

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
1. ПСИХОЛОГИЯ И СПОРТ	7
1.1. Психология спорта как специальная отрасль психологической науки	7
1.2. Системная характеристика человека в спорте	9
1.3. Спортсмен, психолог и тренер	26
2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТЕ	35
2.1. Эмоциональный интеллект: теория и спортивная практика	35
2.2. Эмоциональный интеллект и лидерство	36
2.3. Стили лидерства тренера	39
2.4. Понимание мотивов спортивной деятельности	54
3. СПОРТ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	66
3.1. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности	66
3.2. Специализированное восприятие в спорте	67
3.3. Эмоциональный интеллект и тактическое мышление в спорте	81
3.4. Спорт и здоровье	83
4. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ	87
4.1. Психологическая подготовка к соревнованиям	87
4.2. Регуляция психологического состояния на соревнованиях	97
ЛИТЕРАТУРА	105
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	107
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Тематика самостоятельных работ	109
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Краткое описание выпускной работы по психологии спорта	111
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Взаимопонимание в команде и профилактика спортивного травматизма в волейболе	114
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Психологические аспекты профилактики горнолыжного травматизма у туристов	118
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Горбунов Г.Д. Психология и спорт	124
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Упражнения. Практическая помощь тренеру	130
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Психология предстартовой тревоги в конном спорте	138