УДК 159.922 : 942 : 947.3., 159.962.7
ББК 74+88.4

Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н., Пристав О.В. Формирование эмоционально-волевой устойчивости сотрудника Следственного комитета Российской Федерации средствами психо-мышечной тренировки: учебно-методическое пособие / К.Н. Дементьев, Ю.Н. Лосев, О.В. Пристав / СПб.: ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», 2017. – 48 с.

Пособие предназначено, прежде всего, преподавателям кафедр физической и специальной подготовки, но может быть использовано студентами и слушателями при самостоятельной подготовке к теоретическим и методическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура».

В учебно-методическом пособии в рамках ФГОС ВО 3+ реализуются следующие компетенции: ОК-8.

Авторами пособия являются: кандидат педагогических наук, профессор, подполковник юстиции К.Н. Дементьев (1, 2, 3, 4); кандидат педагогических наук, полковник юстиции Ю.Н. Лосев (1, 2, 3, 4), кандидат психологических наук, доцент О.В. Пристав (1, 2).

ISBN 978-5-4391-0360-7 Издательство "Арт-Экспресс"

Рецензенты:

1. Сигов Н.Д. – профессор кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский имени В.Б.Бобкова филиал Российской таможенной академии», кандидат педагогических наук, доцент.

2. Кутузов А.В. – заведующий кафедрой государственно-правовых дисциплин ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», доктор исторических наук, доцент, действительный член Академии военно-исторических наук

ISBN 978-5-4391-0360-7

© Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н., Пристав О.В. , 2017

© Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, 2017

1. ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Категория «состояние» является категорией научного познания и имеет несколько толкований, в том числе и философских.

Рассматривая период становления данного понятия следует отметить, что еще в работе Аристотеля «Категория» говорится, что состояние предмета проявляется только в определенных отношениях и вне этих отношений судить о наличии или отсутствии того или иного состояния невозможно, при этом состояние не является свойством этого предмета (по В.И. Кемкину, 1983).

И. Кант определял понятие «состояние» как способ существования субстанции, неотъемлемым качеством которой является изменение в своих проявлениях (по Симанову А. Л., 1982).

Г. Гегель определял это понятие как форму бытия вещи, которая реализуется в ее состояниях и их смене друг друга, находящей свое отражение в законе перехода количественных изменений в качественные (по В.И. Столярову, 1975).

В философии «состояние» как категория характеризует способность движущейся материи с присущими ей свойствами и отношениями проявлять их в данной пространственно-временной момент ее существования (В.И. Столяров, 1975; Ю.В. Манько, 1988 и др.). С помощью категории «сотояние» выражается процесс изменения и развития вещей и явлений, который является итогом изменения их свойств и отношений.

Переход предмета из одного состояния в другое может сопровождаться утратой предметом ряда свойств или появлением новых свойств, которые обусловлены окружающими условиями или внутренними причинами. Таким образом, состояние вещей или явлений способствует раскрытию их сущности, определяет и уточняет границы исследования и границы применения методов исследования на уровне общенаучного познания (В.И. Столяров, 1975; В.П. Тугаринов, 1956, 1971; А.И. Уемов, 1978; А.Л. Симанов, 1982 и др.).

В психологии понятие «состояние» является одним из узловых, так как выступает в качестве связующего звена между психическими процессами и свойствами личности. Аристотель в своих трудах ввел этот термин в мир науки. Далее, в Х1Х веке в работах Рибо (1900) говоря о воле и различных формах ее ослабления, понятие «состояние» рассматривает как характеристику взаимосвязи мотивации, внимания и функций сознания.

В ХХ веке К.Д. Ушинский (1950) дал описания ряда чувственных, волевых состояний, называя их «душевными состояниями». Н.Н. Ланге (1893) в своих психологических исследованиях термин «состояние» применяет к

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев, В.А. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1992.

2. Гаврилюк, В.К. Психологические основы обучения и воспитания воинов. Учебное пособие. – Л.: ВИФК, 1976.

3. Ганюшкин, А.Д. Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск.: изд-во СГИФК, 1980.

4. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск, 1989.

5. Гогунов, Е.Н. и Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2000.

6. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986.

7. Кретти, Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.

8. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / пер. с нем. – М., 1995.

9. Марищук, В.Л. и Серова, Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – Л., 1983.

10. Марищук, В.Л. Методы психодиагностики в спорте // спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002.

11. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

12. Психология: учеб. для ИФК / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

13. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

14. Пуни, А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Лекция. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1976.

15. Симен, В.И. Психологическая подготовка гимнастов. – Л.: ВИФК, 1974.

16. Специальная тренировка личного состава средствами физической подготовки и спорта. – М.: Воениздат, 1963.

17. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002.

18. Шайхтдинов, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М., 1987

Содержание

1. ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ 3

1.1. Психические состояния в профессиональной деятельности 7

1.2. Пути коррекции психического состояния 9

2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ

И ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ . 11

2.1. Ментальный тренинг как одно из средств поддержания

положительного психического состояния 13

2.2. Влияние практических занятий по мышечной релаксации,

дыхательных упражнений с использованием ментального тренинга 16

на успешность подготовки специалистов 16

2.2.1. Тренировочный эффект занятий ментальным тренингом 19

2.2.2. Содержание ментального тренинга 28

2.2.3. Содержание программ; инструктирование при их реализации 30

3. СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ 40

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: 46