

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**
«Психорегуляция в подготовке спортсменов»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическое занятие 1. Тема. Средства психорегуляции в спорте. Дыхательные упражнения.	6
Практическое занятие 2. Тема. Средства психорегуляции в спорте. Релаксационные упражнения.	9
Практическое занятие 3. Тема. Средства психорегуляции в спорте. Физические упражнения.	13
Практическое занятие 4. Тема. Методы психорегуляции в спорте. Аутогенная тренировка. Психомышечная тренировка.	15
Практическое занятие 5. Тема. Методы психорегуляции в спорте. Ментальная тренировка. Идеомоторная тренировка.	19
Практическое занятие 6. Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики. Аэробика. Ритмическая гимнастика.	21
Практическое занятие 7. Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики. Стретчинг.	24
Практическое занятие 8. Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики. Система Пилатес.	27
Практическое занятие 9. Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики. Антистрессовая пластическая. Психорегулирующая гимнастика.	29
Список рекомендуемой литературы	33

Введение

В спортивной тренировке регуляция психических состояний спортсменов приобретает особое значение. Подготовленность спортсмена определяется адекватными возможностями функциональных систем, спортивной формой, где решающим компонентом является психологическая подготовка.

Методические указания разработаны для овладения студентами методами и средствами психорегуляции и саморегуляции. На практических занятиях раскрывается практическое значение воздействия дыхательных, релаксационных упражнений в сочетании с физическими упражнениями на динамику психических состояний. Изучаются физические упражнения, благотворно влияющие на определённые психические состояния занимающихся, формируются навыки психорегуляции и саморегуляции средствами нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики (стретчинга, пилатеса, психорегулирующей, антистрессовой гимнастики и др.). Изучается психофизическое влияние словесных формулировок на осознанное выполнение упражнений. Студенты овладевают техникой выполнения упражнений, специальной терминологией, методами обучения, приемами организации занятий, психотехническими играми и др. Определяют эффективность и воздействие отдельных упражнений на своё соматическое и психическое состояние, осваивают способы применения комплекса средств, методов, приёмов психорегуляции и саморегуляции. Знакомятся с возможностями индивидуального подбора упражнений и средств психорегуляции и саморегуляции.

Цель освоения дисциплины: в избранном виде спорта применять средства и методы психорегуляции для гармонизации своих психических состояний, для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий (ПК-3).

Задачи освоения дисциплины:

- овладение актуальными для избранного вида спорта способностями применять, средства, методы физических упражнений в сочетании со средствами и методами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма, предупреждения и устранения причин, способствующих возникновению травм у спортсменов с учетом специфики вида спортивной деятельности, проведения восстановительных мероприятий;
- научить применять комплекс средств и методов психорегуляции и саморегуляции в сочетании с физическими упражнениями в практико-методических занятиях, средства и методы двигательной деятельности для формирования осознанного отношения спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-3 - Способен осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проводить восстановительные мероприятия	ИД-1_{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов. ИД-2_{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности. ИД-3_{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов.	Демонстрирует знания средств и методов психорегуляции для осуществления мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов. Демонстрирует знания средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности. Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов, применяя средства и методы психорегуляции.

Практическое занятие 1

Тема. Средства психорегуляции в спорте. Дыхательные упражнения

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. При выполнении разнообразных гимнастических упражнений, очень часто наблюдается неоправданное напряжение неработающих мышц, при котором происходит задержка дыхания, что не позволяет выполнять упражнение более качественно и с большой дозировкой. Неумение правильно дышать во время упражнений вызывает определенный дискомфорт и зачастую нежелание продолжать заниматься. Обучение правильному дыханию во время выполнения физических упражнений одна из самых актуальных тем в организации занятий оздоровительными видами гимнастики. Актуальность работ, посвященных изучению процессов релаксации в различных сферах деятельности определяется большой практической значимостью этой проблемы, особенно в области физической культуры и спорта. Психологический фактор в спортивной деятельности недостаточно изучен. Психорегулирующие воздействия происходят зачастую стихийно, а специальному обучению спортсменов уделяться недостаточно внимания. Релаксационные упражнения очень важны для снятия ненужного, мешающего напряжения, как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни в целом.

Теоретическая часть. Специальные дыхательные упражнения оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. С их помощью можно осуществлять сознательный контроль за глубиной, частотой и ритмом дыхания. Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз удобнее всего контролировать мысленным счетом или по частоте сердечных сокращений. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, снимают сонливость, возбуждают и активизируют умственную активность.

Умение управлять тонусом мышц на прямую связано с умением снимать напряжение. Тренировкой снятия напряжения может быть выполнение специальных упражнений релаксационной направленности и гимнастических

упражнений, выполняемых в чередовании различных ритмов: с напряжением – с расслаблением; быстро-медленно; резко-плавно. Это всевозможные движения: пальцами рук, руками, ногами, туловищем (волны, наклоны, приседания, выпады) и др. Это могут быть статические, статодинамические и изометрические упражнения.

Такие контрасты в тренировке постепенно формируют умение чувствовать мышечное и психическое напряжение, умение сочетать его с расслаблением. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику, снижает душевное напряжение. Эффективность занятий релаксационными упражнениями возможна только при систематическом их выполнении. В конечном итоге релаксация должна стать привычкой. Выполнение упражнений релаксационной направленности на первых занятиях необходимо выполнять в положении лежа на спине.

Вопросы и задания:

1. Провести сравнительный анализ видам дыхания и дать краткую характеристику и организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

Виды дыхания	Краткая характеристика и (ОМУ)

2. Ответить на вопросы:

1. Основные требования при выполнении дыхательных упражнений.
2. Обоснование благоприятного воздействия дыхательных упражнений на развитие навыков саморегуляции.
3. Значение правильного дыхания при выполнении упражнений в тренировочном процессе спортсменов.

3. Подготовка к занятию предусматривает подготовку студентами выступлений с использованием электронной презентации. Структура презентации включает в себя:

- 1-й слайд: название выступления, автор;
- 2-й слайд: актуальность темы выступления;
- 3-й, 4-й, 5-й слайды: основные идеи выступления;
- 6-й, 7-й, 8-й слайды: конкретные примеры, интересные факты;
- 9-й, 10-й слайды: обобщение и выводы.

