

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
5. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
6. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
7. 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.
8. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
9. Психология детско-юношеского спорта / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М. : Физ. культура, 2013. – 278 с.
10. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
11. 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.
12. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект : Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
13. 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.
14. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск : БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
15. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
16. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
17. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

18. Алексеев, А.В. Психагогика /А.В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
19. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
20. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. –128 с.
21. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
22. Блудов, А. М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена / А. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Советская Россия, 1987. – 154 с.
23. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГИФК, 1995. – 186 с.
24. Данилина, Л. Н. Проблема психической надёжности в спорте : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.
25. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
26. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
27. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
28. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти ; пер: Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
29. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
30. Медведев, В. В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте : лекция для студентов ГЦОЛИФКа. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 25 с.
31. Медведев, В. В. Психологические особенности личности спортсмена : лекция для студентов и слушателей ФПК и Высш. шк. тренеров / В. В. Медведев. – М., 1993. – 49 с.
32. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; пер. А. Н. Романина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 244 с.
33. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А. Н. Блеера. – М. : Анита Пресс, 2006. – 380 с.
34. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
35. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях : метод. рекомендации / сост. М. В. Ермолаева, Н. А. Худатов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.

36. 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.
37. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
38. Психология спортивной деятельности : сб. ст. / науч. ред. П. А. Жоров [и др.]. – Казань : Каз. ун-т, 1985. – 216 с.
39. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 156 с.
40. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
41. Пуни, А. Ц. Психология : учеб. для техникумов физ. культуры / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
42. Спортивная психология : учеб. для академ. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.
43. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 160 с.
44. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
45. Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
46. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
47. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 335 с.
48. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 134 с.
49. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
50. 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 уравнивания 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,

сопровожаемое 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.