

**Л.Л. Лисенко**

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Навчально-методичний посібник для студентів  
факультетів фізичного виховання педагогічних вузів

Чернігів – 2011

УДК 159.9 : 796 (075.8)

ББК Ю 973 я 73

Л 63

**Лисенко Л.Л.** Психологічні аспекти підготовки спортсменів : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / **Л.Л. Лисенко.** – Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. – 64 с.

У навчально-методичному посібнику розкрито навчальну програму з дисципліни „Психологічні аспекти підготовки спортсменів”, основні засади щодо організації самостійної роботи студента (план проведення практичних занять та розподіл балів з видів контролю за модулями; плани семінарських занять (методичні рекомендації до освоєння навчального матеріалу та його основні тези, план семінарського заняття, завдання на самостійне опрацювання, реферати, контрольні питання) та тестові завдання для перевірки студентами свого рівня підготовленості). Розроблено творчі завдання, які спрямовані на формування таких дослідницьких умінь студентів – аналітико-синтетичних, діагностичних, прогностично-проектувальних та креативно-інноваційних, застосування яких в практиці сприяє підвищенню професійній готовності майбутніх фахівців з фізичної культури.

Матеріали навчально-методичного посібника надають практичну допомогу студентам в організації самостійної роботи під час вивчення предмету „Психологічні аспекти підготовки спортсменів”. Посібник рекомендований для студентів вищих навчальних закладів в підготовці фахівців зі спеціальності „фізичне виховання”, можуть бути використані фахівцями в галузі фізичної культури.

Рецензенти:

**В.І. Синіговець**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**С.Г. Приймак**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

*Методичний посібник рекомендований до друку  
Вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного  
педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка  
(протокол № 7 від 01 березня 2011 р.)*

## ЗМІСТ

Вступ .....	3
Програма .....	5
Зміст програми	
Організаційні питання вивчення дисципліни „Психологічні аспекти підготовки спортсменів”	
Структура навчальної дисципліни	
Розділ балів за видами контролю	
Шкала оцінки знань студентів	
Значення оцінки за шкалою ECTS	
План проведення практичних занять та розподіл балів з видів контролю за модулями	
Семінар № 1 Психологічне забезпечення підготовки спортсменів .....	11
Семінар № 2 Психологічна підготовка в спорті .....	17
Семінар № 3 Особистісні психологічні якості кваліфікованого спортсмена .....	27
Семінар № 4 Особливості психологічного моделювання в спорті	29
Семінар № 5 Особливості психологічного моделювання в спорті (лабораторна робота №1) .....	31
Семінар № 6-7 Психологічна регуляція в підготовці спортсменів	36
Семінар № 8 Психологічна регуляція в підготовці спортсменів (лабораторна робота № 2) .....	39
Тестові завдання .....	43
Питання до заліку .....	63

## ВСТУП

Програма навчального курсу «Психологічні аспекти підготовки спортсменів» складено згідно програми для педагогічних інститутів / Сб. 16 Психологія фізичного виховання і спорту – М.: “Просвещение”, 1984 та навчальних посібників: Воронова В.І. Психологія спорту: Навч.посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с; Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

Навчальна дисципліна «Психологічні аспекти підготовки спортсменів» спрямована показати майбутнім спеціалістам важливість і зміст психологічного аспекту в діяльності тренера та підвищити рівень їх готовності до практичної діяльності.

Курс «Психологічні аспекти підготовки спортсменів» ставить за мету: сформулювати уявлення про специфічні особливості психологічного супроводу в спорті та підготувати студентів до вирішення професійних завдань, пов'язаних з психологічним забезпеченням розвитку і функціонування психічних явищ, станів і якостей у спортсменів.

Навчальна робота з курсу «Психологічні аспекти підготовки спортсменів» проводиться у формі лекцій (12 годин), семінарських занять (16 години) та самостійної роботи студентів (26 години).

В лекціях розглядаються найбільш складні програмні розділи курсу, висвітлюється новий матеріал, якого нема в підручниках та посібниках.

На семінарських заняттях з курсу «Психологічні аспекти підготовки спортсменів» поглиблюються і конкретизуються положення, які висвітлюються на лекціях, закріплюються придбані знання, виробляється вміння аналізувати літературу, перевіряються знання студентів.

У результаті вивчення курсу «Психологічні аспекти підготовки спортсменів» студенти повинні знати:

- зміст і завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів, його характерні форми;
- сутність психологічної підготовки в спорті, зміст загальної і спеціальної підготовки;
- психологічні якості спортсменів, які визначають успіх у спорті;
- особливості психологічного моделювання в спорті;
- зміст психологічної регуляції в підготовці спортсменів та методи психорегуляції.

Студенти повинні вміти:

- творчо використовувати отримані знання з психологічних аспектів підготовки спортсменів при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань в навчально-тренувальному процесі;
- орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем психологічної підготовки спортсменів;
- використовувати в своїй практичній діяльності різноманітні методи психорегуляції;
- складати індивідуальні програми психологічного супроводу спортсменів;
- складати психограми особистості спортсмена та робити їх аналіз;
- розробляти індивідуальні комплексні програми психологічної підготовки спортсмена до змагань;
- творчо застосовувати придбані знання в своїй професійній діяльності.

Організація процесу навчання повинна включати самостійну роботу студентів, написання рефератів, виконання контрольних завдань та робіт, конспектування першоджерел, підготовку наочності, проведення конференцій та диспутів.

Таблиця 1

### Розподіл годин

	Кількість годин	10 семестр
Лекції	12	12
Семінарські заняття	16	16
Самостійна робота	26	26
Залік		+

## **ПРОГРАМА**

### **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності (поняття психологічне забезпечення, характеристика складових психологічного забезпечення – психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка та управління станом та поведінкою; загальна схема компонентів психологічного забезпечення спортсменів). Основні положення успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Завдання та зміст психологічного забезпечення основних етапів багаторічної підготовки спортсменів (зміст кожного з етапів підготовки за В.М. Платоновим та відповідно до етапів завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів). Характеристика форм психологічного забезпечення (психологічна консультація, психологічне навчання, психологічна підготовка, психотренінг, психологічна діагностика, психологічна регуляція, психогігієна і психотерапія). Психологічний супровід спортивної кар'єри.

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ**

Сутність психологічної підготовки в спортивній діяльності (визначення поняття психологічна підготовка та її особливості; задачі та мета психологічної підготовки, основні напрямки психологічної підготовки, засоби психологічної підготовки, її види). Зміст та особливості загальної психологічної підготовки (визначення, мета, зміст загальної психологічної підготовки). Зміст та особливості спеціальної психологічної підготовки („підготовленість спортсмена до змагань” і „готовність спортсмена до змагань”; компоненти, що забезпечують ефективність діяльності спортсмена; причини, що впливають на динаміку предзмагального психічного напруження; предзмагальні та змагальні стрес-фактори; періоди спеціальної психологічної підготовки до змагань).

### **ОСОБИСТІСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ І НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Психічні якості спортсмена, які визначають успіх в спорті вищих досягнень (в мотиваційно-вольовій сфері, в емоційній, в

комуникативній). Особливості психологічного моделювання; складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів (психологічні параметри моделей найсильніших спортсменів). Особливості складання психоспортограми особистості спортсмена (мета та зміст психоспортограми конкретного виду спорту; під структури особистості як критерій спортивної придатності).

## ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Поняття про психорегуляцію та її завдання. Психічне напруження як важливий фактор впливу на ефективність діяльності спортсмена. Загальна характеристика методів психологічної регуляції (класифікація методів психорегуляції за такими ознаками: за способом впливу, за змістом, за особливостями реалізації). Характеристика деяких методів психорегуляції: застосування гіпнозу в спорті; „наївні” методи психорегуляції; прості методи психорегуляції; ритуал як метод психорегуляції; застосування ідеомоторного тренування в спорті; психом’язове тренування; характеристика аутогенного тренування; психофізичне тренування; ментальний тренінг; психоформуєче тренування. Психокорекція спортсмена методами психорегуляції відповідно до його емоційного стану.

Таблиця 2

### Орієнтовний навчально-тематичний план

Теми лекцій та практичних	Кількість годин				
	лекції	семінари	лаборант.	сам. роб.	всього
Психологічне забезпечення підготовки спортсменів	2	2		5	12
Психологічна підготовка в спорті	2	2		5	12
Особистісні психологічні якості кваліфікованих спортсменів і напрямок психологічної підготовки у спортивній діяльності	4	4	2	8	24
Психологічна регуляція в підготовці спортсменів	4	4	2	8	24
Всього:	12	12	4	26	54

--	--	--	--	--	--

## **1. Організаційні питання вивчення дисципліни** **„Психологічні аспекти підготовки спортсменів”**

Весь курс дисципліни „Психологічні аспекти підготовки спортсменів” розподілено на 2 змістовних модуля:

### **Модуль 1**

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів.

Психологічна підготовка в спорті.

Типовими **завданнями** при вивченні першого модуля є:

- зміст і завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів, його характерні форми;
- сутність психологічної підготовки в спорті, зміст загальної і спеціальної підготовки.

Вирішення цих завдань забезпечує формування **умінь**:

- творчо використовувати отримані знання з психологічних аспектів підготовки спортсменів при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань в навчально-тренувальному процесі;
- орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем психологічної підготовки спортсменів;
- складати індивідуальні програми психологічного супроводу спортсменів;
- розробляти індивідуальні комплексні програми психологічної підготовки спортсмена до змагань.

### **Модуль 2**

Особистісні психологічні якості кваліфікованих спортсменів

Особливості психологічного моделювання в спорті.

Психологічна регуляція в підготовці спортсменів.

Типовими **завданнями** при вивченні другого модуля є:

- психологічні якості спортсменів, які визначають успіх у спорті;
- особливості психологічного моделювання в спорті;
- зміст психологічної регуляції в підготовці спортсменів та методи психорегуляції.

Вирішення цих завдань забезпечує формування **умінь**:

- творчо використовувати отримані знання з психологічних аспектів підготовки спортсменів при вирішенні педагогічних, навчально-



виховних, науково-методичних завдань в навчально-тренувальному процесі;

- орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем психологічної підготовки спортсменів;
- використовувати в своїй практичній діяльності різноманітні методи психорегуляції;
- складати психограми особистості спортсмена та робити їх аналіз;
- творчо застосовувати придбані знання в своїй професійній діяльності.

## **2. Структура навчальної дисципліни**

№	Змістовий модуль	Кількість годин			
		лекції	практичні	сам. роб.	Всього
<b>Модуль 1</b>	Психологічне забезпечення підготовки спортсменів	2	2	5	9
	Психологічна підготовка в спорті	2	2	5	9
	<b>Всього:</b>	4	4	10	18
<i>Форми модульного контролю:</i> тестові завдання – 2; творчі завдання – 2; першоджерела – 2.					
<b>Модуль 2</b>	Особистісні психологічні якості кваліфікованих спортсменів	2	2	2	6
	Особливості психологічного моделювання в спорті	2	4	6	12
	Психологічна регуляція в підготовці спортсменів	4	6	8	18
	<b>Всього:</b>	8	12	16	36
<i>Форми модульного контролю:</i> тестові завдання – 3; контрольні роботи – 1; реферат -1, творчі завдання – 5; лабораторні роботи – 2; залік					
<b>Всього:</b>		12	16	26	54

## **3. Розподіл балів за видами контролю**

Види контролю	Кількість	Бали	Загальна кількість балів
Семінарські заняття (активність)	6	5	30
Лабораторна робота	2	6	12
Тестові завдання	5	1	5
Контрольні роботи	1	5	5
Реферат	1	5	5
Конспект. першоджерел	2	4	8

Творче завдання	7	5	35
		<b>Всього:</b>	100

#### **4. Шкала оцінки знань студентів**

Оцінка ECTS	Оцінка (За національною шкалою)	Сума балів
A	5 (відмінно)	90-100
B,C	4 (добре)	75-89
D,E	3 (задовільно)	60-74
FX	2 (незадовільно) з можливістю повторного складання	35-59
F	2 (незадовільно) з обов'язковим повторним курсом	0-34

#### **5. Значення оцінки за шкалою ECTS:**

A	<i>(Відмінно)</i>	90-100	робота з мінімальними помилками;
B	<i>(Дуже добре)</i>	83-89	вище середнього стандарту, але з деякими поширеними помилками;
C	<i>(Добре)</i>	75-82	в цілому хороша робота, але з помітними помилками;
D	<i>(Задовільно)</i>	68-74	пристойно, але із значними помилками;
E	<i>(Достатньо)</i>	60-67	задовольняє мінімальні вимоги;
F X	<i>(Не прийнято)</i>	35-59	необхідно виконати певну додаткову роботу для успішного складання (доопрацювати);
F	<i>(Не прийнято)</i>	0-34	необхідна значна подальша робота (переробити).

