

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

Т. В. Огородова

Психология спорта

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по направлению Психология*

Ярославль
ЯрГУ
2013

УДК 159.9:796/797(075.8)
ББК Ю943я73
О39

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2013 года*

Рецензенты:

С. А. Томчук, кандидат психологических наук, доцент,
заведующая кафедрой гуманитарных дисциплин
ГОАУ ЯО «Институт развития образования»;
кафедра общей и социальной психологии ЯГПУ
им. К. Д. Ушинского

Огородова, Татьяна Вячеславовна.

О39 Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова;
Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ,
2013. — 120 с.

ISBN 978-5-8397-0975-1

Учебное пособие написано в соответствии с программой учебного курса для магистрантов «Психология спорта». Особое внимание уделяется проблемам, которые разрабатываются преподавателями, аспирантами и студентами кафедры педагогики и педагогической психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова: мотивации спортивной деятельности, личности спортсмена, психологическому сопровождению спортивной деятельности.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 030300.68 Психология (дисциплина «Психология спорта», цикл М2), очной формы обучения.

*Работа выполнена в рамках государственного задания
Министерства образования и науки РФ, проект 6.4569.2011*

УДК 159.9:796/797(075.8)
ББК Ю943я73

ISBN 978-5-8397-0975-1

© ЯрГУ, 2013

Оглавление

<i>Предисловие</i>	3
<i>Глава 1. Введение в спортивную психологию</i>	4
1.1. Предмет и задачи спортивной психологии.....	4
1.2. Возникновение и развитие психологии спорта.....	5
1.3. Понятие любительского, массового и профессионального спорта.....	6
Задания и вопросы для обсуждения.....	8
<i>Глава 2. Психология спортивной деятельности</i>	9
2.1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению.....	9
2.2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.....	12
2.3. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.....	13
Вопросы для обсуждения.....	14
<i>Глава 3. Мотивация спортивной деятельности</i>	15
3.1. Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно- мотивационная сфера» в спортивной деятельности.....	15
3.2. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства.....	17
3.3. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности.....	21
3.4. Формирование мотивации спортивной деятельности.....	24
Задания и вопросы для обсуждения.....	29
<i>Глава 4. Психология личности спортсмена</i>	30
4.1. Структура личности спортсмена.....	30
4.2. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта.....	33
4.3. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.....	35
4.4. Особенности проявления темперамента в спорте.....	39
Задания и вопросы для обсуждения.....	40

<i>Глава 5. Эмоционально-волевая сфера спортсмена</i>	41
5.1. Волевые характеристики спортсмена.....	41
5.2. Локус контроля в спорте.....	44
5.3. Стрессоустойчивость в спорте.....	46
5.4. Средства и методы регуляции неблагоприятных психических состояний.....	49
Задания и вопросы для обсуждения.....	54
<i>Глава 6. Социальная психология спортивных групп</i>	55
6.1. Спортивная команда как малая группа.....	55
6.2. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп.....	56
6.3. Структура спортивной команды.....	57
6.4. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров.....	59
6.5. Совместимость в спорте, ее виды.....	61
Задания и вопросы для обсуждения.....	62
<i>Глава 7. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен»</i>	63
7.1. Характеристика взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен».....	63
7.2. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика.....	64
Задания и вопросы для обсуждения.....	65
<i>Глава 8. Психодиагностика в спорте</i>	66
8.1. Принципы личностного обследования спортсменов.....	67
Задание	70
<i>Глава 9. Психологическое сопровождение спортивной деятельности</i>	70
9.1. Формы организации психологического сопровождения.....	72
9.2. Структура психологической подготовки.....	73
9.3. Формы проведения психологической подготовки.....	76
Задания и вопросы для обсуждения.....	77
<i>Литература</i>	78
<i>Приложения</i>	83