



НАУЧНЫЕ ШКОЛЫ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



Издательство Московского университета

Московский государственный университет
имени М. В. Ломоносова

Научные школы Московского университета

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Под редакцией Ю. П. Зинченко



Издательство Московского университета
2019

УДК 59.9:796
ББК 88.4я7
П86



Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований по проекту № 19-113-00023, не подлежит продаже

Авторы:

Б. И. Беспалов, А. Н. Веракса, А. И. Грушко, Д. А. Донцов, С. Ю. Егоров, Ю. П. Зинченко, А. В. Исаев, С. А. Исaiчев, С. В. Леонов, И. С. Поликанова, З. А. Сагова, К. С. Смирнов, А. М. Черноризов

Рецензенты:

Белоусов Лев Сергеевич — академик РАО, д-р ист. наук, профессор, ректор Российского международного олимпийского университета; Евсеев Сергей Петрович — член-корреспондент РАО, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

Психология спорта / под ред. Ю. П. Зинченко. — Москва : Издательство Московского университета, 2019. — 351, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-19-011408-9

Настоящая монография представляет собой издание трудов психологов Московского университета, в стенах которого накоплен значительный материал в области спортивной психологии, включая как теоретические аспекты, так и практическое их приложение. В издании отражены последние тенденции, а также современная методология в области спортивной психологии. Представлены результаты экспериментальных исследований, проведенных в Московском университете в области спортивной психологии.

Книга будет интересна не только ученым и специалистам в данной области, но и более широкой публике, интересующейся современными тенденциями спортивной психологии.

УДК 59.9:796
ББК 88.4я7

Sports psychology / Ed. by Yu. P. Zinchenko. Moscow : Moscow University Press, 2019. 352 p.

The present monograph publishes the works by psychologists from Moscow University, the institution that has accumulated considerable material in the field of sports psychology, including both theoretical findings and their practical application. "Sports Psychology" is a result of long-term work carried out by many researches. The book reflects recent tendencies as well as modern methods applied in the field of sports psychology. It presents the results of experimental studies carried out at Moscow University.

The book will be of interest not only to scientists and specialists in this field, but also to a wider audience interested in modern trends in sports psychology.

ISBN 978-5-19-011408-9

© Коллектив авторов, 2019
© Издательство Московского университета, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. История спортивной психологии	6
1.1. Зарождение спортивной психологии	6
1.2. Психоаналитическая теория и ее использование в спортивной психологии	15
1.3. Бихевиоризм и его использование в спортивной психологии	19
1.4. Когнитивизм и его использование в спортивной психологии	24
1.5. Психологическая структура спортивной деятельности	32
1.6. Экологический подход У. Бронфенбреннера в спортивной психологии	37
Глава 2. Спорт и психическое здоровье	42
2.1. Понятие спортивной психиатрии	42
2.2. Общие предпосылки формирования психопатологии у спортсменов ..	44
2.3. Спорт как метод лечения	46
2.4. Патопсихология детского спорта	51
2.5. Депрессия и тревожные расстройства в спорте	53
2.6. Расстройства пищевого поведения	59
2.7. Зависимое поведение в спорте	62
2.8. Психические последствия перетренированности и травм	67
Глава 3. Социально-психологические аспекты деятельности спортивного психолога и тренера	72
3.1. Проблема командообразования в спорте	72
3.2. Социально-психологические процессы в спортивной команде	86
3.3. Профессиональная успешность тренера	95
Глава 4. Спортивная психофизиология	108
4.1. Методы спортивной психофизиологии	109
4.2. Психофизиологическая диагностика в спорте	142
4.3. Методы воздействия в спортивной психофизиологии. Биоуправление в спорте	154
Глава 5. Когнитивные процессы в спорте	183
5.1. Внутренний диалог как механизм саморегуляции	183
5.2. Использование мысленных образов в спортивной деятельности	194
5.3. Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте	222
5.4. Восприятие времени в спорте	231
5.5. Целеполагание в спортивной деятельности	239

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 6. Психология спортивной травмы	249
6.1. Виды травм	250
6.2. Влияние психологических факторов на переживание травмы	252
6.3. Модели психологической реакции на спортивную травму	260
6.4. Стратегии совладания со спортивной травмой	265
6.5. Психологическая готовность возвращения в профессиональный спорт после травмы	271
Глава 7. Проблема допинга в спорте	280
7.1. Допинг у древних олимпийцев	280
7.2. Определения допинга. Контролирующие организации и основные документы	281
7.3. Борьба с допингом в спорте	285
7.4. Запрещенный список, антидопинговое тестирование и расследования	289
7.5. Дополнительные вызовы участникам спорта высоких достижений и обществу в связи с реализацией антидопинговой программы	293
Глава 8. Психологические вопросы детско-юношеского спорта	295
8.1. Возможности раннего выявления спортивного таланта	295
8.2. Роль родителей в развитии спортивной карьеры детей	298
8.3. Этапы развития карьеры спортсмена	303
Глава 9. Изучение мотивации и эмоций в спортивной психологии	309
9.1. Изучение мотивации в спорте	309
9.2. Изучение тревожности в спорте	322
9.3. Изучение агрессии в спорте	334
Авторы монографии	351