**6. План проведення практичних занять та розподіл балів з  
видів контролю за модулями**

Модуль	Тема семінарського заняття	Кіль-ть годин	Вид контролю	Кількість балів	
I	Психологічне забезпечення підготовки спортсменів	9	Тест, активність, творче завдання, першоджерела	1+5+5+4	15
	Психологічна підготовка в спорті	9	Тест, активність, творче завдання, першоджерела	1+5+5+4	15
II	Особистісні психологічні якості кваліфікованих спортсменів	6	Тест, активність, творче завдання	1+5+5	11
	Особливості психологічного моделювання в спорті	12	Тест, активність, творче завдання, лабораторна робота	1+5+10+6	22
	Психологічна регуляція в підготовці спортсменів	18	Тест, активність, творче завдання, лабораторна робота	1+10+10+6	27
			Залікова контрольна робота.	1	5
			Захист реферату	1	5
		26	<b>Всього:</b>	100	100

## Семінар № 1

### **ТЕМА: ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

#### *Методичні рекомендації*

При розгляді даної теми семінарського заняття слід звернути увагу на психологічне забезпечення підготовки в спорті як захід, що розвиває та вдосконалює нервово-психічні механізми спортсмена, є одним із тих, що може надавати значну допомогу тренерам та спортсменам, які прагнуть досягти значних результатів.

Слід звернути увагу, що завдання та зміст психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів суттєво відрізняються, а знання психологічних особливостей кожного етапу дозволяє прискорити формування необхідних психічних функцій та проявів спортсменів.

В основу процесу психологічного забезпечення покладено певні форми, кожна з яких обов'язково застосовується як в процесі індивідуальної підготовки конкретного спортсмена, так і під час вирішення загальнокомандних завдань.

#### *Теоретичний матеріал за даною темою (тезиси)*

Термін „психологічне забезпечення спортивної діяльності” розкриває прикладну сторону сучасної психології спорту. Як і будь яка інша, спортивна діяльність ефективна тільки за наявності відповідного забезпечення: матеріального, технічного, медичного, психологічного тощо. Беручи до уваги будову і функціонування організму, спортивний результат можна представити як ефективне поєднання підготовки органів, що виконують рух, функціональної тренуваності та досконалості нервово-психічних механізмів регуляції рухів, переживань, поведінки. Розвиток і вдосконалення нервово-психологічних механізмів регуляції і становить суть психологічного забезпечення діяльності в спорті.

Таким чином, **психологічне забезпечення спортивної діяльності** – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням задач тренувань і змагань, мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату (Мельников В.М., Горская Г.Б.).

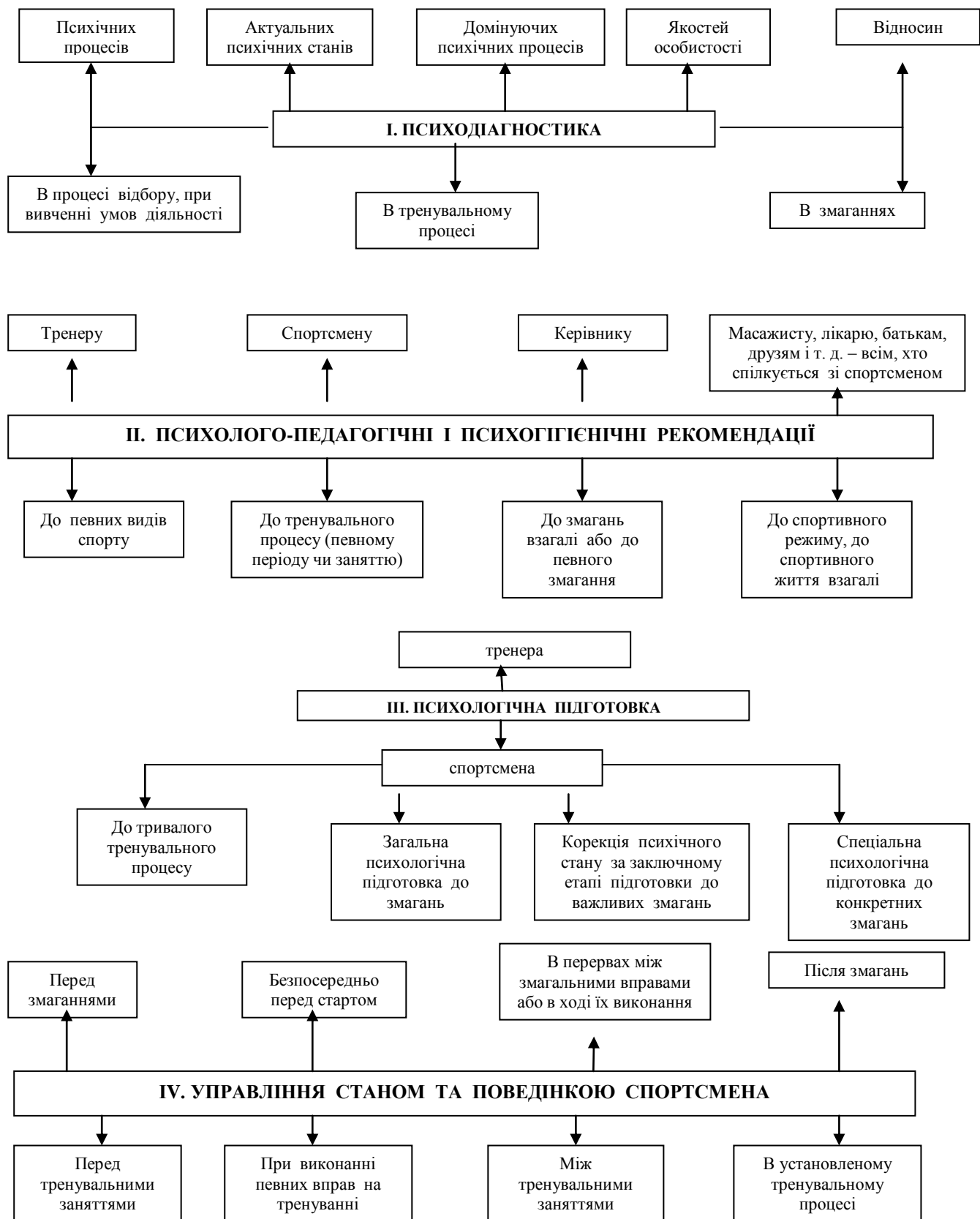


Рис. 1.1. Схема психологічного забезпечення підготовки спортсменів

I. Основною метою психодіагностики є вивчення спортсмена і його можливостей в певних умовах спортивно діяльності: особливостей протікання психічних процесів, психічних станів

(актуальних і домінуючих), якостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності. Психодіагностика проводиться в процесі відбору, в тренувальному процесі та на змаганнях. Проводиться вона для того, щоб надалі сформулювати психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації і спланувати найбільш ефективну систему впливу на спортсмена.

II. Психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації можуть бути направлені тренеру, спортсмену, керівнику, масажисту, лікарю, батькам, друзям, всім, хто вступає в контакт зі спортсменом і може впливати на його та його психічний стан. Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації мають відношення до відбору учнів для занять певним видом спорту, до певного тренувального заняття або циклу, до змагань взагалі або конкретному, до спортивного режиму.

III. Психологічна підготовка ділиться на психологічну підготовку тренера і психологічну підготовку спортсмена. В свою чергу, в психологічній підготовці спортсмена виділяють 4 розділи, тісно пов'язані між собою: а) психологічну підготовку до тривалого навантаженого тренувального процесу; б) загальну психологічну підготовку до змагань; в) корекцію психічного стану на заключному етапі підготовки до важливих змагань; г) спеціальну психологічну підготовку до конкретного змагання.

IV. Ситуаційне управління станом і поведінкою спортсмена необхідне при недостатній психологічній підготовці, коли потрібен терміновий вплив на психічний стан спортсмена. Управління може здійснюватися за день або в день змагань, безпосередньо перед стартом, в перервах між змагальними вправами, а також після змагань. Аналогічно в тренуванні: перед заняттям, при виконанні певних вправ, після занять або в певному тренувальному циклі.

Поняття „психологічне забезпечення” передбачає широке коло науково-дослідних, науково-практичних і організаційних питань, де переплітаються задачі психології, педагогіки і суміжні дисципліни. Вирішення цих питань неможливе без відповідних знань про конкретні особливості і умови спортивної діяльності про спортсмена, тренера, їх взаємовідносини. Ці знання накопичуються в процесі систематичного вивчення відповідних об'єктів і областей спортивної діяльності.

Основними завданнями психологічного забезпечення є створення для цього ефективних програм психологічного забезпечення протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів (не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті).

Основні положення успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів:

- психологічне забезпечення має здійснюватись систематично, а не „аварійним заходом” для усунення негативних проявів психіки;
- воно має бути „випереджаючим”, тобто орієнтованим на вимоги та зміст етапів підготовки (кожний етап підготовки формує підґрунття для успішного переходу спортсменів на наступний етап);
- психологічне забезпечення має здійснюватись з врахуванням змісту та задач кожного з етапів багаторічної підготовки спортсменів.

Таблиця 1.1

### Завдання та зміст психологічного забезпечення основних етапів багаторічної підготовки спортсменів

Етап багаторічної підготовки і його психологічні особливості	Зміст підготовки (за В.М. Платоновим)	Завдання психологічного забезпечення підготовки
<i>Початкової</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Не сформованість психологічної структури спортивної діяльності;</li> <li>– Не сформованість мотивацій занять;</li> <li>– Поява причин припинення занять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Зміцнення здоров'я тих, хто займається спортом (виявлення задатків і здібностей; навчання основ техніки конкретного виду спорту; виховання стійкого інтересу і любові до занять спортом);</li> <li>– різнобічна фізична підготовка;</li> <li>– усунення недоліків у рівні фізичного розвитку;</li> <li>– вивчення техніки обраного виду спорту та різних спеціально-підготовчих вправ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. формування мотивації занять обраним видом спорту;</li> <li>2. розвиток психомоторики як основи загальної рухової культури;</li> <li>3. розвиток інтелектуальних здібностей і навчальних дій;</li> <li>4. ознайомлення зі змагальною сутністю спорту;</li> <li>5. відбір перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного вдосконалення.</li> </ol>
<i>Базової (попередньої та спеціалізованої)</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– необхідність формування і вдосконалення психологічних механізмів регуляції спортивної діяльності: мотивації, цілдепокладання, навичок аналізу значущих умов діяльності, її контрольно-оцінних компонентів, навичок самоконтролю і саморегуляції дій і психічних станів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості(забезпечення оволодіння основами техніки і тактики; забезпечення вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації; розвиток уміння самостійно працювати і змагатися);</li> <li>– продовження змагальної та допоміжної підготовки;</li> <li>– вдосконалення техніки;</li> <li>–підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. формування психологічних механізмів регуляції діяльності (мотивації, ціле покладання, планування своїх дій, поточного і підсумкового самоконтролю, дій і емоційних станів, раціональних причин пояснення успіхів і невдач);</li> <li>2. Формування професійно важливих якостей психіки;</li> <li>3. Розвиток психологічних передумов змагальної надійності;</li> <li>4. Профілактика дисгармоній особистісного розвитку.</li> </ol>

<i>Максимальної реалізації індивідуальних можливостей</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– визнання спортсмена як високого професіонала;</li> <li>– визнання здатності відстоювати честь клубу, країни;</li> <li>– нетривалість виступів у великому спорті;</li> <li>– виступ у змаганнях при великій кількості глядачів;</li> <li>– своєрідність соціально-психологічних умов діяльності, коли підготовку здійснює група спеціалістів;</li> <li>– накопичення психічної втоми через постійні перевантаження.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– доведення технічної і тактичної майстерності до рівня конкурентоздатності на міжнародному рівні;</li> <li>– пошуки індивідуальних резервів росту спортивної майстерності;</li> <li>– підтримання високої результативності змагальної діяльності;</li> <li>– забезпечення реалізації потенціалу спортсменів;</li> <li>– максимальне використання засобів, здатних викликати інтенсивний перебіг адаптаційних процесів</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врахування психологічних факторів на етапі планування підготовки;</li> <li>2. Профілактика психологічного напруження;</li> <li>3. Розробка і впровадження програм психічної реабілітації спортсменів і тренерів;</li> <li>4. Розробка і впровадження програм психологічного забезпечення виступів у відповідальних змаганнях;</li> <li>5. Удосконалення комунікативної компетентності спортсменів;</li> <li>6. Психологічне забезпечення вдосконалення спортивної кар'єри кваліфікованих спортсменів.</li> </ol>
<i>Збереження досягнень</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– підтримання іміджу спортсмена як професіонала на високому рівні;</li> <li>– наявність резервів для змагань на рівні Національної збірної України;</li> <li>– загроза заміни молодшими спортсменами;</li> <li>– необхідність підтримання психологічного стану на високому рівні;</li> <li>– постійне відчуття страху перед травмою, яка змусить остаточно залишити спорт;</li> <li>– тягар віку, який неухильно зростає;</li> <li>– думки про неминуче наближення майбутнього життя без тренувань і змагань, страх перед майбутніми змінами в житті</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– індивідуальний підхід до підготовки спортсменів;</li> <li>– визначення індивідуальних резервів росту майстерності, спрямованих на нейтралізацію зазначених негативних факторів;</li> <li>– підтримання раніше досягнутого рівня функціональн. можливостей основних систем організму при стабільному обсязі тренувальної роботи;</li> <li>– удосконалення технічної майстерності. Підвищення психічної готовності, усунення окремих недоліків у рівні психічної підготовленості;</li> <li>– закріплення тактичної зрілості, що безпосередньо залежить від змагального досвіду</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врахування психологічних факторів, що впливають на зміну підготовленості спортсмена (індивідуальних, особистісних, соціальних тощо);</li> <li>2. Впровадження програм та технологій, спрямованих на підтримання необхідного рівня психологічного стану спортсмена;</li> <li>3. Забезпечення адекватної психологічної атмосфери, в якій відбувається життєдіяльність спортсмена;</li> <li>4. Удосконалення відносин та зв'язків між молодими членами спортивної команди та її ветеранами;</li> <li>5. Забезпечення підґрунття для безболісного переходу зі спортивної діяльності на іншу після виходу зі спорту.</li> </ol>

## **План**

1. Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності.
2. Основні положення успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів.
3. Завдання та зміст психологічного забезпечення основних етапів багаторічної підготовки спортсменів.
4. Характеристика форм психологічного забезпечення.