2. Составьте перечень основных средств психорегуляции, требования к их применению и организационно методические указания (ОМУ):

Дыхательные упражнения	Краткая характеристика и (ОМУ)
Релаксационные упражнения	

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

2 Багадирова, С. К.; Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8

4 Горбунов, Г. Д.; Психопедагогика спорта Электронный ресурс : Учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - Психопедагогика спорта, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2019. - 312 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0572-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 2

Средства психорегуляции в спорте. Релаксационные упражнения

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. При выполнении разнообразных гимнастических упражнений, очень часто наблюдается неоправданное напряжение неработающих мышц, при котором происходит задержка дыхания, что не позволяет выполнять упражнение более качественно и с большой дозировкой. Неумение правильно дышать во время упражнений вызывает определенный дискомфорт и зачастую нежелание продолжать заниматься. Обучение правильному дыханию во время выполнения физических упражнений одна из самых актуальных тем в организации занятий оздоровительными видами гимнастики. Актуальность работ, посвященных изучению процессов релаксации в различных сферах деятельности определяется большой практической значимостью этой проблемы, особенно в области физической культуры и спорта. Психологический фактор в спортивной деятельности недостаточно изучен. Психорегулирующие воздействия происходят зачастую стихийно, а специальному обучению спортсменов уделяться недостаточно внимания. Релаксационные упражнения очень важны для снятия ненужного, мешающего напряжения, как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни в целом.

Теоретическая часть. Специальные дыхательные упражнения оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. С их помощью можно осуществлять сознательный контроль за глубиной, частотой и ритмом дыхания. Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз удобнее всего контролировать мысленным счетом или по частоте сердечных сокращений. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлинненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, снимают сонливость, возбуждают и активизируют умственную активность.

Умение управлять тонусом мышц на прямую связано с умением снимать напряжение. Тренировкой снятия напряжения может быть выполнение специальных упражнений релаксационной направленности и гимнастических упражнений, выполняемых в чередовании различных ритмов: с напряжением – с расслаблением; быстро-медленно; резко-плавно. Это всевозможные движения: пальцами рук, руками, ногами, туловищем (волны, наклоны, приседания, выпады) и др. Это могут быть статические, статодинамические и изометрические упражнения.

Такие контрасты в тренировке постепенно формируют умение чувствовать мышечное и психическое напряжение, умение сочетать его с расслаблением.

Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику, снижает душевное напряжение. Эффективность занятий релаксационными упражнениями возможна только при систематическом их выполнении. В конечном итоге релаксация должна стать привычкой. Выполнение упражнений релаксационной направленности на первых занятиях необходимо выполнять в положении лежа на спине.

Вопросы и задания:

1. Дать характеристику релаксационным упражнениям и продумать организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

Релаксационные упражнения	Краткая характеристика и (ОМУ)

2. Ответить на вопросы:

1. Основные требования при выполнении дыхательных упражнений.
2. Обоснование благоприятного воздействия дыхательных упражнений на развитие навыков саморегуляции.
3. Значение правильного дыхания при выполнении упражнений в тренировочном процессе спортсменов.

3. Подготовка к занятию предусматривает подготовку студентами выступлений с использованием электронной презентации. Структура презентации включает в себя:

- 1-й слайд: название выступления, автор;
- 2-й слайд: актуальность темы выступления;
- 3-й, 4-й, 5-й слайды: основные идеи выступления;
- 6-й, 7-й, 8-й слайды: конкретные примеры, интересные факты;
- 9-й, 10-й слайды: обобщение и выводы.

2. Составьте перечень основных средств психорегуляции, требования к их применению и организационно методические указания (ОМУ):

Релаксационные упражнения	Краткая характеристика и (ОМУ)

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

3 Багадирова, С. К.; Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 3

Тема. Средства психорегуляции в спорте. Физические упражнения

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. Изотонические и изодинамические упражнения обеспечивают хороший тренировочный и оздоровительный эффект. Такие упражнения основаны на изотоническом мышечном сокращении – сокращение мышцы при неизменном напряжении, которое сопровождается увеличением

поперечного сечения и уменьшения ее длины. Изотоническое сокращение создает максимальное напряжение в начале и конце движения. В комплексе с другими упражнениями он может являться базой для женских программ и профессиональных спортсменов ряда направлений, для увеличения мышечной силы и выносливости. Изотонические упражнения предполагают интенсивную работу мышечной системы на всю возможную их длину и растяжение. Комплексы направлены на улучшение эластичности и тонуса организма, повышают пластичность, помогают развивать и разрабатывать после травм сухожилия, отдельные группы мышц.

Теоретическая часть. Изотонические упражнения предполагают интенсивную работу мышечной системы на всю возможную их длину и растяжение. Изометрика – это полноценная система статических упражнений. Программа представляет собой набор физических нагрузок длительностью в 5-20 секунд, при которых затрачивается максимальное усилие для противодействия сопротивлению тренажера или партнера по занятию. В ходе упражнений задействованные мышцы находятся в напряжении, но при этом не меняют свою длину, как это происходит при изотонических упражнениях. Таким образом, нет движения в суставах, что часто бывает ограничено или невозможно для спортсменов после травм или людей, с ограниченными физическими возможностями, заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата. Методика позволяет быстрое наращивание мышечной массы. Изометрические упражнения на практике доказали свою эффективность и имеют ряд достоинств: для начала занятия практически не требует традиционного разогрева. При достижении той же эффективности, что и при обычных тренировках, изотоническая программа менее утомительна для мышц и не требует длительного отдыха для восстановления организма. Главным достоинством, которое имеют комплексы данного вида, является возможность эффективного воздействия на конкретную группу мышц, без дополнительной нагрузки на другие системы органов. Комплексы направлены на улучшение эластичности и тонуса организма, повышают пластичность, помогают развивать и разрабатывать после травм сухожилия, отдельные группы мышц. Изотонические упражнения благотворно влияют на сердечнососудистую систему. Комплексы упражнений данного вида часто используются в омолаживающих программах.

