**Змістовий модуль 4. Психологічні особливості управління психічними станами спортсмена під час змагального процесу.**

**Лекція 16. *Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.***

Загальне поняття про психічні стани, їх характеристика. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів. Вплив психічного стану на виступ спортсмена. Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.

**Лекція 17.** ***Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.***

Методи оперативного управління станом та поведінкою. Психологічне секундування. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань. Використання технічних засобів для психологічного моніторингу та аналізу результатів змагань. Використання хронометражу змагальних подій для вивчення динаміки психічного стану.

**Лекція 18. *Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.***

Методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану: психолого-педагогічні (переконання, навіювання, раціоналізація та інші); комплексні методи релаксації та мобілізації у формі аутогенного, психом’язового, ідеомоторного тренувань; апаратурні засоби виливу (використання музики, відеозображення тощо); психофізіологічні впливи: (масаж, довільна регуляція ритму подиху, вплив фармпрепаратами природного походження, мімічні вправи із групи "гімнастики почуттів"). Методи ауто або саморегуляції та гетерорегуляції. Методи психологічної регуляції та саморегуляції. Прийом довільного переключення уваги; самомасаж або масаж; спеціальні дихальні вправи; словесні самовиливи тощо.

**Лекція 19.** ***Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.***

Поняття ментальний тренінг. Характеристика методів ментального тренінгу: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, мисленєва репетиція, ментальний імаготренінг, психотренінг вольової уваги, методи гіпнозу, медитативні методи, ментальний відеотренінг та макетне моделювання дій.

**Лекція 20.** ***Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.***

Методи проведення самонавіювання. Методика психокорекції словесно-образного, емоційно-вольового управління станом спортсмена (Г.Ситіна). Функціональна музика як засіб психологічної підготовки. Управління мисленєвою діяльністю спортсмена. Методика формування ефективного мислення у спортсмена. Можливості і технології візуалізації.

**Практичне заняття 18. Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.**

**Мета:** збагачувати та деталізувати знання студентів з вивчення несприятливих психічних станів спортсмена та чинників їх виникнення.

**Питання для обговорення:**

1. Загальне поняття про психічні стани, їх характеристика. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів.

2.Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.

3. Самостійна підготовка психологічного аналізу та поетапного розбору відеозапису з виступу спортсмена у змагальній діяльності.

**Практичне заняття 19.** **Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.**

**Мета:** засвоїти вміння самостійно використовувати знання, навички щодо оперативного управління психічними станами та поведінкою спортсмена.

**Питання для обговорення:**

1. Методи оперативного управління станом та поведінкою. Психологічне секундування.

2. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань. Використання технічних засобів для психологічного моніторингу та аналізу результатів змагань.

3. Використання хронометражу змагальних подій для вивчення динаміки психічного стану.

4. Провести аналіз динаміки психічного стану спортсмена на день змагань з обраного виду спорту.

**Практичне заняття 20-21.** **Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.**

**Мета:** виробляти навички професійної діяльності студентів щодо вивчення методів і прийомів регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану.

**Питання для обговорення:**

1. Опишіть методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану: психолого-педагогічні; комплексні методи релаксації та мобілізації у формі аутогенного, психом’язового, ідеомоторного тренувань; апаратурні засоби виливу; психофізіологічні впливи тощо.

2. Самостійне виконання завдань для вирішення кейс-задач та їх аналіз на практичному занятті.

**Приклад ситуації для аналізу:**

**Ситуація 1.** Дзюдоїст А. отримав травму коліна на змаганнях. Був

тривалий період лікування та відновлення, але після цього він почав боятися виконувати свій "коронний" кидок. З'явився страх знову одержати травму на змаганнях. Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена? Опишіть їх.

**Ситуація 2.** Легкоатлет К. щоб виграти чемпіонат повинен був виграти останній забіг. Однак К. відчував сильну напругу, тяжкість у всьому тілі, страх. почував себе розбитим на старті. Насилу добіг до фінішу. Чемпіонат виграти цього дня йому не вдалося. Визначте стан спортсмена. Які причини могли спровокувати його. Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення цієї проблеми?

**Ситуація 3**. Футболіст І. майстер спорту з футболу нещодавно перейшов у іншу команду. Природно йому треба було добре зарекомендувати себе у цій команді. Він дуже старався на тренуваннях. Перед відповідальним матчем він відчував нервове збудження, хвилювання. Програвав різні ігрові ситуації, які він подумки вирішував. Хвилювався і з нетерпінням чекав на початок гри. Не заснув до ранку. Вранці він відчував, що голова сильно болить, що не може зосередитися ні на чому. Від хвилювання йому здавалося, що його ноги не слухаються. Визначте, як називається стан спортсмена. Які методи психорегуляції слід рекомендувати спортсмену?

**Ситуація 4.** Самбіст Ю. шість років займався спортом. Після низки перемог його батько вирішив, що син повинен досягти великих успіхів. Став ходити на тренування та змагання. Лаяти сина за помилки та невдалі виступи. У якийсь момент у спортсмена виник страх перед виступами. Згодом у нього зникло бажання взагалі займатися спортом. Як можна вирішити цю проблему? Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена та його батька?

**Ситуація 5.** «Наша команда була одним із лідерів чемпіонату. Мала бути зустріч із явним аутсайдером. Ніщо не передбачало біди. І раптом… програш – 1:3. Усі ми йшли пригнічені з поля. Наш капітан, розмахуючи руками, щось наполегливо доводив судді, але це вже нічого не означало. Нічого не хотілося робити: ні тренуватися, не слухати настанови тренера і навіть бачити один одного». В якому психічному стані перебували спортсмени після матчу? Запропонуйте варіанти його корекції.

(Багадирова С. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.)

3. Підбір музичних композицій для саморегуляції та відновлення у післязмагальний період у вибраному вигляді спорту. Захист розробки.

**Практичне заняття 22-23.** **Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.**

**Мета:** формування вмінь та навичок використовувати методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Характеристика різних методів ментального тренінгу в спорті.

2. Самостійно підготувати 2-3 ментальні вправи, які спрямовані на психологічну підготовку спортсмена до змагань.

3. Самостійна підготовка та проведення міні-тренінгу, елементів аутотренінгу і розбір механізмів його дії.

**Практичне заняття 24-25.** **Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.**

**Мета:** сформувати чітке уявлення про сугестивні методи та їх ефективність щодо оптимізації психічного стану спортсмена.

**Питання для обговорення:**

1. Характеристика сугестивних методів та їх ефективність у сфері фізичного виховання та спорту.

2. Мислення спортсмена в структурі діяльності та формування позитивного мислення.

3. Самостійна підготовка розробки індивідуально-орієнтованої програми самонавіювань у вибраному виді спорту**.**