### **Завдання на самостійне опрацювання:**

1. Система психологічного супроводу спортивної кар'єри (цілі, основні напрямки, засоби).
2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів (на прикладі вашої спеціалізації) (**творче завдання**).

### **Реферати:**

1. Психологічні основи діагностики і відбору в спорті.
2. Психологічне забезпечення завершення спортивної кар'єри.
3. Індивідуалізація психологічного забезпечення психологічної підготовки спортсмена.

### **Контрольні питання:**

1. Що таке „психологічне забезпечення” і які форми роботи зі спортсменами передбачає ця діяльність?
2. Які компоненти становлять зміст психологічного забезпечення?
3. Яких положень необхідно дотримуватись для успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів?
4. Охарактеризуйте завдання, які вирішують під час здійснення заходів психологічного забезпечення на основних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
5. Розкрийте зміст психологічного забезпечення на основних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
6. Охарактеризуйте цілі психологічного супроводу спортивної кар'єри, його основні напрямки та засоби.

### **Література**

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Психологія : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
4. Гессен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гессен – М. : ФиС, 1978.
5. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 284 с.
6. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родионова. – М. : ФиС, 1979. – 144 с.
7. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : Учеб.пособие. – Краснодар, 1995. – 178 с.

## Семінар № 2

### ТЕМА: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ

#### *Методичні рекомендації*

При розгляді даної проблеми слід звернути увагу на психологічну підготовку, як одну з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу дитини в той чи інший вид спорту і деякий час після закінчення спортсменом регулярних занять спортом. Значущість даного виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування саме тих якостей та властивостей психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність його діяльності.

Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки.

Слід звернути увагу на те, що психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який включає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

#### *Теоретичний матеріал за даною темою (тезиси)*

Досягнення високих результатів у спорті передбачає належний рівень не тільки функціональної, фізичної, техніко-тактичної, а й психологічної підготовки до спортивної діяльності.

Психологічна підготовка є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і входить у комплекс заходів для його забезпечення.

В загальному виді **психологічна підготовка** представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка направлена на формування особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навиків і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагань.

Психологічна підготовка має ряд істотних особливостей:

– Це завжди підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовка до тренувального процесу, але може бути підготовка до змагань).

- В ході такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності.
- Психологічна підготовка тісно і органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості.

Головною **задачею психологічної підготовки** є формування і закріплення відносин які складають основу спортивного характеру, які створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера, осіб які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

У процесі психологічної підготовки спортсмена знаходить відображення класична схема розвитку психіки на основі вдосконалення основних груп психічних проявів – процесів, станів і властивостей особистості спортсмена.

**Метою психологічної підготовки** спортсмена є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психологічної стійкості і готовності до змагань.

Рівні психологічної підготовки:

- Психофізіологічний;
- Власне психологічний;
- Соціально-психологічний.

*Психофізіологічний рівень* – дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

На *психологічному рівні* предметом вивчення є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

*Соціально-психологічний рівень* забезпечує вирішення питань пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як суперники різні тактики, техніки, впроваджені власне двома

командами. На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу.

**Психологічна підготовка** – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від цілого ряду загальних дидактичних принципів: свідомості та активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, повторності та поступовості. Щодо процесу психологічної підготовки ці принципи являються основою його раціональної побудови і практичного здійснення.

Основні напрямки психологічної підготовки:

*Перший напрямок* передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід.

*Другий напрямок* пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.

*Третій напрямок* передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах між особистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і інше.

*Четвертий напрямок* обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями після змагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної робочої властивості, адаптації до нових умов діяльності.

Всі напрямки психологічної підготовки тісно пов'язані і їх реалізація потребує попереднього планування.

Існує кілька видів планування психологічної підготовки:

- Оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);
- Поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір);
- Поточне (на річний цикл підготовки);
- Перспективне (на кілька років)

**Засоби психологічної підготовки** – фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту. Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена тощо), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється набагато раніше і називається **загальною психологічною підготовкою**. Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається **спеціальною психологічною підготовкою**.

Між загальною і спеціальною підготовкою може проводитись спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки спортсмена. Необхідність в цих заходах виникає при відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням її. Програма корекції психічних станів представляє собою скорочений варіант об'єднаних заходів і безпосередньої психологічної підготовки.

Загальна психологічна підготовка – **психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу**. Досягнення високих результатів в сучасному спорті можливе лише при умові здійснення багаторічної систематичної підготовки, неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготованим. Досягнуту підготовленість потрібно постійно удосконалювати під час тренувань. Для цього існують наступні **основні шляхи**:

- Створення, підкріплення і підсилення мотивів спортивного тренування (постановка віддалених цілей, формування мотиву досягнення успіху, оптимальне співвідношення заохочувань і покарань, емоційність тренувального заняття);
- Формування сприятливого відношення до різних сторін тренувального процесу.

**Мета загальної психологічної підготовки** – досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечити його адаптацію до різних, в тому числі екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності. Досягнення цієї мети передбачає вирішення цілого ряду **задач**:

- сприяти вдосконаленню психічних процесів;
- формувати психічні властивості особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;
- створювати оптимальні психічні стани в процесі тренувань і змагань;
- розвивати вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;
- сприяти розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;
- сприяти створенню позитивного психологічного клімату в команді.

**Зміст ЗПП становить такі основні заходи:**

1. Виховання моральних, вольових та інших позитивних рис характеру і властивостей особистості спортсмена.
2. Удосконалення регуляторних функцій психіки спортсмена (спеціалізовані сприйняття – відчуття води, відчуття снігу, відчуття часу тощо, специфічні для конкретного виду спорту).
3. Навчання елементів ідеомоторного тренування, що дозволяє здійснити психологічне на лаштування на виконання вправ, спортивних дій, певної тренувальної роботи.
4. Удосконалення інтелектуальних здібностей, тактичного мислення, вміння аналізувати змагальні ситуації, приймати правильні рішення і діяти в умовах перешкод, ліміту часу тощо.
5. Розвиток професійно значущих властивостей і якостей уваги – уміння концентрувати її, зберігати високу стійкість, переключати, розподіляти, у потрібний момент відволікатися від дії сторонніх подразників, факторів і т.п.
6. Оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів з метою їх оптимізації для вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.
7. Виховання вольових якостей (приклад – пропонуючи програму загальної ПП боксерів Е.Хусаїнов, В. Родіонов найпершою метою для боксерів називають саме розвиток вольових якостей спортсмена й оптимізацію процесу адаптації їх до навантажень).
8. Формування спортивного колективу, створення сприятливого психологічного клімату в спортивній команді тощо.

*Спеціальна психологічна підготовка* (СПП) до змагання – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Результативність і

надійність змагальної діяльності визначається не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена (вона досягається систематичною ЗПП), а й ступенем його готовності до певного змагання.

Поняття „*підготовленість спортсмена до змагань*” і „*готовність спортсмена до змагання*” дуже близькі за змістом, але не тотожні (А.В. Родіонов).

*Підготовленість спортсмена до змагальної діяльності* передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності. А під *готовністю до змагання* розуміють такий стан спортсмена в конкретний, необхідний проміжок часу, який може сприяти або перешкоджати цілісному прояву його підготовленості, а саме – продуктивному прояву всіх можливостей спортсмена в конкретних змаганнях.

Готовність до змагання варто розглядати як стан спортсмена в даний момент часу, що сприяє реалізації його підготовленості і можливостей у конкретному змаганні. Чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності спортсмена, тим стабільнішим та стійкішим стає він від змагання до змагання (за умови загальної готовності спортсмена до змагань).

Готовність спортсмена до змагань – це його інтегральна характеристика, яка включає наявність наступних загальних компонентів:

- спеціальна готовність;
- функціональна готовність;
- психологічна готовність;
- морально-ідейна готовність.

Конкретизуючи зміст вищеназваних загальних компонентів спеціальної готовності, Н.Б. Стамбулові вказує на необхідність оволодіння спортсменами сімома базовими психологічними стратегіями, від володіння якими залежить досягнення готовності та, як наслідок, успіх у спорті:

- стратегія уявлень глядачів, за допомогою яких спортсмен може подумки порівнювати власну самооцінку та його оцінювання іншими;
- стратегія постановки цілей – здатність та уміння планувати та здійснювати віддалені та проміжні цілі;

- стратегія ситуативного управління – вміння постійно аналізувати власні успіхи та невдачі, використовуючи висновки для подальшого набуття досвіду та самовдосконалення;
- стратегія переключення – здатність здійснювати „безболісний” перехід з одного психічного стану в інший відповідно до вимог умов діяльності;
- стратегія впливу – вміння застосовувати технології впливів психологічного тиску на супротивника;
- стратегія мети – вміння відволікатися від власних суб’єктивних переживань та станів і бачити себе наче збоку, очима інших людей, об’єктивно аналізуючи позитивні та негативні сторони своїх проявів у спорті;
- комунікаційна стратегія – вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими спортсмена людьми (тренером, керівниками клубу, глядачами, товаришами по команді та супротивниками), адекватно використовувати їхню думку щодо позитивних або негативних рис характеру особистості спортсмена, недоліків у тренувальній та змагальній діяльності для подальшого самовдосконалення.

До *спеціальних компонентів*, що забезпечують ефективність діяльності спортсмена та його готовність у кожний конкретний момент тренувань або змагань, належить:

- чітка впевненість у власних силах;
- прагнення цілеспрямовано та наполегливо до кінця боротися за досягнення мети, за перемогу;
- оптимальний рівень емоційного збудження;
- високий рівень витривалості та стійкості під час перешкод психічного та фізичного характеру;
- здатність довільно управляти емоційним тонусом, власними діями, думками, почуттями, поведінкою.

Існує ряд **причин**, що впливають на динаміку предзмагального психічного напруження і визначають стан психічної готовності спортсмена:

- значущість змагань;
- склад учасників змагань;
- рівень організації змагань;
- поведінка оточуючих спортсменів людей;
- індивідуально-психологічні особливості спортсмена;
- особливості виду спорту;
- ступінь оволодіння способами саморегуляції;



– психологічний клімат у команді.

### **Предзмагальні стрес-фактори:**

- попередні погані тренувальні та змагальні результати;
- конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї;
- положення фаворита перед змаганнями;
- поганий сон за день чи за кілька днів до старту;
- попередні невдачі;
- підвищені вимоги;
- тривалий переїзд до місця змагань;
- постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання;
- незнайомий суперник;
- попередні поразки від даного суперника.

### **Змагальні стрес-фактори:**

- невдачі на старті;
- необ'єктивне суддівство;
- відстрочка старту;
- докори під час змагання;
- підвищене хвилювання; значна перевага суперника;
- несподівано високі результати;
- зорові, акустичні й тактильні перешкоди;
- реакція глядачів;
- погане фізичне почуття.

Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання включає ранню і безпосередню підготовку спортсмена і передбачає систему різних заходів, які реалізуються на протязі певного часу, перед змаганнями, а також заходів які виконуються в ході змагань.

*Спеціальна психологічна підготовка до змагань включає в себе:*

### **Перший період**

1. Попередній збір інформації про умови змагань і суперників.
2. Постановка мети участі в змаганнях і визначення завдань.
3. Програмування засобів вирішення загальних завдань, постановка індивідуальних завдань і програмування засобів їх вирішення.
4. Практична перевірка обраних засобів і коректування програми підготовки.
5. Збереження психічної „свіжості” до початку змагань.

