

**Л.Л. Лисенко**

**СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**

Навчально-методичний посібник для студентів  
факультетів фізичного виховання педагогічних вузів

Чернігів – 2011

УДК 159.9 : 796 (075.8)

ББК Ю 943 я73

Л 63

**Лисенко Л.Л.** Спортивна психологія : 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 „Спортивна психологія”, 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, план семінарського заняття, завдання на самостійне опрацювання, реферати, контрольні питання та дидактичний матеріал)) та тестові завдання для перевірки студентами свого рівня підготовленості.

Запропоновано деякі теми семінарських занять розпочинати з вирішення практичних задач, тобто використання активних методів навчання (студент знаходиться в позиції активного учасника процесу навчання). 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 „Спортивна психологія”. Посібник рекомендований для студентів вищих навчальних закладів в підготовці фахівців зі спеціальності „фізичне виховання”, можуть бути використані фахівцями в галузі фізичної культури.

Рецензенти:

**Остаполец Ірина Юріївна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології Слов'янського державного педагогічного університету.

**Приймак Сергій Георгійович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри 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 № 2 від 06 жовтня 2011 р.)*

## ЗМІСТ

Програма зі спортивної психології.....	3
Структура програми навчального курсу зі спортивної психології	
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 Предмет і задачі спортивної психології .....	7
Семінар № 2-3 Психологія особистості спортсмена .....	14
Семінар № 4 Психологічні основи навчання та вдосконалення в процесі спортивної діяльності .....	20
Семінар № 5 Психологічна характеристика діяльності та особистості вчителя фізичної культури, тренера .....	25
Семінар № 6-7 Психологічне забезпечення спортивної діяльності .....	32
Семінар № 8 Розвиток емоційно-вольової сфери в процесі фізичного виховання та спортивної діяльності .....	41
Питання до екзамену .....	45
Тестові завдання .....	47

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗІ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ (за вимогами ECTS)

Структура курсу	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів ECTS: 1	освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр,  напрямок 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини,  спеціальність 6.010201 фізичне виховання	Нормативна
Модулів: 2		Рік підготовки: 3 Семестр: 5
Змістових модулів: 2		Лекції: 12 годин
Загальна кількість годин: 30 + (24) = 54		Семінари: 18 години
Тижневих годин: 4		Самостійна робота: 24 годин Підсумковий контроль: Іспит: 6 годин

Весь курс навчального предмету зі спортивної психології розподілено на 2 змістових модуля:

**Модуль 1** (“Предмет і задачі психології спорту”, “Психологія особистості спортсмена”, “Психологічні основи навчання руховим діям”).

**Типовими завданнями** діяльності при вивченні першого модуля є: засвоєння студентами загального уявлення про психологію фізичного виховання і спорту; психологічні основи діяльності спортсменів; психологічні характеристики розвитку спортивних здібностей людей.

**Вирішення цих завдань забезпечує формування умінь:**

- оперувати основними термінами психології спорту;
- науково обґрунтовувати сучасні психологічні підходи до підвищення результативності в спортивній діяльності;
- визначати вплив психологічних факторів на фізичну активність та вплив занять спортивною діяльністю на психічне здоров'я людини;
- оволодіння методами вивчення особистості спортсмена;
- визначити значення психічних процесів при формуванні рухових навичок.

Модуль 2 (“Психологічна характеристика діяльності та особистості вчителя фізичної культури, тренера”, „Психологічне забезпечення спортивної діяльності”, “Розвиток емоційно-вольової сфери в процесі фізичного виховання та спортивної діяльності”).

**Типовими завданнями** діяльності при вивченні другого модуля є: засвоєння студентами загального уявлення про психологічну діяльність особистості вчителя фізичної культури, тренера; психологічні основи забезпечення спортивної діяльності; методи розвитку вольових якостей спортсменів.

**Вирішення цих завдань забезпечує формування умінь:**

- психологічно обґрунтовувати види конфліктів в спортивній діяльності та стилі їх вирішення;
- формування навичок ефективного управління спортсменом, спортивним колективом;
- оволодіння методами психорегуляції в спортивній діяльності.

### Структура навчальної дисципліни

№	Змістовий модуль	Кількість годин			
		лекції	практ.	сам. роб.	всього
<b>Модуль 1</b>					
1.	Предмет і завдання психології спорту	2	2	4	8
2.	Психологія особистості спортсмена	2	4	6	12
3.	Психологічні основи навчання та вдосконалення в процесі спортивної діяльності	2	2	4	8
	<b>Всього:</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
Форми модульного контролю: активність на сем. занятті – 4; тестові завдання – 3; контрольні роботи – 1; творчі завдання – 3					
4.	Психологічна характеристика діяльності та особистості вчителя фізичної культури, тренера	2	2	4	8
5.	Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань	2	4	4	10
6.	Розвиток емоційно-вольової сфери в процесі фізичного виховання та спорту	2	2	2	6
7.	Залікова контрольна робота.		2		2
	<b>Всього:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
Форми модульного контролю: активність на сем. занятті – 4; тестові завдання – 3; контрольні роботи – 2; реферат -1, творчі завдання – 3					
	<b>Всього:</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>54</b>

## Розподіл балів за видами контролю

Види контролю	Кількість	Бали	Загальна кількість балів
Семінарські заняття (активність)	8	5	40
Тестові завдання	5	1	5
Контрольні роботи	2	5	10
Комплексна контрольна робота	1	10	10
Реферат	1	5	5
Творчі завдання	6	5	30
		<b>Всього:</b>	100

### 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

### 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;
FX	<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).

**План проведення практичних занять зі спортивної психології  
та розподіл балів з видів контролю за модулями**

Модуль	Тема заняття	Кіль-ть годин	Вид контролю	Кількість балів
<b>I</b>	Предмет і завдання психології спорту	2	Тест, активність, творче завдання	11
	Психологія особистості спортсмена	4	Тест, активність, творче завдання	16
	Психологічні основи навчання та вдосконалення в процесі спортивної діяльності	2	Тест, активність, творче завдання, контр. робота,	16
	<b>Всього:</b>	<b>8</b>		<b>43</b>
<b>II</b>	Психологічна характеристика діяльності та особистості вчителя фізичної культури, тренера	2	Тест, активність, творче завдання	11
	Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань	4	Тест, активність, творче завдання	16
	Розвиток емоційно-вольової сфери в процесі фізичного виховання та спорту	2	Активність, творче завдання, контр. робота	15
	Залікова контрольна робота	2		10
	Захист реферату			5
	<b>Всього:</b>	<b>10</b>		<b>57</b>
	<b>Всього:</b>	<b>18</b>		<b>100</b>

# Семінар № 1

## Тема: Предмет і задачі спортивної психології

### *Методичні рекомендації*

Психологія фізичного виховання і спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку і прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання, спортивної діяльності.

При розгляді питання предмету та задач психології фізичного виховання та спорту слід звернути увагу на вплив психологічних факторів на фізичну активність та вплив занять спортивною діяльністю на психічне здоров'я людини. Розгляд цього питання націлить студентів на самостійне визначення задач даної науки.

Психологія фізичного виховання та спорту, насамперед, наука про людину в сфері фізичного виховання і спорту. Важливо показати органічне втілення дисципліни у систему наук, детермінованість спортивною та психологічною методологією.

Питання історії розвитку дисципліни можливо розкрити двома шляхами: 1 – у хронологічному ключі; 2 – з урахуванням сфери досліджень та методологічного підходу.

Визначаючи психологічну характеристику спортивної діяльності слід звернути увагу на такі питання: специфічні особливості спортивної діяльності; її функції; критерії та психологічна систематика видів спорту.

Заключне питання визначається практичною спрямованістю значення даного предмету для професійної підготовки педагога.

Провідні поняття теми: предмет, задачі психології спорту, спортивна діяльність, структура спортивної діяльності, психологічна систематика видів спорту.

### **План**

1. Предмет і завдання психології фізичного виховання і спорту.
2. Спортивна психологія в системі наук.
3. Історія розвитку психології спорту в колишньому СРСР та Україні.
4. Психологічна характеристика спортивної діяльності.
5. Роль і місце психології фізичного виховання і спорту як наукової дисципліни в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

### **Реферати:**

1. Взаємозв'язок психології фізичного виховання і психології спорту.