Вопросы и задания:

1. Дать определение, что такое изотон, кто впервые дал определение данному виду двигательной деятельности.
2. Влияние упражнений изотон на психику человека.
3. Механизм действия изотонических упражнений на организм.
4. Использование упражнений изотон в период восстановления после травм.
5. Упражнения изотон в формировании мышечного корсета.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное

пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

3 Багадирова, С. К.; Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 4

Тема. Методы психорегуляции в спорте. Аутогенная тренировка. Психомышечная тренировка

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. Многочисленные исследования, проведенные психологами, педагогами, теоретиками и практиками физической культуры и спорта показывают, что большинство современных учащихся подвержены нестабильности в психоэмоциональной сфере, многие учащиеся вследствие разных причин не умеют противостоять стрессовым ситуациям, неблагоприятным влиянием внешних факторов, недостаточно хорошо развиты физически. Это приводит к многочисленным отклонениям в психофизиологической сфере, к возникновению различных комплексов и т.д. В связи с этим необходимо создавать систему специального обучения навыкам саморегуляции, используя специальные средства и методы. В основе всех методов психорегуляции лежит аутотренинг, аутогенная тренировка.

Теоретическая часть. Аутогенная тренировка (от греч. autos - сам, genos- происхождение). Активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия. Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание (аутодидактика). Аутогенная тренировка была разработана в 20-е годы Шульцем на базе гипноза как средство самовнушения в условиях клиники. В настоящее время принципы аутогенной тренировки нашли применение и в спорте при разработке психорегуляторных приемов целенаправленного самостоятельного воздействия на психические процессы и психовегетативные функции. Классическая аутогенная тренировка по Шульцу (1964) охватывает шесть тренировочных ступеней, каждая из которых направлена на определенную область или систему органов тела: 1) мышцы, 2) кровеносные сосуды, 3) сердце, 4) легкие, 5) органы пищеварения, 6) голову. Вспомогательные упражнения аутогенной тренировки, по Шульцу, направлены на значимые для саморегуляции "функциональные области. Время занятий не должно превышать 4 мин. В фазе обучения (вплоть до овладения тренировочными методами) аутогенная тренировка должна проводиться в группе не более чем из 7-12 спортсменов, так как в этом случае можно ожидать положительного группового эффекта, который стимулирует индивидуальное обучение. Тренировочный эффект решающим образом зависит от внутреннего отношения к тренировке и установки спортсмена".

Психомышечная тренировка - это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на "тренировке представлений" (Фрестер, Френер, 1977; А. В. Алексеев, 1978, 1982). Основное содержание метода составляют формулы, направленные на создание состояния пониженной

активности различных систем организма. На фоне такого состояния многократно выполняются упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, активизирующие и мобилизующие упражнения.

При разработке структуры психомышечной тренировки следует учитывать следующее.

1. Для быстрого отключения и воздействия на нервно-психические и двигательные функции, способствующего достижению спортивного результата, требуется целенаправленная "загрузка" основных мышечных групп, выполняющих эти задачи. Чем специфичнее спортивная задача, тем с более разной интенсивностью работают мышечные группы. Поэтому необходима и парциальная их релаксация.

2. Каждый вид физической нагрузки психически воспринимается как приятный или неприятный (трудности начала выполнения упражнения, боли в мышцах, чувство физической слабости, усталость, невозможность сосредоточиться и др.). Поэтому параллельно с парциальной мышечной релаксацией необходимо активизировать общий эмоциональный настрой как важный побудительный компонент.

3. Наряду с парциальной мышечной релаксацией и эмоциональной активизацией создаются еще и благоприятные предпосылки для активизации когнитивных процессов. В результате релаксации и активизации спортсмен должен быть готов успешно выполнять заданные или даже более высокие требования.

Для успешного выполнения высоких спортивных нагрузок спортсмен должен иметь хорошее общее состояние, легко поддающееся управлению в побудительном и ориентационном аспектах

Методы психорегуляции рекомендуется активно использовать в спортивной деятельности.

Вопросы и задания:

1. Составить перечень основных методов психорегуляции и дать краткую характеристику и организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

Методы психорегуляции	Краткая характеристика и (ОМУ)

2. Ответить на вопросы:

1. Аутогенная тренировка и её модификации. Психомышечная тренировка и её модификации.

2. Обоснование благоприятного воздействия аутогенной тренировки и психомышечной тренировки на развитие навыков саморегуляции.

3. Рассмотреть этапы обучения в аутогенной тренировке и психомышечной тренировке выделить их различительные особенности. Обосновать их значение для регуляции психических состояний спортсмена в тренировочном процессе.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 5

Тема. Методы психорегуляции в спорте. Ментальная тренировка. Идеомоторная тренировка

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. Ментальная тренировка одна из самых популярных на сегодняшний день психолого-педагогических аспектов в спорте. Разрабатываются различные методы и комплексы ауто- и гетеротренинга, помогающие спортсменам овладевать умениями и навыками в сферах самопознания, самоконтроля и саморегуляции, необходимыми для спортивной деятельности. В связи с постоянно растущими сложностями технических элементов в сложнокоординационных видах спорта применение идеомоторной тренировки, облегчает задачи обучения.

Теоретическая часть. Ментальная тренировка представляет собой структурно-целостную систему психической подготовки, обеспечивающую тренинг базисных психофизиологических механизмов, связанных с реализацией спортивной деятельности.

Современные тенденции в развитии Европейской спортивной психологии С.Д. Неверкович и Н.В. Стамбулова и др. видят в неуклонном нарастании значимости и популярности проблемы психологии физических упражнений. Отличительными особенностями программ ментальной тренировки, которые рекомендуется использовать при донозологических изменениях нервно-психического статуса, являются:

- обязательное овладение техникой ментальной тренировки с вхождением в так называемое "альтернативное состояние сознания";
- освоение техники образных представлений (имагинаций);
- обучение технике целенаправленного создания "позитивных образов состояния и будущего" для совершенствования процессов психической саморегуляции и развития психической самозащиты (П.В. Бундзен, М.А. Бендюков, А.И. Кирюшин).

