

Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. - М. : Советский спорт , 2007. - 294 с. : ил. – ISBN 9785971802488.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ко второму изданию.....	6
Предисловие тренера.....	13
Предисловие спортсмена.....	14
От автора.....	16
<b>Глава I. Введение в предмет и содержание психопедагогика спорта.....</b>	<b>19</b>
1.1. Психология воздействия и психопедагогика спорта.....	20
1.2. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена.....	28
<b>Глава II. Изучение спортсмена, или психодиагностика в спорте.....</b>	<b>33</b>
2.1. Общие направления в изучении спортсмена.....	36
2.2. Основные пути изучения спортсмена.....	55
2.3. От психодиагностики к рекомендациям.....	60
<b>Глава III. Психические напряжения в спорте.....</b>	<b>62</b>
3.1. Психические перенапряжения в тренировочном процессе.....	65
3.2. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе.....	68
3.3. Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе.....	74
3.4. Рекомендации тренеру в тренировочном процессе.....	77
3.5. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины.....	78
3.6. Рекомендации к соревнованиям.....	89
<b>Глава IV. Психологическая подготовка в спорте.....</b>	<b>96</b>
4.1. Психологическая подготовка тренера.....	98
4.2. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера.....	107
4.3. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.....	110
4.4. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.....	111
4.5. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса.....	123
4.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.....	137
4.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию.....	143
<b>Глава V. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена.....</b>	<b>147</b>
5.1. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена.....	149
5.2. Лекции и беседы для спортсменов.....	151
5.3. Косвенное внушение.....	156
5.4. Гетеротренинг и релаксация.....	158
5.5. Внушенный отдых.....	178
5.6. Гипноз в спорте.....	182
5.7. Аутогенная тренировка в спорте.....	187
5.8. О размышлениях и рассуждениях.....	195
<b>Глава VI. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена.....</b>	<b>200</b>

6.1. Управление телесными проявлениями эмоций.....	208
6.2. Управление содержанием своего внутреннего психического мира .....	219
6.3. Контроль и коррекция внешних раздражителей .....	231
6.4. Управление своим социумом .....	234
<b>Глава VII. Психорегулирующие средства восстановления.....</b>	<b>246</b>
7.1. Внушение как средство активизации процессов восстановления .....	246
7.2. Вербально-музыкальная психорегуляция.....	248
7.3. Вечерние сеансы психорегуляции.....	252
7.4. Оздоровительный сеанс.....	254
7.5. Психобиоэнергетический транс как средство восстановления в спорте.....	258
<b>Глава VIII. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.....</b>	<b>261</b>
8.1. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации .....	263
8.2. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований .....	268
8.3. Секундирование в спорте.....	271
<b>Глава IX. Практический психолог-педагог в спортивной команде.....</b>	<b>277</b>
9.1. Личностные особенности, определяющие успешность деятельности психолога в команде.....	278
9.2. Типы, стиль, особенности работы практических психологов в командах.....	284
9.3. Отношение спортсменов и тренеров к психологам .....	290
Послесловие .....	294