

Вступ.....	3
Розділ I. Вступ до психології спорту	5
Значення психології спорту для спортивної діяльності	5
Місце психології спорту в системі наук та завдання, які вона вирішує	9
Методи психології спорту	17
Психологічна характеристика спортивної діяльності	19
Особливості впливу спортивної діяльності на людину як на індивіда, особистість	24
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	32
Розділ II. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів.....	33
Зміст та завдання психологічного забезпечення підготовки в спорті.....	33
Характеристика форм психологічного забезпечення	37
Психологічний супровід спортивної кар'єри.....	40
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	43
Розділ III. Психологічна підготовка в спорті	44
Сутність психологічної підготовки в спорті	44
Зміст та особливості загальної психологічної підготовки	49
Спеціальна психологічна підготовка	57
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	64
Розділ IV. Психологія спортивного відбору	65
Спортивний профвідбір та відбір відносно спортивної перспективності спортсмена.....	65
Етапи психологічно обґрунтованого відбору.....	67
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	72
Розділ V. Психодіагностика в практиці спорту	73
Методи психологічного дослідження	73
Вимоги до вибору методів психологічної діагностики та організації дослідження.....	76
Вимоги до методів психодіагностики, що пов'язані з прогнозом змагальних результатів	79
Причини діагностичних помилок.....	81
Правила проведення психодіагностичного обстеження в спорті	82
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	86
Розділ VI. Психологічний контроль у спорті.....	87
Характеристика мети та особливостей психологічного контролю в спорті.....	87
Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті.....	88
Види комплексного психологічного контролю в спорті.....	89
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	95
Розділ VII. Модельні психологічні характеристики в спорті	96
Особливості психологічного моделювання в спорті.....	96
Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена	97

Складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів	104
Мета та зміст психоспортограми конкретного виду спорту..	109
Підструктури особистості як критерії спортивної придатності	110
Особливості складання психограми особистості спортсмена	126
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	132
Розділ VIII. Психологічна регуляція в підготовці спортсменів	134
Поняття про психорегуляцію та її завдання	134
Психічне напруження як важливий фактор впливу на ефективність діяльності спортсмена	136
Методи психологічної регуляції	142
Застосування гіпнозу в спорті	143
“Наївні” методи психорегуляції	146
Прості методи психорегуляції	148
Ритуал як метод психорегуляції	153
Застосування ідеомоторного тренування в спорті	155
Психом’язове тренування	156
Характеристика аутогенного тренування	158
Місце музики та кольору в аутогенному тренуванні	160
Психофізичне тренування	163
Ментальний тренінг	165
Психоформуюче тренування	169
Психокорекція	170
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	173
Розділ IX. Психологія спортивної команди	174
Характеристика спортивної команди	174
Структура спортивної команди	176
Психологічна атмосфера спортивної команди	179
Створення сприятливої психологічної атмосфери	184
Підгрупи спортивної команди	186
Конфліктність у спортивній групі	187
Особливості спілкування в спортивних командах	193
Функції та засоби спілкування	194
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	199
Розділ X. Психологія особистості тренера	200
Керівництво в спорті	200
Функції тренера як керівника команди	201
Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності	204
Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності	209
Стиль керівництва тренера	214
Авторитарний (директивний) стиль	220
Демократичний (колегалійний) стиль	221
Ліберальний (вільний, анархічний) стиль	222
<i>Контрольні запитання та завдання</i>	227
Словник термінів	229
Список літератури	255