

УДК 159.9:796  
ББК 88.4  
В26



FOUNDATIONS OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY, 8TH EDITION  
by Robert S. Weinberg, Daniel Gould

© Copyright © 2024, 2019, 2015, 2011, 2007, 2003, 1999, 1995 by Robert S. Weinberg and Daniel Gould

Human Kinetics supports copyright. Copyright fuels scientific and artistic endeavor, encourages authors to create new works, and promotes free speech. Thank you for buying an authorized edition of this work and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without written permission from the publisher. You are supporting authors and allowing Human Kinetics to continue to publish works that increase the knowledge, enhance the performance, and improve the lives of people all over the world.

В оформлении обложки использована фотография:  
tomertu / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
wavebreakmedia, shulers, chrisdorney, CarlsPix, EvrenKalinbacak, Vladimir Vasilovich, gaikova / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Вейнберг, Роберт.**

В26 Психология спорта. Фундаментальные основы / Роберт Вейнберг, Даниэль Голд ; [перевод с английского К. Мищенко]. — 8-е издание. — Москва : Эксмо, 2024. — 728 с. — (Медицинский атлас: культовый бестселлер).

ISBN 978-5-04-193663-1

Перед вами мировой бестселлер — 8-е издание «Основ спортивной психологии», которое дает всестороннее представление о психологии спорта и физических упражнениях. В книге отражены все последние исследования и описаны практические приемы их применения. Внутри читатель найдет ключевые концепции, научные разработки, варианты карьерного роста в спорте и жизни, описание личных факторов, влияющих на производительность и поведение человека в спорте.

УДК 159.9:796  
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-193663-1

© Мищенко К., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

Предисловие к русскому изданию	8
Преподавателям	9
Обучающимся	11
Благодарности от авторов	14
Список сокращений	15

## **ЧАСТЬ I** Начало вашего путешествия **17**

---

### **1 Добро пожаловать в мир спортивной психологии!** **19**

Определение спортивной психологии 20 • Специализации в спортивной психологии 21 • Различие между двумя специальностями 21 • Обзор истории спортивной психологии 23 • Вспомогательные учебные материалы 31

### **2 Спортивная психология в науке профессиональной практике** **33**

Объединение науки и практики 34 • Выбирая из множества направлений спортивной психологии 39 • Понимание настоящих и будущих тенденций 40 • Вспомогательные учебные материалы 45

## **ЧАСТЬ II** Знакомство с основными участниками **47**

---

### **3 Личностные характеристики и спорт** **49**

Определение личности 49 • Понимание структуры личности 50 • Изучение личности с шести точек зрения 51 • Оценка личностных характеристик 57 • Использование психологических оценок 60 • Фокус на исследованиях личностных качеств 63 • Изучение когнитивных стратегий и успеха 69 • Определение своей роли в понимании личности 71 • Вспомогательные учебные материалы 74

### **4 Мотивация** **77**

Определение мотивации 77 • Обзор трех подходов к мотивации 78 • Разработка реалистичного взгляда на мотивацию 86 • Мотивация на достижения и соревновательность 87 • Четыре теории мотивации на достижения 88 • Развитие мотивации на достижения и соревновательность 96 • Использование мотивации на достижения в профессиональной практике 98 • Вспомогательные учебные материалы 101

## **5 Возбуждение, стресс и тревога** **103**

Определение возбуждения и тревоги 104 • Измерение возбуждения и тревоги 105 • Определение стресса и понимание процесса стресса 109 • Выявление источников стресса и тревоги 111 • Связь возбуждения и тревоги с результативностью 114 • Применение полученных знаний в профессиональной практике 124 • Вспомогательные учебные материалы 127

## **ЧАСТЬ III Понимание особенностей спортивной среды** **129**

---

### **6 Конкуренция и сотрудничество** **131**

Определение понятий «конкуренция» и «сотрудничество» 132 • Конкуренция как процесс 134 • Обзор исследований конкуренции и сотрудничества 137 • Хороша или плоха конкуренция? 140 • Улучшение сотрудничества 144 • Вспомогательные учебные материалы 149

### **7 Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация** **151**

Принципы подкрепления 152 • Варианты влияния на поведение 152 • Рекомендации по использованию положительного подкрепления 153 • Рекомендации относительно применения наказаний 157 • Модификация поведения в спорте 159 • Модификация поведения и когнитивно-поведенческая терапия 163 • Внутренняя мотивация и внешние вознаграждения 163 • Теория когнитивной оценки 165 • Как внешние вознаграждения влияют на внутреннюю мотивацию в спорте 171 • Стратегии повышения внутренней мотивации 175 • Состояние потока — особый случай внутренней мотивации 176 • Вспомогательные учебные материалы 184

### **8 Многообразие, равенство и инклюзивность** **187**

Определение культуры, многообразия, равенства, инклюзивности и культурологической компетентности 189 • Культурные исследования в области психологии спорта и физических упражнений 193 • Преимущества многообразия и инклюзивности 206 • Стратегии по созданию многообразия и инклюзивной среды в спорте 207 • Вспомогательные учебные материалы 210

