

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### ОСНОВНАЯ

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
4. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2004. – 292 с.
5. Малкин, В. Спорт – это психология / В.Малкин, Л.Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
6. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера : учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич ; под ред. Е. В. Мельник. – Минск : БГУФК, 2014. – 238 с.
7. Мельник, Е.В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимп. резерва / Е. В. Мельник, Ж.К. Шемет ; под науч. ред. Л.В. Марищук ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.
8. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
10. Психология детско-юношеского спорта / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М. : Физ. культура, 2013. – 278 с.
11. Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высшего образования / Е.В. Мельник, И.Р. Абрамович, Е.В. Воскресенская; под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: БГУФК, 2015. – 193 с.
12. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
13. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева [и др.] ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект: Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
14. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект : Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
15. Родионов, В. А. Спортивная психология: учебник для академ. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2014. – 367 с.

16. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск : БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
17. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
18. Спортивная психология: учеб. для академ. бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.
19. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
20. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Алексеев, А. В. Психология / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 192 с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
3. Алексеев, А.В. Система АГИМ / А.В. Алексеев. – М., 1995. – 88 с.
4. Батулин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб. пособие / Н.А. Батулин. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1988. – 50 с.
5. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
6. Белова, Е.Д. Педагогическое мастерство учителя физической культуры и тренера: учеб. пособие / Е.Д. Белова, И.А. Дятловская. – Минск, 1992. – 49 с.
7. Белова, Е.Д. Психолого-педагогические основы формирования профессионально значимых качеств у студентов физкультурных вузов: учеб. пособие / Е.Д. Белова, Л.Д. Глазырина, Г.И. Метельский. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 79 с.
8. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М. Наука, 1990. – 494 с.
9. Блудов, Ю.М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Советская Россия, 1987. – 154 с.
10. Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.К. Волков; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1976. – С. 3–12.
11. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В.Кухтова. – Витебск :ВГУ им П.М.Машерова, 2015. – 53 с.

12. Воскресенская, Е.В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов): метод. рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий. – Минск : БГУФК, 2016. – 95, [4] с.: ил.
13. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.
14. Геселевич, В.А. Предстартовое состояние спортсмена / В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 84 с.
15. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
16. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
17. Данилина, Л.Н. Проблема психической надежности в спорте: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.
18. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
19. Джамгаров, Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
20. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов: сб. науч. тр. / Ленингр. науч.-исслед. ин-т физ. культуры; ред. кол.: П.В. Бундзен, Ю.Я. Киселев (гл. ред.). – Л.: ЛНИИФК, 1989. – 173 с.
21. Дмитриев, А.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев. – Минск: БГОИФК, 1988. – 25 с.
22. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 204 с.
23. Загайнов, Р.М. Как осознанный долг: Дневник психолога / Р.М. Загайнов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 335 с.
24. Загайнов, Р.М. Поражение. Психологическое эссе / Р.М. Загайнов. – М.: Агентство «Компьютер-Пресс», 1993. – 192 с.
25. Загайнов, Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога / Р.М. Загайнов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
26. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
27. Ильин, Е.П. Двигательные умения и навыки / Е.П. Ильин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 5. – С.45–49.
28. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
29. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – С. 286–297; 363–480.
30. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.

31. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак-тов физ. культ. / Е.П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
32. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния: учеб. пособие для пед. ин-тов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.
33. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
34. Ильин, Е.П. Тенденции в развитии психологии спорта / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 25–28.
35. Климов, Е.А. Введение в психологию труда / Е.А. Климов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. – 350 с.
36. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / А.Ю. Гириная, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. – 75 с.
37. Козлов, Е.Г. Проблема соревновательной надежности в спорте / Е.Г. Козлов, В.Г. Колухов, И.А. Григорьянц. – М.: МОГИФК, 1979. – 42 с.
38. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
39. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти; пер: Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
40. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
41. Марищук, В.Л. В чем сила сильных. О совместной работе тяжелоатлетов высшей квалификации и их тренеров / В.Л. Марищук, Е.А. Пеньковский. – М.: ВЗПИ, 1992. – 198 с.
42. Марищук, В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В.Л. Марищук, Л.К. Серова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 111 с.
43. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
44. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
45. Марищук, В.Л. Свойства личности и их характеристика в общей, военной и спортивной психологии: материалы к лекциям / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук. – СПб.: Военный ин-т физ. культуры, 1996. – 30 с.
46. Марищук, В.Л. Эмоции в спортивном стрессе: материалы к лекции / В.Л. Марищук. – СПб.: ВИФК, 1995. – 27 с.
47. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.
48. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 176 с.

