

УДК 159.9: 796 (075.8)
ББК 88.43 я73
Т 45

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент ***Л. В. Белова***,
канд. пед. наук, доцент ***И. С. Бушенева***

Титаренко Е. В.

Т 45 **Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров:** учебное пособие (курс лекций). – 2-е изд. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. – 115 с.

Пособие составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО и содержит теоретический материал курса, вопросы для самопроверки и список рекомендуемой литературы.

Предназначено для бакалавров, обучающихся по специальности направление 49.03.01 Физическая культура.

УДК 159.9: 796 (075.8)
ББК 88.43 я73

Автор

канд. пед. наук, доцент ***Е. В. Титаренко***

© Ставропольский государственный
университет, 2010
© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Основные понятия и структура психики человека	6
1.1. Психика и личность. Понятие индивид, субъект и личность	6
1.2. Структурные компоненты психики	8
1.3. Психология конституциональных различий	9
2. Регуляция психических состояний	14
2.1. Психические состояния. Классификация психических состояний	14
2.2. Стресс. Основные причины возникновения стрессовых состояний	16
2.3. Физиологические и биохимические механизмы стресса ...	19
2.4. Первая помощь при остром стрессе	20
3. Психорегуляция в психолого-педагогической деятельности специалиста в области физической культуры	25
3.1. Понятие психорегуляции и саморегуляции	25
3.2. Психофизиологические механизмы психорегуляции	29
3.3. Эмоционально-волевая составляющая психорегуляции ...	32
4. Средства психорегуляции	37
4.1. Вербальное воздействие	37
4.2. Невербальное воздействие	42
4.3. Образное и идеомоторное представление	43
4.4. Дыхательные упражнения	45
4.5. Релаксационные упражнения	47
4.6. Физические упражнения	51
4.7. Музыкальное воздействие	57
4.8. Психотехнические игры	60
5. Методы психорегуляции	66
5.1. Аутогенная тренировка	66
5.2. Психомышечная тренировка	68
5.3. Идеомоторная тренировка	69

5.4. Ментальная тренировка	71
5.5. Наивные методы психорегуляции	74
5.6. Паузы психорегуляции	78
6. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики	82
6.1. Аэробика	82
6.2. Ритмическая гимнастика	84
6.3. Система Пилатеса	85
6.4. Стретчинг	87
6.5. Антистрессовая пластическая гимнастика. Психорегулирующая гимнастика	90
7. Психолого-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре	93
7.1. Использование простейших методов психорегуляции для настройки на выполнение конкретной деятельности	93
7.2. Использование физических упражнений для управления психическим состоянием и восстановления работоспособности ...	98
7.3. Психологический аспект в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта	100
Заключение	105
Рекомендуемая литература и Интернет-ресурсы	110