

**МАСТЕРА
ПСИХОЛОГИИ**

Е. П. Ильин

**ПСИХОЛОГИЯ
СПОРТА**



 ПИТЕР®

Е. П. Ильин

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск

2012

ББК 88.43
УДК 159.9:796
И46

И46 Ильин Е. П.
Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-459-01167-8

Книга профессора Е. П. Ильина включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей». В отличие от предыдущих тематических изданий в данном учебнике рассмотрен ряд новых вопросов: психологические аспекты «спортивной формы», психология общения в спорте, психология спортивной карьеры, психология зрителей, психология спортивного судейства.

Для спортивных психологов, тренеров, педагогов и студентов вузовских факультетов психологического и педагогического профилей.

ББК 88.43
УДК 159.9:796

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-459-01167-8

©ООО Издательство «Питер», 2012

Оглавление

Предисловие	10
Введение. Психология спорта как учебная дисциплина	12
РАЗДЕЛ I. Психология спортивной деятельности	
Глава 1. Психология деятельности спортсмена	19
1.1. Особенности и этапы спортивной деятельности	19
1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа	21
1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности	24
1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности	32
Глава 2. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	33
2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры	33
2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний	40
2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов	42
2.4. Половые различия в спортивной мотивации	43
2.5. Управление мотивацией спортсменов	48
Глава 3. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	52
3.1. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога	52
3.2. Способы регуляции предстартовых состояний	61
3.3. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности	66
3.4. Состояние страха	70
3.5. Мертвая точка и второе дыхание	75
3.6. Состояние утомления	76
3.7. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью	80
3.8. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности	85
Глава 4. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	88
4.1. Сила воли и ее компоненты	88
4.2. Настойчивость (целеустремленность)	90
4.3. Смелость	93
4.4. Решительность	94
4.5. Терпеливость и упорство	96
4.6. Половые различия в проявлении волевых качеств	98

6 Оглавление

Глава 5. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	99
5.1. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности	99
5.2. Психологические особенности формирования тактических умений	101
5.3. Оперативное мышление	105
Глава 6. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности	107
6.1. Качества, характеризующие быстрдействие	107
6.2. Выносливость и ее компоненты	110
6.3. Мышечная сила	ПО
6.4. Координированное™	111
6.5. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта	113
Глава 7. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	117
7.1. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности	117
7.2. Способности и типологические особенности свойств нервной системы	124
7.3. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы	126
7.4. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности	128
7.5. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса	133
7.6. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности	137

РАЗДЕЛ II. Психология тренировочного процесса

Глава 8. Психологические основы эффективности тренировочного процесса	141
8.1. Принцип сознательности	141
8.2. Принцип активности	142
8.3. Принцип эмоциональности тренировочных занятий	144
8.4. Принцип систематичности (регулярности)	145
8.5. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий	146
8.6. Принцип подкрепления	146
8.7. Принцип индивидуализации обучения и тренировки	147
8.8. Принцип моделирования соревновательной деятельности	147
Глава 9. Психологические вопросы формирования умений (навыков)	149
9.1. Сущность понятий «умение» и «навыки»	149
9.2. Формирование двигательных умений (навыков)	154
9.3. Кривая упражнения в двигательном навыке	171
9.4. Устойчивость и переделка умений (навыков)	173

