

Спортно училище „Ген. Владимир Стойчев“

ИЗГОТВИЛ:

Заличено на основ

чл.2 от ЗЗЛД

УТВЪРЖДАВАМ

ДИРЕКТОР

Заличено на основание

чл.2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО СПОРТНА ПСИХО.

II КЛАС

ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ: КФО И СФО

2024– 2025 УЧЕБНА ГОДИНА

1. Спортната психология като наука. Възникване, развитие, съвременно състояние. Предмет, обект и основни задачи на спортната психология. Място и значимост на спортната психология за теорията и практиката на спорта.
2. Психологическа характеристика на спортната дейност – същност и особености. Психологическа структура на дейността. Възможности за оптимизиране на спортносъстезателната дейност.
3. Психологически основи на двигателното обучение. Психологически особености на изграждането на двигателните навици в спорта.
4. Личност и реализация в спорта. Особенности на личността на спортиста. Личностна активност. Регулация и саморегулация на поведението и личността.
5. Темперамент и характер. Формиране и развитие на личността.
6. Мотивация и спорт. Управление на мотивацията в спорта
7. Спортният отбор като социална група. Структура на отбора. Групови процеси. Ръководство и лидерство в отбора.
8. Общуване и междуличностни отношения в спорта. Управление и регулация на взаимоотношенията в отбора. Конфликти. Методи за разрешаване.
9. Внимание. Особенности на вниманието в спортната дейност. Специфика на вниманието в различните видове спорт.
10. Воля и спорт. Волеви качества на спортиста. Управление на волевата активност по време на тренировка и състезание. Волева подготовка на спортиста
11. Интелект и спорт. Интелектуална активност и развитие на творческите способности в спорта. Тактическо мислене в спорта.
12. Психични състояния в спорта. Динамика на психичните състояния на спортиста в учебно-тренировъчния процес.
13. Стрес и тревожност в спорта. Предстартови състояния. Регулация и саморегулация на състоянията в спортносъстезателната дейност.

14. Психично възстановяване на спортиста. Същност и характеристики. Динамика на възстановяването. Методи за психично възстановяване.

15. Психична устойчивост на спортиста и треньора. Същност и прояви. Фактори на психичната устойчивост по време на тренировка и състезание.

16. Психологическо осигуряване на спортната дейност. Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка. Нива на психологическо осигуряване. Основни направления.

17. Психическа подготовка в спорта. Същност и видове. Цели и задачи. Методи на психическа подготовка.

18. Планиране на психическата подготовка.

ЛИТЕРАТУРА Попов, Н. Психология. Спортна психология, НСА ПРЕС, С., 2002. Герон, Е., Ю. Мутафова-Заберска. Мотивация при физическата дейност и спорта, част I и II, С., НСА ПРЕС, 2004. Георгиев, М. Функционални състояния, С., НСА ПРЕС, 2003. Домусчиева-Роглева, Г. Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта, С., 2009. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт, С., НСА-ПРЕС, 2006. Янчева, Т. Личност и състезателна реализация, С., НСА ПРЕС, 2004.