### **Другий період**

1. Вироблення програми поведінки і дій у змаганні.

2. Складання програми першого виступу.
3. Збереження психічної „свіжості” до початку першого виступу.

### **Третій період**

1. Накопичення й переробка інформації, що надходить під час змагань.
2. Уточнення і зміна програми дій у змаганні.
3. Забезпечення відпочинку між стартами.

Загалом у системі СПП спортсмена до конкретного змагання можна виділити такі основні ланки:

- Збір інформації про умови змагань;
- Оцінка і самооцінка рівня підготовленості спортсмена перед змаганнями;
- Постановка мети і завдань участі у змаганнях;
- Актуалізація мотивів участі у змаганнях;
- Формування впевненості спортсмена в реалізації своїх можливостей;
- Створення оптимального емоційного стану;
- Актуалізація готовності до максимально-вольових зусиль і вміння проявляти їх в умовах змагань;
- Використання прийомів регуляції і саморегуляції психічних станів в умовах змагань;
- Збереження нервово-психологічної свіжості.

Названі ланки СПП до змагань є лише загальним напрямом дії в різних видах спорту, стосовно кожного спортсмена вони вимагають уточнення і конкретизації

### **План**

1. Сутність психологічної підготовки в спортивній діяльності (особливості, рівні, напрямки, засоби, види).
2. Зміст та особливості загальної психологічної підготовки (завдання; заходи; зміст).
3. Зміст та особливості спеціальної психологічної підготовки.
  - поняття „підготовленість спортсмена до змагань” та „готовність спортсмена до змагання”;
  - психологічні стратегії досягнення готовності спортсмена до змагань;
  - спеціальні компоненти досягнення готовності спортсмена до змагань;
  - причини, що впливають на динаміку предзмагального психічного напруження;
  - предзмагальні, змагальні стрес-фактори;

- етапи спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання;
- складові у системі спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання.

### **Завдання на самостійне опрацювання:**

1. Різновиди психічного навантаження в спортивній діяльності (Яковлев Б.П., Багина В.А. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: Метод пособие. – Великие Луки, 1996. – 72 с.).
2. Розробка індивідуальних програм психологічної підготовки до відповідальних змагань (на прикладі вашої спеціалізації (блок-схема, педагогічний досвід (аналіз статті))).

### **Реферати:**

1. Організація заходів психологічної підготовки конкретного спортсмена.
2. Оперативна психологічна підготовка.
3. Поняття „оперативне психологічне втручання”, специфіка заходів оперативної психологічної підготовки.
4. Психологічний контроль у спорті.

### **Контрольні питання:**

1. Які є види планування психологічної підготовки і чим вони відрізняються?
2. Які ознаки характерні для стану психічної готовності спортсмена?
3. Назвіть та охарактеризуйте істотні особливості психологічної підготовки спортсмена в процесі спортивної діяльності.
4. Охарактеризуйте зміст відповідного ставлення спортсмена до спортивної діяльності, формування якого є однією з центральних завдань психологічної підготовки.
5. Опишіть основні напрями психологічної підготовки в спорті.
6. Охарактеризуйте засоби та методи, за допомогою яких вирішують завдання психологічної підготовки.
7. Розкрийте мету та зміст загальної психологічної підготовки спортсмена.
8. Дайте визначення психічного навантаження в спорті.
9. Охарактеризуйте види психічного навантаження, що мають місце в спортивній діяльності.
10. Розкрийте мету та зміст спеціальної психологічної підготовки спортсмена.

11. Охарактеризуйте стан готовності спортсмена до змагань.
12. Розкрийте причини, що впливають на динаміку до змагального психічного напруження.

### **Література**

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000.– 288 с.
5. Гессен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гессен – М. : ФиС, 1978.
6. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 284 с.
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родионова. – М. : ФиС, 1979. – 144 с.
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : Учеб.пособие. – Краснодар, 1995. – 178 с.
9. Ганюшкин А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск : СГИФК, 1980. – С. 3-9.

### **Семінар № 3**

#### **ТЕМА: ОСОБИСТІСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ КВАЛІФІКОВАНОГО СПОРТСМЕНА**

#### *Методичні рекомендації*

При розгляді даного семінарського заняття слід звернути увагу на те, які психологічні риси виділяють спортивні психологи як типові, стандартні для спортсмена-чемпіона.

Окремо розглядаються питання характеру і темпераменту, їх впливу на спортивну діяльність. Дати визначення типам темпераменту, їх властивостям, особливо щодо спортивної діяльності.

При розгляді питання мотивації потрібно розкрити механізми впливу мотивації спортсмена на характер тренувальної і змагальної діяльності.

### **План**

1. Загальна характеристика особистісних психологічних якостей, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена.
2. Мотиваційна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.
3. Емоційна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.
4. Вольова сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.
5. Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.
6. Індивідуально - типологічні особливості спортсменів і їх прояв в спортивній діяльності.

### **Завдання на самостійне опрацювання:**

1. Характеристика найбільш важливих психічних якостей у вашому виді спорту (на основі аналізу літературних джерел та особистого досвіду).

### **Реферати:**

1. Тривожність і її вплив на ефективність діяльності.
2. Агресія і агресивність спортсмена.
3. Лідерство і його вплив на успішність діяльності спортсмена.
4. Психологічні особливості формування тактичних вмінь.
5. Психомоторна сфера спортсмена і її прояв в спортивній діяльності.

### **Контрольні питання:**

1. Які властивості темпераменту ви знаєте?
2. Що таке типологічні особливості особистості?
3. Що таке характер?
4. Поясніть чому значення світової першості інколи називають боротьбою особистостей?
5. Назвіть шляхи створення «мотивації досягнення».
6. Який взаємозв'язок між особливостями особистості з успішністю в спортивній діяльності?
7. Чи можуть заняття спортом зменшувати агресію?
8. Які Ви знаєте теорії агресивності?

## Література

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
6. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родионова. – М. : ФиС, 1979. – 144 с.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
8. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий.– Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 701 с.

## Семінар № 4

### **ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ В СПОРТІ**

#### *Методичні рекомендації*

У даному семінарському занятті слід звернути увагу на багатокомпонентність складу моделей висококваліфікованих спортсменів, що обов'язково включає спеціальну фізичну, технічну, тактичну, теоретичну та психологічну підготовленість, морфологічні та функціональні сторони спортсмена, його вікові та кваліфікаційні особливості, стан здоров'я.

Окремо слід звернути увагу на складність моделювання психологічних сторін підготовленості спортсмена, що пов'язано з необхідністю розуміння вірності підходу до вивчення особистості видатних спортсменів як особливих та унікальних стосовно індивідуальності та своєрідності рис та проявів, що свідчить про їхню неординарність.

Моделльні характеристики підготовленості спортсменів в процесі дослідження, охоплюють різні особистісні рівні. Кількісні та якісні характеристики підготовленості спортсмена, залежно від його віку, кваліфікації, етапу підготовки тощо, узагальнюються в психограмі особистості спортсмена. Складання психограм, що висвітлюють рівень

сформованості тих чи інших психологічних проявів спортсмена, а тим більше їхня професійна інтерпретація, є складним, поетапним творчим процесом з певними правилами та труднощами, що потребує глибоких спеціальних знань та навичок практичної роботи в спорті. Здійснення подібного напрямку моделювання пов'язане також із досконалим знанням психологічних особливостей конкретного виду спорту, які реалізуються в психографічному його аналізі.

### **План**

1. Особливості психологічного моделювання в спорті.
2. Складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів.
3. Поняття психоспортограма.
4. Під структури особистості як критерії спортивної придатності.
5. Особливості складання психоспортограми особистості спортсмена.

### **Завдання на самостійне опрацювання:**

1. Мета і зміст психоспортограми конкретного виду спорту.
2. Підібрати тести для складання психоспортограми особистості спортсмена (завдання для виконання лабораторної роботи).

### **Реферати:**

1. Психологічні вимоги до спортсменів у різних видах спорту.
2. Програма для складання психологічної характеристики спортсмена.
3. Залежність ефективності діяльності спортсменів від їх типологічних особливостей.

### **Контрольні питання:**

1. Які прояви діяльності спортсмена під час тренувань та змагань свідчать про силу, лабільність, динамічність нервової системи та баланс нервових процесів?
2. Які психічні процеси слід брати до уваги під час визначення компонентів під структури особистості спортсмена на рівні психічних процесів?
3. На які види поділяються психічні процеси залежно від ступеня їх чутливості до тренувальних навантажень?
4. Які психологічні параметри потрібно враховувати під час вивчення під структури особистості спортсмена на рівні спрямованості та соціально-обумовлених взаємин?
5. З якими проблемами стикаються дослідники, розробляючи психоргаму особистості спортсмена, та який шлях їх подолання?
6. Охарактеризуйте вимоги, яким мають відповідати модельні психологічні характеристики в спорті.

7. Охарактеризуйте зміст рівнів схеми модельних психологічних характеристик спортсменів.
8. Розкрийте мету складання психоспортограми та рівні, на яких відбувається психографічний аналіз спортивної діяльності.
9. Перерахуйте складові, що входять до під структури на рівні нервових процесів як критерію спортивної придатності та охарактеризуйте їх.
10. Охарактеризуйте психограму особистості спортсмена та поясніть знання, які вона дає тренеру.
11. Опишіть етапи розробки психограми особистості спортсмена.

### **Література**

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартыянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
5. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родіонова. – М. : ФиС, 1979. – 144 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий.– Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 701 с.
8. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М. : ФиС, 1894. – 104 с.

### **Семінар № 5**

## **ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ В СПОРТІ**

### **Лабораторна робота № 1**

#### **Психограма особистості спортсмена**

**Мета роботи:** Вивчити особливості та сформулювати вміння розробки психограм спортсменів.

#### *Методичні рекомендації*

Складання психограми має велике значення, оскільки це дає можливість охарактеризувати ступінь розвитку спортсмена.



До психологічних параметрів можна застосовувати принципову схему модельних психологічних характеристик спортсменів, запропоновану Б. Блюменштейном та М. Худадовим (рис 5.1).

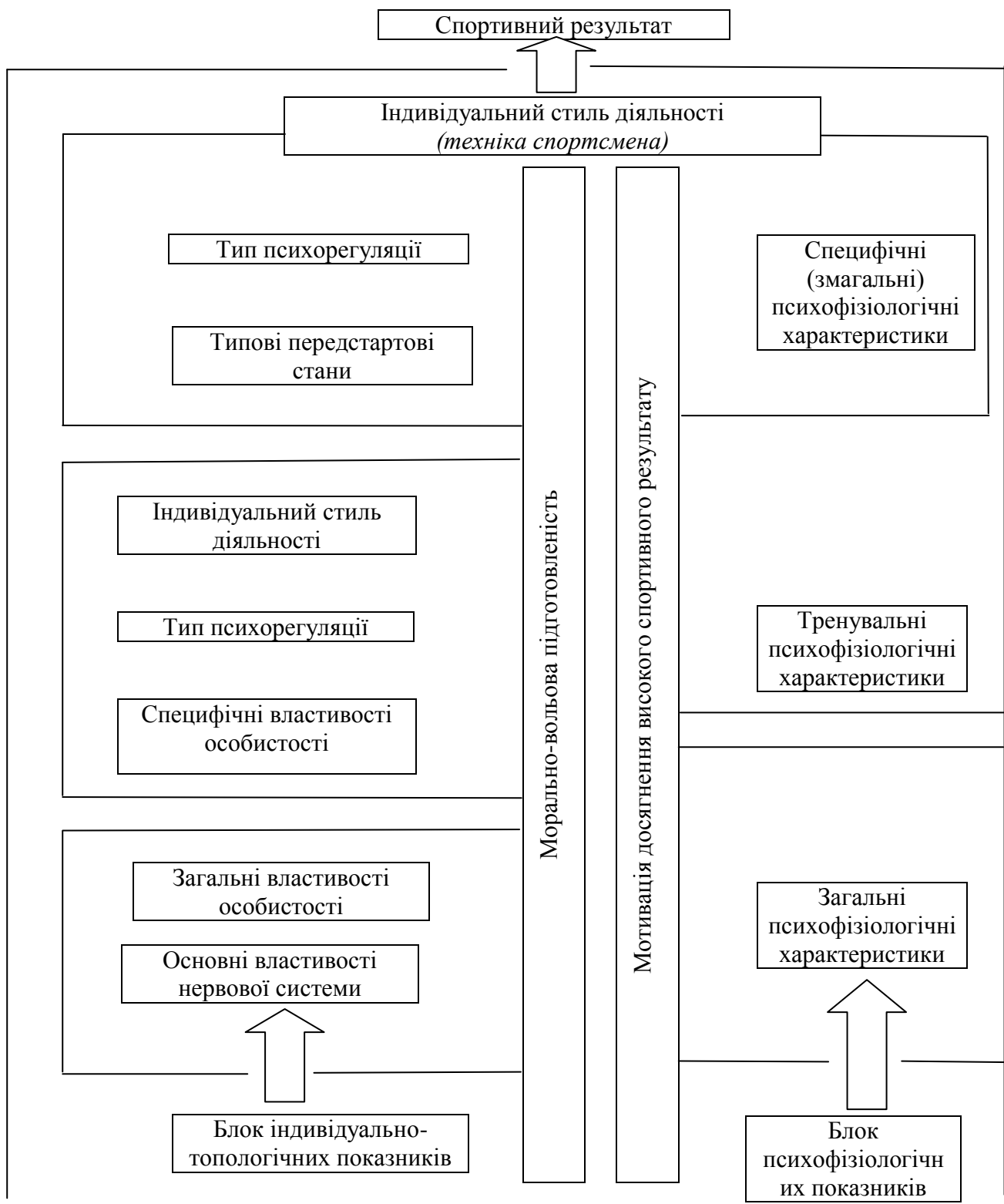


Рис 5. 1. Психологічні параметри моделей сильніших спортсменів

Дана модель є умовним поділом психологічних параметрів моделей найсильніших спортсменів, оскільки елементи кожного рівня присутні при досягненні високого результату. В той самий час значення

компонентів 1-го й 2-го рівнів у спортсменів високого класу досить високе, оскільки вони сприяють досягненню стабільності змагальної діяльності й високого результату.

