

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. История спортивной психологии	6
1.1. Зарождение спортивной психологии	6
1.2. Психоаналитическая теория и ее использование в спортивной психологии	15
1.3. Бихевиоризм и его использование в спортивной психологии	19
1.4. Когнитивизм и его использование в спортивной психологии	24
1.5. Психологическая структура спортивной деятельности	32
1.6. Экологический подход У. Бронфенбреннера в спортивной психологии	37
Глава 2. Спорт и психическое здоровье	42
2.1. Понятие спортивной психиатрии	42
2.2. Общие предпосылки формирования психопатологии у спортсменов ..	44
2.3. Спорт как метод лечения	46
2.4. Патопсихология детского спорта	51
2.5. Депрессия и тревожные расстройства в спорте	53
2.6. Расстройства пищевого поведения	59
2.7. Зависимое поведение в спорте	62
2.8. Психические последствия перетренированности и травм	67
Глава 3. Социально-психологические аспекты деятельности спортивного психолога и тренера	72
3.1. Проблема командообразования в спорте	72
3.2. Социально-психологические процессы в спортивной команде	86
3.3. Профессиональная успешность тренера	95
Глава 4. Спортивная психофизиология	108
4.1. Методы спортивной психофизиологии	109
4.2. Психофизиологическая диагностика в спорте	142
4.3. Методы воздействия в спортивной психофизиологии. Биоуправление в спорте	154
Глава 5. Когнитивные процессы в спорте	183
5.1. Внутренний диалог как механизм саморегуляции	183
5.2. Использование мысленных образов в спортивной деятельности	194
5.3. Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте	222
5.4. Восприятие времени в спорте	231
5.5. Целеполагание в спортивной деятельности	239

Глава 6. Психология спортивной травмы	249
6.1. Виды травм	250
6.2. Влияние психологических факторов на переживание травмы	252
6.3. Модели психологической реакции на спортивную травму	260
6.4. Стратегии совладания со спортивной травмой	265
6.5. Психологическая готовность возвращения в профессиональный спорт после травмы	271
Глава 7. Проблема допинга в спорте	280
7.1. Допинг у древних олимпийцев	280
7.2. Определения допинга. Контролирующие организации и основные документы	281
7.3. Борьба с допингом в спорте	285
7.4. Запрещенный список, антидопинговое тестирование и расследования	289
7.5. Дополнительные вызовы участникам спорта высоких достижений и обществу в связи с реализацией антидопинговой программы	293
Глава 8. Психологические вопросы детско-юношеского спорта	295
8.1. Возможности раннего выявления спортивного таланта	295
8.2. Роль родителей в развитии спортивной карьеры детей	298
8.3. Этапы развития карьеры спортсмена	303
Глава 9. Изучение мотивации и эмоций в спортивной психологии.	309
9.1. Изучение мотивации в спорте	309
9.2. Изучение тревожности в спорте	322
9.3. Изучение агрессии в спорте	334
Авторы монографии	351

ВВЕДЕНИЕ

Психологическое сопровождение является неотъемлемой составляющей подготовки профессиональных спортсменов как в России, так и во всем мире.

Спортивным психологам, так же как и тренерам, необходимо контролировать целый комплекс психологических проявлений спортсменов, включая мотивацию и эмоции, процессы внимания, уровень тревоги, агрессивные проявления, развитие утомления, социально-психологические аспекты у атлетов (отношения в команде/сборной, с семьей, тренером и др.) и не только, поскольку эффективность психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации, а соответственно и успешность их выступлений складываются из целого комплекса параметров и не могут зависеть, например, только от одного из них.

В условиях современных спортивных реалий, принимая во внимание скорость развития современных технологий, практически невозможно представить процесс психологической подготовки профессиональных атлетов без использования инновационных технологий и современной методологической базы.

Спортивное достижение является специфическим интегральным продуктом, который может быть получен только при объединении знаний различных наук, изучении истории становления спортивной психологической науки, рефлексии современного уровня ее достижений и оценки перспективы развития. Только при условии интеграции указанных аспектов можно подойти к решению вопроса о разработке индивидуальной тренировочной нагрузки, достижении высоких спортивных результатов при сохранении здоровья спортсмена.

За прошедшие годы в стенах Московского университета накоплено достаточно материала о психологии спорта, включая как теоретические аспекты, так и практическое их приложение.

В настоящем издании отражены последние тенденции, а также приведена современная методология в области спортивной психологии. Представлены результаты экспериментальных исследований, выполненных в Московском университете в области спортивной психологии. При этом уделено внимание и историческим истокам, с которых начиналось становление данного направления как в нашей стране, так и в мире в целом.

В монографии подробно рассмотрены такие аспекты психологической подготовки профессиональных спортсменов, как мотивация и эмоции, агрессия, совладание с травмой, социально-психологические аспекты, а также использование современной психофизиологической методологии.

Книга будет интересна не только ученым и специалистам в данной области, но и более широкой публике, интересующейся современными тенденциями спортивной психологии.