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

1. Взаємозв'язок психології фізичного виховання з іншими науками (конспект).
2. Основні сучасні напрямки розвитку психології спорту (**творча робота** (на основі аналізу наукової літератури, свого особистого досвіду), закінчити блок-схемою).
3. Заповнити таблицю:

Прізвище, ім'я, по батькові	Наукові роботи
Нечаєв А.П.	
Пуні А.Ц.	
Рудік П. А	
Ільїн Е.П.	
Джамгаров Т.Т.	
Інші	

### **Теми повідомлень:**

1. Характеристика біхевіористичного підходу у психології спорту.
2. Характеристика психофізіологічного підходу у психології спорту.
3. Характеристика когнитивно-біхевіористичного підходу у психології спорту.

### **Контрольні питання:**

1. Що є предметом вивчення психології спорту?
2. Які науки є теоретичною основою психології фізичного виховання і спорту?
3. Які напрямки психології спорту і фізичної культури?
4. Які особливості спортивної діяльності?
5. Що є продуктом спортивної діяльності?
6. Які критерії є основою для психологічної систематизації видів спорту (за Т.Т. Джамгаровим)?
7. Які задачі спортивної психології?
8. Порівняйте задачі, які стоять перед психологією фізичного виховання з задачами психології спорту.
9. Коли виникла вітчизняна психологія спорту та які етапи її розвитку?
10. Коли відбулося становлення вітчизняної психології спорту?

### Література:

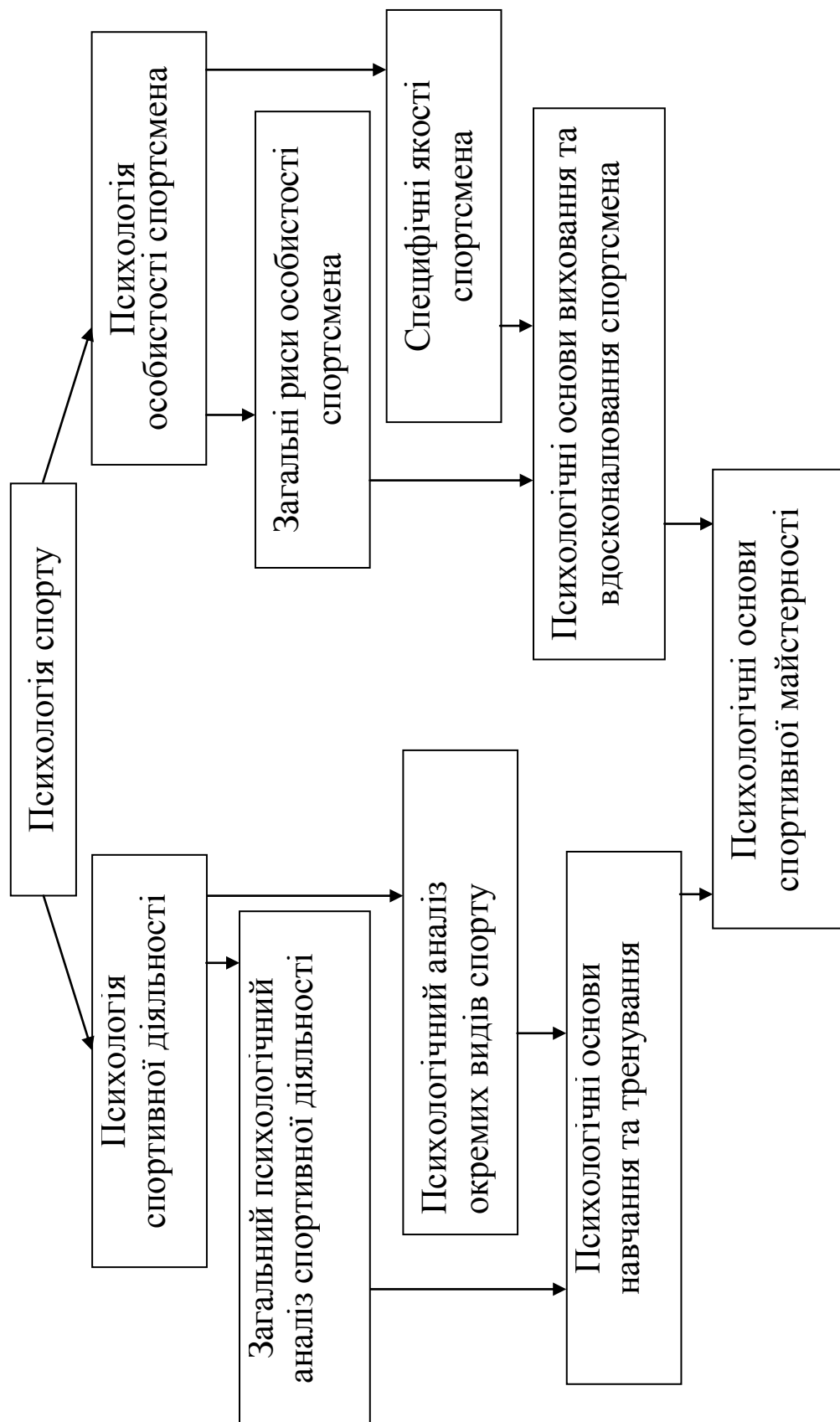
1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 136 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
6. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
7. Уейнберг Р.С., Д. Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры.– Киев : Олимп. литература, 1998. – 335 с.
8. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. — М., 1979. — 144 с.
9. Психофизиологические особенности спортивной деятельности / Сборник науч. работ, Ленинград, 1975.
10. Родионов А.В. Основные направления развития психологии спорта // Теория и практика физической культуры, № 10, 2003 – С. 20.
11. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта // Теория и практика физической культуры, № 6, 2006.
12. Клименко В.В. Психологія спорту : навч. посібник для студ. вищ.навч.закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.

## Дидактичні матеріали

Таблиця 1.1

### Психологічна систематика видів спорту (за Т.Т. Джемгаровим)

Форми змагальних взаємодій спортсменів		Групи видів спорту
<i>протиборство суперників</i>	<i>взаємодія партнерів</i>	
<i>жорсткий фізичний контакт</i>	спільно-взаємопов'язані дії	футбол, хокей, гандбол, баскетбол, регбі
	спільно-індивідуальні дії	бокс, боротьба, фехтування
<i>фізичний контакт</i>	спільно-взаємопов'язані дії	теніс, бадмінтон - парний розряд, волейбол
	спільно-індивідуальні дії	теніс, бадмінтон – одиночний розряд
<i>умовно фізичний контакт</i>	спільно-синергетичні дії	батут, веслування, командна гонка
	спільно-послідовні дії	естафети
	спільно-індивідуальні дії	біг, ходьба, плавання, лижні гонки, велогонки
<i>відсутність фізичного контакту</i>	спільно-взаємопов'язані дії	фігурне катання, акробатика (парні)
	спільно-індивідуальні дії	Спортивна, художня гімнастики, метання, стрибки, слалом



**Рис 1.1 Науково-дослідні проблеми психології спорту та їх взаємозв'язки**

(Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 136 с.)