49. Медведев, В.В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 25 с.
50. Медведев, В.В. Психологические особенности личности спортсмена: лекция для студентов и слушателей ФПК и Высшей школы тренеров / В.В. Медведев. – М., 1993. – 49 с.
51. Мельник, Е.В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гириная. – Витебск: ВГУ им П.М. Машерова, 2017. – 56 с.
52. Мельник, Е.В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2013. – 86 с.
53. Мельник, Е.В. Психология личности и деятельности тренера: учебно-методическое пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2014. – 238 с.
54. Мельник, Е.В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Е.В. Воскресенская. – Минск: БГУФК, 2016. – 57, [4] с.: ил.
55. Мельников, В.М. Психологические особенности личности спортсмена: текст лекции / В.М. Мельников, О.М. Чикова. – Минск, 1985. – 29 с.
56. Мельников, В.М. Состояние и некоторые перспективы развития основных направлений психологии спорта / В.М. Мельников // Психологический журнал. – 1980. – № 3. – С.107–115.
57. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 137 с.
58. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. А.Н. Романина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 244 с.
59. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А.Н. Блеера. – М: ООО «Анита Пресс», 2006. – 380 с.
60. Педагогика физической подготовки и спорта: учеб. / В.Л. Марищук [и др.]; под. ред. А.С. Яцковца. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2005. – 296 с.
61. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
62. Пилюян, Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности: метод. разработка для слушателей Высшей школы тренеров, фак-тов повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФК / Р.А. Пилюян. – М., 1988. – 26 с.
63. Пилюян, Р.А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 1. – С.40–45.
64. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.

65. Плахтиенко, В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
66. Попов, А.Л. Психология спорта: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Моск. психолого-социальный ин-т. Флинта, 1998. – 152 с.
67. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
68. Приставкина, М.В. Исполнительский стиль как разновидность индивидуального стиля деятельности (на материалах художественной гимнастики): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.В. Приставкина; ЛГУ им. А.А. Жданова. – Л., 1984. – 21 с.
69. Психология в схемах: метод. разработки для студентов вузов системы физического воспитания и спорта / Сост.: Г.В.Ложкин [и др.]; Украинский гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Киев, 1998. – 58 с.
70. Психология и современный спорт // Междунар. сб. науч. работ по психологии спорта; сост.: А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
71. Психология и современный спорт // сб. науч. работ психологов спорта социалистических стран; сост.: П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 326 с.
72. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словѳhm-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.
73. Психология спорта высших достижений / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
74. Психология спорта: хрестоматия / сост.-ред. А.Е. Тарас. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2005. – 352 с.
75. Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред. П.А. Жоров и др. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985. – 216 с.
76. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Т.Т. Дзамгарова и А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
77. Психология физической подготовки и спорта: учеб. / В.Л. Марищук, Н.В. Романенко, М.А. Евдокимов, В.Л. Пашута; под. ред. А.С. Яцковца. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2005. – 316 с.
78. Психология. Курс лекций: в 2 ч. / под общ. ред. И.А. Фурманова, Л.Н. Дичковской, Л.А. Вайнштейна. – Минск: БГУ, 2002. – 2 ч.
79. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М.Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
80. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.И. Некрасов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
81. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.

82. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта: лекция для слушателей факультета повышения квалификации / А.Ц. Пуни. – М.: Гос. центр. ин-т физ. культуры, 1980. – 28 с.
83. Пуни, А.Ц. Психология: учеб. для техникумов физ. культуры / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
84. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
85. Родионов, А.В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков / А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Мн.: ЗАО «ВЕДЫ», 2002. – 172 с.
86. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
87. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
88. Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1980. – 39 с.
89. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
90. Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 10. – С. 24–26, 39–40.
91. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт. 2007. – 116 с.
92. Сивицкий, В.Г. Идеомоторика: знакомая незнакомка / В.Г. Сивицкий. – Мн.: ЗАО «ВЕДЫ», 2003. – 126 с.
93. Сивицкий, В.Г. Психодиагностика / В.Г. Сивицкий. – Мн.: ЗАО «ВЕДЫ», 2004. – 41 с.
94. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2007. – № 7. – С. 21–28.
95. Сивицкий, В.Г. Что такое спортивная психология? / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2004. – № 1. – С. 15–19.
96. Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта. / Р.Н. Сингер; пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
97. Сиротин, О.А. Методология и теория спортивных способностей / О.А. Сиротин // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 4. – С. 60–62.
98. Соколова, И.В. Исследование методов психологического отбора в спортивной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Соколова; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1974. – 26 с.
99. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общая ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
100. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры. учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: «Центр карьеры», 1999. – 368 с.
101. Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с

102. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 3–26.
103. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
104. Толочек, В.А. Структура и форма индивидуального стиля деятельности в спорте / В.А. Толочек // Вопросы психологии. – 1984. – № 5. – С. 137–141.
105. Уэйнберг, Р.С., Гоулд, Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
106. Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
107. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / О.М. Чикова. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 76 с.
108. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

## ГЛОССАРИЙ

Адаптация – приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

Антиципация – это способность человека действовать с определенным пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых, будущих событий.

