

УДК 37.037(075.8)
ББК 88.4
Ч-12

Рецензенты: *И.Д. Свищев, Е.Н. Богоявленский*

Чайников А. П.

Ч-12 Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / А. П. Чайников. — М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. — 79, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-3732-0

Рассмотрены вопросы психологической подготовки студентов средствами физической культуры и спорта. Даны практические рекомендации по регуляции психических состояний, возникающих в процессе учебной, производственной, спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности, а также упражнения для тренировки жизненно важных психических качеств. На примере спортивной борьбы показаны способы совершенствования психических качеств в условиях тренировки и соревнований.

Для студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, изучающих теоретические и практические разделы дисциплины «Физическая культура». Может быть полезно аспирантам, преподавателям высших учебных заведений, педагогам.

УДК 37.037(075.8)
ББК 88.4

Учебное издание

Чайников Аркадий Павлович

**Психологическая подготовка студентов
средствами физической культуры и спорта**

Редактор *В.М. Царев*
Корректор *О.Ю. Соколова*
Компьютерная верстка *В.И. Товстоног*

Подписано в печать 03.10.2013. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 4,65. Тираж 500 экз. Изд. № 19.
Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.
Типография МГТУ им. Н.Э. Баумана.
105005, Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1.

ISBN 978-5-7038-3732-0

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ...	6
1.1. Методика подбора средств ППФП	7
1.2. Контрольные вопросы и задания	8
Глава 2. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	9
2.1. Психологические явления, обеспечивающие успешную деятельность спортсмена	9
2.2. Методы и средства психологической подготовки	13
2.3. Повседневная жизнь — лучший полигон для испытания и тренировки психических качеств	17
2.4. Контрольные вопросы и задания	19
Глава 3. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНА	19
3.1. Психические качества борца, обеспечивающие его тренировочную и соревновательную деятельность	20
3.2. Организация теоретической и практической психологической подготовки борцов	22
3.3. Контрольные вопросы и задания	23
Глава 4. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	24
4.1. Аутогенная тренировка	24
4.2. Психофизическая тренировка	30
4.3. Идеомоторная тренировка	31
4.4. Упражнения и задания для тренировки ведущих психических качеств борца	32
4.5. Контрольные вопросы и задания	41
	79

Глава 5. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ТРЕНИРОВКЕ БОРЦОВ	41
5.1. Мотивация к длительной и напряженной тренировке	42
5.2. Взаимное влияние физических и психических процессов в тренировке борца	46
5.3. Психические явления, обеспечивающие техническую подготовку борца	46
5.4. Психологическая составляющая тактической подготовки борца	49
5.5. Психологические средства восстановления физической работоспособности	55
5.6. Особенности психологической подготовки женщин-борцов	56
5.7. Контрольные вопросы и задания	57
Глава 6. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ	58
6.1. Психические состояния, возникающие в соревнованиях, и методы их регуляции	58
6.2. Психология участия в соревнованиях (на примере спортивной борьбы)	67
6.3. Контрольные вопросы и задания	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ	75
ЛИТЕРАТУРА	77