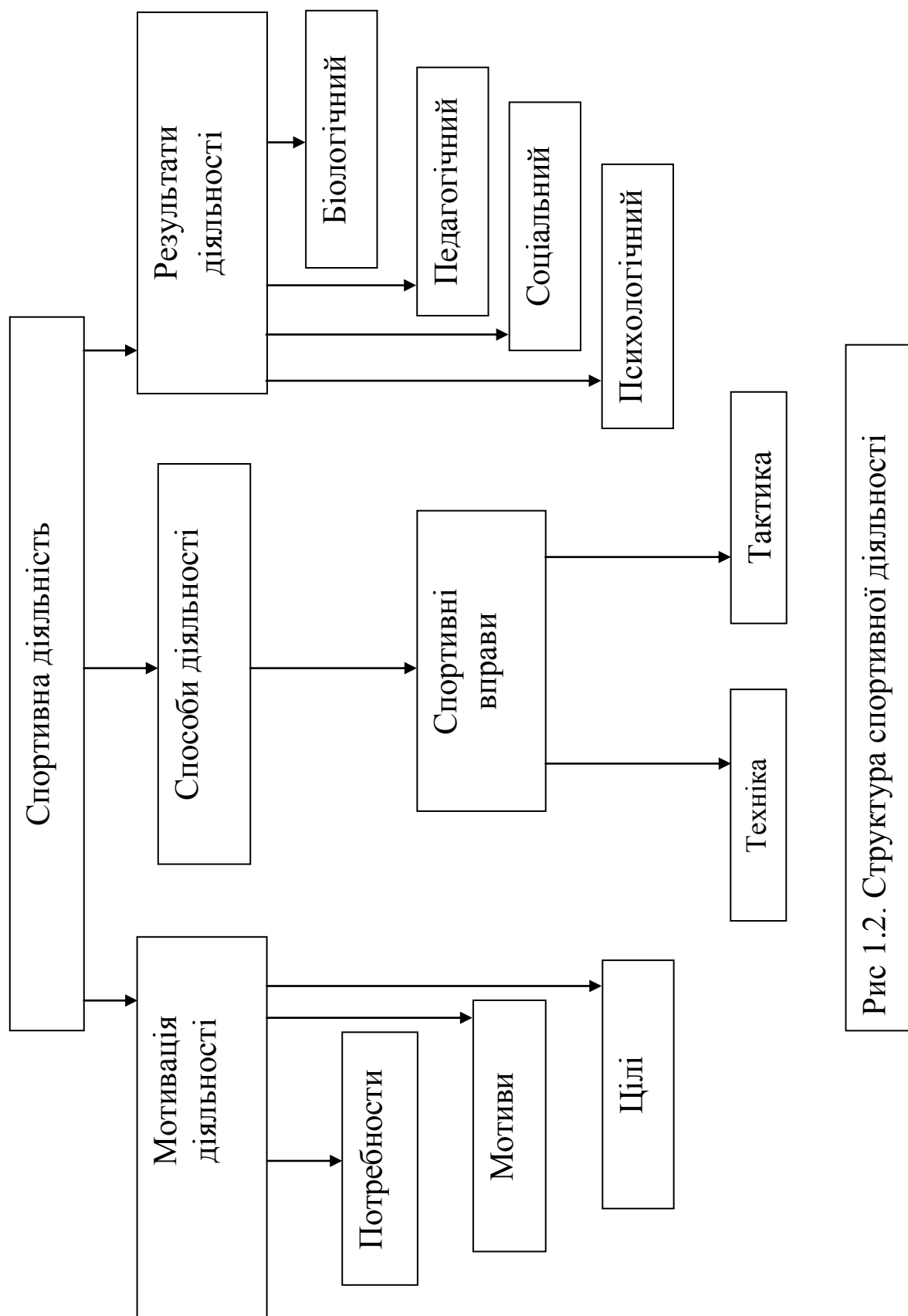
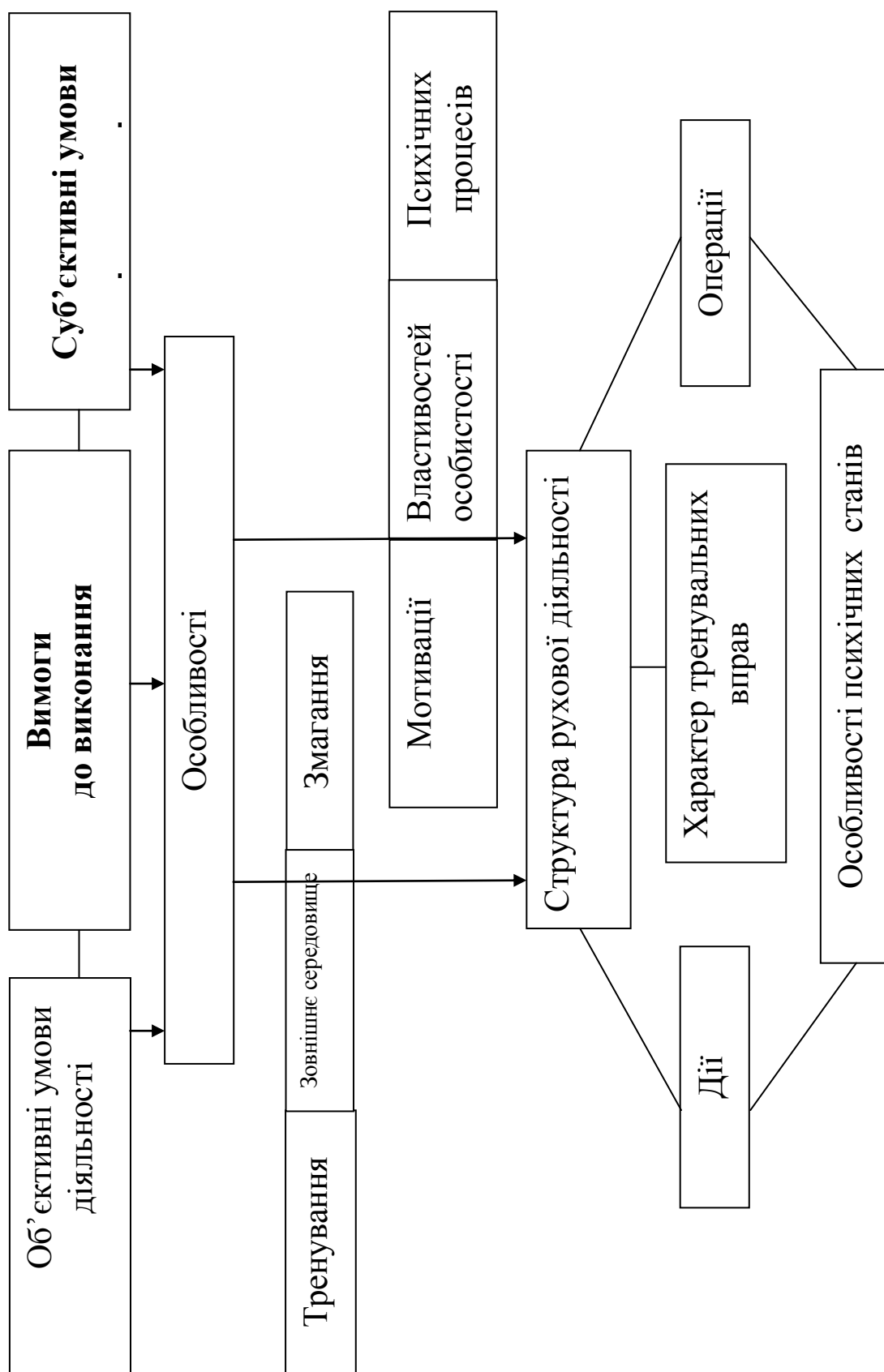


Рис 1.2. Структура спортивної діяльності



**Рис. 1.3. Психологическая характеристика спортивной деятельности**

(Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 136

## Семінар № 2-3

### Тема: Психологія особистості спортсмена

#### *Методичні рекомендації*

Підготовка до семінару повинна бути спрямована на актуалізацію розгляду питання психології особистості, яке займає провідне місце у психологічній науці та у психології фізичного виховання і спорту зокрема. Важливо звернути увагу на сучасні теорії особистості.

Питання структури особистості краще розглянути на основі декількох різних схем структури особистості, та на основі дискусії визначити кращу з них.

При розгляді даної теми 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.

Питання формування і розвиток особистості спортсмена слід розглядати за декількома важливими аспектами: вікова та психофізіологічна динаміка росту і розвитку людини; природне та соціальне у формуванні особистості.

При розгляді питання мотиваційної сфери спортсменів слід розглянути структурну схему мотивації, ієрархії потреб за А.Маслоу та динаміку мотивів спортивної діяльності за А.Ц. Пуні, розкрити механізми впливу мотивації спортсмена на характер його тренувальної та змагальної діяльності.

Під час проведення другого семінарського заняття за даною темою можливо провести практичне заняття з використанням наступних завдань:

#### **Завдання 1**

##### Аналіз етапів розробки психограми особистості спортсмена

Матеріал: питання – завдання:

1. Опишіть основні етапи розробки психорграм 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

Сформувати 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?

Провідні поняття теми: поняття особистості, структура особистості, характер, темперамент, індивідуальні властивості особистості, мотиви, потреби, мотивація.

### План

1. Спортсмен як особистість.
2. Індивідуально - типологічні особливості спортсменів і їх прояв в спортивній діяльності.
3. Мотиваційна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.
4. Агресивність в спорті, теорія агресивності.
5. Загальна характеристика особистісних психологічних якостей, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена.



### **Реферати:**

1. Розвиток характеру і спортивна порядність.
2. Характеристика впевненості в собі.
3. Методи вивчення особистості у спорті.
4. Особистість та мотивація.
5. Тривожність і її вплив на ефективність діяльності.

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

1. Схеми структури особистості (конспект).
2. Особистість видатного спортсмена (психологічна характеристика) або характеристика найбільш важливих психічних якостей спортсмена у вашому виді спорту (на основі аналізу літературних джерел та особистого досвіду) (реферативна форма подачі інформації та узагальнююча блок-схема) (**творче завдання**).

### **Теми повідомлень:**

1. Поняття про індивідуальність.
2. Лідерство в спорті.
3. Теорії агресивності.

