

УДК: 796.01:159.9(07)

ББК: 75.0

М 54

Методические рекомендации по применению системы диагностики и коррекции предстартовых состояний у спортсменов высокой квалификации / А.Я. Габбазова, Ю.В. Байковский, В.Ф. Сопов, А.В. Ковалева, Н.С. Шумова. – Москва: ГЦОЛИФК, 2017. – 58 с.

Методические рекомендации разработаны на основе изучения и обобщения российского и зарубежного опыта исследования предстартовых состояний спортсменов, методов их регуляции и саморегуляции. Разработанная система диагностики и коррекции предстартовых состояний апробирована в процессе спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов высокой квалификации (в предсоревновательный и соревновательный периоды тренировочного цикла) и может быть рекомендована для применения в различных видах спорта.

Необходимо отметить, что методики диагностики предстартовых состояний могут быть дополнены или заменены спортивными психологами на основе изучения требований конкретного вида спорта, спортивной специализации, условий проведения соревнований и индивидуальных особенностей спортсменов.

Методические рекомендации предназначены для спортивных психологов, тренеров сборных команд по различным видам спорта, для специалистов комплексных научных групп сборных команд России и спортсменов высокой квалификации.

**Утверждено и рекомендовано к изданию:
Экспертно-методическим советом ИНПО
РГУФКСМиТ (Протокол. № 1, от
12.09.2018 г.)**

Рецензент Жийяр М.В., доктор педагогических наук, доцент

© Габбазова А.Я, Байковский Ю.В., Сопов В.Ф., Ковалева А.В., Н.С. Шумова, 2018

© Минспорт РФ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	5
2 ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ «ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ».....	6
3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	7
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДИК ДИАГНОСТИКИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	15
4.1 Диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов высокой квалификации.....	15
4.2 Диагностика психодинамических и личностных особенностей спортсменов высокой квалификации.....	16
4.3 Диагностика предстартовых состояний на вегетативном уровне.....	16
4.4 Диагностика предстартовых состояний на психомоторном уровне....	18
4.5 Диагностика предстартовых состояний на личностном уровне.....	20
5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕТУ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИИ ИХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ.....	22
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДИК РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	26
6.1 Обучение методам регуляции психических состояний по модифицированной системе АГИМ (Психотренинг).....	26
6.2 Обучение методам регуляции психических состояний с использованием БОС (БОС–тренинг).....	43
6.2.1 Руководство по проведению программы из 10 занятий (сессий) БОС-тренингов по дыхательной синусовой аритмии.....	47
7 ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПСИХОТРЕНИНГОВ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ.....	54
7.1 Список рекомендуемой литературы по психотренингу.....	55
8 ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ БОС-ТРЕНИНГОВ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ.....	54
8.1 Список рекомендуемой литературы по БОС-тренингу.....	00