Идеомоторная тренировка (ИТ) - это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого спортивно-технического навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки спортсмена. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования. Представление движений можно классифицировать следующим образом:

- как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию;

- как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет, таким образом, тренирующую функцию;

- как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Все три функции характеризуются синхронностью. Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов:

- в начальной фазе в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя "готовность к воображению" и снижаться интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

- содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатывать совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик. Программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент;

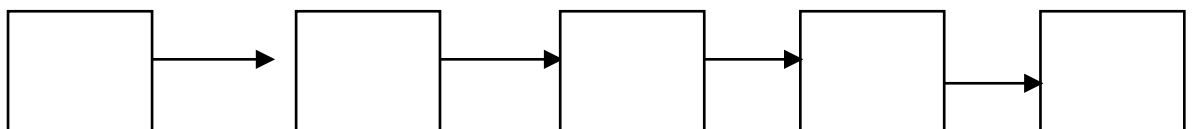
- часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому им легче будет сосредоточиться и вообразить услышанное;

- число повторений в идеомоторной тренировке (2-5) зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения. Более сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений во время одного занятия, перерывы между которыми также должны быть сокращены;

- информация, которую получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться подробными объяснениями.

Вопросы и задания:

1. Рассмотреть последовательность обучения в ментальной и в идеомоторной тренировке, воспользоваться схемой:



2. Рассмотрите применение ментальной тренировки в тренировочном занятии в подготовительном периоде:

Подготовительная часть тренировочного занятия	Основная часть тренировочного занятия	Заключительная часть тренировочного занятия
---	---------------------------------------	---

--	--	--

Вопросы и задания:

1. Дать определение ментальной и идеомоторной тренировки.
2. Обосновать влияние ментальной тренировки на психику спортсмена.
3. Механизм действия идеомоторных упражнений.
4. Использование идеомоторных упражнений и ментальных заданий в обучении сложным техническим упражнениям.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

2 Горбунов, Г. Д.; Психопедагогика спорта Электронный ресурс : Учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - Психопедагогика спорта, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2019. - 312 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0572-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 6

Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики. Аэробика. Ритмическая гимнастика

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. Многие отмечают позитивное воздействие занятий оздоровительных видов гимнастики на психоэмоциональное состояние занимающихся. Такие системы, как свидетельствуют практика и некоторые научные исследования, могут весьма успешно использоваться в любой сфере спортивной деятельности. В связи с таким значительным ростом новых направлений в гимнастике, значительно возрастает необходимость подготовки специалистов широкого профиля, в большей мере оздоровительной направленности. Ритмическая гимнастика и аэробика востребованы и пользуются большой популярностью как среди молодежи так и у взрослого населения.

Теоретическая часть. Средства оздоровительных видов гимнастики по данным многих исследований свидетельствуют об улучшении как текущих (кратковременных), так и доминирующих (долговременных) психических состояний: нормализация нервно-психического напряжения, снижение тревожности, улучшение сна, повышение эмоционального тонуса, желание вести активный образ жизни. Также наблюдается существенное улучшение социальной адаптации, активизации мотивации «достижение успеха» у занимающихся.

Положительные изменения психического состояния связаны и с проявлением творческой активности обучаемых. Последнее выражается в инициативности, раскрепощённости на занятиях, что представляет важнейшее условие для психической удовлетворённости (комфортности), самооценки, уровня притязаний, удовлетворения многих других потребностей.

В оздоровительных системах сложилось несколько направлений: атлетическое (где используются стандартные обще развивающие упражнения для различных групп мышц), танцевальное (с преобладанием пластики и танцевальных элементов), смешанное (где представлены как атлетизм, так и танцы).

В зависимости от направления ритмической гимнастики и формы проведения занятий можно решать самые разные задачи:

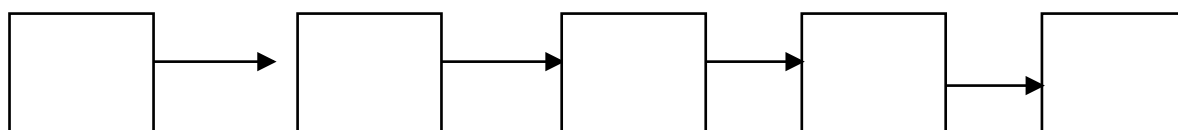
- оздоровительные (снижение лишнего веса, улучшение сна, предотвращение

отложений солей в суставах и др.);

- эстетические (формирование красивой походки и фигуры, воспитание музыкального слуха и др.);
- общеразвивающие (совершенствование координации движений, повышение выносливости и др.);
- реабилитационные (восстановление работоспособности);
- психорегулирующие (улучшение психического самочувствия, эмоциональная разрядка, переключение на другой вид деятельности, отвлечение от повседневных дел).

Вопросы и задания:

1. Рассмотреть последовательность основных требований при выполнении упражнений аэробики, воспользоваться схемой:



2. Составьте перечень основных средств и методов психорегуляции, используемых при проведении аэробики и ритмической гимнастики, дайте организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

Оздоровительные виды гимнастики (ОВГ)	Средства психорегуляции применяемые при выполнении ОВГ	Организационно-методические указания (ОМУ)

3. Ответить на вопросы:

1. Современное оздоровительное направление. Значение аэробики для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установки на ведение здорового образа жизни.
2. Эффективность воздействия упражнений аэробики на опорно-двигательный аппарат.
3. Эффективность воздействия упражнений аэробики на сердечно-сосудистую систему.
4. Эффективность воздействия упражнений аэробики на психоэмоциональное состояние человека.
5. Обосновать положительное влияние аэробики на повышения уровня притязаний занимающихся.
6. Условия привлечения населения для занятий оздоровительными видами гимнастики.
7. Развитие саморегуляции в процессе занятий аэробики (волевой процесс).