### **Контрольні питання:**

1. Що таке індивід? Що таке особистість? Що таке індивідуальність?
2. Які фактори впливають на формування особистості?
3. Які властивості темпераменту ви знаєте?
4. Що таке типологічні особливості особистості?
5. Що таке характер?
6. Поясніть чому значення світової першості інколи називають боротьбою особистостей?
7. Назвіть шляхи створення „мотивації досягнення”.
8. Який взаємозв'язок між особливостями особистості з успішністю в спортивній діяльності?
9. Які прояви діяльності спортсмена під час тренувань та змагань свідчать про силу, лабільність, динамічність нервової системи та баланс нервових процесів?
10. Чи можуть заняття спортом зменшувати агресію?
11. Які Ви знаєте теорії агресивності?

### **Література:**

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 136 с.

3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
6. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
7. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч.посібник. – К.: МАУП, 2003.– 136 с.
8. Бузник А.И., Волянчук Н.Ю., Дорошенко Н.Н. Психология взаимодействия «тренер-спортсмен». – Киев, 2003. – 60 с.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
10. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий.– Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 701 с.
11. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1994. – 104 с.
12. Романенко В.А. Психофизиология агрессивности. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2010. – 142 с.

### **Дидактичні матеріали**

До психологічних параметрів можна застосовувати принципову схему модельних психологічних характеристик спортсменів, запропоновану Б. Блюменштейном та М. Худадовим (рис 2.1).

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).

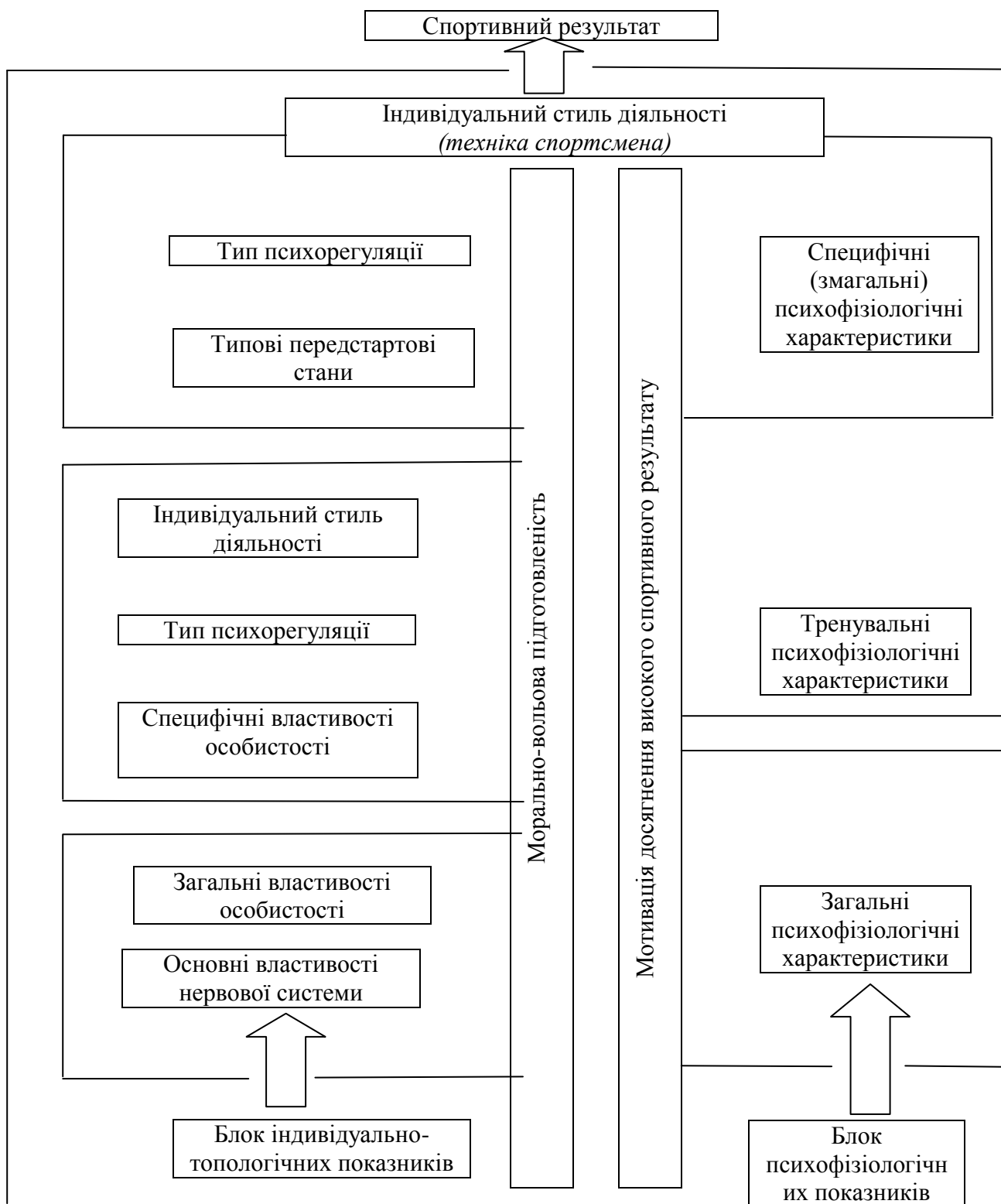


Рис 2. 1. Психологічні параметри моделей сильніших спортсменів

Забезпечення ефективного функціонування другого рівня – дуже складний процес, бо саме тут відбувається формування тих глибоких 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 висуваються 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.

#### **Семінар № 4**

#### **Тема: Психологічні основи навчання та вдосконалення в процесі спортивної діяльності**

##### *Методичні рекомендації*

Оволодіння знаннями по даній темі неможливо без знань з теорії і методики фізичного виховання, психофізіології, педагогіки.

Тему психологічних основ навчання руховим діям слід почати з визначення поняття техніки фізичних вправ і технічної підготовки спортсмена; суті рухових вмінь та навичок та психофізіологічних основ їх формування.

Точність, надійність і ефективність рухових дій спортсмена залежить від рівня розвитку психічних процесів і функцій: психомоторики, різних видів відчуття і сприйняття, уявлень, уваги, мислення, пам'яті.

Слід звернути увагу на питання розвитку психічних процесів та рухових якостей, як взаємопов'язаний процес.

Провідні питання теми: техніка фізичних вправ, технічна підготовка, фізична підготовка, тактична підготовка, рухове вміння, рухова навичка, рухове уявлення, сприйняття, увага, мислення, пам'ять,

## **План**

1. Поняття про техніку фізичних вправ і технічну підготовку спортсмена.
2. Психологічні особливості рухових навичок.
3. Психофізіологічні особливості формування рухових навичок.
4. Роль відчуття при виконанні рухової дії.
5. Сприймання та його роль при навчанні у спорті.
6. Роль уявлення в управлінні рухами.
7. Значення уваги при формуванні рухових навичок.
8. Роль свідомості і мислення при формуванні рухової дії.
9. Про значення рухової пам'яті.

## **Реферати:**

1. Властивості уваги і їх прояв при виконанні фізичних вправ.
2. Роль «зворотного зв'язку» в розучуванні рухових дій.
3. Вплив рівня розвитку рухової пам'яті на ефективність навчання руховим діям.
4. Особливості тактичного мислення спортсменів.

## **Завдання на самостійне опрацювання:**

1. Психофізіологічні особливості формування рухових навичок (конспект).
2. Застосування ідеомоторного тренування у вашому виді спорту (творче завдання).
3. Розвиток психомоторних і пізнавальних психічних процесів (на прикладі вашого виду спорту) (реферат).

## **Теми повідомлень:**

1. Роль індивідуально-типологічних особливостей учнів у формуванні рухових навичок.
2. Роль методів навчання у формуванні рухових навичок.

## **Контрольні питання:**

1. Які психологічні особливості рухових навичок?
2. Що означає фраза: «Вправа – це повторення без повторення»?
3. Через які стадії проходить формування рухової навички?
4. Поясніть роль уяви в управлінні рухами.
5. Яка роль відчуттів при виконанні рухових дій?
6. Визначте суть уваги і її роль у навчанні спортсменів.

7. Роль рухової пам'яті при формуванні рухових навичок?
8. Які відчуття називаються м'язово - руховими?
9. Які основні особливості процесу мислення?

### **Література:**

1. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
4. Алексеев Анатолий Васильевич. Система АГИМ - ауто...гипно...идео...моторика. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 128 с.
5. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
7. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч.посібник. – К.: МАУП, 2003.– 136 с.
8. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Публ. подг. И. М. Фейгенбергом. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
9. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.

### **Дидактичні матеріали**

Техніка фізичних вправ – сукупність найбільш раціональних і ефективних прийомів і засобів, які забезпечують продуктивне виконання відповідних даному виду спорту рухів і дій.