Аутогенная тренировка – метод психорегуляции, основанный на самовнушении в состоянии релаксации или гипнотического транса (самогипноз).

Боевая готовность – благоприятное психическое состояние спортсмена, которое характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, осознанием важности предстоящей задачи, пониманием ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлением вести эту борьбу в полную силу и до победного конца.

Волевая подготовка – одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена, которая направлена на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели

Гетерорегуляция – внешнее психологическое воздействие по отношению к спортсмену, например, со стороны тренера, психолога, психотерапевта.

Готовность к соревнованию – состояние спортсмена в данный момент времени, способствующее полному проявлению его подготовленности, реализации всех его возможностей в конкретном соревновании.

Двигательные реакции – сознательные автоматизированные действия в ответ на определенный раздражитель (т. е. способы решения конкретной двигательной задачи в условиях жесткого лимита времени).

Двигательный навык – целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до известной степени совершенства, выполняемое точно, экономно, с высоким качественным и количественным результатом.

Действие – относительно завершённый элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной цели.

Идеомоторная тренировка – мысленная (идеальная) тренировка с помощью представления движения.

Идеомоторные акты – переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения, т. е. появление нервных импульсов, обеспечивающих движение, как только возникает представление о нем.

Индивидуальность – основное качество личности; неповторимое своеобразие индивида с его наследственными и приобретенными специфическими особенностями в целом в противоположность типичному, общему, присущему всем или большинству членов общества или общности.

Индивидуальный стиль деятельности – относительно устойчивая индивидуально-своеобразная организация деятельности, система психологических средств, складывающаяся в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности.

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций. В конфликте выделяют: конфликтную ситуацию, инцидент, конфликтное взаимодействие.

Личность – человек как носитель сознания, устойчивая самоорганизующаяся система социально значимых черт индивида, которые характеризуют его как деятеля, как члена того или иного общества или общности, биосоциальная категория.

Лидерство – естественный социально-необходимый процесс групповой организации, самоорганизации и самоуправления, направленный на достижение общей цели, дифференциацию и интеграцию групповых явлений.

Метод – способ познания исследования явлений природы и общественной жизни; прием, система приемов какой-либо деятельности.

Монотония – психическое состояние, вызванное однообразием восприятий и действий, проявляющееся как усталость, сонливость, снижение воли и внимания.

Мотив – психическое явление, становящееся побуждением к действию, к определенной активности.

Мотивационная сфера личности – совокупность мотивов, потребностей, целей, интересов, установок и других мотивационных образований.

Мотивация – процесс действия мотива, совокупность нескольких взаимосвязанных мотивов, выражающих направленность личности, ценностные ориентации и побуждающие к деятельности.

Надежность – комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени.

Непосредственная психологическая подготовка – завершающий вид психологической подготовки к соревнованию, направленный на максимальную концентрацию всех сил для выполнения спортивного действия с наибольшим эффектом.

Общая психологическая подготовка – вид психологической подготовки, направленный на адаптацию спортсменов к тренировочной деятельности (соблюдение режима) и соревновательной ситуации, а также совершенствование психических качеств, навыков и умений.

Операция – способ выполнения действия.

Педагогическая направленность – устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью, формируемое на базе трех мотивационных образований: интересе к работе с детьми, интересе к физической культуре, престиже профессии.

Педагогические способности – определенное сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, являющихся условием достижения высоких результатов в обучении и воспитании учащихся и определяющих успешность в искомой деятельности.

Профессионально значимые качества – отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку, определенной профессии и способствующие успешному ее освоению.

Потребность в спортивной деятельности – отражение нужды спортсмена в определенных условиях, которых недостает для развития и совершенствования его психических и физических качеств.

Предсоревновательные психические состояния спортсменов – переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам деятельности в данный момент времени.

Представление движений – образы тех движений и действий, которые обеспечивают решение конкретной двигательной задачи.

Предстартовая лихорадка и апатия – неблагоприятные психические состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Препятствия – объективные условия внешней среды и деятельности в конкретном виде спорта, мешающие достижению цели.

Психическая надежность спортсмена – вероятность стабильного сохранения высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных условиях тренировки и соревнований.

Психорегуляция – комплекс мероприятий, система воздействия на сознание и подсознание человека с целью управления его состоянием и поведением, обеспечения нервно-психической свежести и гармонического развития личности, способствующая наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Психическая саморегуляция – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов, то есть самостоятельное, без помощи извне, управление человека самим собой.