## **ЧАСТЬ IV Фокус на групповых процессах** **213**

---

### **9 Формирование команд и сплоченность** **215**

Понимание разницы между группами и командами 216 • Определение трех теорий группового развития 216 • Понимание структуры группы 217 • Создание эффективного командного климата 222 • Максимизация индивидуальной результативности в командных видах спорта 226 • Определение сплоченности 233 • Инструменты измерения сплоченности 236 • Связь между сплоченностью и результативностью 238 • Другие факторы, связанные со сплоченностью 239 • Стратегии повышения сплоченности 243 • Рекомендации по созданию сплоченности команды 246 • Вспомогательные учебные материалы 251

## 10 **Формирование команд и сплоченность** **215**

Определение лидерства 255 • Подходы к изучению лидерства 256 • Спортивно-ориентированные интерактивные подходы к лидерству 262 • Исследование многомерной модели спортивного лидерства 270 • Мероприятия по обучению лидерству 273 • Четыре компонента эффективного лидерства 275 • Искусство лидерства 277 • Вспомогательные учебные материалы 278

## 11 **Коммуникация** **281**

Понимание процесса коммуникации 282 • Эффективное донесение сообщений 285 • Эффективное получение сообщений 292 • Обнаружение сбоев в коммуникации 296 • Улучшение коммуникации 297 • Как справиться с конфронтацией и конфликтом 300 • Конструктивная критика 304 • Вспомогательные учебные материалы 306

# ЧАСТЬ V **Улучшение результативности** **309**

## 12 **Знакомство с основами тренировки психологических навыков** **281**

Что подразумевает под собой тренировка психологических навыков? 312 • Почему тренировка психологических навыков имеет важное значение? 312 • Почему участники спорта и спортивных активностей пренебрегают тренировкой психологических навыков? 315 • Мифы о тренировках психологических навыков 317 • Знания по тренировке психологических навыков 317 • Эффективность тренировки психологических навыков 319 • Три этапа программ тренировки психологических навыков 322 • Саморегуляция: конечная цель тренировки психологических навыков 323 • Кто должен проводить программы тренировки психологических навыков 324 • Когда следует внедрять программу тренировки психологических навыков 325 • Разработка программы тренировки психологических навыков 328 • Вспомогательные учебные материалы 336

## 13 **Регуляция возбуждения** **339**

Повышение осознания своего возбуждения 340 • Использование техник, направленных на снижение тревоги 341 • Исследование гипотезы соответствия 353 • Как справляться с трудностями 354 • Использование техник, вызывающих возбуждение 360 • Вспомогательные учебные материалы 363

## 14 **Использование образов** **365**

Определение образов 366 • Использование образов 367 • Доказательства эффективности использования образов 370 • Образы в спорте: где, когда, почему и что 371 • Факторы, влияющие на эффективность образов 375 • Как работают образы 376 • Ключевые аспекты эффективного использования образов 380 • Как разработать программу обучения работе с образами 384 • Когда использовать образы 390 • Вспомогательные учебные материалы 392

## 15 **Уверенность в себе** **395**

Определение уверенности в себе 396 • Понимание того, как ожидания влияют на результативность 403 • Изучение теории самооэффективности 407 • Оценка уверенности в себе 412 • Развитие уверенности в себе 413 • Вспомогательные учебные материалы 422

## 16 Постановка целей 425

Определение целей 426 • Эффективность постановки целей 428 • Принципы постановки целей 432 • Разработка групповых целей 439 • Разработка системы постановки целей 440 • Распространенные проблемы при постановке целей 443 • Вспомогательные учебные материалы 446

## 17 Концентрация 449

Определение концентрации 450 • Объяснение концентрации внимания: три процесса 454 • Соединение концентрации с оптимальной результативностью 455 • Определение типов концентрации внимания 456 • Распознавание проблем с направлением внимания 456 • Осознанность 464 • Использование внутреннего диалога для повышения концентрации 467 • Оценка навыков управления вниманием 475 • Улучшение концентрации 477 • Вспомогательные учебные материалы 482

---

## ЧАСТЬ VI Улучшая состояние здоровья и общее благополучие 485

### 18 Занятия спортом и психологическое благополучие 487

Психическое здоровье 488 • Уменьшение тревоги и депрессии с помощью занятий спортом 493 • Влияние физических упражнений на психологическое благополучие 499 • Изменение личностных характеристик и когнитивных функций с помощью занятий спортом 500 • Повышение качества жизни с помощью физических упражнений 507 • Изучение «эйфории бегуна» 508 • Использование физических упражнений в качестве дополнения к терапии 509 • Вспомогательные учебные материалы 514

### 19 Спортивное поведение и приверженность занятиям спортом 517

Причины заниматься спортом 518 • Причины отказа от тренировок 520 • Проблема приверженности занятиям спортом 525 • Теории и модели спортивного поведения 527 • Детерминанты приверженности упражнениям 534 • Условия для проведения спортивных мероприятий 542 • Стратегии повышения приверженности занятиям спортом 542 • Рекомендации по улучшению соблюдения режима тренировок 551 • Вспомогательные учебные материалы 552

