

Е.С. Вакарев

# ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Учебное пособие*

*3-е издание, стереотипное*

Москва  
Издательство «ФЛИНТА»  
2021

УДК 159.923(075.8)  
ББК 88.8  
В14

**Р е ц е н з е н т ы :**

д-р псих. наук, доцент, зав. каф. психологии, Крымский инженерно-педагогический университет *А.И. Лучинкина;*

д-р биол. наук, проф. Гуманитарно-педагогической академии (филиал) в г. Ялта ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского» *В.И. Соболев*

**Вакарев Е.С.**

В14 Психология спортивной деятельности : учеб. пособие / Е.С. Вакарев. — 3-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2021. — 210 с. — ISBN 978-5-9765-2620-4. — Текст : электронный.

В учебном пособии рассмотрены психологические особенности спортивной деятельности. Раскрыты понятия психических состояний спортсмена, акцентировано внимание на современных отечественных и зарубежных подходах к исследованию психомоторики спортсмена. Описаны психологические факторы эффективности тренировочного процесса и соревнований. Представлены принципы психологического обеспечения спортивной деятельности.

Рекомендуется студентам психологических факультетов, будущим спортивным педагогам, практическим психологам, а также всем, кто интересуется проблемами психологического сопровождения спортсмена.

УДК 159.923(075.8)  
ББК 88.8

ISBN 978-5-9765-2620-4

© Е.С. Вакарев, 2016  
© Издательство «ФЛИНТА», 2016

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>5</b>
 <b>РАЗДЕЛ 1</b>	
<b>ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА КАК ОТРАСЛЬ</b>	
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ</b>	
1.1.Предмет спортивной психологии. Психологическая специфика спортивной деятельности.....	7
1.2. Цели и задачи спортивной психологии.....	11
1.3. История развития спортивной психологии.....	14
1.4. Методы психологии спорта.....	19
1.5. Содержание работы психолога в сфере спорта.....	27
 <b>РАЗДЕЛ 2</b>	
<b>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ</b>	
<b>СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ</b>	
2.1 Индивидуально-типологические факторы спортивной деятельности...	36
2.2 Психофизиология работоспособности спортсмена	40
2.3 Психические состояния в спорте.....	45
2.4 Стрессовые состояния в спортивной деятельности	52
 <b>РАЗДЕЛ 3</b>	
<b>ПСИХОМОТОРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТСМЕНА</b>	
3.1 Общее понятие о психомоторике.....	59
3.2 Психологические и психофизиологические механизмы психомоторной регуляции.....	63
3.3 Структура и этапы развития двигательных навыков	78
3.4 Психомоторные способности.....	82
3.5 Функциональные асимметрии в спорте.	
Межполушарный психомоторный перенос.....	87

## **РАЗДЕЛ 4**

### **СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

4.1 Общее понятие о спортивной команде.....	108
4.2 Социально-психологический климат и сплоченность спортивной команды.....	111
4.3 Психологические основы общения в спорте.....	115
4.4 Социально-психологические особенности лидерства и руководства в спорте.....	122

## **РАЗДЕЛ 5**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

5.1 Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.....	131
5.2 Технология психологической подготовки.....	139
5.3 Психическая надежность в спорте.....	148
5.4 Мотивация спортивной деятельности.....	153

<b>Приложения. Методики психодиагностики в спорте...</b>	<b>168</b>
--	------------

<b>Литература.....</b>	<b>202</b>
------------------------	------------