

88
Г64

**АВТОРСКИЙ
УЧЕБНИК**

Г. Д. Горбунов

Психопедагогика спорта

Учебник
6-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

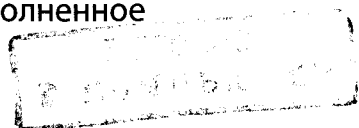
Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Г. Д. Горбунов

ПСИХОПЕДАГОГИКА СПОРТА

УЧЕБНИК ДЛЯ БАКАЛАВРИАТА И МАГИСТРАТУРЫ

6-е издание, переработанное и дополненное



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебника для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 796/799(075.8)
ББК 74.267.5я73
Г67

Автор:

Горбунов Геннадий Дмитриевич — доктор педагогических наук, профессор, почетный работник высшего образования.

Рецензент:

Родионов А. В. — доктор педагогических наук, профессор, Действительный член Российской академии естественных наук, мастер спорта СССР по фехтованию.

Горбунов, Г. Д.

Г67

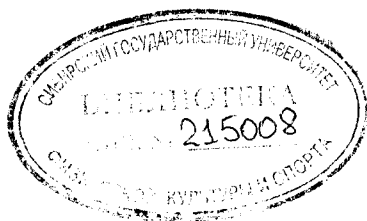
Психопедагогика спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 269 с. — (Серия : Авторский учебник).

ISBN 978-5-534-10009-9

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, вынуженного отдыха, аутогенного, транс, гипноза, вербально-музыкальной и других видов психорегуляции. Описываются многочисленные способы саморегуляции, предлагаются тексты рекомендаций, внушений и самовнушений в виде конкретных практических руководств. Представлена последняя разработка психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, использованная на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 г.

Для спортсменов, тренеров, психологов-практиков, студентов.

УДК 796/799(075.8)
ББК 74.267.5я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-10009-9

© Горбунов Г. Д., 2014
© Горбунов Г. Д., 2018, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

Оглавление

Предисловие к шестому изданию	5
Предисловия к первому изданию	13
Глава 1. Введение в предмет и содержание психопедагогики спорта	17
1.1. Психология воздействия и психопедагогика спорта	18
1.2. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена ...	24
Глава 2. Изучение спортсмена, или психодиагностика в спорте ...	28
2.1. Общие направления в изучении спортсмена	30
2.2. Основные пути изучения спортсмена	45
2.3. От психодиагностики к рекомендациям	50
Глава 3. Психические напряжения в спорте	52
3.1. Психические перенапряжения в тренировочном процессе	54
3.2. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе	57
3.3. Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе	61
3.4. Рекомендации тренеру в тренировочном процессе	63
3.5. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины	65
3.6. Рекомендации к соревнованиям	73
Глава 4. Психологическая подготовка в спорте	82
4.1. Психологическая подготовка тренера	84
4.2. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера	95
4.3. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу	97
4.4. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе	97
4.5. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса	107
4.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	118
4.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию	123
Глава 5. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена	126
5.1. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена	128

5.2. Лекции и беседы для спортсменов.....	129
5.3. Косвенное внушение.....	139
5.4. Гетеротренинг и релаксация.....	140
5.5. Внушенный отдых.....	157
5.6. Гипноз в спорте.....	160
5.7. Аутогенная тренировка в спорте.....	164
5.8. О размышлениях и рассуждениях.....	170
Глава 6. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена.....	174
6.1. Управление телесными проявлениями эмоций.....	180
6.2. Управление содержанием своего внутреннего психического мира.....	190
6.3. Контроль и коррекция внешних раздражителей.....	201
6.4. Управление своим социумом.....	204
Глава 7. Психорегулирующие средства восстановления.....	217
7.1. Внушение как средство активизации процессов восстановления.....	217
7.2. Вербально-музыкальная психорегуляция.....	219
7.3. Вечерние сеансы психорегуляции.....	222
7.4. Оздоровительный сеанс.....	223
7.5. Психобиоэнергетический транс как средство восстановления в спорте.....	226
Глава 8. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.....	229
8.1. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации.....	231
8.2. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.....	234
8.3. Секундирование в спорте.....	236
Глава 9. Практический психолог-педагог в спортивной команде.....	242
9.1. Личностные особенности, определяющие успешность деятельности психолога в команде.....	243
9.2. Типы, стиль, особенности работы практических психологов в командах.....	247
9.3. Отношение спортсменов и тренеров к психологам.....	252
Послесловие.....	255
Приложение.....	261
Новые издания по дисциплине «Психопедагогика спорта» и смежным дисциплинам.....	269