Технічна підготовка – педагогічний процес підготовки спортсмена, спрямований на оволодіння раціональними технічними прийомами даного виду спорту і їх удосконалення.

Особливості психічних процесів в здійсненні технічної підготовки спортсменів:

#### Особливості відчуттів

Техніка фізичних вправ пов'язана з різноманітними відчуттями, основними з яких є м'язово-рухові, вестибулярні, дотикові, зорові, слухові.

М'язово-рухові відчуття мають важливе значення для правильного виконання фізичних вправ. Експериментальні

дослідження, проведені А.Ц. Пуні (Пуні А.Ц. Психологічна підготовка до змагань в спорті. - М., 1969.), дозволяють говорити про те, що, розвиваючи виразність м'язово-рухових відчуттів, ми опановуємо техніку спортивних вправ; тоді як вдосконалення техніки призводить до подальшого розвитку м'язово-рухової чутливості. Встановлено, що між рівнем розвитку "м'язового відчуття" і рівнем спортивної майстерності є прямий зв'язок. Вказані відчуття відіграють велику роль в правильній координації рухів.

Вестибулярні відчуття особливо важливі в тих видах спорту де характерні різкі рухи, повороти, раптові прискорення.

Експериментальним шляхом було доведено, що спеціальні вправи для тренування вестибулярного апарату підвищують ефективність виконання багатьох елементів спортивної діяльності в таких видах спорту, як гімнастика, спортивні ігри, акробатика.

Дотикові відчуття в сукупності з м'язово-руховими беруть участь у формуванні сприйняття предметів: їх форми, величини, ваги, твердості, пружності і положення в просторі, що важливо при роботі на спортивних снарядах або з м'ячем.

З цих відчуттів особливо слід виділити:

- відчуття дотику;
- відчуття тиску (допомагає визначити силу хвата у важкій атлетиці, гімнастиці і тому подібне);
- відчуття вібрації (допомагає "поєднати" свої рухи із спортивним снарядом).

Особлива роль в комплексі відчуттів, що формують сприйняття руху, належить органічним відчуттям, які сигналізують про стан самого рухового апарату. До них відносяться больові відчуття в м'язах, суглобах, відчуття свободи і легкості скорочення м'язів.

Зорові і слухові відчуття в основному виконують орієнтуючу і регулюючу функції, допомагають осмислити особливості дії, виділивши в ній найбільш суттєві моменти, оцінити якість виконання і внести певні корективи, щоб управляти власною руховою діяльністю.

### Особливості сприйняття

Сприйняття рухів при виконанні спортивної дії відображає різні особливості і властивості цієї дії (характер, форма, амплітуда, напрям, зусилля, тривалість, швидкість, положення).

Сприйняття часу має велике значення, оскільки відображає тривалість, швидкість, послідовність, темп і ритм рухів. Найбільш



складні форми часових стосунків спортсмена - це сприйняття темпу і ритму.

В основі сприйняття темпу лежить послідовна зміна м'язово-рухових відчуттів, оскільки темп визначає швидкість, з якою один рух змінюється іншим. Від темпу дій багато в чому залежить інтенсивність фізичних вправ і їх координаційна структура, тому опанувати оптимальний темп рухів - важливе завдання технічної підготовки спортсменів, особливо в циклічних видах спорту.

У основі сприйняття ритму є певне чергування дій, рухів і їх розміреність. Ритм дозволяє встановити правильне чергування рухів і їх елементів, тому сприйняття ритму дуже важливе в технічній підготовці спортсмена. У багатьох видах спорту досить часто підкреслюється "ритмічний малюнок" спортивної дії. У таких випадках говорять, що цей малюнок не можна змінювати, оскільки це порушить характер руху або дії.

В процесі занять конкретним видом спорту у спортсмена слід сформувати спеціалізоване сприйняття. У основі спеціалізованих сприйнять є тонке диференціювання подразнень, що поступають в різні системи аналізаторів. У спорті мають місце такі спеціальні сприйняття, як "почуття дистанції", "почуття висоти", "почуття води" тощо.

### Особливості уваги і пам'яті

В технічній підготовці спортсмена увага виконує організуючу, координуючу, контролюючу та стимулюючу функції. Існують наступні особливості уваги: зосередження уваги, тобто здатність спортсмена направляти свою свідомість на виконання фізичної вправи, не відволікаючись на сприйняття усього іншого (необхідно у будь-яких видах спорту); розподіл уваги на декілька об'єктів (особливо важливо при виконанні технічних прийомів в складній обстановці); перемикання уваги допомагає швидко і точно переходити від одних дій і рухів до інших; стійкість уваги забезпечує стабільність і надійність виконання технічних прийомів упродовж тривалого часу.

Важливу роль в технічній підготовці спортсмена відіграє усвідомлене запам'ятовування рухів, що вивчаються. Розвиток рухової пам'яті, основу якої складають м'язово-рухові образи завчених рухів і логічно обґрунтовані компоненти рухів, характерні для цього виду технічного прийому просторові і часові параметри, а також взаємопов'язаність окремих елементів руху або дій.

## Семінар № 5

### Тема: Психологічна характеристика діяльності та особистості вчителя фізичної культури, тренера

#### Методичні рекомендації

Насамперед потрібно вивчити особливості діяльності вчителя фізичної культури, тренера і на основі цього визначити якості керівника, які позитивно будуть впливати на успіх в даному виді діяльності.

Ознайомитись зі стилями керівництва колективом (за Куртом Левінім), визначити причини вибору стилів керівництва, причини неефективного керівництва. Розглянути структуру феномену керівництва.

Визначити особливості і якості керівника, які приводять до успіху (психологічні, інтелектуальні, професійні, соціальні).

На початку семінарського заняття можливо перед студентами поставити декілька проблемних задач, які дозволять їм краще опанувати матеріал та проявити творчий підхід при вирішенні задач семінарського заняття.

#### Приклади різноманітних творчих завдань

з підручника Гогунів Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

<b>Завдання 1.</b> Приведені нижче структурні елементи педагогічних здібностей (загальні для усіх викладачів) проранжуйте по мірі їх значущості для діяльності тренера, поставивши на перше місце найбільш важливу ознаку.	1. Педагогічна уява - здатність учителя і тренера передбачати можливості освоєння учнями поточного учбового матеріалу і передбачати заходи що до поліпшення навчання.
	2. Педагогічна спостережливність - здатність учителя і тренера вгадувати тенденції розвитку свого вихованця, тобто його знань, спортивних якостей і властивостей особи.
	3. Вимогливість в стосунках до себе і інших.
	4. Педагогічний такт - підхід, що проявляється у взаємовідносинах між учителями-тренерами і учнями.
	5. Розподіл уваги - увага, що проявляється в процесі виховання до кожного з вихованців.
	6. Організаторські здібності - складова частина педагогічних здібностей, яка потрібна в процесі навчання та під час проведення спортивних заходів, особливо під час змагань, що є складовою частиною учбового процесу.

<p><b>Завдання 2.</b> На виховання яких рис характеру і звичок можуть вплинути ці приклади?</p>	<p>1. „Футбольний тренер, заслужений майстер спорту, слава про якого колись гриміла і в Радянському Союзі, і за кордоном, проводив з дітьми тренування. Він досить грамотно давав пояснення, добре показував технічні прийоми. Потім „запустив” хлопців на самостійне тренування, а сам відійшов убік і закурив, кидаючи на траву сірника і недопалки”.</p> <p>2. „Він до зайняття відносився з таким завзяттям, що після тренувань втомлювався більше нас. Я дуже любив нашого тренера і намагався зробити все так, як він говорив, і не пропускав жодного зайняття”.</p> <p>3. „Скромна, дорога моя людина, Яків Іванович! Вже сім років, як я не тренувався у Вас. Але знали б Ви, як часто згадував я Тулу, наше зайняття. І Вас, такого терплячого, коректного, не по-спортивному м'якого. Іноді намагався згадати, який у Вас голос? Не міг. Ви ніколи на нас не кричали. А скільки Ви знали! І що вражаюче - звідки знання? У інституті адже не вчилися... Великим спортсменом не були”.</p>
<p><b>Завдання 3.</b> У чому полягала помилка тренера?</p>	<p>„Спочатку Жармухамедов на тренувальних іграх пробував сперечатися з суддями. Чим менше був авторитет у судді, тим більше Жармухамедов з ним сперечався, не погоджуючись з тим або іншим рішенням. Потім в цих спорах у нього почала прослизати грубість. Потім він почав сперечатися і з тренером. Довелося поговорити з гравцем в спокійній обстановці один на один. Я довів йому, що він не правий. Жармухамедов погодився. Адже хлопець він загалом спокійний, розумний, працелюбний. Але інших заходів, окрім особистої бесіди, я, проте, не застосував.</p> <p>І ось сталося перше серйозне порушення. Під час матчу в Москві з київським „Будівельником” Жармухамедов отримав п'яте персональне зауваження і, покидаючи поле, грубо образив арбітра. Це був безпрецедентний випадок”.</p>