### 20 Спортивные травмы и психология 555

Что такое травма? 555 • Причины и предикторы травм 556 • Связь между стрессом и травмой 561 • Другие психологические объяснения травм 562 • Психологические реакции на спортивные травмы 563 • Роль спортивной психологии в реабилитации после травм 567 • Выявление спортсменов и тренирующихся, которые подвержены риску травм 570 • Вспомогательные учебные материалы 576

### 21 Зависимое и нездоровое поведение 579

Расстройства пищевого поведения 581 • Злоупотребление психоактивными веществами 590 • Связь между стрессом и травмой 561 • Зависимость от занятий спортом 607 • Пристрастие к азартным играм 612 • Вспомогательные учебные материалы 616

## **22 Выгорание и перетренированность** **619**

Определения перетренированности, утомления и выгорания 620 • Частота перетренированности, утомления и выгорания 623 • Модели выгорания 623 • Факторы, приводящие к перетренированности и выгоранию спортсменов 628 • Симптомы перетренированности и выгорания 630 • Способы измерения выгорания 633 • Выгорание у спортивных специалистов 633 • Лечение и профилактика перетренированности и выгорания 637 • Вспомогательные учебные материалы 641

## **ЧАСТЬ VII Содействие психологическому росту и развитию** **643**

---

### **23 Дети и спортивная психология** **645**

Важность изучения психологии юных спортсменов 645 • Понимание системы молодежного спорта 646 • Почему дети участвуют или не участвуют в спортивных активностях 648 • Роль друзей в юношеском спорте 653 • Стресс и выгорание в детском соревновательном спорте 656 • Эффективные коучинговые практики для юных спортсменов 660 • Роль родителей 663 • Профессионализация детского спорта 667 • Вспомогательные учебные материалы 672

### **24 Агрессия в спорте** **675**

Определение агрессии 676 • Понимание причин агрессии 679 • Исследование агрессии в спорте 682 • Применение знаний в профессиональной практике 687 • Вспомогательные учебные материалы 691

### **25 Развитие характера и надлежащего спортивного поведения** **693**

Определение характера, честной игры и надлежащего спортивного поведения 694 • Развитие характера и надлежащего спортивного поведения 698 • Изучение исследований нравственного развития 701 • Понимание связи между моральными суждениями и нравственным поведением 701 • Дедовщина, издевательства и оскорбительное поведение в спорте 702 • Изучение связи между развитием характера и физической активностью 706 • Практика развития характера 714 • Вспомогательные учебные материалы 717

## **Продолжая свое путешествие** **643**

---

Предметный указатель 721

Об авторах 726

# Предисловие к русскому изданию

Из всех секторов экономики профессиональный спорт является, пожалуй, самой конкурентной средой. Именно это стимулирует тренеров и менеджеров постоянно искать информацию, которая может дать преимущество в системе подготовки атлетов, команд, в системе их развития с целью улучшения спортивного результата. Имея более двадцати лет опыта в подготовке тренеров в различных видах спорта и различных специализаций, а также спортивных менеджеров, часто сталкиваясь с недостатком актуальной информации и доказательной практики в вопросах современных и эффективных методик развития атлетов и команд. Современный спорт — это в первую очередь технология. Технология во всех аспектах — от управления клубом или спортивной академией до процесса развития атлетов. Сегодня, когда большинство стран и специалистов в мире владеют технологией физического развития будущих и состоявшихся спортсменов, все большее значение приобретают те малозаметные и труднообъяснимые факторы личности человека, дающие ему преимущества в критические моменты тренировочной и соревновательной деятельности. Некоторые исследования показывают, что в спорте успех и неудача лежат в диапазоне 5%. Спортивная психология, как и психология в целом, привлекает внимание многих людей и специалистов в мире. Кто-то находится в поиске простых ответов на сложные вопросы, кто-то ищет нюансы, чтобы сделать свою работу более эффективной. Часто спортивная психология ассоциируется у людей с вопросами мотивации. Безусловно, мотивация в спорте, как и в жизни, имеет важное значение. Но мотивация чаще всего является не причиной, а следствием более сложных процессов, состоящих из большого количества составляющих спортивной подготовки — от личностных характеристик самого спортсмена, его характера до качества самого спортивного процесса, за которое отвечает тренерский состав и его квалификация.

В спорте психология имеет важное значение, и квалифицированное психологическое сопровождение спортивной деятельности должно присутствовать на всей дистанции человека — от детского и юношеского до профессионального спорта. Одной из проблем в спортивной подготовке является то, что про психологию вспоминают тогда, когда выявляется какая-то проблема. Но сам факт выявления проблемы или ее визуализация говорит о том, что проблема существует давно, ее либо не замечали, либо игнорировали.