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 7

Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики. Стретчинг

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

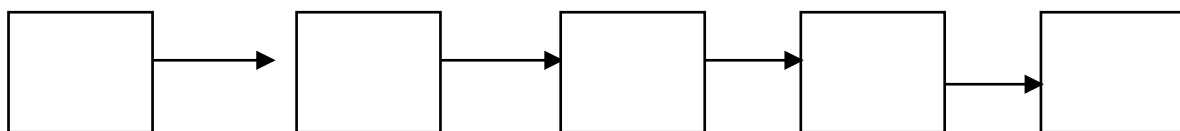
- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. Даже миллиметровые изменения движения, позы тотчас же регистрируются и вызывают соответствующую регуляцию мышц. Раздражение, вызываемое растяжением, и напряжение мышц усиливает кровоток, что бы покрыть возросшую потребность в энергии. По мере увеличения работы в мышце усиливаются кровоток, и обмен веществ. Сухожилия тоже реагируют на напряжение или растягивание мышц. Если мы правильно выполняем упражнения стретчинга, т. е. без спешки, в расслабленном состоянии, то тем самым снижаем электрическую активность гамма-волокон и способствуем нормализации мышечного тонуса. В сухожилиях – мостике от мышцы до кости, состоящем из соединительной ткани, - также имеются рецепторы – нервные «измерительные щупы», так называемые сухожильные веретена. Они тоже реагируют на растягивание, если мышца активно напряжена, если она растянута.

Теоретическая часть. Название «стретчинг» произошло от английского слова «stretching» — растягивание. Это один из эффективных методов развития гибкости, профилактики травм, заболеваний опорно-двигательного аппарата и снятия нервно-мышечного и психического напряжения. Физиологической основой стретчинга является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит непроизвольное сокращение мышечных волокон и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, она быстрее поддается растягиванию. Перед стретчингом необходимо выполнить упражнения динамического характера – бег, прыжки, приседания, упражнения аэробики и т.п. В этом случае будет обеспечена разносторонность воздействия и снижена травмоопасность. Так называемое собственное торможение предотвращает травмы вследствие перерастания или слишком сильного сокращения. Упражнения на растягивания положительно влияют на рефлекторные процессы в мышечных сухожильных веретенах. Очевидно, что как активная, так и пассивная методики растягивания должны осуществляться с такой интенсивностью, что бы активизировать сухожильные веретена. Снижение мышечного напряжения достигается тем, что рефлекс растяжения, первоначально вызванный мышечными веретенами, завершается рефлексом собственного торможения, возбужденными сухожильными веретенами. Оптимальная работа мышцы достигается только путем оптимального мышечного напряжения.

Вопросы и задания:

1. Рассмотреть последовательность основных требований при выполнении упражнений стретчинга, воспользоваться схемой:



2. Составьте комплекс упражнений стретчинга, дайте организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

Упражнения стретчинга (содержание)	Дозировка	ОМУ

3. Ответить на вопросы:

- 1.Эффективность воздействия упражнений пластической гимнастики на нервно-мышечный аппарат.
- 2.Эффективность воздействия упражнений стретчинга на подвижность в суставах.
- 3.Эффективность воздействия психорегулирующей гимнастики на психоэмоциональное состояние человека.
- 4.Физиологическая основа упражнений антистрессовой и психорегулирующей гимнастики;
5. Роль антистрессовой пластической и психорегулирующей гимнастики в снятии нервно-мышечного и психического напряжения.
6. Методика обучения упражнениям антистрессовой пластической и психорегулирующей гимнастики.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1.Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

2 Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 8

Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики. Система Пилатес

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. Преимущество упражнений пилатеса в том, что они в большей степени влияют на психо-эмоциональное состояние занимающихся. Еще одна их особенность это плавность и непрерывность выполнения. Преимущество пилатеса состоит в том, что он практически не имеет ограничений – в зависимости от уровня подготовки, возраста, наличия тех или иных заболеваний можно подобрать индивидуальную программу занятий.

Например в других системах, например в аэробике, калланетики в большей степени упражнения направлены на мышечную выносливость так как каждое упражнение повторяется от 1 мин и более. Еще американцы называют калланетику гимнастикой неудобных поз, удержание тела долгое время в определенной позе требует специального научения, в том числе и концентрации внимания, упражнения пилатеса отличаются комфортом, тем самым отличаются от других систем.

Теоретическая часть. Метод тренировки «Пилатес» был разработан около ста лет назад Джоозефом Х. Пилатесом (1880-1968). Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение.

Система Пилатеса учит сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, освоению умения ощущать свое тело, мышцы, расслабляться. Упражнения направлены на снятие излишнего напряжения, воспитание изящества в движениях, легкости, гармоничности движений. Особенностью метода Пилатеса является использование образного мышления. Власть представлений – огромная сила, отмечал Д. Пилатес. В основе данного интегративного метода, при котором работают все мышцы без исключения, а движения выполняются с плавным переходом от одного к другому, лежат гимнастические общеразвивающие упражнения (кондиционная гимнастика). Базовая программа включает в себя около 500 различных упражнений.

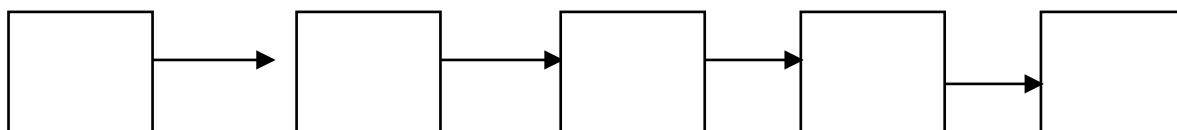
Основные принципы системы Пилатеса:

- концентрация внимания;
- плавное, без пауз и остановок выполнение движений;
- контроль за техникой выполнения;
- постановка правильного дыхания;
- централизация.

Под принципом централизации Пилатес понимал необходимость создания так называемого «пояса силы» - развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ягодичных мышц, что является необходимой основой выполнения многих упражнений. Прежде, чем приступить к упражнениям, необходимо разобраться в некоторых понятиях. Например, в описаниях упражнений пилатеса есть такое понятие как «застегнитесь и подтянитесь» - это значит что при выполнении упражнений необходимо, подтягивая мышцы тазового дна вверх и внутрь, подтянуть живот к позвоночнику. Одно только это упражнение нужно выполнять много раз, чтобы понять его суть.