Глава 10. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию	176
10.1. Сущность спортивной формы	176
10.2. Готовность к соревнованиям (мобилизационная готовность).	179
10.3. Формирование уверенности в своих возможностях	181
 РАЗДЕЛ III. Социально-психологические аспекты спорта	
Глава 11. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом	187
11.1. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте	187
11.2. Агрессия и агрессивность спортсменов	189
11.3. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов	191
11.4. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена	193
11.5. Эффект соперничества как социально-психологическое явление	195
11.6. Спортивная этика	197
Глава 12. Общение в спорте как социально-психологическое явление	199
12.1. Характеристика общения в спорте	199
12.2. Особенности общения до и во время соревнований	203
12.3. Установление взаимопонимания между участниками общения	205
Глава 13. Спортивные команды как малые группы и коллективы	209
13.1. Определение и классификация малых групп	209
13.2. Признаки малой группы	209
13.3. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп	211
13.4. Референтные группы	212
13.5. Структура спортивной команды	213
13.6. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена	216
13.7. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд	218
Глава 14. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	225
14.1. Определение лидерства и его признаки	225
14.2. Виды лидеров	226
14.3. Механизмы выдвижения лидеров	227
14.4. Конкуренция между лидерами	232
14.5. Соотношения между формальным и неформальным лидерством	232
Глава 15. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности	234
15.1. Психологический климат и межличностные отношения в команде	234
15.2. Сплоченность команды и ее измерение	236
15.3. Сплоченность и эффективность деятельности	237
15.4. Факторы, влияющие на сплоченность команды	240

3 **Оглавление**

15.5. Психологическая совместимость	241
15.6. Соперничество (конкуренция) и сплоченность	243
Глава 16. Психология спортивной карьеры	245
16.1. Этапы и особенности спортивной карьеры	245
16.2. Кризисы спортивной карьеры	246
16.3. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов)	247
16.4. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры	247
16.5. Способы и приемы преодоления кризиса	250
16.6. Цена спортивной карьеры	252
16.7. Удовлетворенность спортивной карьерой	253
16.8. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин	253
Глава 17. Болельщики как социально-психологическое явление	255
17.1. Боление и его мотивы	255
17.2. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов	256
17.3. Фанаты	259
РАЗДЕЛ IV. Психология деятельности тренеров и спортивных судей	
Глава 18. Психологические особенности деятельности тренеров	265
18.1. Психологические особенности тренерской деятельности	265
18.2. Функции тренера	268
18.3. Профессиональные знания и умения тренера	270
18.4. Авторитет и псевдоавторитет тренера	270
18.5. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров	275
18.6. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами	276
18.7. Типы (стили) руководства тренеров	279
18.8. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ	285
18.9. Специфика руководства женскими спортивными коллективами	289
18.10. Социально-психологические особенности принятия тренером новой команды	290
Глава 19. Общение тренера со спортсменами	292
19.1. Роль общения тренера со спортсменами	292
19.2. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами	292
19.3. Психологический такт	297
19.4. Культура речи тренера	298
19.5. Стили общения тренеров	301
19.6. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов	303
19.7. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов	309
19.8. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях	312

19.9. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус	315
Глава 20. Психология конфликтов в спортивных коллективах	316
20.1. Конфликтные ситуации и конфликты	316
20.2. Фазы развития конфликта	317
20.3. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами	317
20.4. Типы конфликтных личностей	319
20.5. Типы поведения в конфликте	320
20.6. Типы отношения тренеров к конфликтам	320
20.7. Исходы конфликтных ситуаций	321
20.8. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации	324
20.9. Управление конфликтами	325
Глава 21. Психология деятельности спортивных судей	326
21.1. Мотивация спортивного судейства	327
21.2. Нервно-эмоциональное напряжение у судей	327
21.3. Психологические особенности спортивных судей	330
21.4. Стили спортивного судейства	330
Список рекомендуемой литературы	333
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Программа для составления психологической характеристики спортсмена	336
Приложение 2. Программа психологического обеспечения спортивной деятельности (по Г. Д. Горбунову)	337
Приложение 3. Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)	338
Приложение 4. Выявление предметно-содержательной стороны предсоревновательного психического состояния спортсмена (по В. П. Уманскому)	339
Приложение 5. Особенности деятельности гимнасток в связи с индивидуальными различиями по свойствам темперамента (по Б. А. Вяткину)	341
Приложение 6. Рекомендации по индивидуализации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям гимнасток с различными свойствами темперамента	344
Приложение 7. Методологические принципы изучения связи эффективности спортивной деятельности с типологическими особенностями свойств нервной системы (по Е. П. Ильину)	346
Приложение 8. Методика исследования отношений между спортсменом и тренером (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов)	350