Сегодня спортивная наука и современная профессиональная философия тренеров выносит на первый план личность спортсмена и его благополучие. Помимо этого, спортсмен и спортивные команды являются объектом долгосрочных, в том числе финансовых инвестиций, и вопрос эффективности — это вопрос номер один. Поэтому одним из важнейших аспектов спортивной подготовки является не только физическое или техническое развитие атлетов и игроков, но и социальное. Многие спортивные академии и спортивные союзы сегодня открыто декларируют принцип: «Мы не готовим спортсменов, мы готовим хороших людей!». В свою очередь это отражает максимально индивидуальный подход к развитию человека в спорте (в том числе в командных видах) и выносит на первый план не столько спортивное развитие, сколько формирование правильного характера и, как следствие, личных качеств, что является хорошим фундаментом для достижения спортивного результата.

Книга авторов Роберта С. Вайнберга (Robert S. Weinberg) и Дэниела Гулда (Daniel Gould) является доступным и актуальным источником информации для всех категорий специалистов, отвечающих за развитие человека в спорте, независимо от его возраста и пола. Материал данной книги поможет психологам, тренерам, менеджерам и даже родителям найти ответы на конкретные вопросы, сделать процесс развития детей или спортсменов более эффективным и обоснованным. Материал книги посвящен многим вопросам психологического сопровождения спортивной деятельности — от определения личностных характеристик спортсменов, мотивации, ее видов и механизмов до эффективной коммуникации, ее влияния на весь процесс развития спортсменов и команд, лидерства, профессиональной этики и спортивного поведения. Подробно описываются негативные психологические паттерны и механизмы влияния на них. Отдельный раздел посвящен психологическому сопровождению детей в спорте.

Данная книга содержит много практической полезной информации и основана на реальной практике и анализе.

*Сергей Нечувиллин,*  
декан факультета спорта  
Московской международной академии,  
основатель международного спортивного  
образовательного проекта Pro Sport Performance

# Преподавателям

Спортивная психология существенно изменила и нашу жизнь, и жизнь многих спортсменов, тренеров и других специалистов в области спорта и физкультуры, с которыми мы работали и тренировались на протяжении многих лет. Собственные исследования в этой области существенно расширили наши знания в этой сфере, и мы хотим поделиться ими посредством этой всеобъемлющей книги по психологии спорта и физических упражнений. В этом издании, как и во всех предыдущих, нашей целью было создать книгу, представляющую собой вводный курс по спортивной психологии и психологии физических упражнений, которая объединила бы в себе и данные современных исследований, и практические аспекты, вобрав в себя все самое лучшее из того, что мы узнали от тренеров, ученых, специалистов по физической культуре, спортивной медицине и здравоохранению, а также от спортсменов.

Со времени выхода первого издания мы получили множество отзывов от преподавателей и студентов, свидетельствующих о том, что нам удалось достичь нашей цели. Мы были рады, что книга помогла заполнить пробел в преподавании психологии спорта и физических упражнений. Но поскольку всегда остаются возможности для улучшения и обновления материала, было решено написать это восьмое издание. В нем мы придерживались тех же вышеуказанных целей и задач, но постарались также учесть все полученные проницательные комментарии и предложения, что помогло сделать это издание еще лучше.

Для сохранения актуальности текста мы обновили каждую главу новейшими исследованиями и практической информацией из области спортивной психологии, в то же время сохранив данные классических исследований, которые легли в основу формирования этой области и уже выдержали испытание временем. Изменения коснулись в том числе ссылок на литературу: включено больше современных источников. В некоторых главах обновления были весьма значимыми, поскольку со времени предыдущих изданий и сами исследования, и их последующее применение в передовой практике претерпели значительное развитие. В других главах все менее драматично, поскольку описанные в них тезисы за последние несколько лет существенно не изменились. Кроме того, мы добавили еще больше описаний современных практических примеров и даже анекдотов, чтобы помочь студентам лучше понять различные теории, концепции и исследования. В конце каждой главы приведен подробный

перечень вопросов, которые дают читателю возможность более критично обдумать прочитанный материал и перенести его из теории в практику. Поскольку все больше и больше обучающихся выбирают карьеру за пределами спорта (например, физиотерапию, эрготерапию, здоровый образ жизни), в книгу включено еще больше примеров, связанных с этими профессиями.

Мы в значительной степени обновили содержание всего текста в целом, чтобы учесть те достижения в исследованиях и практике, которые произошли со времени прошлого издания. К ним относятся такие области, как психическое здоровье спортсменов, влияние COVID-19 на спортсменов, осознанность, легализация азартных игр, психологические проблемы, связанные с Олимпийскими играми 2020 года (которые прошли в 2021 году), а также споры о наркотиках.

Дополнительные материалы помогут преподавателям обеспечить наилучшую среду обучения для своих студентов.

- **Презентационные материалы + банк изображений**<sup>1</sup>. Презентационные материалы содержат более 1200 слайдов по темам, освещаемым в данной книге. Более 60 слайдов включают ключевые графики и таблицы из текста, и более 100 слайдов содержат ссылки на видео для преподавателей. Вы можете менять слайды так, чтобы они соответствовали вашим потребностям. Банк изображений включает в себя большую часть рисунков и таблиц из книги, разделенных по главам. Эти изображения можно добавить в презентации, раздаточные материалы для учащихся и т.д.
- **Комплект тестов**, включающий в себя более 1000 вопросов с несколькими вариантами ответов, основанных на описанном в книге материале.
- **Контрольные вопросы по каждой главе**. Их можно использовать для оценки того, насколько учащиеся усвоили наиболее важные понятия из каждой главы. В общей сложности дополнительные материалы содержат 250 таких вопросов (по десять вопросов на главу) с несколькими вариантами ответов.