Вопросы и задания:

1. Рассмотреть последовательность основных требований при выполнении упражнений пилатеса воспользоваться схемой:



2. Составьте перечень основных средств и методов психорегуляции, используемых при проведении (ОВГ), дайте организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

Оздоровительные виды гимнастики (ОВГ)	Средства психорегуляции применяемые при выполнении ОВГ	краткая характеристика и (ОМУ)

3. Ответить на вопросы:

1. Современное оздоровительное направление в гимнастике. Значение упражнений пилатеса в этом направлении.
2. Система упражнений на ощущение централизации и их значение для здоровья.
3. Эффективность воздействия упражнений пилатеса на опорно-двигательный аппарат.
4. Эффективность воздействия упражнений пилатеса на гибкость и мышечную выносливость.
5. Эффективность воздействия психофизических упражнений на психоэмоциональное состояние человека.
6. Обосновать положительное влияние оздоровительных систем на повышения уровня притязаний занимающихся.
7. Условия привлечения населения для занятий оздоровительными видами гимнастики.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 172 с.

2 Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н.

Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с.: ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 9

Тема. Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики.

Антистрессовая пластическая. Психорегулирующая гимнастика

Цель: овладение средствами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- знание средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий.

- умение использовать средства и методы психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий

Актуальность темы. Известно, что существует определённая взаимосвязь между психическим состоянием человека и плавностью движений. Чем комфортнее состояние, тем движения плавней и наоборот. Плавность движений является основой их естественности, тонизирующего и антистрессового воздействия на психику человека.

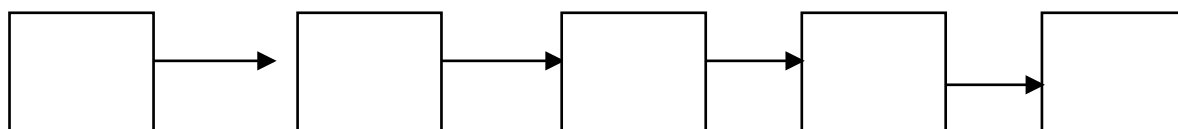
Теоретическая часть. Антистрессовая пластическая гимнастика это: плавные движения, успокаивающее дыхание, ощущения покоя, релаксация. Главным является фиксация внимания на приятных ощущениях покоя и расслаблении. Это методы восстановления работоспособности, снятия нервного

напряжения в ходе деятельности. Результаты исследований доказывают положительное влияние занятий антистрессовой гимнастикой на состояние нервно-психической напряженности, как одного из показателей эмоциональной стресс устойчивости. Полученные нами данные свидетельствуют о достоверном улучшении психических состояний занимающихся: нормализация нервно-психического напряжения, снижение тревожности, повышение эмоционального тонуса. Наблюдается существенное улучшение социальной адаптации, активизации мотивации «достижение успеха». Положительные изменения психического состояния тесно связаны с проявлением творческой активности обучающихся.

Психорегулирующая гимнастика по своему значению и направленности очень похожа на антистрессовую пластическую гимнастику. Психорегулирующая гимнастика удачно сочетает психорегуляцию с физическими упражнениями и способствует более эффективному восстановлению психоэмоционального состояния. Педагогические наблюдения, а также субъективная оценка занимающихся свидетельствуют о психорегулирующем характере этой формы оздоровительной физической культуры. Можно считать, что психорегулирующая гимнастика по своей сути является методом психомышечной саморегуляции в движении, обусловленной релаксирующим характером упражнений. Динамическая релаксация достигается за счёт плавного выполнения упражнений с постоянной сменой напряжения и расслабления, с элементами «скручивания» и «раскручивания». Методика психорегулирующей гимнастики, так же, как и антистрессовая пластическая гимнастика, предусматривает использование мыслеобразов.

Вопросы и задания:

1. Рассмотреть последовательность основных требований при пластических выполнении упражнений, воспользоваться схемой:



2. Составьте перечень основных средств и методов психорегуляции, используемых при проведении (ОВГ), дайте организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

Оздоровительные виды гимнастики (ОВГ)	Средства психорегуляции применяемые при выполнении ОВГ	краткая характеристика и (ОМУ)

3. Ответить на вопросы:

1. Эффективность воздействия упражнений пластической гимнастики на нервно-мышечный аппарат.
2. Эффективность воздействия упражнений пластической гимнастики на подвижность в суставах.
3. Эффективность воздействия психорегулирующей гимнастики на психоэмоциональное состояние человека.
4. Физиологическая основа упражнений антистрессовой и психорегулирующей гимнастики.
5. Роль антистрессовой пластической и психорегулирующей гимнастики в снятии нервно-мышечного и психического напряжения.
6. Методика обучения упражнениям антистрессовой пластической и психорегулирующей гимнастики.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

2 Горбунов, Г. Д.; Психопедагогика спорта Электронный ресурс : Учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - Психопедагогика спорта, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2019. - 312 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0572-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.

- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

2 Багадирова, С. К.; Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8

3 Горбунов, Г. Д.; Психопедагогика спорта Электронный ресурс : Учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - Психопедагогика спорта, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2019. - 312 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0572-4

4 Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н.

Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 27 с.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**
«Психорегуляция в подготовке спортсменов»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2025 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ "ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ"	5
ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС.....	6
КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ.....	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА.....	8
ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ	8
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	11

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации содержат материал для самостоятельных занятий по дисциплине по выбору «Психорегуляция в подготовке спортсменов», разработанный в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная тренировка» и квалификации выпускника – бакалавр на кафедре теории и методики физической культуры и спорта, института образования и социальных наук, Северо-Кавказского федерального университета.

Цель освоения дисциплины: в избранном виде спорта применять средства и методы психорегуляции для гармонизации своих психических состояний и для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий (ПК-3).

