

88

Г64

**АВТОРСКИЙ
УЧЕБНИК**

Г. Д. Горбунов

Психопедагогика спорта

Учебник
6-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

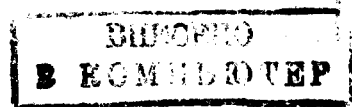
Г. Д. Горбунов

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).

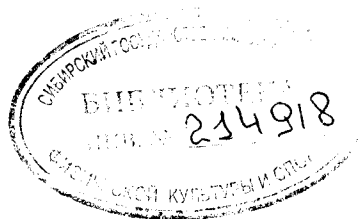
ISBN 978-5-534-10009-9

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, вынужденного отдыха, аутотренинга, транса, 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 |