На першому рівні знаходяться психічні якості, що забезпечують спортсмену можливість за екстремальних умов змагальної діяльності досягти високого результату.

Однією з умов цього є сформованість свого, найбільш раціонального стилю діяльності (включаючи власний тип психорегулювання, оптимальний передстартовий стан, високий рівень морально-вольової підготовленості, ефективну структуру мотивації, оптимальне функціонування психофізіологічних функцій).

Забезпечення ефективного функціонування другого рівня – дуже складний процес, бо саме тут відбувається формування тих глибинних механізмів психіки спортсмена внаслідок копіткої тренувальної роботи: вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена, його психологічна підготовка, закріплення системи мотивації і ціле покладання та багато іншого. Тут же формуються специфічні, характерні тільки для даного виду спорту властивості й якості, певний тип психорегуляції і тренувальні психофізіологічні показники (сенсомоторика, специфічна перцепція тощо). У більшості випадків саме на даному рівні закінчується основна діяльність відносно відбору спортсменів, оскільки недостатній розвиток чи відсутність будь-якого психологічного параметра модельної характеристики на другому рівні навряд чи дозволить спортсмену ефективно вести боротьбу, виявляючи параметри, необхідні для першого рівня.

Третій рівень – це психологічні якості особистості спортсмена, притаманні йому, що є базою для наступного формування тих властивостей особистості спортсмена, котрі потрібні для досягнення високих результатів саме в даному виді спорту. Саме з таких властивостей і якостей, обумовлених специфікою виду спорту, буде надалі закладатися фундамент для досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

Вирішуючи конкретні завдання психологічної підготовки, тренер-практик чи спортивний психолог у процесі підготовки спортсменів повинен наповнити дану схему конкретним змістом, але при цьому йому завжди потрібно враховувати, що не можна встановлювати жорсткі кількісні модельні характеристики до психологічних показників висококваліфікованих спортсменів, оскільки вони мають дуже широкі можливості компенсації різних проявів психіки та неповторну індивідуальність психологічного регулювання.

Як критерії спортивної придатності розглядають такі підструктури особистості:

- підструктура на рівні нервових процесів; підструктура на рівні психічних процесів; підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин.

*Підструктура на рівні нервових процесів* вміщує нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження і гальмування.

*Підструктура на рівні психічних процесів.* Тут необхідно відзначити два аспекти:

- для успішного професійного становлення в кожному конкретному виді спорту необхідна наявність у спортсмена певних психологічних якостей та властивостей відповідно до вимог конкретного виду спорту, на основі яких і буде здійснюватися подальше спортивне вдосконалення;
- стабільно повторювана у певних умовах спортивної діяльності якість психічних процесів, властивих людині, стає характерною для неї якістю.

*Підструктура на рівні спрямованості особистості та соціально-обумовлених взаємовідносин.* Дана підструктура має велике значення, оскільки виконує функцію об'єднання підструктур у єдину структуру придатності. До неї входять: мотиваційна сфера особистості спортсмена, рівень його домагань, компоненти самооцінки готовності до змагальної діяльності, параметри, що впливають на психологічний клімат у команді, і специфіка відносин у соціумі, що оточує спортсмена (з тренером, членами команди, керівництвом).

**Психограма особистості спортсмена**, яку ще називають психологічним профілем, – це модель „ідеального” спортсмена з переліком вимог, що висувуються до нього конкретним видом спорту. Вона проявляється в схематичному, якісному, а також кількісному відображенні психічних сторін особистості спортсмена, розвиток яких необхідний для успіху саме в даному виді спорту.

Психограма – це система координат, на осі якої нанесені показники оптимального розвитку тих психічних параметрів (процесів, властивостей, станів) спортсмена, розвиток яких дозволить спортсмену найефективніше виконувати свої функції в даному виді спорту, домагаючись при цьому найкращих результатів. Точки оптимального розвитку необхідних психічних якостей з'єднуються, а отримана зона для наочності заштриховується. Заштрихований простір і є графічним зображенням психограми особистості спортсмена.

## **Завдання 1**

### Аналіз етапів розробки психограми особистості спортсмена

Матеріал: питання – завдання:

1. Опишіть основні етапи розробки психоргам особистості спортсмена.
2. Складіть гіпотетичну батарею психологічних тестів для вашого виду спорту (дані тести мати на лабораторному занятті).

**Примітка:** дане завдання виконується самостійно дома в письмовій формі.

## **Завдання 2**

### Сформувані уміння розробки психограм спортсменів

Прибори та матеріали: Тестові методики.

Методика виконання роботи:

1. Проводиться тестування 3-5 студентів за визначеними методиками дослідження психічних характеристик спортсменів.
2. За результатами тестування складаються психограми спортсменів.
3. Проводиться аналіз отриманих психограм спортсменів

**Примітка:** дане завдання виконується на практичному занятті всіма студентами (підготовка відбувається вдома по підбору батареї тестів)

Завершення роботи: Обміркування записів, зроблених студентами при виконанні першого і другого завдання.

### **Питання для бесіди:**

1. Охарактеризуйте вимоги, яким мають відповідати модельні психологічні характеристики в спорті.
2. Охарактеризуйте зміст рівнів схеми модельних психологічних характеристик спортсменів.
3. Розкрийте мету складання психоспортограми та рівні, на яких відбувається психографічний аналіз спортивної діяльності.
4. Охарактеризуйте психограми особистості спортсмена та поясніть знання, які вона дає тренеру.
5. З якими проблемами ви стикнулися, розробляючи психоргаму особистості спортсмена, та який вбачаєте шлях їх подолання?

**Семінар № 6-7**  
**ТЕМА: ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ**  
**В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ**

*Методичні рекомендації*

На семінарському занятті звертається увага на тому, що психологічна регуляція станів спортсмена закономірно повинна займати одне з чільних місць у психологічному забезпеченні, бо виграс той спортсмен, психологічний стан якого сформований та стабільний.

Оскільки проявів психологічного стану спортсмена, що мають місце в його тренувальній, змагальній діяльності та особистому житті дуже багато, знання необхідних методів психорегуляції дає можливість, у разі потреби, своєчасно застосовувати найбільш потрібні з них. Специфіка застосування та зміст того чи іншого методу психорегуляції залежить від рівня тривожності або стадії перенапруження спортсмена, етапу його підготовки, завдань, рівня оволодіння навичками психорегуляції, віку, та інших факторів.

Прискорюють та підвищують ефективність засвоєння методів психорегуляції застосування в процесі його проведення відповідно підібраної музики та кольорове оснащення приміщення, де проводяться заняття.

Останнім часом спортивними психологами розроблені додаткові методи психорегуляції, які, базуючись на класичних, все ж відрізняються від них тим, що спрямовані на вирішення конкретних, прикладних завдань регуляції психологічних станів спортсмена.

Існують різні принципи класифікації методів психорегуляції.

Вони поділяються на:

за способом впливу – (гетерорегуляція) і методи саморегуляції (ауторегуляція);

за змістом – на вербальні (реалізовані за допомогою слова) і невербальні (без слів);

за технікою оснащення – на апаратурні і безапаратурні;

за особливостями реалізації – на контактні і безконтактні.

Найбільш раціональним принципом класифікації є виділення двох груп методів: гетерорегуляційних і ауторегуляційних (рис. 6.1.).

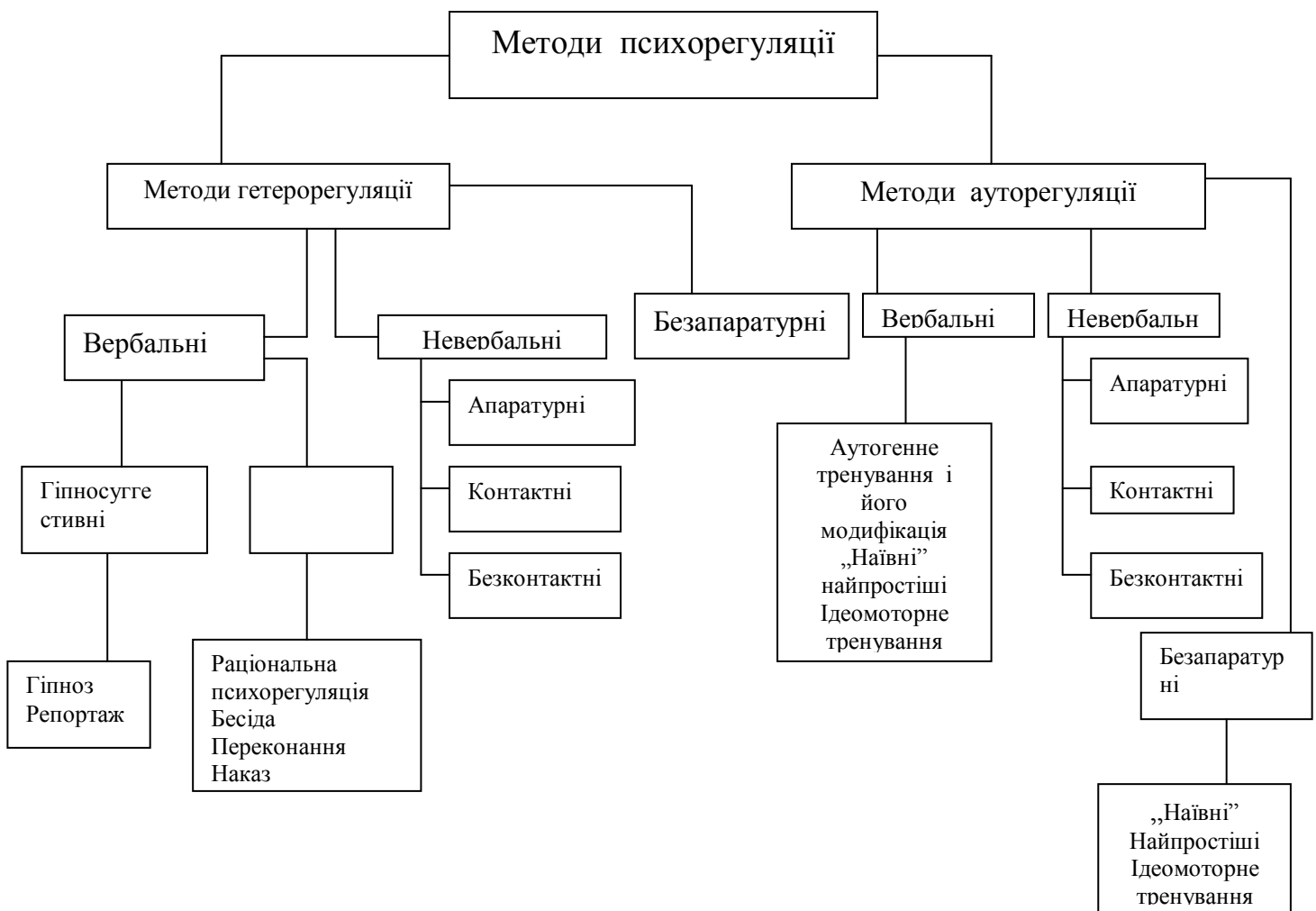


Рис. 6.1. Методи психологічної регуляції в спорті  
(за В.П. Некрасовим)

### План

1. Поняття про психорегуляцію та її завдання.
2. Загальна характеристика методів психологічної регуляції.
3. Характеристика деяких методів психорегуляції:
  - Застосування гіпнозу в спорті;
  - „наївні” методи психорегуляції;
  - прості методи психорегуляції;
  - ритуал як метод психорегуляції;
  - застосування ідеомоторного тренування в спорті;
  - психомязове тренування;
  - характеристика аутогенного тренування;
  - психофізичне тренування;
  - ментальний тренінг;
  - психоформуєче тренування.
4. Психокорекція спортсмена методами психорегуляції відповідно до його емоційного стану.