<sup>1</sup> Многие из указанных ниже дополнительных ресурсов не входят в комплект данного русскоязычного издания. Они являются частью коммерческого контента *Human Kinetics (HKPropel)*, доступ к которому возможен при соответствующей оплате выбранного объема контента и функционала. — Примеч. ред.

- **Руководство для преподавателей.** Руководство для преподавателей содержит примерный план курса лекций, а также дополнительные упражнения для отработки материала на занятиях и сам подробный план занятий с перечнем основного материала, который необходимо обсудить по каждой главе. В руководстве для преподавателей также перечислены все активности по каждой главе в системе *HKPropel Access* и выделены те активности, которые сопровождаются видео.
- **Видео для преподавателей.** При проведении очных лекций или онлайн-курсов преподаватели могут использовать библиотеку онлайн-видеоклипов. Ролики включают в себя интервью с ведущими экспертами в этой области, демонстрации использования приемов и техник спортивной психологии, а также интервью с тренерами и спортсменами и тренажеры. Видеотека также содержит видеоролики, которые можно использовать в качестве сопроводительных материалов к занятиям. Ссылки на эти видеоролики также включены в пакет презентаций.
- **Доступ к HKPropel.** *HKPropel Access* включает в себя упражнения, аудиофайлы и видеофрагменты, которые способствуют закреплению наиболее важных из описанных в тексте моментов и помогают заинтересовать современного

студента, выросшего в век высоких технологий. Также здесь можно найти аудио- и видео-интервью с ведущими спортивными психологами, рассказывающими о своих исследованиях и освещающими ряд вопросов по темам отдельных глав. Кроме того, здесь приведены примеры психологических опросов и упражнения, которые можно выполнять как в классе, так и вне его. Заметки с рекомендациями, обучающие карточки, тесты по ключевым терминам и описание различных сценариев помогают учащимся лучше разобраться в материале и начать его применять. Содержащиеся в *HKPropel Access* активности являются неотъемлемой частью изучения материала, поэтому мы призываем преподавателей интегрировать этот онлайн-материал в свои курсы.

Будет здорово, если по завершении преподавания курса вы поделитесь своими мыслями по поводу данной книги. Мы писали этот учебник в первую очередь для обучающихся, но преподаватели имеют прекрасную возможность дать свою обратную связь, чтобы в будущем мы могли лучше удовлетворить потребности всех категорий читателей (предыдущие отзывы очень помогли нам при доработке первых семи изданий). Мы надеемся, что преподавание спортивной психологии вам понравится так же, как и нам.

# Обучающимся

Изучение человеческого поведения — одновременно сложная и важная задача, не даром эта тема на протяжении многих лет так интересовала людей. Эта книга посвящена изучению поведения человека в определенных ситуациях, а именно в условиях занятий спортом. По сути, в ней рассматривается, что мотивирует людей, что их злит и что их пугает; как они контролируют свои мысли, чувства и эмоции; и как можно сделать так, чтобы их поведение было более эффективным.

Возможно, вы хотите стать преподавателем физкультуры, тренером, инструктором по фитнесу, спортивным тренером, специалистом по спортивной медицине или даже спортивным психологом. Или, может быть, вам просто интересно, как люди ведут себя во время занятий спортом и почему они ведут себя таким образом. В любом случае задача книги «Основы спортивной психологии» состоит в том, чтобы предоставить вам всю необходимую информацию. Мы надеемся, что она поможет вам составить общее представление о спортивной психологии, устранив разрыв между теорией и практикой, расскажет о фундаментальных принципах профессиональной практики и передаст часть той атмосферы азарта, которая царит в мире спорта.

## Ваш путеводитель в мир спортивной психологии

Большинство из вас не сядет в машину и не отправится в долгий путь, не имея в голове пункт назначения и план того, как до него добраться. Обычно вы выбираете конкретное место и используете устройство GPS для построения наилучшего маршрута.

По иронии судьбы некоторые студенты читают учебники, не имея какого-то определенного плана или образовательной цели (кроме своевременного выполнения задания на следующий день). Неспособность определить цель и план обучения по учебной литературе очень похожа на езду без пункта назначения и GPS: по сути, вы бесцельно проведете время за рулем.

Вам будет легче разобраться в спортивной психологии, если вы составите четкий план и, читая этот текст, будете помнить о своей цели. Наша цель — предоставить вам самые современные и актуальные знания и информацию в области спортивной психологии. Однако мы хотим донести до вас эти знания таким образом, чтобы вам было удобно ими пользо-

ваться и чтобы вы могли легко внедрить их в свою повседневную личную и профессиональную жизнь. По нашему мнению, ваш путь не будет полноценным до тех пор, пока вы не начнете пользоваться полученной информацией в повседневной жизни. Вы можете использовать это предисловие в качестве руководства для достижения двух целей: (1) лучшего понимания спортивной психологии и (2) понимания того, как использовать или применять знания по спортивной психологии.