<p><b>Завдання 4.</b> Про які недоліки в роботі тренера йде мова?</p>	<p>„Що ж до міркувань про талант, то вони мені здаються надуманими, більш того, шкідливими. Вони дають привід деяким нашим, вибачте на слові, фахівцям від року до року виправдовувати своє нічогонероблення. Під рукою у цього тренера тридцять-сорок хлопчент, він займається з ними „абияк”, не проявляє ні фантазії, ні вигадки, а коли у нього запитують: „Що ж таке, Іван Іванович, чому немає ніякої віддачі”? Він починає виправдовуватися: „Та ось, мовляв, не знаходиться жодного таланту”.</p>
<p><b>Завдання 5.</b> Про яку найважливішу рису характеру тренера говориться в цьому уривку?</p>	<p>„Нічого не поробиш. Дитина подарувала тобі свою любов і свою віру. Він знає, що ти дорослий, сильний, що можеш і його навчити бути сильним, бути красивим. І ти завжди зобов'язаний бути гідним цієї віри і любові. Те, що здається для тебе несуттєвою деталлю твоєї поведінки, в його очах виявиться іноді драмою втрати віри”.</p>

Розгляд змісту і видів конфліктів дозволить визначити позитивні і негативні сторони самого конфлікту, причини виникнення конфліктів у спортивній діяльності. Знайомство зі стилями вирішення конфліктів націлить студента на пошук найбільш ефективних шляхів вирішення конфліктної ситуації в професійній діяльності вчителя фізичної культури, тренера.

Провідні питання теми: стилі керівництва колективом, професійна майстерність, психологічні якості керівника, конфлікт, стилі вирішення конфлікту.

### План

1. Загальні психологічні особливості діяльності вчителя фізичної культури, тренера.
2. Психологічна характеристика особистості вчителя фізичної культури, тренера.
3. Поняття професійної майстерності.
4. Типологія стилів керівництва.
5. Конфлікти і стилі вирішення конфліктів.

### **Реферати:**

1. Творчість тренера у формуванні колективу.
2. Причини неефективного управління колективом, групою.

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

1. Особливості і якості керівника, які приводять до успіху (психологічні, інтелектуальні, професійні, соціальні) (**блок-схема**).
2. Законспектувати з Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психологія фізичного виховання і спорту. – М.: Академія, 2000. – 288 с. (типи індивідуального стилю педагогічної діяльності – емоційно-імпровізаційний, емоційно методичний, мірковно-імпровізаційний, мірковно-методичний) (**конспект**).
3. Діагностика стилю керівництва (запитальник Журавльова А.Л. або Бабушкіна Г.Д. та інші) (можливо представити результати особистого тестування або тестування свого тренера) (**письмовий аналіз проведеного діагностування**).

### **Теми повідомлень:**

1. Причини авторитарного тренерського управління в спорті.
2. Позитивність демократичного стилю управління в спорті.

### **Контрольні питання:**

1. Які функції виконує учитель фізичної культури у своїй професійній діяльності?
2. Які психологічні особливості діяльності вчителя фізичної культури?
3. Чим характерні проєктувальні функції?
4. Які здібності визначають професійну майстерність учителя фізичної культури?
5. Чим важливі гностичні і конструктивні вміння учителя?
6. Складові педагогічної майстерності вчителя фізичної культури, тренера.
7. Характеристика стилів керівництва колективом.
8. Які ви знаєте індивідуальні стилі педагогічної діяльності?
9. Від чого залежить ефективність управління колективом?
10. Що таке конфлікт?
11. Види конфліктів та причини їх виникнення в спортивній діяльності?

12. З яких основних компонентів складається авторитет учителя фізичної культури у учнів?
13. Які основні функції виконує тренер, що здійснює учбово-виховну роботу?
14. Які педагогічні особливості тренерської діяльності?
15. Які особливості виховної роботи тренера?
16. Які завдання вирішує тренер у своїй професійній діяльності?
17. Що характерно для тренера, який відноситься до своєї роботи творчо?

### **Література:**

1. Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 136 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
3. Психология : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.- М. : ФиС, 1987. – 367 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
5. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
6. Бузник А.И., Волянчук Н.Ю., Дорошенко Н.Н. Психология взаимодействия «тренер-спортсмен». – Киев, 2003. – 60 с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: ФиС, 1982. – 238с.
8. Основи практичної психології. Підручник для студентів вузів / В.Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: “Либідь”, 2001.– 536 с.

## Дидактичні матеріали



Рис. 5.1 Структура феномену керівництва  
(Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 136 с.)



Рис.5.2. Типологія стилів керівництва

(Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 136 с.)



## Семінар № 6-7

### Тема: Психологічне забезпечення спортивної діяльності

#### Методичні рекомендації

Дана тема передбачає насиченість семінару науковими дослідженнями та реальними фактами ефективного застосування психологічної підготовки спортсмена. Треба також мати на увазі три ключові компоненти стану готовності спортсмена до змагань: активне прагнення перемоги; наявність впевненості в можливості отримати перемогу; наявність оптимального емоційного стану та попередження нервового перенапруження.

Психологічна підготовка спортсмена виступає не тільки фактором вольового підсилення особистості, а ефективною системою цілеспрямування та саморегуляції людини, особливо у невизначеній ситуації, у складних умовах спортивної боротьби.

Необхідно визначитись з поняттями психічне напруження та перенапруження в спортивній діяльності. Ознайомитись з передстартовими станами та застосуванням методів психорегуляції при виникненні того чи іншого стану.

Питання щодо характеристики емоційних станів спортсменів можливо розглянути під час вирішення певних педагогічних задач.

#### Приклади різноманітних творчих завдань

з підручника Гогунів Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

**Завдання 1.** Серед прикладів, що розкривають переживання спортсменів перед початком або під час змагання, знайдіть: а) спортивне натхнення; б) спортивну злість; в) захоплення змаганням; г) передстартове збудження; д) спортивний азарт.

1. Ю.Власов (неодноразовий чемпіон світу) згадує, що одного разу, напередодні виступу в міжнародному змаганні по важкій атлетиці, він намагався заснути. І хоча в кімнаті було темно і дуже спокійно, сон не йшов. Лежав і думав про змагання. Напевно, минуло декілька годин, перш ніж він задрімав. Це був чуткий, напружений сон.

2. П. Снелл перед останнім поворотом вклав усі сили у фінішний спурт. Змагаючись на прямій, він не думав ні про що, окрім стрічки, що насувається. Тоді він майже втратив свідомість і, пробігши фінішну пряму, впав в чийсь руки. Як розповідає сам Пітер: „Я не пам'ятаю цього... Це була найшвидша миля в моєму житті - і це дозволило нам побити рекорд”.

3. П.Снелл розповідає про змагання у бігу на 880 ярдів, де єдиним його суперником був Дж. Керр, якому він одного разу програв на цій дистанції. „Я мирно дрейфував уздовж передостанньої прямої, коли раптом Джордж пролетів мимо. У мозку блискавкою спалахнув спогад про минулий програв. Ну, ні, це не повториться знову. З відчайдушною рішучістю я почав переслідувати Джорджа на останньому віражі. Коли ми вийшли на пряму, я був на ярд позаду. Джордж біг в повну силу, і я п'ядь за п'яддю просувався до нього у відчайдушній битві. Ми пройшли 800-метрову відмітку груди в груди... Я зірвав стрічечку на груди попереду”.

4. Ю.Власов згадує про виступ на міжнародному змаганні, в якому він переміг: „Дотик до заліза штанги... і я з насолодою, навіть з якимсь захватом захоплював руками гриф. Міцніше і міцніше. Це був прекрасний світ миттєвих рухів, гудіння м'язів і щастя. У цьому світі не було сумнівів.

5. К.Феркерк (ковзаняр): „Він почав біг з часом кращим, ніж моє, закінчив же дистанцію нарівні з Ардом Схенка. Страх і сумніви посилювалися. Так завжди буває, коли стежиш за часом основного конкурента... Нерви не витримують напруги. Ти знаєш, що біг добре. І одночасно відчуваєш неймовірний страх, що тебе випередять”.