Задачи освоения дисциплины:

- овладение актуальными для избранного вида спорта способностями применять, средства, методы физических упражнений в сочетании со средствами и методами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма, предупреждения и устранения причин, способствующих возникновению травм у спортсменов с учетом специфики вида спортивной деятельности, проведения восстановительных мероприятий;
- научить применять комплекс средств и методов психорегуляции и саморегуляции в сочетании с физическими упражнениями в практико-методических занятиях, средства и методы двигательной деятельности для формирования осознанного отношения спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-3 - Способен осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проводить восстановительные мероприятия	ИД-1 _{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов. ИД-2 _{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники	Демонстрирует знания средств и методов психорегуляции для осуществления мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов. Демонстрирует знания средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом

	безопасности и специфики вида спортивной деятельности. ИД-3 _{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов.	требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности. Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов, применяя средства и методы психорегуляции.
--	--	--

Самостоятельная работа студентов (СРС) планируется по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме конспектирования, тематических докладов и подготовки заданий по практическому разделу.

Особое внимание в самостоятельной работе студентам следует обратить на предложенный после каждой темы список рекомендуемой литературы. В него включены учебные пособия и учебно-методическая литература по курсу, которая позволят наглядно представить и разрешить возможные практические ситуации.

В процессе самостоятельных занятий студенты изучают теоретический материал, в том числе специальную терминологию, методы и средства избранного вида спорта, методы и средства психорегуляции и саморегуляции. Изучают дыхательные, релаксационные упражнения в сочетании с физическими упражнениями. Изучают физические упражнения, благотворно влияющие на определённые психические состояния занимающихся, средства нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики (аэробики, стретчинга, пилатеса, психорегулирующей, антистрессовой гимнастики и др.). Изучают средства и методы избранного спорта и методы, средства психорегуляции и саморегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий (ПК-3).

Студенты овладевают техникой выполнения упражнений, специальной терминологией, методами обучения, приемами организации занятий, психотехническими играми.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Процедура контрольных точек как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего тестирования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Лекционные занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий (ПК-3). Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение специальной терминологии, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Варианты решения заданий

Все письменные формы самостоятельной работы должны быть представлены студентом на кафедру в электронном виде (презентации Power

Point, текст в формате Word) и на бумажном носителе за 1 неделю до назначенного дня консультации с преподавателем (согласно графику в конкретном семестре).

Защита выполненных работ производится в устной форме. Обязательным условием успешной защиты является способность студента дать необходимые пояснения к сделанным им заданиям, а также исчерпывающие ответы на поставленные в ходе изложения (демонстрации) вопросы:

- составление и заполнение таблиц и схем – письменная форма работы студента, предполагает умение выделять главное в исследуемой проблеме, устанавливать причинно-следственные связи, например:

Методы психорегуляции	Краткая характеристика и (ОМУ)
Ментальная тренировка	Ментальный тренинг это выраженная психопедагогическая деятельность нацеленная на выработку психических качеств и навыков, которые формируют высокий моторно-психический (психоэнергетический) потенциал спортсмена. Альтернативное состояние сознания, формируется в несколько этапов: <i>Первый этап</i> – базисный курс психотренинга. Научиться мышечному и психическому расслаблению (релаксации). <i>Второй этап</i> – развитие и совершенствование уверенности, спокойствия, сосредоточенности внимания. <i>Третий этап</i> – совершенствование идеомоторных навыков. <i>Четвертый этап</i> – обобщение полученных знаний, умений и навыков в рамках ментального тренинга (мышечная релаксация, психическая релаксация, идеомоторная тренировка, мобилизация и концентрация внимания).

- реферат – письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает

раскрытие сущности исследуемой проблемы, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос, а также изложение собственных взглядов на него; должен иметь титульный лист, ссылочный аппарат и список использованных источников и литературы, оформленные в соответствии с требованиями стандарта;

- конспектирование – сочетает письменную и устную формы деятельности студента; предполагает умения и навыки выделения смысловых центров текста; логически правильного изложения; краткой передачи сути материала.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Титаренко, Е. В. (Северо-Кавказский федеральный университет); Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) "Спортивная тренировка". Квалификация - бакалавр / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 115 с.: ил.

Дополнительная:

1 Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с.

2 Багадирова, С. К.; Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8

3 Горбунов, Г. Д.; Психопедагогика спорта Электронный ресурс : Учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - Психопедагогика спорта, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2019. - 312 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0572-4

4 Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01

«Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 27 с.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине по выбору "Психорегуляция в профессиональной подготовке учителей физической культуры" : Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; Профиль «Физическая культура»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 60 с.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.library.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
- 3 <http://test.fitness-pro.ru/> Фитнесс программы
- 4 <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/psihicheskaja-reguljacija-dejatelnosti>-Психическая регуляция деятельности.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Методические рекомендации по работе с литературой

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям для формирования систематизированных знаний по психорегуляции в области подготовки спортсменов и формирования набора профессиональных компетенций по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Формирование знаний умений и навыков применять средства и методы психорегуляции для регуляции собственных психических состояний и психических состояний спортсменов. Для профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий (ПК-3), мероприятий по устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов (ИД-1_{ПК-3}). При работе с литературой осуществлять анализ мероприятий по профилактике травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности (ИД-2_{ПК-3}). Анализ применения средств психической помощи при проведении восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов (ИД-3_{ПК-3}).

Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала

в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собрание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

Методические рекомендации по написанию и оформлению доклада

Написание доклада по дисциплине «Психорегуляция в подготовке спортсменов» является одним из видов самостоятельной работы студентов способствующей психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

***Доклад по дисциплине «Психорегуляция в подготовке спортсменов»
студента ... курса
(фамилия, имя, отчество)***

факультета физической культуры и спорта, группы

Тема: ".....".

.....Содержание

.....1.

.....2.

