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях	131
	Этапы и принципы психологического отбора	135
Глава X	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	
	Проблема психологической характеристики вида спорта	141
	Мотивационная специфика видов спорта	147
	Целевая специфика различных видов спорта	152
	Специфика психологически значимых условий спорта	154