6. Футболіст першого розряду розповідає: „В дуже відповідальному матчі я, відіграючи м'яч воротареві, закотив м'яч у свої ворота. Грав я в дуже збудженому стані і це в якійсь мірі пояснює мою неощадливість. Якщо я знаходжуся в сильному збудженні, то у будь-якому матчі починаю робити незвичайні для себе помилки, втрачаю швидкість реакції, гірше орієнтуюся”.

7. Футболіст(майстер спорту) говорить, що як тільки починається гра, усе хвилювання пропадає, захоплюєшся грою, забуваєшся аж до того, що не помічаєш навколишніх глядачів. Виникає прагнення зробити гру можливо гострішою, цікавішою.

8. На міжнародних змаганнях по гімнастиці боротьба за абсолютну першість, по суті, йшла між Т. Маниною і Л.Латиніною. Перемогла Латиніна. Вона розповідає про свою розмову з Маниною після змагань: „Взагалі-то ти не повинна була у мене виграти”. Ось це вже правда. Чесно сказати, я віднеслася до цих слів тоді спокійно: я дійсно не була упевнена, що виграла по праву. І сказала у відповідь, що вона відіграється, ще буде де. Вона погодилася: „Обов'язково відіграюся”.

**Завдання 2. Визначте, які передстартові стани (стартова лихоманка, стартова апатія, стан бойової готовності, самозаспокоєність, спокійна упевненість) переживають спортсмени в приведених випадках**

1. Ю.Власов згадує: „В 1959 році на Варшавському чемпіонаті по важкій атлетиці у боротьбі за золоту медаль я зіткнувся з американцем Джимом Бредфордом і трохи не програв. Він буквально подавив мене в першій же вправі - жимі, випередивши на 10 кг... Я був зовсім новачком і уперше виступав в таких змаганнях. І я розгубився. Розгубився настільки, що мені подумалося: „Перемогти неможливо”. Штанга валилася з рук. На душі було погано... здавалося, вже не було сили, яка змогла б змусити мої м'язи битися за перемогу”.

2. Спортсмен почував себе достатньо зібраним і в той же час - абсолютно упевненим. Почував себе бадьорим і сильним, був готовий до боротьби.

3. К.Феркерк розповідає: Для мене остання дистанція (10000 м) була вирішальною. Я повинен був виграти її, щоб стати чемпіоном світу. Різниця в одну десятку частку секунди могла стати фатальною. Напруга страшна... Мені здавалося, що велетні коштують на моєму шляху і тягнуть мене назад. Ніколи раніше я так не боявся доріжки. Я почував себе переможеним вже на старті. Та все ж я вийшов на старт. Я насилу фінішував. Розбитий. Без слави”.

4. Спортсмен був цілком задоволений процесом тренування і не турбувався... Він усвідомлював свої можливості, і доки результати були з ним в згоді, йому не треба було нічого іншого. Він твердо вірив, що якщо попередня робота виконана сумлінно, кінцевий результат буде її логічним слідством... Перед змаганням почував себе цілком свіжим.

5. Заслужений тренер СРСР Г.Д.Качалін розповідає, що в 1961 р. (він був тренером збірної команди СРСР) за декілька днів до гри футболісти нашої команди спостерігали за грою своїх майбутніх суперників. Останні провели цю зустріч слабо і нецікаво, хоча команда мала славні традиції і була досить сильною. Після цього наші гравці стали відноситися до майбутнього матчу як до простої формальності. І скільки їх не переконували в тому, що супротивник сильний і може грати добре, - нічого не допомагало. Хлопці були упевнені в легкій перемозі.

У матчі з радянською командою супротивники грали добре, перший тайм наші футболісти програли 0:1.

<p>6. Майстер спорту з футболу розповідає, що зазвичай перед відповідальним матчем він відчуває нервові збудження, хвилювання. Перед ним встають всілякі ігрові ситуації, які він подумки вирішує тим або іншим шляхом, уявляючи собі способи боротьби, відчуває хвилювання і з нетерпінням чекає початку змагань.</p>
<p>7. Майстер спорту з футболу (воротар) розповідає, що його перед грою переслідує настирна думка про можливість поразки, попри те, що команда, проти якої належить грати, багато слабкіша за ту, в якій він грає.</p>
<p><b>Завдання 3. Визначте, які стадії психічного перенапруження (нервозність, порочна стеничність, астеничність) є присутніми у спортсменів у вказаних ситуаціях.</b></p>
<p>1. Легкоатлет(стрибки у висоту): Спортсмен старанно виконує завдання тренера на тренувальному зайнятті, але періодично виражає своє невдоволення умовами тренування: йому здається, що планка встановлена нерівно, тренер грубо з ним поводить, він скаржиться на нестійкість погоди, до того ж він погано себе почуває, а тренер при цьому багато від нього вимагає.</p>
<p>2. Фехтувальник: Спортсмен упродовж усього тренування сумний, у нього поганий настрій, пригнічений вид, він займається без жодного бажання і постійно шукає причину зайвий раз сісти (нібито рапіра вимагає ремонту і тому подібне). Тренерові сказав, що той даремно втрачає час на нього; він все одно кине зайняття спортом: втомився і відчуває, що рівень, який досягнутий ним, - це межа. У кінці тренування цей спортсмен влаштував скандал з товаришами через те, що вони назвали його слабаком.</p>
<p><b>Завдання 4. Поясніть, які з цих ознак відносяться до об'єктивних труднощів, а які - до суб'єктивних і чому?</b></p>
<p>1. Труднощі, обумовлені специфічними для цього виду спорту особливостями.</p> <p>2. Труднощі, однакові за своїм змістом для усіх спортсменів, що займаються цим видом спорту.</p> <p>3. Особисте відношення спортсмена до об'єктивних умов виконання дій в цьому виді спорту.</p> <p>4. Кількісні показники, що варіюються залежно від віку і кваліфікації спортсмена.</p> <p>5. Труднощі, пов'язані з особливостями особи спортсмена, його темпераментом і характером.</p> <p>6. Труднощі, різні для представників одного і того ж виду спорту.</p>

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. Під психорегуляцією розуміють комплекс заходів направлений на формування у спортсмена психічного стану який сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей.

Питання щодо характеристики методів психорегуляції також можливо розглянути під час вирішення певних педагогічних задач.

### Приклади різноманітних творчих завдань

з підручника Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

<p><b>Завдання 1.</b> Вкажіть, які з перерахованих пропозицій по регуляції емоційного стану ви вважаєте корисними, а які недовільними і чому?</p>	<p>Відомий голландський ковзаняр К. Форкерк розповідає: „Напередодні відповідального змагання увечері Еді Ферхейн запропонував трохи прогулятися удвох. Я відмовився. Краще піду один. Пізніше я пошкодував про це, але в той момент не міг інакше. Дуже нервував. Якби пішли разом, може, за розмовами розсіялися б мої переживання, але я залишився один, як завжди, - така вже моя система підготовки. Уранці я вже почував себе чудово: встав у відмінному настрої і постійно твердив собі: „Я повинен виграти!”</p>
	<p>Він же: „Я вважаю, що успіх спортсмена на 90% залежить від нього самого. Уміння сконцентруватися, увійти до форми, вірити у власні сили - кому, як не спортсменові самому думати про це? Але залишаються ще 10% успіху, які залежать від тих, хто поруч, від ваших супутників (друзі, тренер, психолог, лікар)”.</p>
	<p>Л.Латиніна згадує: „Під час виступу я ніколи не дивлюся в зал. Я ніколи не можу затримуватися поглядом на чиємусь обличчі, посміхнутися судді. Я нікого не бачу, нікого не можу помітити. Бачу снаряд або килим і знаю - глядач тут, в залі. Виступаю я для них - так, звичайно. Виступаю я для себе - зрозуміло. Я перестану змагатися того дня, коли зрозумію, що вже не приношу радості людям і собі. А доки це не так, я готова боротися”.</p>

**Завдання 2.** Вкажіть, які з перерахованих прийомів саморегуляції слід використати спортсменові при стані „стартової апатії” і які - при „стартовій лихоманці”.

1. Вправи з великою амплітудою, нешвидкі.
2. Заспокійливий самомасаж.
3. Інтенсивна спеціальна розминка.
4. Дихальні вправи з глибоким вдихом і повільним видихом.
5. Різкі, швидкі рухи в нерівному ритмі.
6. Зосередження погляду на синьо-зелених тонах.
7. Прослуховування улюблених мелодій.
8. Ідеомоторна розминка

### **План**

1. Психологічне забезпечення спортивної діяльності. Зміст та призначення.
2. Психологічний стан як системна реакція організму на зовнішні та внутрішні стимули.
3. Класифікація та регуляція психологічних станів.
4. Характеристика психологічних станів (тривалість, ступінь активності систем, глибина).
5. Характеристика передстартових станів.
6. Методи психорегуляції в спорті.