Эта книга разделена на семь частей:

1. Начало пути.
2. Изучение основных участников.
3. Понимание атмосферы большого спорта и тренировочных процессов.
4. Уделение внимания групповым процессам.
5. Улучшение результативности.
6. Улучшение здоровья и благополучия.
7. Содействие психологическому росту и развитию.

Все эти части, структурированные по главам, хорошо работают в том случае, если читать их по порядку, однако ваш преподаватель может изменить их порядок в соответствии с планом вашего курса. В этом нет ничего страшного, поскольку мы составили каждую главу таким образом, чтобы ее содержание не зависело от знаний из предыдущих глав. Единственным исключением из этого правила является глава 1, которую мы рекомендуем всегда читать в первую очередь, особенно если это ваше первое знакомство с данной областью. Воспринимайте эти главы как отдельные остановки на пути, которые придают вашему путешествию ощущение целостности. Каждая отдельная остановка (глава) необходима для выстраивания пути, ведущего к месту назначения, но вы можете пропустить определенные остановки, задержаться на той или иной остановке лишь на короткое время или начать путь с противоположного конца. Все остановки необходимы для завершенности пути, но вам не обязательно посещать каждую остановку, чтобы добраться до конца пути.

Каждая глава выстроена таким образом, чтобы вы могли перемещаться по тексту в любом порядке, заданном вашим преподавателем. Часть I «Начало вашего путешествия» готовит вас к старту. В главе 1 вы познакомитесь с самой областью спортивной психологии, ее историей, современными направлениями

и вероятными путями ее развития в будущем. В главе 2 вы узнаете, насколько тесно связаны подкрепленная исследованиями теория и практика и как можно еще больше укрепить эту связь.

Следующая остановка на вашем пути — часть II «Знакомство с основными участниками». Эффективное преподавание, коучинг и тренировки основаны на понимании психологии людей, с которыми вы работаете, а именно того, что ими движет! Поэтому три главы этой части посвящены изучению личностной составляющей, будь то спортсмены, клиенты на этапе реабилитации или студенты, изучающие физическую культуру. Этот материал поможет вам лучше понять людей с точки зрения их личностных характеристик, мотивационных ориентиров, мотивации на достижения, соревновательности и уровня тревожности.

Вы также должны принимать во внимание те ситуации или среду, в которой функционируют эти люди. По этой причине в части III «Понимание особенностей спортивной среды» рассматриваются основные факторы окружающей среды, оказывающие влияние на участников спортивных активностей. Вы узнаете о конкуренции и сотрудничестве; о том, как влияют на людей обратная связь и поддержка; о важности разнообразия, культурной компетентности и инклюзивности. Четвертая остановка на вашем пути — это часть IV «Фокус на групповых процессах», в которой основное внимание уделяется тому, как работает группа. Большинство преподавателей, тренеров и руководителей работают с группами, поэтому очень важно разобраться в таких аспектах, как командная динамика, групповая сплоченность, лидерство и коммуникация. В этот раздел включены такие темы, как сплоченность группы, социальная леность, структура группы и стили лидерства.

Улучшение индивидуальных результатов является основой спортивной психологии. По этой причине часть V «Улучшение результативности» — одна из самых длинных остановок на нашем пути, состоящая из шести глав. Здесь вы узнаете, как разработать программу тренировки психологических навыков для регулирования раздражения и как использовать образы для улучшения результативности, повышения уверенности в себе, постановки эффективных целей и усиления концентрации.

Часть VI «Улучшение состояния здоровья и общее благополучие» знакомит вас с тем, какую важную роль играет сочетание психологии и физического развития

в мотивации людей к занятиям спортом, получении удовольствия от физических упражнений, лечении спортивных травм и содействии реабилитации. Здесь вы найдете важную информацию о борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами, расстройствами пищевого поведения, зависимостью от физических упражнений и перетренированностью.

Одна из наиболее важных функций профессионалов в области спортивной психологии — это помощь людям в их психологическом росте и развитии характера. В завершающей книгу части VII «Содействие психологическому росту и развитию» вы найдете обсуждение трех отдельно стоящих вопросов: дети в спорте, агрессия и развитие характера.

Книга заканчивается коротким разделом, который мы назвали «Продолжение вашего пути». Здесь мы подчеркиваем практическую направленность данной книги. Изучив семь частей книги, вы получите не только отличное представление о том, что собой представляет спортивная психология, но и конкретные знания о том, как эффективно использовать эту информацию.

Прежде чем читать ту или иную главу, посмотрите, какое место она занимает в общем плане путешествия. Читая каждую главу, задавайте себе следующие вопросы.