### **Завдання на самостійне опрацювання:**

1. Характеристика методів психорегуляції, які застосовуються у вашому виді спорту (на основі аналізу літературних джерел та особистого досвіду (блок-схема+ текстовий опис).
2. Підібрати комплекс дихальних вправ для проведення на лабораторному занятті.
3. Підібрати комплекс вправ аутогенного тренування для проведення на лабораторному занятті.

### **Реферати:**

1. Психічне напруження як важливий фактор впливу на ефективність діяльності спортсмена.
2. Місце кольору в аутогенному тренуванні.
3. Психологічна характеристика передстартового етапу.
4. Психологічна характеристика етапу виконавчої діяльності.
5. Психотренінг адаптації до змагальної ситуації.
6. Вербально-музична психорегуляція.
7. Психобіоенергетичний транс як засіб відновлення в спорті.

### **Контрольні питання:**

1. Для вирішення яких завдань застосовується психологічна регуляція в спорті?
2. Що таке гіпноз і в яких випадках рекомендується його застосовувати для регуляції психічного стану спортсменів?
3. Які методи психорегуляції відносяться до простих та в чому їх суть?
4. Які уміння необхідні для успішного оволодіння методом психомязового тренування?
5. З якою метою використовують музику та специфіку впливу кольору на людину під час проведення аутогенного тренування?
6. Які спеціальні навички сприяють засвоєнню спортсменом психофізичного тренування?
7. Охарактеризуйте фактори, що сприяють виникненню психічного напруження в спортивній діяльності та посилюють їх.
8. Охарактеризуйте явище психічного напруження та перенапруження.
9. Розкрийте загальні та специфічні ознаки трьох стадій психічного перенапруження.
10. Опишіть, за якими ознаками поділяються методи психологічної регуляції на види та охарактеризуйте їх.
11. Розкрийте сутність „наївних” методів психорегуляції та специфіку їх впливу на спортсмена.

12. Охарактеризуйте метод ідеомоторного тренування.
13. Опишіть технологію психомязевого тренування.
14. Розкрийте сутність аутогенного тренування та опишіть процедуру його проведення.

### **Література**

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
4. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родионова. – М. : ФиС, 1979. – 144 с.
5. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб, Питер, 2002. – 284 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [текст] \ Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., пераб. и доп. – 296 с.: ил.

### **Семинар № 8**

## **ТЕМА: ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ**

### **Лабораторна робота № 2**

#### **Саморегуляція несприятливих емоційних станів**

**Мета роботи:** Вивчити способи саморегуляції несприятливих емоційних станів у спортсменів. Сформувані вміння практичного використання аутогенного тренування в своїй практичній та спортивній діяльності.

#### *Методичні рекомендації*

Уміння управляти власними емоційними станами, регулювати ступінь інтенсивності переживаємих емоцій – один з головних компонентів психічної готовності спортсмена до змагань. Це досягається за допомогою ряду прийомів саморегуляції емоційних станів. До таких прийомів відносяться: прийоми, пов'язані з управлінням зовнішніх проявів емоцій; прийоми, пов'язані зі збереженням і відновлення працездатності до і після великих фізичних навантажень.



В групу прийомів саморегуляції входять: затримка виразності рухів, регуляція дихання, розслаблення м'язів, розминка та інші прийоми, пов'язані з управлінням зовнішніми проявами емоцій.

Затримка виразних рухів – це умисна зміна зовнішнього прояву (в міміці, погляді, позі тощо) негативних переживань (сумнів, страх тощо) з послідуочим відтворенням зовнішніх ознак позитивних емоцій (впевненість, рішучість, радість тощо).

Регуляція дихання відбувається в довільній зміні дихального акту по глибині, інтенсивності, частоті і ритму.

Зміни тонуусу м'язів – прийом, який характеризує виконання комплексу вправ, пов'язаних з напруженням і розслабленням окремих груп м'язів і м'язів всього тіла, з розслабленням одних м'язів при одночасному напруженні інших, з послідовним напруженням і розслабленням.

Розминка може бути заспокійливою і збуджуючою. Заспокійлива розминка – комплекс вправ, які виконуються в помірному або дуже повільному темпі, сприяють зниженню рівня емоційного збудження спортсмена. Збуджуюча розминка використовується для боротьби з подавленим станом і складається з комплексу вправ, які виконуються енергійно, в швидкому темпі.

До прийомів, спрямованих на організацію свідомості, відносяться: переключення уваги, відволікання, ідеомоторне тренування, само переконання, само приказ тощо.

Відволікання – умисні зміни змісту думок, уявлень і концентрації уваги на чомусь позитивному, не пов'язаному зі змагальною діяльністю.

Переключення – свідоме спрямування уваги від несприятливих думок, уявлень і переживань на підготовку до рішення майбутньої рухової задачі.

Само переконання – спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних доказів.

Само наказ – гранично скорочені самонавіювання.

Ідеомоторне тренування – вербальний метод саморегуляції, що полягає в мисленнєвому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин, коли спортсмен подумки проговорює завдання, називає якісь рухи, зв'язки.

Основним прийомом, спрямованим на збереження і відновлення працездатності, є аутогенне тренування – метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в

неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки.

Вона має 2 частини:

1. заспокійливу, яка застосовується з метою зниження сильного збудження. В ній використовуються прийоми розслаблення, визволення від негативних переживань, досягнення повного спокою;
2. мобілізуюча, мета якої – підвищення нервового психологічного тону. В цій частині використовуються прийоми активізації уваги, стеничних емоцій і підготовка організму до майбутньої спортивної діяльності

### **Завдання 1. Самоаналіз використання прийомів саморегуляції емоційних станів**

Матеріал: питання – завдання:

1. Назвіть прийоми саморегуляції несприятливих емоційних станів, пов'язаних з управлінням зовнішніми проявами емоцій, які застосовуються вами в вашій спортивній діяльності.
2. Складіть комплекс вправ на розслаблення, який можливо буде застосовувати перед змаганнями у вашому виді спорту для зниження великого емоційного збудження.
3. Опишіть розминку перед змаганнями, якщо ви знаходитесь:
  - в стані сильного емоційного збудження;
  - в стані недостатнього емоційного збудження.
4. Назвіть методи психорегуляції несприятливих емоційних станів, пов'язаних з організацією свідомості, зі спрямуванням уваги, які найчастіше застосовуються Вами в вашій спортивній діяльності.

**Примітка:** дане завдання виконується самостійно дома в письмовій формі.

### **Завдання 2. Ознайомлення з методом аутогенного тренування**

Прибори та матеріали: Тексти „заспокійливого” і „мобілізуючого” варіантів аутогенного тренування.

Методика виконання роботи:

Прослуховування текстів аутогенного тренування, запис методичних вказівок щодо способів раціонального і ефективного оволодіння окремими розділами аутогенного тренування і правильного застосування їх в спортивній практиці.

**Примітка:** дане завдання виконується після проведення аутогенного тренування (комплекс аутогенного тренування готується студентами заздалегідь (це завдання самостійної роботи).

Завершення роботи: Обміркування записів, зроблених студентами при виконанні першого і другого завдання.

**Питання для бесіди:**

1. Що є причиною виникнення несприятливих емоційних станів?
2. Яким чином можна згрупувати прийоми саморегуляції несприятливих емоційних станів?
3. Що таке аутогенне тренування, як воно проводиться, які механізми його регулювання емоційного стану спортсмена?

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Тестові завдання використовують на початку семінарського заняття для визначення ключових понять за темою та перевірки особистих знань студента.

### ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

#### 1. Що таке психологічне забезпечення?

- а) система загальних та часткових технологій психологічної допомоги спортсмену і особливостей їх застосування на кожному конкретному етапі професійного становлення
- б) це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням задач тренувань і змагань, мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату
- в) практичне надання дієвої психологічної підготовки
- г) психоспортограма спортивної діяльності

#### 2. До психологічного забезпечення підготовки спортсменів входять наступні компоненти:

- а) психологічне консультування, психологічна підготовка, психотренінг
- б) психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка, управління станом і поведінкою спортсменів.
- в) психогігієна і психотерапія
- г) організації та заходи, що забезпечують психологічну підготовку спортсмена

#### 3. Одним із завдань психологічного забезпечення підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки є:

- а) удосконалення комунікативної компетентності спортсменів
- б) формування мотивації до занять обраним видом спорту
- в) формування психологічних механізмів регуляції діяльності
- г) розвиток психологічних передумов змагальної діяльності

#### 4. Одним із завдань психологічного забезпечення підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки є:

- а) розвиток психологічних передумов змагальної діяльності
- б) відбір перспективних юних спортсменів

- в) формування психологічних механізмів регуляції діяльності
- г) профілактика дисгармоній особистісного розвитку

**5. Одним із завдань психологічного забезпечення підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки є:**

- а) формування психологічних механізмів регуляції діяльності
- б) розвиток психомоторики
- в) розвиток психологічних передумов змагальної діяльності
- г) формування професійно важливих якостей психіки

**6. Одним із завдань психологічного забезпечення підготовки спортсменів на етапі базової підготовки є:**

- а) розвиток психомоторики
- б) розвиток психологічних передумов змагальної діяльності
- в) профілактика психологічного напруження
- г) відбір перспективних юних спортсменів

**7. Одним із завдань психологічного забезпечення підготовки спортсменів на етапі підготовки максимальної реалізації індивідуальних можливостей є:**

- а) розвиток психомоторики
- б) профілактика психологічного напруження
- в) розвиток психологічних передумов змагальної діяльності
- г) профілактика дисгармоній особистісного розвитку

**8. Що таке психологічне консультування?**

- а) вплив людини на свій організм за допомогою слів з використанням відповідних ним мислених образів
- б) практичне надання дієвої психологічної підготовки порадами і рекомендаціями
- в) інтенсивні впливи на психіку людини
- г) метод використання слова

**9. Що таке психологічна діагностика?**

- а) наука, яка вимірює індивідуальні особливості спортсмена
- б) галузь психологічної науки, що розробляє методи виявлення та вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості
- в) галузь психологічної науки, що розробляє методи для вимірювання особливостей особистості
- г) наука про управління

**10. Що таке психогігієна і психопрофілактика?**

- а) галузь психологічної науки, спрямована на надання допомоги спортсменам різних видів спорту

- б) галузь медичної психології, завданням яких є надання соціальної допомоги практично здоровим людям з метою попередження нервово-психічних і психосоматичних захворювань, а також полегшення гострих психотравматичних реакцій
- в) галузь медичної науки, спрямована на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена
- г) галузь медичної науки, спрямована на профілактика психологічного напруження

### **11. Що таке психологічний супровід спортивної кар'єри?**

- а) це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням задач тренувань і змагань, мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату
- б) система загальних та часткових технологій психологічної допомоги спортсмену і особливостей їх застосування на кожному конкретному етапі професійного становлення
- в) це комплекс технологій, спрямованих на удосконалення підготовки спортсменів
- г) система заходів що до поліпшення психологічної адаптації спортсменів

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ**

### **1. Що таке психологічна підготовка?**

- а) це рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить досконале і надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах тренувань і змагань
- б) процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності.
- в) високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності.
- г) процес формування стійкості спортсменів до збиваючих факторів

### **2. Що таке психологічна підготовленість?**

- а) процес формування стійкості спортсменів до збиваючих факторів

- б) це рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить досконале і надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах тренувань і змагань
- в) процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності.
- г) Результат навчально-виховного процесу у спортивній діяльності

### **3. Мета психологічної підготовки –**

- а) Розвиток функціональних можливостей спортсменів
- б) розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психологічної стійкості і готовності до змагань
- в) сприяти всебічному гармонійному розвитку спортсмена
- г) сприяти високому рівню психологічної підготовки спортсменів

### **4. Рівні психологічної підготовки:**

- а) вольовий; емоційний
- б) стандартний; варіативний
- в) психофізіологічний; власне психологічний; соціально-психологічний
- г) підготовлений; непідготовлений

### **5. Види планування психологічної підготовки**

- а) довготривале; короткочасне
- б) оперативне; поетапне; поточне; перспективне
- в) якісне; неякісне
- г) перспективне; поточне; ітогове

### **6. Види психологічної підготовки:**

- а) особистісна; колективна
- б) загальна; спеціальна
- в) моральна; вольова
- г) перспективна; поточна

### **7. Загальна психологічна підготовка – це**

- а) це процес створення, підтримання та відновлення стану психічної готовності спортсмена до виступів в змаганнях та боротьбі за досягнення найкращого спортивного результату
- б) психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань
- в) процес формування психіки спортсмена
- г) процес адаптації спортсмена до змагань

## **8. Мета загальної психологічної підготовки:**

- а) формування психічних якостей спортсмена
- б) досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечити його адаптацію до різних, в тому числі екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності
- в) сприяти всебічному гармонійному розвитку спортсмена
- г) сприяти високому рівню психологічної підготовки спортсменів

