**Змістовий модуль 3.** **Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.**

**Лекція 11. *Психологічні особливості спортивного змагання.***

Спортивне змагання як суперництво. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні. Післязмагальні психічні стани: радість перемоги, гіркота поразки, апатія, ейфорія, фрустрація. Кризові стани: вікові кризи, ситуаційні кризи, кризові переходи спортивної кар'єри. Психологічний аналіз результатів змагального циклу. Аналіз перспектив спортсмена в новому сезоні.

**Лекція 12.** ***Стрес-фактори у змагальній діяльності.***

Спортивні стреси та їх специфіка. Змагальні стрес-фактори. Симптоми дистресу у спортсменів. Нервово-психічна напруга та її ознаки. Стадії розвитку стомлення. Психічні стани спортсменів як прояв змагального стресу.

**Лекція 13. *Особливості психологічного стану під час підготовки***

***до спортивних змагань.***

Основні стадії психічного перенапруження: нервозність, стенічність, астенічність. Психологічна характеристика предстартових станів. Види предстартових станів: стан передстартової лихоманки, стан передстартової апатії та стан бойової готовності. Ознаки предстартових станів. Больовий фінішний синдром (БФС). Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті. Морально-вольова підготовка спортсмена.

**Лекція 14.** ***Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.***

Призначення та задачі психорегуляції. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.

**Лекція 15.** ***Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар’єри.***

Емоційне переживання спортсменів на етапі завершення спортивної кар’єри. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру. Алгоритм психологічного супроводу спортсменів, що знаходяться на етапі завершення кар'єри: зміст основних етапів психологічного

супроводу спортсменів, які завершують свою кар'єру у спорті, основні форми і задачі психологічної допомоги на кожному етапі.

**Практичне заняття 11.** **Психологічні особливості спортивного змагання.**

**Мета:** сформувати чітке уявлення про психологічні особливості та структурні компоненти станів психічної готовності спортсменів до змагань.

**Питання для обговорення:**

1. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання.

2. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.

3. Післязмагальні психічні стани.

4. Психологічний аналіз результатів змагального циклу. Аналіз перспектив спортсмена в новому сезоні.

**Практичне заняття 12.** **Стрес-фактори у змагальній діяльності.**

**Мета:** поглиблення та уточнення знань щодо вивчення стрес-факторів у змагальній діяльності та закріпити відомі способи дій засобів профілактики та попередження стресових факторів у змагальній діяльності.

**Питання для обговорення:**

1. Змагальні стрес-фактори.

2. Симптоми дистресу у спортсменів.

3. Нервово-психічна напруга та її ознаки. Стадії розвитку стомлення.

4. Самостійно підібрати засоби профілактики та попередження щодо стресових факторів у змагальній діяльності.

**Практичне заняття 13.** **Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.**

**Мета:** поглиблення та уточнення знань з вивчення психологічних станів під час підготовки до спортивних змагань.

**Питання для обговорення:**

1. Основні стадії психічного перенапруження: нервозність, стенічність, астенічність.

2. Психологічна характеристика предстартових станів та їх види.

3. Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті.

4. Морально-вольова підготовка спортсмена.

**Практичне заняття 14-15.** **Формування умінь** **психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.**

**Мета:** формування вмінь та навичок використовувати різні заходи щодо психічної саморегуляції спортсменів на різних етапах підготовки.

**Питання для обговорення:**

1. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.

2. Визначення поняття «психічна стабільність» спортсмена.

3. Розробка плану самовиховання навичок та вмінь емоційного регулювання психічних станів. Міні-звіт на тему.

**Практичне заняття 16-17** **Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар’єри.**

**Мета:** закріпити та поглибити знання студентів щодо завдань психологічного супроводу спортсменів, які завершують спортивну кар'єру та алгоритм їх реалізації .

**Питання для обговорення:**

**1.** Емоційне переживання спортсменів на етапі завершення спортивної кар’єри.

2. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру.

3. Алгоритм психологічного супроводу спортсменів, що знаходяться на етапі завершення кар'єри.