1. Что я могу сделать как профессионал, чтобы эффективно использовать эту информацию?
2. Какие личные и ситуационные соображения повлияют на то, как я буду использовать и изменять эту информацию?
3. Будет ли моей основной целью при использовании этой информации помощь участникам в улучшении их результативности или в личностном росте и развитии? Или же это будет комбинация этих целей?
4. Как я могу интегрировать эту информацию и разработать эффективные и действенные стратегии на практике?

## Сопровождение в вашем путешествии

Мы постарались сделать эту книгу удобной для пользователя как за счет особенностей самой книги, так и за счет онлайн-ресурса<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Доступ к коммерческим онлайн-ресурсам приобретается самостоятельно.

## Особенности книги

Многие элементы учебника помогут вам выявить и запомнить ключевую информацию. В подразделе «Ключевой тезис» в каждой главе обобщена та информация, которую важно запомнить. Вот пример ключевого тезиса.

### КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

**Спортивная психология — это научное изучение людей и их поведения в спорте и при выполнении физических упражнений, а также практическое применение этих знаний.**

В конце каждой главы вы найдете вспомогательные обучающие материалы — краткое содержание главы, список ключевых терминов, контрольные вопросы и вопросы на критическое мышление, — которые позволят вам проверить, хорошо ли вы усвоили содержание главы, и это даст вам возможность более глубоко изучить важные темы.

## Доступ к НКPropel<sup>1</sup>

*НКPropel Access* — бесценный ресурс, который можно использовать при прочтении книги. *НКPropel Access* был разработан специально для того, чтобы помочь лучше понять материал и те концепции, которые изложены в данном издании. *НКPropel Access* включа-

ет в себя функционал, который поможет использовать описанный в книге материал в жизни и даст возможность глубже поразмышлять над приведенными концепциями.

- Вступительная часть каждой части содержит задания с открытыми вопросами, которые заставляют задуматься и помогут глубже изучить тот этап вашего пути в области психологии спорта и физических упражнений, который изучаете.
- Каждая глава содержит множество заданий, таких как: посмотреть видео, прослушать аудио-файл, изучить веб-сайт или выполнить самостоятельную проверку своих знаний. Все эти задания тесно связаны с концепциями, обсуждаемыми в этой главе. Вы можете записать свои комментарии в загружаемый документ и при необходимости отправить его своему преподавателю.
- Дополнительные задания включают в себя карточки с тестами для самопроверки, позволяющие проверить себя по ключевым терминам; различные сценарии, позволяющие вам выбрать наилучший вариант в той или иной конкретной ситуации, а также заметки, которые помогут вам запомнить наиболее важную информацию.

Мы надеемся, что *НКPropel Access* окажется для вас информативным, интересным и приятным — это еще один способ улучшить усвоение и понимание материала, представленного в этом учебнике.

<sup>1</sup> Доступ к указанному онлайн-ресурсу по желанию читателя приобретается самостоятельно.

# Благодарности от авторов

Восьмое издание этой книги было бы невозможно, если бы не неустанная работа преданных своему делу спортивных психологов по всему миру. Именно благодаря их исследованиям, публикациям и консультациям эта область за последние годы продвинулась так далеко, и именно по этой причине мы признательны им за все их усилия.

Мы также хотели бы выразить признательность преподавателям, тренерам, специалистам спортивной медицины и спортсменам, с которыми нам удалось проконсультироваться. Они многому научили нас в отношении спортивной психологии.

Мы хотели бы поблагодарить сотрудников *Human Kinetics* за помощь в создании этой книги. Особая благодарность рецензенту издательства *Diana Vincer* и редактору-консультанту по аудитории *Amanda*

*Ewing* за внимание к деталям, учитывая все изменения, которые потребовалось внести при столь обширном пересмотре издания. *Dan* также хотел бы поблагодарить *Emily Wright* за ее помощь в поиске литературы и обеспечении материалов для данного издания этой книги.

Наконец, мы хотели бы выразить признательность нашим семьям. В частности, *Dan* хотел бы поблагодарить свою жену *Deb* и сыновей *Kevin* и *Brian*. *Bob* хотел бы поблагодарить своих маму и папу (которые скончались после завершения четвертого издания); своего брата *Randy* (который скончался из-за COVID); своих детей *Josh* и *Kira*; а также *Elaine*. Все они заслуживают огромной благодарности за оказанную ими безоговорочную поддержку. Спасибо всем.

