

88

168

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Под редакцией А. Е. Ловягиной

УЧЕБНИК и ПРАКТИКУМ



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ
НА САЙТЕ

УМО ВО рекомендует



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

Юрайт
Издательство

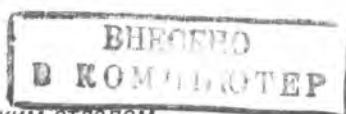
biblio-online.ru

А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

Под редакцией **А. Е. Ловягиной**



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

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 159.9+796(075.8)

ББК 88.4я73

П86

Авторы:

Ловягина Александра Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета;

Ильина Наталья Леонидовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета;

Волков Денис Николаевич — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Рецензенты:

Волков И. П. — профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии имени А. Ц. Пуни Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, президент Балтийской педагогической академии;

Яковлев Б. П. — доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики Сургутского государственного университета Ханты-Мансийского автономного округа — Югры, академик Российской академии естествознания.

П86

Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.

ISBN 978-5-534-01035-0

В учебнике освещена история отечественной и зарубежной психологии физической культуры и спорта, описаны цели, задачи и методы этой науки, отражена специфика ее разделов: психологии массового и профессионального спорта, психологии физического воспитания, психологии активного отдыха, психологии реабилитационной и адаптивной физической культуры.

Охарактеризованы психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом, тренеров и спортивных коллективов. Представлена информация о методах психологической диагностики и коррекции спортивно важных качеств, психологическом сопровождении юных спортсменов и психологической помощи в спорте высших достижений. Рассматриваются вопросы, связанные с психологическими особенностями менеджмента и рекламы в сфере физической культуры и спорта.

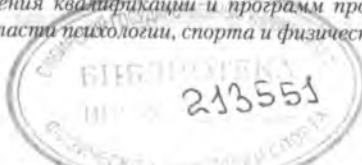
Содержание учебника соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по квалификации академического бакалавриата, а также на специалитете и в магистратуре, слушателей курсов повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки специалистов в области психологии, спорта и физической культуры.

УДК 159.9+796(075.8)

ББК 88.4я73

Н. Ф.



DC
Delphi Law Company

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 978-5-534-01035-0

© Коллектив авторов, 2015

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Авторский коллектив	9
Список принятых сокращений	10
Предисловие	11
Раздел I. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ПРИКЛАДНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ	
Глава 1. История психологии физической культуры и спорта	19
1.1. Предпосылки, зарождение и становление психологии спорта в России и СССР	19
1.2. Развитие психологии спорта в 1960–1980-е гг. в СССР	25
1.3. Психология физической культуры и спорта в 1990-х – 2015 гг. в России	31
1.4. История психологии спорта за рубежом	35
Резюме	42
<i>Кейс</i>	44
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	44
<i>Тесты</i>	45
Глава 2. Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина	46
2.1. Предмет и объекты психологии физической культуры и спорта	46
2.2. Задачи и методы психологии физической культуры и спорта	47
2.3. Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими науками	49
Резюме	51
<i>Кейс</i>	51
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	51
<i>Тесты</i>	52
Глава 3. Психологические характеристики физкультурно- спортивной деятельности и разделы психологии физической культуры и спорта	53
3.1. Психология физического воспитания	53
3.2. Психология спорта	57
3.3. Психология активного отдыха	69
3.4. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры	73
Резюме	79
<i>Кейс</i>	81
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	82
<i>Тесты</i>	82

Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Глава 4. Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом	87
4.1. Проявление свойств нервной системы в спортивно-физкультурной деятельности	87
4.2. Проявление свойств темперамента в спортивно-физкультурной деятельности	93
4.3. Свойства нервной системы и темперамента как спортивные способности и склонности	102
Резюме	107
<i>Кейс</i>	107
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	108
<i>Тесты</i>	108
Глава 5. Познание и освоение двигательных действий	110
5.1. Когнитивные процессы и двигательная деятельность	110
5.2. Психомоторная сфера человека	119
Резюме	127
<i>Кейс</i>	128
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	128
<i>Тесты</i>	128
Глава 6. Эмоции, мотивы и воля	130
6.1. Эмоциональное реагирование и процесс переживания	130
6.2. Мотивационная сфера	135
6.3. Волевая сфера	142
Резюме	151
<i>Кейс</i>	152
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	153
<i>Аналитические задания</i>	153
<i>Тесты</i>	153
Глава 7. Психические состояния	155
7.1. Психическое состояние: характеристики, функции и динамика	155
7.2. Психические состояния в тренировочной деятельности	159
7.3. Психические состояния на соревнованиях	170
Резюме	182
<i>Кейс</i>	182
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	183
<i>Аналитические задания</i>	183
<i>Тесты</i>	183
Глава 8. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой и спортом	185
8.1. Ранний и дошкольный возраст	186
8.2. Младший школьный, подростковый и старший школьный возраст	192
8.3. Период взрослости	200
8.4. Пожилой и старческий возраст	203
Резюме	205
<i>Кейс</i>	205
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	206
<i>Тесты</i>	206

Глава 9. Психология спортивной карьеры.....	208
9.1. Особенности карьеры спортсмена.....	208
9.2. Кризисы спортивной карьеры.....	211
9.3. Виды спортивной карьеры	213
Резюме.....	215
<i>Кейс</i>	215
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	218
<i>Тесты</i>	219

