

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

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Основные понятия и структура психики человека .....</b>	<b>6</b>
1.1. Психика и личность. Понятие индивид, субъект и личность .....	6
1.2. Структурные компоненты психики .....	8
1.3. Психология конституциональных различий .....	9
<b>2. Регуляция психических состояний .....</b>	<b>14</b>
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
<b>3. Психорегуляция в психолого-педагогической деятельности специалиста в области физической культуры .....</b>	<b>25</b>
3.1. Понятие психорегуляции и саморегуляции .....	25
3.2. Психофизиологические механизмы психорегуляции .....	29
3.3. Эмоционально-волевая составляющая психорегуляции ...	32
<b>4. Средства психорегуляции .....</b>	<b>37</b>
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
<b>5. Методы психорегуляции .....</b>	<b>66</b>
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
<b>6. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики .....</b>	<b>82</b>
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
<b>7. Психолого-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре .....</b>	<b>93</b>
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
<b>Заключение .....</b>	<b>105</b>
<b>Рекомендуемая литература и Интернет-ресурсы .....</b>	<b>110</b>