# Список сокращений

5R	программа «Ответ, освобождение, воспроизведение, перезарядка, перефокусировка» (Respond, Release, Replay, Recharge, Refocus)	HKPropel	электронный коммерческий ресурс Human Kinetics (Human Kinetics Propel)
AASP	Ассоциация прикладной спортивной психологии (Association for Applied Sport Psychology)	ISSP	Международное общество спортивной психологии (International Society of Sport Psychology)
ACEP	Американский колледж врачей скорой помощи (American College of Emergency Physicians)	LMS	синдром потери движения (Lost Move Syndrome)
ACSI	Опросник навыков преодоления спортивных трудностей (Athletic Coping Skills Inventory–28)	LSS	Шкала лидерства в спорте (Leadership Scale for Sports)
APA	Американская психологическая ассоциация (American Psychological Association)	MAC	коммуникация осознанного принятия (Mindful Acceptance Communication)
ATHENA	программа «Спортсмены, ориентирующиеся на здоровые занятия спортом и альтернативы по питанию» (Athletes Targeting Healthy Exercise and Nutrition Alternatives)	MBCT	основанная на осознанности когнитивная терапия (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
ATLAS	программа «Тренирующиеся спортсмены, обучающиеся избегать употребления стероидов» (Athletes Training and Learning to Avoid Steroids)	MG-A	мотивационные общевозбуждающие образы (Motivational General–Arousal)
BASES	Британская ассоциация наук о спорте и физических упражнениях (British Association for Sport and Exercise Sciences)	MG-M	мотивационные образы общего мастерства (Motivational General–Mastery)
CBAS	Система оценки поведения тренеров (Coaching Behavior Assessment System)	MLB	Главная лига бейсбола (Major League Baseball)
CET	Теория когнитивной оценки (Cognitive Evaluation Theory)	MLS	Высшая лига футбола (Major League Soccer)
CLAS	Система оценки лидерства тренеров (Coach Leadership Assessment System)	MOT	Отслеживание множественных объектов (Multiple Object Tracking)
COMPASS	Стратегия «Управление конфликтами, открытость, мотивация, позитивность, совет, поддержка, социализация» (Conflict Management, Openness, Motivation, Positivity, Advice, Support, Social Networks)	MSRP	Программа снижения стресса путем осознанности (Mindfulness Stress Reduction Program)
CSAI-2	Опросник о состоянии тревожности в условиях соревнований (Competitive State Anxiety Inventory)	MVP	титул «Самый ценный игрок» (Most Valuable Player)
DSM	Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)	NASPSPA	Североамериканское общество психологии спорта и физической активности (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity)
ELITE	Усиление лидерства в межличностной командной работе и совершенствовании (Enhancement of Leadership Interpersonal Teamwork and Excellence)	NCAA	Национальная ассоциация студенческого спорта (National Collegiate Athletic Association)
FEPSAC	Европейская федерация спортивной психологии (European Federation of Sport Psychology)	NFL	Национальная футбольная лига (National Football League)
GEQ	Опросник по оценке обстановки в группе (Group Environment Questionnaire)	NHL	Национальная хоккейная лига (National Hockey League)
GROW	модель «Цель, ситуация, варианты действия, планируемое действие» (Goal, Reality, Options, Will)	PACE	модель «Восприятие, активация, концентрация, исполнение» (Perception, Activation, Concentration, Execution)
HEAR	принцип «Поднимите голову, посмотрите вперед, будьте внимательны и храните молчание» (Head up, Eyes front, Attend fully, and Remain silent)	PAPA	исследование «Продвижение физической активности среди подростков» (Promoting Adolescent Physical Activity)
		PETTLEP	Программа рекомендаций по повышению эффективности образов
		POMS	Профиль состояний настроения (Profile of Mood States)
		SAS-2	Шкала спортивной тревожности-2 (Sport Anxiety Scale 2)
		SATURN	Тестирование студентов-спортсменов с использованием случайного уведомления (Student Athlete Testing Using Random Notification)

SCAPPS	Канадское общество психомоторного обучения и спортивной психологии (Société Canadienne d'Apprentissage Psychomoteur et de Psychologie du Sport)	WADA	Всемирное антидопинговое агентство (World Anti-Doping Agency)
SCAT	Тест на тревожность во время спортивных соревнований (Sport Competition Anxiety Test)	WED	письменное эмоциональное признание (Written Emotional Disclosure)
SCBS	Шкала спортивного тренерского поведения (Sportsmanship Coaching Behavior Scale)	WTA	Женская теннисная ассоциация (Women's Tennis Association)
SDT	теория самодетерминации (Self-Determination Theory)	YMCA	Юношеская христианская ассоциация (Young Men's Christian Association)
SIT	стресс-прививочная терапия (Stress Inoculation Training)	ВИЧ	вирус иммунодефицита человека
SMARTS	характеристики цели «Специфичность, измеримость, ориентированность на действие, реалистичность, своевременность, самоопределение цели» (Specific, measurable, action oriented, realistic, timely, self-determined)	ИЗОФ	индивидуальная зона оптимального функционирования
SMT	Тренировка когнитивно-аффективного управления стрессом (Cognitive-Affective Stress Management Training)	ЛГБТ	общее обозначение лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендерных людей
SOQ	Анкета спортивной ориентации (Sport Orientation Questionnaire)	МОК	Международный олимпийский комитет
TAIS	Тест на стиль внимания и на межличностный стиль (Test of Attentional and Interpersonal Style)	НБА	Национальная баскетбольная ассоциация
VMBR	визуально-моторная модель поведения (VisuoMotor Behavior Rehearsal)	НФЛ	Национальная футбольная лига
		НХЛ	Национальная хоккейная лига
		ПАВ	психоактивные вещества
		РАС	расстройства аутистического спектра
		СДВГ	синдром дефицита внимания и гиперактивности
		СПИД	синдром приобретенного иммунодефицита