

88

Б14

С. К. Багадирова

ОСНОВЫ
ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ
В СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



С. К. Багадирова

ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

Издание стереотипное

ВВЕДЕНО
В КОМПЬЮТЕР

DirectMEDIA

Москва

Берлин

2019

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.43я73

Б14

Рецензенты:

Г. Б. Горская, доктор психологических наук, профессор,
зав. кафедрой общей психологии Кубанского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма

Т. А. Цергой, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Адыгейского государственного университета

Багадирова, С. К.

Б14 Основы психорегуляции в спортивной деятельности :
учебное пособие / С. К. Багадирова. – Изд. Стер.
– М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 199 с.

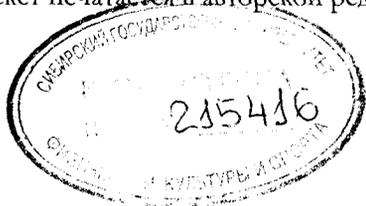
ISBN 978-5-4475-4450-8

Учебное пособие «Основы психорегуляции в спортивной деятельности» предназначено для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 – «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) «Бакалавр».

Учебное пособие состоит из четырех глав. В главе первой в виде структурно-логических схем и таблиц изложены темы курса, литература и вопросы к ним. Во второй главе размещены задания для самостоятельной работы студентов. Инновационные технологии в преподавании дисциплины представлены в третьей главе учебного пособия. В заключительной четвертой главе размещены контрольные вопросы и задания к курсу. Краткий терминологический словарь и биографии исследователей проблем психорегуляции в спортивной деятельности, содержится в приложении.

Учебное пособие также представляет интерес для широкого круга психологов и тренеров, осуществляющих подготовку спортсмена.

Текст печатается в авторской редакции.



УДК 159.9:796(075.8)
ББК 88.43я73

ISBN 978-5-4475-4450-8

© Багадирова С. К., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

Н. Ф.

Содержание

Предисловие	3
ГЛАВА 1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ТЕМ КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	5
РАЗДЕЛ 1. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	5
Тема 1. Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности.....	5
Тема 2. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов.....	33
Тема 3. Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности.....	47
РАЗДЕЛ 2. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	80
Тема 4. Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции на этапах многолетней подготовки	80
Тема 5. Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов	94
ГЛАВА 2. ЗАДАНИЯ И МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ	101
2.1. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций	101
2.2. Методические рекомендации по разработке схемоконспекта	106
2.3. Методические рекомендации по конспектированию дополнительного материала	112
2.4. Методические рекомендации по организации и проведению диагностического исследования	115
2.5. Методические рекомендации по отбору и анализу научных статей.....	119
2.6. Методические рекомендации по написанию реферата	121
2.7. Методические рекомендации по составлению кроссвордов	126

2.8. Список рекомендуемой литературы к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности».....	127
ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	131
3.1. Методические рекомендации по подготовке и проведению мастер-классов.....	131
3.2. Методические рекомендации по созданию и оформлению образовательной мультимедийной презентации	132
3.3. Методические рекомендации по применению видеороликов, учебных и научно-популярных фильмов в учебном процессе.....	134
3.4. Методические рекомендации по использованию сети Wi-Fi в учебном процессе	137
ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К КУРСУ	143
4.1. Перечень контрольных вопросов к курсу «Основы психорегуляции в спорте».....	143
4.2. Тестовые задания к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности».....	145
4.3. Задания для решения кейс-задач.....	156
4.4. Кроссворды к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности».....	159
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	166
Терминологический словарь.....	166
ПЕРСОНАЛИИ	173