Критерии оценки.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

Примерные темы рефератов (докладов)

1. Особенности регуляции состояний для профилактики травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности
2. Роль сознания и самоосознания собственного поведения, деятельности человека в формировании личности.
3. Влияние двигательной и мышечной активности на психику человека.
4. Регуляция психических состояний средствами гимнастики
5. Применение средств психорегуляции для развития силы (гибкости, выносливости, координации движений – по выбору).
6. Возможности применения средств и методов и приёмов психорегуляции и саморегуляции на занятиях пилатеса.
7. Проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов с комплексным применением средств психорегуляции.
8. Применением средств психорегуляции в упражнениях на растягивание (стретчинг).
9. Средства психорегуляции при проведении упражнений пилатеса.
10. Применением средств психорегуляции при проведении комплекса упражнений ритмической гимнастики.
11. Применением средств психорегуляции при проведении комплекса аэробики.

12. Приемы психической саморегуляции для проведения восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов
13. Дать характеристику основных причин возникновения стрессовых состояний.
14. Стресс как неспецифическая реакция напряжения организма человека на любое сильное воздействие.
15. Фазы стресса: стадия тревоги, истощения.
16. Составить рекомендации для профилактики стресса.
17. Комплексное применение методов психорегуляции в психолого-педагогической деятельности.
18. Обосновать возможности применения идеомоторной тренировки в занятиях по гимнастике.
19. Возможность применения психотехнических игр в спортивной деятельности.
20. Возможность применения музыкального сопровождения на тренировочных занятиях..
21. Средства психорегуляции в спорте
22. Психолого-педагогический аспект профессиональной деятельности
23. Специальные физические упражнения как средство психорегуляции.
24. Специальные упражнения для освоения навыков саморегуляции.
25. Наивные средства саморегуляции.

Повышенный уровень:

1. Особенности проявления психики и характера в профессиональной деятельности.
2. Взаимосвязь процессов рефлексии и саморегуляции для профилактики травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности
3. Обоснование психорегуляторных процессов с позиции теории функциональных систем П.К. Анохина.
4. Психофизиологические основы психорегулирующих средств.
5. Основы организации занятий с комплексным применением средств психорегуляции для проведения восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов.
6. Особенности комплексного применения методов и средств психорегуляции в области физической культуры.
7. Психотехнические игры и творческий поиск скрытых в человеке резервов организма.
8. Тенденции развития профессиональной подготовки специалиста в области физической культуры.
9. Получить информацию по интернет ресурсам и провести анализ состояния современного оздоровительного направления в гимнастике.
10. Психолого-педагогический аспект профессиональной деятельности
11. Психофизиологическое состояние человека в результате стрессового воздействия.
12. Составить рекомендации для мгновенного снятия стресса (первая помощь при остром стрессе).

13. Обосновать возможность влияния некоторых физических упражнений на снятие стресса.
14. Обоснование эффективности воздействия некоторых физических упражнений на стрессовое состояние.
15. Обосновать возможности комплексного применения методов психорегуляции в сочетании с физическими упражнениями.
16. Средства и методы традиционных и нетрадиционных видов гимнастики, методика их преподавания с комплексным применением средств, методов и приёмов психорегуляции и саморегуляции.
17. Релаксационные упражнения Понятие о релаксации. Назначение релаксации. Метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона.
18. Этапность, расслабления. Специфические упражнения, соответствующие каждому этапу расслабления.
19. Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения как средство психорегуляции.
20. Влияние дыхательных упражнений на психофизиологические процессы. Типы дыхания, их значение.
21. Дыхание как средство саморегуляции. Технология экономичности дыхания.
22. Обосновать влияние вербального воздействия на психосоматическое состояние человека
23. Образное и идеомоторное представление в процессе занятий физическими упражнениями.
24. Оптимизация функционального состояния нервно-мышечного аппарата путем идеомоторного воздействия.
25. Выявить основные профессиональные практико-методические навыки для преподавания традиционных и нетрадиционных видов гимнастики в сочетании с комплексом средств психорегуляции и саморегуляции (для различных возрастных групп).

Методические рекомендации по оформлению презентации

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению.

Чтобы презентация хорошо воспринималась слушателями и не вызвала отрицательных эмоций (подсознательных или вполне осознанных), необходимо соблюдать правила ее оформления.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Кроме того, оформление и демонстрация каждого из перечисленных типов информации также подчиняется определенным правилам. Так, например, для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

Рекомендации по оформлению и представлению на экране материалов различного вида:

Текстовая информация

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться);
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Анимация

Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

Звук

- звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации;
- необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышен всем слушателям, но не был оглушительным;
- если это фоновая музыка, то она должна не отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова докладчика. Чтобы все материалы слайда воспринимались целостно, и не возникало диссонанса между отдельными его фрагментами, необходимо учитывать общие правила оформления презентации.

Единое стилевое оформление

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;

- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;

- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле;

Содержание и расположение информационных блоков на слайде

- информационных блоков не должно быть слишком много (3-6);
- рекомендуемый размер одного информационного блока — не более 1/2 размера слайда;

- желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга;

- ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить;

- информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки — слева направо;

- наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда;

- логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.

Помимо правильного расположения текстовых блоков, нужно не забывать и об их содержании — тексте. В нем ни в коем случае не должно содержаться орфографических ошибок.

Примерные темы для подготовки презентации:

Базовый уровень.

1. Собственные психические состояния.

2. Простейшие приемы психической саморегуляции.

3. Средства и методы психорегуляции и саморегуляции; комплексность и целесообразность их применения в профессиональной деятельности.

4. Средства и методы оздоровительных видов гимнастики.

5. Методика преподавания оздоровительных видов гимнастики с комплексным применением средств, методов и приёмов психорегуляции и саморегуляции.

6. Психотехника как устойчивая часть культуры.

Повышенный уровень.

1. Тенденции развития профессиональной подготовки специалиста

2. Основы организации занятий с комплексным применением средств психорегуляции.

3. Оптимизация функционального состояния нервно-мышечного аппарата путем идеомоторного воздействия.

4. Образное и идеомоторное представление в процессе занятий физическими упражнениями.

5. Рефлексия как основа самопознания.

6. Идеомоторика и творческий поиск скрытых в человеке резервов организма.