

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Сопов В.Ф.

**МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ
ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки
Спортивный психолог

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Москва-2016

Утверждено и рекомендовано
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 53 от «23» декабря 2015 г.

УДК: 796:159.9(073)

С 64

Автор:

Сопов В.Ф. – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Киселёва Е.В. – к. п. н., доцент кафедры педагогики РГУФКСМиТ.

Методические рекомендации **«Методы контроля психического состояния в спортивной деятельности»** предназначены для студентов институтов физической культуры и слушателей ИПК, в том числе изучающих дисциплину «Психические состояния в спорте высших достижений», обучающихся по направлению **37.03.01 «Психология»**, профилю **«Спортивный психолог»**

Содержание:

Введение	4
1. Контроль психического состояния личности с различными свойствами нервной системы.....	6
Задание 1. Измерение индивидуальных особенностей: определение типа нервной системы	6
Типы динамики максимального темпа движений.....	8
2. Измерение особенностей психических состояний.....	9
Задание 1.	9
Шкала мотивационного состояния (ШМС) (В.Ф. Сопов, 1983).....	10
Шкала самооценки тревоги (Ч.Д. Спилбергер, 1976).....	12
3. Оформление отчета о психологическом обследовании	14
Задание 1.	14
Литература.....	18