

УДК 796.01:159.9(075.8)
ББК 88.4
Б 93

Рецензенты:

к.пс.н., Хвацкая Е.Е.
к.б.н., Стрельникова И.В.

Б 93 Буторин, В.В., Грошев А.М. Психорегуляция психических состояний личности в спорте : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / В.В. Буторин, А.М. Грошев – Малаховка, 2018. – 152 с.

Учебное пособие содержит учебный материал, способствующий освоению учебной дисциплины: «Психорегуляция в спорте». Содержание учебного пособия направлено на формирование компетенций, соответствующих требованиям федерального образовательного стандарта третьего поколения высшего образования у бакалавров по направлениям подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Учебное пособие способствует освоению системы знаний в области современных и традиционных методов и средств регуляции психических состояний в спорте. Освещены проблемы организации психорегулирующих мероприятий по обучению спортсменов навыкам психорегуляции психических состояний. Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров, магистров, аспирантов, а также слушателей профильных курсов дополнительного образования.

*Утверждено учебно-методическим советом
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Буторин В.В., Грошев А.М., 2018
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ.....	6
1.1. Психорегуляция психических состояний в спорте	6
1.2. Психофизиологические основы регуляции психических состояний.....	12
1.3. Стрессогенные факторы соревновательной деятельности	21
ГЛАВА II. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	29
2.1. Структура психических состояний.....	29
2.2. Виды психических состояний и их характеристика	33
2.3. Психические состояния в различных периодах спортивной деятельности	63
ГЛАВА III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ	69
3.1. Классификация методов психорегуляции.....	69
3.2. Методы гетерорегуляции.....	73
3.3. Методы ауторегуляции	82
3.4. Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивной подготовки	111
ГЛАВА IV. ПСИХОДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	121
4.1. Требования и условия психодиагностики психических состояний.....	121
4.2. Виды психодиагностических методик для оценки психических состояний.....	124
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	149