Раздел III. ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Глава 10. Психология тренера	223
10.1. Психологические основы тренерской деятельности	223
10.2. Профессионально важные качества тренера	228
10.3. Стили общения и руководства спортивным коллективом	232
Резюме.....	239
<i>Кейс</i>	240
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	241
<i>Аналитические задания</i>	241
<i>Тесты</i>	242
Глава 11. Психологические особенности спортивных коллективов.....	244
11.1. Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах.....	244
<i>Кейс</i>	248
11.2. Конфликты в спорте.....	249
11.3. Спортивная команда: характеристики и стадии развития.....	253
11.4. Роли в спортивной команде.....	261
11.5. Лидеры спортивных коллективов	265
Резюме.....	269
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	270
<i>Аналитические задания</i>	270
<i>Тесты</i>	271

Раздел IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Глава 12. Организация психодиагностического исследования.....	275
12.1. Диагностические задачи.....	275
12.2. Планирование психодиагностического исследования.....	278
12.3. Этапы психодиагностического исследования.....	281
12.4. Подготовка психодиагностического заключения и предоставление информации заказчику	283
Резюме.....	286
<i>Кейс</i>	287
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	287
<i>Тесты</i>	288
Глава 13. Диагностика типологических свойств	289
13.1. Особенности диагностики типологических свойств в спортивно-физкультурной деятельности	289
13.2. Методики диагностики свойств нервной системы	290

13.3. Методики диагностики свойств темперамента.....	293
Резюме.....	300
Кейс.....	300
Контрольные вопросы и задания.....	300
Аналитические задания.....	301
Тесты.....	301
Глава 14. Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы.....	303
14.1. Исследование когнитивных процессов.....	303
14.2. Исследование характеристик психомоторной сферы.....	307
Резюме.....	315
Кейс.....	316
Контрольные вопросы и задания.....	316
Тесты.....	317
Глава 15. Диагностика личностных свойств.....	318
15.1. Особенности психологического исследования личности занимающихся физической культурой и спортом.....	318
15.2. Методики диагностики мотивационной сферы.....	320
15.3. Методики диагностики волевой сферы.....	324
15.4. Методики диагностики отношений и самооценки.....	328
Резюме.....	331
Кейс.....	331
Контрольные вопросы и задания.....	332
Аналитические задания.....	332
Тесты.....	333
Глава 16. Диагностика психического состояния.....	334
16.1. Особенности диагностики психического состояния в спортивно значимых ситуациях.....	334
16.2. Методики диагностики психического состояния.....	336
Резюме.....	344
Кейс.....	345
Контрольные вопросы и задания.....	345
Аналитические задания.....	345
Тесты.....	346
Раздел V. ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Глава 17. Диагностика общения и взаимодействия в спортивной команде.....	349
17.1. Специфика изучения межличностных отношений в спортивных коллективах.....	349
17.2. Методики диагностики взаимодействия и общения.....	352
Резюме.....	357
Кейс.....	357
Контрольные вопросы и задания.....	358
Тесты.....	358
Глава 18. Диагностика личности и деятельности тренера.....	360
18.1. Психологическое исследование тренерской деятельности.....	360
18.2. Методики диагностики профессионально важных качеств тренера.....	365

Резюме.....	373
<i>Кейс</i>	373
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	375
<i>Тесты</i>	375

Раздел VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СПОРТЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

Глава 19. Психологические технологии развития спортивно-важных качеств	379
19.1. Совершенствование навыков психической саморегуляции.....	379
19.2. Повышение уверенности в процессе социально-психологического тренинга.....	392
<i>Кейс</i>	395
19.3. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде	397
19.4. Оптимизация психологического климата в спортивном коллективе.....	403
Резюме.....	406
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	407
<i>Аналитические задания</i>	408
<i>Тесты</i>	409
Глава 20. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте	410
20.1. Психологические особенности детско-юношеского спорта.....	410
20.2. Проблемы ранней спортивной специализации (профессионализации) ...	414
20.3. Психологическое сопровождение юных спортсменов	419
20.4. Организация взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – родители спортсмена»	426
Резюме.....	429
<i>Кейс</i>	430
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	430
<i>Аналитические задания</i>	430
<i>Тесты</i>	431
Глава 21. Психологическая помощь в спорте высших достижений	433
21.1. Психологическое сопровождение спортсмена в процессе тренировок и соревнований	433
21.2. Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры.....	447
Резюме.....	456
<i>Кейс</i>	457
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	457
<i>Аналитические задания</i>	458
<i>Тесты</i>	459
Глава 22. Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере	460
22.1. Формирование культуры здоровья.....	460
22.2. Коррекция психических функций средствами физической культуры	465
Резюме.....	471
<i>Кейс</i>	472
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	473
<i>Аналитические задания</i>	473
<i>Тесты</i>	474

Раздел VII. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Глава 23. Психология болельщика	477
23.1. Болельщики и фанаты	477
23.2. Поведение болельщиков в спортивно значимых ситуациях	483
23.3. Диагностика, профилактика и коррекция поведения болельщиков	487
Резюме	492
<i>Кейс</i>	493
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	494
<i>Тесты</i>	494
Глава 24. Психология менеджмента в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности	496
24.1. Реальная потребность и мода на товары и услуги спортивного назначения	496
24.2. Психологические особенности индустрии спорта	498
24.3. Личность спортивного менеджера	501
24.4. Модели деятельности психолога в структуре спортивного менеджмента	503
Резюме	505
<i>Кейс</i>	505
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	506
<i>Тесты</i>	506
Глава 25. Психология маркетинга и рекламы в физической культуре и спорте	508
25.1. Психологические особенности маркетинга в сфере физической культуры и спорта	508
25.2. Психологические аспекты рекламы товаров и услуг спортивно-физкультурного назначения	513
25.3. Особенности спортивно-физкультурного маркетинга в России	522
Резюме	525
<i>Кейс</i>	526
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	526
<i>Практические задания</i>	526
<i>Тесты</i>	527
Рекомендуемые источники	528
Ключи к тестам	531