Психический склад личности – относительно устойчивое единство особенностей направленности, характера, темперамента, способностей, протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов личности.

Психическое пресыщение – психическое состояние, субъективно переживаемое как усталость, потеря интереса и негативное отношение к однообразной работе, вызванное избыточным влиянием психического стимула.

Психодиагностика – область психологической науки и одновременно форма психологической практики, которая связана с разработкой и

использованием разнообразных методов определения индивидуальных психологических особенностей человека.

Психологическая подготовка – психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортивной деятельности свойств личности спортсмена.

Психологическая совместимость – вид совместимости, проявляющийся в согласованности психологических свойств членов группы, а также протекания психических процессов и доминирующих психических состояний.

Психологический климат – качественная характеристика межличностных отношений в группе, отражающая систему отношений к условиям, характеру, содержанию совместной деятельности, к руководителю и другим членам группы.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленный на развитие, совершенствование, оптимизацию систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований.

Психология физической культуры и спорта – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта.

Психомоторика – функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека, связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта.

Психомышечная тренировка – метод психического самовнушения, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Психофизиологическая совместимость – вид совместимости, отражающий соответствие людей по возрасту, уровню физического, сенсомоторного и психомоторного развития (быстроты реакции), степени тренированности и подготовленности (энергозатрат), проявлению основных свойств нервной системы и темперамента.

Руководство – официальный санкционированный процесс, подразумевающий социальный контроль и власть на основе официальных полномочий.

Совместимость – способность членов группы выполнять совместную деятельность. В основе совместимости лежит оптимальное сочетание психологических характеристик участников взаимодействия по принципу их сходства и взаимодополняемости.

Соревнование – форма спортивной деятельности, которая протекает в экстремальных условиях, вызывает психическое напряжение и стимулирует физическую и психическую активность спортсмена, вскрывая его резервные возможности.

Социально-психологическая совместимость – вид совместимости, который определяет характер взаимодействия членов группы и основывается на единстве ценностных ориентаций, направленности личности, социальных ролей и установок, отношения к тренировочной и соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка – вид психологической подготовки, связанный с формированием такого психического состояния, при котором спортсмен может использовать в полной мере специальную подготовленность.

Сплоченность – социально-психологическое групповое явление, которое свойственно коллективу и характеризует степень привлекательности группы для ее членов (симпатии и антипатии) и удовлетворенность членством в группе (удовлетворение потребности в общении, безопасности).

Спорт – часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений.

Спортивная деятельность – специфическая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на развитие и совершенствование физических и психических качеств человека, в соответствии с целями спорта.

Спортивная команда – малая реальная группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность.

Спортивная тренировка – педагогический процесс использования системы физических упражнений с целью управления развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обуславливающих достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности.

Спортивные способности – индивидуально-психологические особенности личности, формирующиеся и развивающиеся в процессе овладения специфической спортивной деятельностью и являющиеся предпосылками ее успешной реализации

Спортивный отбор – система организационно-методических мероприятий, включающая педагогические, социологические и медико-биологические и психологические исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов.

Стиль руководства – сочетание способов и приемов, с помощью которых тренер осуществляет управление спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Стресс – особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления экстремального воздействия, целостное психофизиологическое состояние, сопровождаемое неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение спортивной тактикой, успешную реализацию в условиях соревнований навыков спортивной борьбы (технических приемов), приобретенных на тренировке.

Тактическое мышление – мышление, определяющее быструю переработку различной информации, принятие решений в различных условиях спортивной деятельности, в том числе и в сложных, экстремальных условиях соревнований.

Темперамент – совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности.

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными техническими приемами конкретного вида спорта и совершенствование качества и надежности управления движениями по параметрам пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий.

Тревожность как черта личности – устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает склонность эмоционально реагировать на угрозу извне и проявляется в преувеличении человеком физической и социальной опасности в любых жизненных ситуациях, в том числе и не располагающих к этому.

Трудность – внутреннее затруднение, которое возникает у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей.

Умение – практическое владение способами выполнения отдельных действий или деятельностью в целом, обеспечиваемое совокупностью приобретенных знаний и навыков.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

Физическое воспитание – часть физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработки убеждений и ценностных ориентаций.

Фрустрация – психическое состояние дезорганизации сознания и деятельности, возникающее, когда вследствие реального или воображаемого препятствия потребность не удовлетворена.

Цель – субъективный образ предполагаемого результата деятельности, на достижение которого направлены действия.

Эмоциональная устойчивость – свойство личности, способствующее сохранению и повышению физической и психической работоспособности при воздействии эмоциогенных факторов.