## **9. Спеціальна психологічна підготовка – це**

- а) процес формування стійкості спортсменів до збиваючих факторів
- б) це процес створення, підтримання та відновлення стану психічної готовності спортсмена до виступів в змаганнях та боротьбі за досягнення найкращого спортивного результату
- в) психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань
- г) процес формування психіки спортсмена

## **10. Підготовленість спортсмена до змагань – це..**

- а) стан спортсмена в конкретний, необхідний проміжок часу, який може сприяти або перешкоджати цілісному прояву його підготовленості, а саме – продуктивному прояву всіх можливостей спортсмена в конкретних змаганнях
- б) високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності.
- в) рівень розвитку психічних якостей спортсмена
- г) це функціональний стан, який виникає у спортсмена перед змаганнями

## **11. Готовність спортсмена до змагань – це..**

- а) високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності.
- б) стан спортсмена в конкретний, необхідний проміжок часу, який може сприяти або перешкоджати цілісному прояву його підготовленості, а саме – продуктивному прояву всіх можливостей спортсмена в конкретних змаганнях
- в) результат спортсмена
- г) рівень розвитку психічних якостей спортсмена



**12. Виберіть найбільш повну групу предзмагальних стрес-факторів**

- а) несподівано високі результати; зорові, акустичні й тактильні перешкоди; реакція глядачів; погане фізичне почуття
- б) попередні погані тренувальні та змагальні результати; конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї; положення фаворита перед змаганнями; поганий сон за день чи за кілька днів до старту
- в) докори під час змагання; підвищене хвилювання; значна перевага суперника
- г) невдачі на старті; необ'єктивне суддівство

**13. Виберіть найбільш повну групу предзмагальних стрес-факторів**

- а) невдачі на старті; необ'єктивне суддівство; відстрочка старту; докори під час змагання; підвищене хвилювання; значна перевага суперника
- б) попередні невдачі; підвищені вимоги; тривалий переїзд до місця змагань; незнайомий суперник
- в) несподівано високі результати; зорові, акустичні й тактильні перешкоди
- г) реакція глядачів; погане фізичне почуття

**14. Виберіть найбільш повну групу змагальних стрес-факторів**

- а) попередні невдачі; підвищені вимоги; тривалий переїзд до місця змагань; незнайомий суперник
- б) невдачі на старті; необ'єктивне суддівство; відстрочка старту; докори під час змагання; підвищене хвилювання; значна перевага суперника
- в) конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї; положення фаворита перед змаганнями;
- г) попередні погані тренувальні та змагальні результати; конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї

**15. Виберіть найбільш повну групу змагальних стрес-факторів**

- а) попередні погані тренувальні та змагальні результати; конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї; положення фаворита перед змаганнями; поганий сон за день чи за кілька днів до старту
- б) несподівано високі результати; зорові, акустичні й тактильні перешкоди; реакція глядачів; погане фізичне почуття
- в) тривалий переїзд до місця змагань; попередні невдачі; підвищені вимоги;

- г) конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї; положення фаворита перед змаганнями

## **ОСОБИСТІСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ КВАЛІФІКОВАНОГО СПОРТСМЕНА**

### **1. Типовими, стандартними рисами спортсмена-чемпіона є:**

- а) розвиток координаційних здібностей
- б) концентрація як особистісна риса спортсмена
- в) сильна нервова система
- г) пластичність нервової системи

### **2. Типовими, стандартними рисами спортсмена-чемпіона є:**

- а) реактивність
- б) настанова до мотивації
- в) динамічність
- г) сильна нервова система

### **3. Психоспортограма**

- а) прояв психічної активності в сенсорних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях
- б) психологічна характеристика конкретного виду спорту
- в) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції
- г) система застосування засобів психологічної підготовки

### **4. Темперамент – це:**

- а) індивідуально-психологічні особливості особистості, які проявляються в емоційній збудливості
- б) особливості настрою людини
- в) своєрідність динаміки психічної діяльності людини
- г) швидкість і енергія перебігу психічних пізнавальних процесів

### **5. В основі визначення темпераменту лежить:**

- а) такі критерії, як визначення гуморальних особливостей регуляції функцій, соматичних, а також вегетативних
- б) схильність до певних захворювань
- в) властивості основних нервових процесів
- г) властивості основних психічних станів

### **6. Якому темпераменту відповідає сильний, врівноважений, інтровертований, малоруховий тип вищої нервової діяльності:**

- а) сангвінік;
- б) меланхолік;
- в) холерик;
- г) флегматик.

**7. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (стрільба стендова і кульова, стрільба з луку) спорту є:**

- а) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування
- б) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості
- в) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями
- г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування

**8. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (легка атлетика, важка атлетика, лижні гонки, ковзанярський спорт) спорту є:**

- а) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості
- б) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування
- в) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями
- г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування

**9. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (фігурне катання, спортивна і художня гімнастика) спорту є:**

- а) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями
- б) артистичність, естетичні й творчі сенсорно-моторні якості
- в) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості
- г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування

**10. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (бокс, дзюдо, боротьба) спорту є:**

- а) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування
- б) евристичні здібності (передбачення, тактичне чуття), здатність приймати рішення, витривалість, сенсорно-моторні якості
- в) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості
- г) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями

**11. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (теніс, фехтування, бадмінтон) спорту є:**

- а) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості
- б) сенсорно-моторні якості, здатність до володіння спортивними знаряддями, евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення)
- в) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями
- г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування

**12. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (футбол, гандбол, волейбол, водне поло) спорту є:**

- а) артистичність, естетичні й творчі сенсорно-моторні якості
- б) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями
- в) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості
- г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування

**13. Підструктура на рівні нервових процесів вміщує:**

- а) Відчуття, сприйняття, увага, пам'ять
- б) нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження і гальмування
- в) емоції і почуття
- г) воля і вольові дії

**14. Воля спортсмена це:**

- а) психологічна якість, що забезпечує виконання людиною будь-якої діяльності на досить високому рівні
- б) така сторона його свідомості, де відображається сукупність вольових зусиль, що забезпечують досягнення поставленої мети в умовах подолання перешкод різного ступеня труднощі
- в) психологічна властивість типу темпераменту, що вказує на спрямованість факторів, які зумовлюють реакції та діяльність людини
- г) швидкість появи і припинення нервового процесу на безумовно-рефлекторному рівні

**15. динамічність це:**

- а) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу

- б) швидкість утворення умовного рефлексу
- в) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу
- г) швидкість появи і припинення нервового процесу на безумовно-рефлекторному рівні

#### **16. Екстравертованість це:**

- а) спрямованість психіки людини всередину себе, на власні думки і переживання
- б) психологічна властивість типу темпераменту, що вказує на спрямованість факторів, які зумовлюють реакції та діяльність людини
- в) здатність людини гнучко, залежно від ситуації і настрою, змінювати свої стани і способи їх зовнішнього вираження
- г) психологічна якість, що забезпечує виконання людиною будь-якої діяльності на досить високому рівні

#### **17. Емоційна лабільність це:**

- а) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу
- б) здатність людини гнучко, залежно від ситуації і настрою, змінювати свої стани і способи їх зовнішнього вираження
- в) психологічна якість, що забезпечує виконання людиною будь-якої діяльності на досить високому рівні
- г) швидкість утворення умовного рефлексу

#### **18. Здібності це:**

- а) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок
- б) психологічні якості, що забезпечують виконання людиною будь-якої діяльності на досить високому рівні
- в) така сторона його свідомості, де відображається сукупність вольових зусиль, що забезпечують досягнення поставленої мети в умовах подолання перешкод різного ступеня трудності
- г) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції

#### **19. Інтровертованість це:**

- а) психологічна властивість типу темпераменту, що вказує на спрямованість факторів, які зумовлюють реакції та діяльність людини

- б) спрямованість психіки людини всередину себе, на власні думки і переживання
- в) здатність людини гнучко, залежно від ситуації і настрою, змінювати свої стани і способи їх зовнішнього вираження
- г) така сторона його свідомості, де відображається сукупність вольових зусиль, що забезпечують досягнення поставленої мети в умовах подолання перешкод різного ступеня трудності

### **20. Когнітивні процеси це:**

- а) швидкість утворення умовного рефлекса
- б) пізнавальні процеси людини, що враховують її відчуття, сприймання, увагу, уяву, пам'ять, мислення, мовлення
- в) спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість
- г) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу

### **21. Лабільність це:**

- а) спрямованість психіки людини всередину себе, на власні думки і переживання
- б) швидкість появи і припинення нервового процесу на безумовно-рефлекторному рівні
- в) спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість
- г) здатність людини гнучко, залежно від ситуації і настрою, змінювати свої стани і способи їх зовнішнього вираження

### **22. Мотивація це:**

- а) пізнавальні процеси людини, що враховують її відчуття, сприймання, увагу, уяву, пам'ять, мислення, мовлення
- б) спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість
- в) швидкість утворення умовного рефлексу
- г) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу

### **23. Нейротизм це:**

- а) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції
- б) властивість темпераменту, що характеризує емоційну стійкість (нестійкість), стабільність (нестабільність)
- в) здатність людини гнучко, залежно від ситуації і настрою,

змінювати свої стани і способи їх зовнішнього вираження

- г) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю пристосування до нових умов

#### **24. Пластичність це:**

- а) властивість темпераменту, що характеризує емоційну стійкість (нестійкість), стабільність (нестабільність)
- б) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю пристосування до нових умов
- в) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції
- г) здатність людини гнучко, залежно від ситуації і настрою, змінювати свої стани і способи їх зовнішнього вираження

#### **25. Реактивність це:**

- а) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу
- б) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції
- в) властивість темпераменту, що характеризує емоційну стійкість (нестійкість), стабільність (нестабільність)
- г) швидкість появи і припинення нервового процесу на безумовно-рефлекторному рівні

#### **26. Ригідність це**

- а) спрямованість психіки людини всередину себе, на власні думки і переживання
- б) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу
- в) швидкість появи і припинення нервового процесу на безумовно-рефлекторному рівні
- г) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції

## **ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ**

### **1. Класифікація методів психорегуляції за способами впливу поділяється:**

- а) вербальні і невербальні
- б) гетеро регуляції і ауторегуляції
- в) контактні і безконтактні
- г) прості і складні

## **2. Класифікація методів психорегуляції за змістом поділяється:**

- а) прості і складні
- б) вербальні і невербальні
- в) контактні і безконтактні
- г) гетеро регуляції і ауторегуляції

## **3. Класифікація методів психорегуляції за особливостями реалізації поділяється:**

- а) прості і складні
- б) контактні і безконтактні
- в) гетеро регуляції і ауторегуляції
- г) вербальні і невербальні

## **4. Гіпноз це:**

- а) метод ауторегуляції
- б) тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням її обсягу та різким фокусуванням на змісті навіювання, пов'язаного зі зміною функції індивідуального контролю та самосвідомості
- в) вербальний метод саморегуляції, що полягає в мисленнєвому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин, коли спортсмен подумки проговорює завдання, називає якісь рухи, зв'язки
- г) метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки

## **5. Однією з задач, що вирішується в спорті за допомогою гіпнозу є:**

- а) покращення емоційного стану
- б) позбавлення спортсмена від нав'язливого страху повторної травми
- в) налаштування на високий спортивний результат
- г) покращення техніко-тактичної майстерності

## **6. Психологічна саморегуляція це:**

- а) навію вальний вплив людини на саму себе
- б) вплив людини на саму себе за допомогою слів з використанням відповідних ним мисленнєвих образів
- в) спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних доказів
- г) вплив людини на саму себе за допомогою сну

## **7. Само переконання це:**

- а) вплив людини на саму себе за допомогою слів з використанням відповідних ним мисленнєвих образів
- б) спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних доказів
- в) навію вальний вплив людини на саму себе



г) вплив людини на свою свідомість

**8. Самонавіювання це:**

а) вплив людини на свою свідомість

б) навію вальний вплив людини на саму себе

в) вплив людини на саму себе за допомогою слів з використанням відповідних ним мисленневих образів

г) спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних доказів

**9. „Наївні” методи саморегуляції це:**

а) спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних доказів

б) прийоми, що з'явилися безпосередньо під час тренувань та змагань і використання яких дало той чи інший ефект, котрі пов'язані з якимось успішним виступом, через що і запам'ятались

в) тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням її обсягу та різким фокусуванням на змісті навіювання, пов'язаного зі зміною функції індивідуального контролю та самосвідомості.

г) навію вальний вплив людини на саму себе

**10. До простих методів саморегуляції відносяться:**

а) аутогенне тренування

б) застосування спеціальних дихальних вправ

в) гіпноз

г) ідеомоторне тренування

**11. До простих методів саморегуляції відносяться:**

а) ідеомоторне тренування

б) використання спеціально організованої розминки

в) аутогенне тренування

г) гіпноз

**12. До простих методів саморегуляції відносяться:**

а) аутогенне тренування

б) самомасаж

в) гіпноз

г) ідеомоторне тренування

**13. Ідеомоторне тренування це:**

а) метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки

б) вербальний метод саморегуляції, що полягає в мисленневому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин, коли спортсмен подумки проговорює завдання, називає якісь рухи, зв'язки

- в) особливим чином організовані психологічні впливи, що вибірково, згідно з індивідуальними особливостями, застосовуються до спортсмена, спрямовані на оптимізацію та резервування психологічних сил спортсмена в найближчі періоди змагальної діяльності
- г) це система вправ за певної фізичної діяльності, що передбачає ефект психічної регуляції

**14. Механізм ідеомоторного тренування проявляється в тому, що ...**

- а) за рахунок звуженням обсягу уваги та різким фокусуванням її на змісті навіювання
- б) за рахунок використання м'язового потенціалу відбувається неусвідомлена і невидима іннервація м'язів, імпульсна структура якої відповідає рухам, що відчуюються чи уявляються
- в) за рахунок саморегуляції спортсмена
- г) за рахунок мисленнєвого виконання певних рухових актів

**15. Психом'язове тренування це:**

- а) особливим чином організовані психологічні впливи, що вибірково, згідно з індивідуальними особливостями, застосовуються до спортсмена, спрямовані на оптимізацію та резервування психологічних сил спортсмена в найближчі періоди змагальної діяльності
- б) це метод самонавіювання, при якому робота мозку зосереджена переважно на тренуванні уявлень
- в) метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки
- г) це система вправ за певної фізичної діяльності, що передбачає ефект психічної регуляції

**16. Аутогенне тренування це:**

- а) особливим чином організовані психологічні впливи, що вибірково, згідно з індивідуальними особливостями, застосовуються до спортсмена, спрямовані на оптимізацію та резервування психологічних сил спортсмена в найближчі періоди змагальної діяльності
- б) метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки

- в) вербальний метод саморегуляції, що полягає в мисленнєвому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин, коли спортсмен подумки проговорює завдання, називає якісь рухи, зв'язки
- г) це система вправ за певної фізичної діяльності, що передбачає ефект психічної регуляції

### **17. Психофізичне тренування це:**

- а) метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки
- б) це система вправ за певної фізичної діяльності, що передбачає ефект психічної регуляції
- в) особливим чином організовані психологічні впливи, що вибірково, згідно з індивідуальними особливостями, застосовуються до спортсмена, спрямовані на оптимізацію та резервування психологічних сил спортсмена в найближчі періоди змагальної діяльності
- г) вербальний метод саморегуляції, що полягає в мисленнєвому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин, коли спортсмен подумки проговорює завдання, називає якісь рухи, зв'язки

### **18. Медитація це:**

- а) вербальний метод саморегуляції, що полягає в мисленнєвому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин, коли спортсмен подумки проговорює завдання, називає якісь рухи, зв'язки
- б) розумова дія, заглиблена зосередженість, рефлексія, роздуми, що занурюють психіку індивіда, тобто свідомий, доцільний вплив людини на власну психіку
- в) це система вправ за певної фізичної діяльності, що передбачає ефект психічної регуляції
- г) метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки

### **19. Психокорекція це:**

- а) це система вправ за певної фізичної діяльності, що передбачає ефект психічної регуляції

- б) особливим чином організовані психологічні впливи, що вибірково, згідно з індивідуальними особливостями, застосовуються до спортсмена, спрямовані на оптимізацію та резервування психологічних сил спортсмена в найближчі періоди змагальної діяльності
- в) вербальний метод саморегуляції, що полягає в мисленнєвому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин, коли спортсмен подумки проговорює завдання, називає якісь рухи, зв'язки
- г) це метод самонавіювання, при якому робота мозку зосереджена переважно на тренуванні уявлень

**20. Які психорегулюючі впливи застосовуються при передстартовій апатії?**

- а) настановча бесіда з метою створити у спортсмена впевненість у своїх силах, зниження особистої значущості змагання
- б) мобілізуючий тип дихання, спрямований на підвищення збудженості автономного дихального центру
- в) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”
- г) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”

**21. Які психорегулюючі впливи застосовуються при передстартовій апатії?**

- а) настановча бесіда з метою створити у спортсмена впевненість у своїх силах, зниження особистої значущості змагання
- б) самонавіювання з використанням установчих цільових формул: „Я наполегливий і твердий у своїх цілях”, „Я вірю в успіх), „Я все краще володію собою”
- в) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”
- г) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”

**22. Які психорегулюючі впливи застосовуються при передстартовій апатії?**

- а) настановча бесіда з метою створити у спортсмена впевненість у своїх силах, зниження особистої значущості змагання

- б) настановча (раціональна) бесіда з метою створити у спортсмена уявлення про власні потенційні можливості, формування домінуючої мотивації на успіх
- в) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”
- г) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”

### **23. Які психорегулюючі впливи застосовуються при передстартовій лихоманці?**

- а) мобілізуючий тип дихання, спрямований на підвищення збудженості автономного дихального центру
- б) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”
- в) самонавіювання з використанням установчих цільових формул: „Я наполегливий і твердий у своїх цілях”, „Я вірю в успіх), „Я все краще володію собою”
- г) настановча (раціональна) бесіда з метою створити у спортсмена уявлення про власні потенційні можливості, формування домінуючої мотивації на успіх

### **24. Які психорегулюючі впливи застосовуються при передстартовій лихоманці?**

- а) настановча (раціональна) бесіда з метою створити у спортсмена уявлення про власні потенційні можливості, формування домінуючої мотивації на успіх
- б) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, своїми діями”
- в) самонавіювання з використанням установчих цільових формул: „Я наполегливий і твердий у своїх цілях”, „Я вірю в успіх), „Я все краще володію собою”
- г) мобілізуючий тип дихання, спрямований на підвищення збудженості автономного дихального центру

### **25. Які психорегулюючі впливи застосовуються при передстартовій лихоманці?**

- а) самонавіювання з використанням установчих цільових формул: „Я наполегливий і твердий у своїх цілях”, „Я вірю в успіх), „Я все краще володію собою”

- б) настановча бесіда з метою створити у спортсмена впевненість у своїх силах, зниження особистої значущості змагання
- в) мобілізуючий тип дихання, спрямований на підвищення збудженості автономного дихального центру
- г) настановча (раціональна) бесіда з метою створити у спортсмена уявлення про власні потенційні можливості, формування домінуючої мотивації на успіх

**26. Які психорегулюючі впливи застосовуються в після стартовому стані (фрустрації)?**

- а) створення активної установки на психічну саморегуляцію
- б) відновлювальний сон – відпочинок
- в) заспокійливий варіант психомязового тренування
- г) спрямоване відволікання і переключення на вдосконалення і відновлення працездатності, функціональних резервів, психічної свіжості

**27. Які психорегулюючі впливи застосовуються в після стартовому стані (фрустрації)?**

- а) спрямоване відволікання і переключення на вдосконалення і відновлення працездатності, функціональних резервів, психічної свіжості
- б) настановча бесіда з метою зняття протиріч у мотивації з актуалізацією найближчих цілей, нових вимог і задач
- в) створення активної установки на психічну саморегуляцію
- г) заспокійливий варіант психомязового тренування

**28. Які психорегулюючі впливи застосовуються в після стартовому стані (фрустрації)?**

- а) заспокійливий варіант психомязового тренування
- б) трансформація і посилення механізмів психологічного захисту, по типу „витіснення”, „проекція”, „раціоналізація” з метою несвідомої емоційної розрядки
- в) спрямоване відволікання і переключення на вдосконалення і відновлення працездатності, функціональних резервів, психічної свіжості
- г) створення активної установки на психічну саморегуляцію

**29. Які психорегулюючі впливи застосовуються при стані ейфорії?**

- а) відновлювальний сон – відпочинок
- б) заспокійливий варіант психомязового тренування
- в) настановча бесіда з метою зняття протиріч у мотивації з актуалізацією найближчих цілей, нових вимог і задач

- г) трансформація і посилення механізмів психологічного захисту, по типу „витіснення”, „проекція”, „раціоналізація” з метою несвідомої емоційної розрядки

**30. Які психорегулюючі впливи застосовуються при стані ейфорії?**

- а) трансформація і посилення механізмів психологічного захисту, по типу „витіснення”, „проекція”, „раціоналізація” з метою несвідомої емоційної розрядки
- б) спрямоване відволікання і переключення на вдосконалення і відновлення працездатності, функціональних резервів, психічної свіжості
- в) відновлювальний сон – відпочинок
- г) настановча бесіда з метою зняття протиріч у мотивації з актуалізацією найближчих цілей, нових вимог і задач

**31. Які психорегулюючі впливи застосовуються при стані ейфорії?**

- а) настановча бесіда з метою зняття протиріч у мотивації з актуалізацією найближчих цілей, нових вимог і задач
- б) створення активної установки на психічну саморегуляцію
- в) трансформація і посилення механізмів психологічного захисту, по типу „витіснення”, „проекція”, „раціоналізація” з метою несвідомої емоційної розрядки
- г) відновлювальний сон – відпочинок

**32. Однією з задач, що вирішується в спорті за допомогою гіпнозу є:**

- а) покращення емоційного стану
- б) викликання у спортсменів асоціацій з його минулими успіхами (для підвищення впевненості у собі)
- в) налаштування на високий спортивний результат
- г) покращення техніко-тактичної майстерності

**33. Однією з задач, що вирішується в спорті за допомогою гіпнозу є:**

- а) покращення емоційного стану
- б) Вилучення з пам'яті спортсмена негативних асоціацій
- в) налаштування на високий спортивний результат
- г) покращення техніко-тактичної майстерності

**34. До простих методів саморегуляції відносяться:**

- а) аутогенне тренування
- б) довільне переключення уваги
- в) гіпноз
- г) ідеомоторне тренування

## Питання до заліку

з дисципліни „Психологічні аспекти підготовки спортсменів”

1. Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності.
2. Характеристика складової психологічного забезпечення спортсменів – психодіагностики.
3. Характеристика складової психологічного забезпечення спортсменів – психолог-педагогічні і психогігієнічні рекомендації.
4. Поняття про психорегуляцію та її завдання.
5. Загальна характеристика методів психологічної регуляції.
6. Застосування гіпнозу в спорті.
7. Характеристика складової психологічного забезпечення спортсменів – психологічна підготовка.
8. Характеристика „наївних” методів психорегуляції;
9. Характеристика складової психологічного забезпечення спортсменів – управління станом та поведінкою спортсмена.
10. Характеристика простих методів психорегуляції.
11. Основні положення успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів.
12. Ритуал як метод психорегуляції.
13. Завдання та зміст психологічного забезпечення основних етапів багаторічної підготовки спортсменів.
14. Застосування ідеомоторного тренування в спорті.
15. Характеристика форм психологічного забезпечення.
16. Характеристика психомязового тренування.
17. Психологічний супровід спортивної кар’єри.
18. Характеристика аутогенного тренування.
19. Сутність психологічної підготовки в спортивній діяльності.
20. Характеристика психофізичного тренування.
21. Зміст та особливості загальної психологічної підготовки.
22. Характеристика ментального тренінгу.
23. Зміст та особливості спеціальної психологічної підготовки.
24. Характеристика психоформуючого тренування.
25. Предзмагальні і змагальні стрес-фактори.
26. Психокорекція спортсмена методами психорегуляції відповідно до його емоційного стану.
27. Напрямки психологічної підготовки та її засоби.
28. Складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів.
29. Мета загальної психологічної підготовки.



30. Під структури особистості як критерії спортивної придатності.
31. Психічні якості спортсмена, які визначають успіх в спорті вищих досягнень.
32. Під структури особистості як критерії спортивної придатності.
33. Особливості складання психограми особистості спортсмена.
34. Види психологічної підготовки.
35. Мета загальної психологічної підготовки.
36. Зміст загальної психологічної підготовки.
37. Різновиди психічного навантаження в спортивній діяльності.
38. Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена.
39. Характеристика психоспортограма.
40. Мета і зміст психоспортограми конкретного виду спорту.
41. Характеристика під структури на рівні нервових процесів.
42. Характеристика під структури на рівні психічних процесів.
43. Характеристика під структури на рівні спрямованості особистості та соціально-обумовлених взаємовідносин..
44. Етапи розробки психограми особистості спортсмена.
45. Психічне напруження як важливий фактор впливу на ефективність діяльності спортсмена.
46. Відмінні особливості методів самонавіювання і само переконання.
47. Відмінні особливості гіпно- та ауто впливів.
48. Місце музики в аутогенному тренуванні.
49. Місце кольору в аутогенному тренуванні.
50. Психокорекція при стані стартової лихоманки.
51. Психокорекція при стані стартової апатії.
52. Психокорекція після стартовому стані.