### **Реферати:**

1. Спортивні змагання та ситуативне управління поведінкою спортсмена.
2. Методи психічної саморегуляції у спорті.
3. Психологічне забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту.

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

1. Підібрати комплекс вправ аутогенного тренування для проведення на семінарському занятті (письмово).
2. Назвіть методи психорегуляції несприятливих емоційних станів, пов'язаних з організацією свідомості, зі спрямуванням уваги, які найчастіше застосовуються Вами в вашій спортивній діяльності (письмове виконання завдання) (творче завдання).

### **Теми повідомлень:**

1. Характеристика “перегорання”.
2. Характеристика “перевтоми”.
3. Характеристика “перетренованості”

### **Контрольні питання:**

1. Що таке психологічний стан?
2. Що є фізіологічною основою психологічних станів?
3. Що таке психічне напруження?
4. Що таке психічне перенапруження?
5. Характеристика психологічних станів
6. Основні риси передстартових станів?
7. Види передстартових станів?
8. Причини, котрі впливають на динаміку передстартової психічної напруги?
9. Які методи психорегуляції ви знаєте? Поясніть їх призначення та особливості використання.
10. Назвіть методи саморегуляції у спорті.

### **Література:**

1. Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – Киев, 2001. – 102 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Психология: Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова.– М.: ФиС, 1987. – 367с.
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
6. Уейнберг Р.С., Д. Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры.–Киев : Олимп. литература, 1998. – 335 с.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981.
8. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. — М. : Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272 с.
9. Озолин Э.С. Психология – фактор определяющий успех в спорте // Теория и практика физической культуры, № 11, 2004. – С. 26.

### **Дидактичний матеріал**

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

Уміння управляти власними емоційними станами, регулювати ступінь інтенсивності переживаних 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 послідувачим відтворенням зовнішніх ознак позитивних емоцій (впевненість, рішучість, радість тощо). Регуляція дихання відбувається в довільній зміні дихального акту по глибині, інтенсивності, частоті і ритму.

Зміни тону 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.

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.

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

## Семінар № 8

### Тема: Розвиток емоційно-вольової сфери в процесі фізичного виховання та спортивної діяльності

#### Методичні рекомендації

На початку семінарського заняття можливо перед студентами поставити декілька проблемних задач, які дозволять їм краще опанувати матеріал та проявити творчий підхід при вирішенні задач семінарського заняття.

#### Приклади різноманітних творчих завдань

з підручника Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

**Завдання 1.** Визначте, яка з приведених ознак відповідає тій або іншій вольовій якості (смівливість, наполегливість, рішучість, ініціативність, володіння собою, цілеспрямованість, дисциплінованість)

1. Здатність долати систематично виникаючі труднощі.
2. Здатність підпорядковувати свої дії встановленим правилам і нормам поведінки.
3. Здатність свідомо йти на подолання труднощів, пов'язаних з небезпекою.
4. Здатність управляти своїми діями при сильних емоційних переживаннях.
5. Здатність швидко приймати правильні рішення.
6. Здатність об'єктивно оцінювати спортивну ситуацію, беручи на себе відповідальність за дії, що робляться.
7. Здатність свідомо ставити спільні і приватні цілі діяльності.

**Завдання 2.** Яка вольова якість проявляється у спортсмена в цьому прикладі? За якими ознаками ви це визначили?

Баскетболіст, нестримно ь з м'ячем прямував до щита супротивника, раптом помітив, що гравці його команди набагато відстали від нього і не в змозі сприяти успішному результату початої комбінації. Визначивши, що кидок в кільце або передача м'яча гравцеві своєї команди недоцільні, він несподівано для усіх, з метою виграти час, ударив м'ячем по щиту супротивника. Ця дія викликала паніку у захисника, а баскетболіст, схопивши м'яч, що відскочив від щита направив одному з гравців своєї команди, який вже зайняв зручну позицію для здійснення кидка по кошику супротивника.

Далі слід розглянути загальні поняття воля, сила волі та їх значення у спортивній діяльності. Звернути увагу на розгляд питання взаємозв'язку волі з мотивами, пізнавальними і емоційними процесами.

Розглянути питання характеристики видів вольових якостей та їх прояву у різних видах спорту, адже специфіка різних видів спорту по-різному ставить вимоги до вольових якостей спортсменів і до особливостей їх прояву в змагальній діяльності. А.Ц. Пуні (1984) встановив, що у представників кожного виду спорту є свої ведучі вольові якості. Всю структуру цих вольових якостей об'єднує – цілеспрямованість. (Платонов, 2004).

Питання розвитку вольових якостей також слід розпочати з вирішення проблемних задач з поступовим узагальненням методики розвитку вольових якостей.

### **Приклади різноманітних творчих завдань**

з підручника Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психологія фізического виховання и спорта. – М.: Академія, 2000. – 288 с.

**Завдання 1.** Назвіть умови, які забезпечують ефективність виховання у спортсменів прагнення до вольового зусилля.

1. Багаторазово повторювати на заняттях добре завчені дії.
2. Періодично використовувати тренувальні заняття з граничними навантаженнями і мінімальним відпочинком між вправами.
3. Застосовувати завдання, що перевищують фізичні можливості спортсмена.
4. В окремих випадках збільшувати час тренувань.
5. Поступово ускладнюючи вправи, вимагати від спортсмена, щоб він довів усі елементи техніки до досконалості.
6. Включати в тренувальні заняття складні і вимагаючі великих фізичних зусиль вправи, але доступні для спортсмена (за умови контролю за якістю їх виконання).

### **План**

1. Характеристика емоційного збудження і тривожності.
2. Характеристика вольових якостей особистості.
3. Класифікація вольових якостей.
4. Характеристика вольової якості – цілеспрямованість.
5. Характеристика вольової якості – наполегливість.
6. Характеристика вольової якості – сміливість.

### **Реферати:**

1. Розвиток “сили волі”.
2. Удосконалення вольової регуляції спортсмена у процесі психологічної підготовки.
3. Співвідношення емоційної та вольової регуляції в процесі спортивної діяльності.

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

1. Розвиток вольових якостей у вашому виді спорту (письмово).
2. Методики вивчення вольових якостей (наявність методики).
3. Визначити рівень розвитку вольових якостей (у себе, у видатного спортсмена) (результати тестування).

### **Теми повідомлень:**

1. Характеристика вольових якостей – дисциплінованість і організованість.
2. Характеристика вольових якостей – старанність і енергійність.
3. Характеристика вольових якостей – упорство і упрямство.

### **Контрольні питання:**

1. Які ви знаєте вольові якості, котрі характеризують самовладання?
2. Назвіть складні морально-вольові якості.
3. Назвіть вольові якості, пов'язані з цілеспрямованістю.
4. Від чого залежить рівень прояву вольових якостей?
5. Які ви знаєте методики вивчення вольових якостей?

### **Література:**

1. Ильин Е.П. Психология воли. – Санкт-Петербург: Литер, 2000. – 266 с.
2. Методика психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. института / В.Л.Марищук, Ю.М. Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1990 - 256с.
3. Основы психофизиологии: Учебник для студентов вузов / под. ред. Ю.И Александрова – М.: Инфа – М., 1997. – 432с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [текст] / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

## Дидактичний матеріал

### Вольові зусилля

За характером та ступенем їх прояву	<ul style="list-style-type: none"><li>• при м'язовій напрузі</li><li>• при напрузі уваги</li><li>• пов'язані з подоланням станів втоми</li><li>• пов'язані з дотриманням режиму</li><li>• пов'язані з переборюванням страху</li></ul>
За своїм призначенням	при м'язовій напрузі при напрузі уваги
<b>Види вольових зусиль в спортивній діяльності</b>	

### Вольові якості в спорті

Целеустремленность, упорство, настойчивость, решительность, инициатива, самообладание, смелость, выдержка, самостоятельность

Інтелектуальний  
компонент

Емоційний  
компонент

Виконавчий  
компонент

### Психологічна структура вольових якостей в спорті

## Питання до екзамену зі спортивної психології

1. Предмет і завдання спортивної психології.
2. Конфлікти і їх вплив на діяльність в спортивного колективі.
3. Особливості спортивної діяльності. Психологічна систематизація видів спорту.
4. Передстартові стани спортсмена та фактори, що зумовлюють їх особливості.
5. Спортивна психологія в системі наук.
6. Характеристика конфліктотворюючих мотивів в спорті.
7. Роль і місце психології спорту як наукової дисципліни в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.
8. Характеристика аутогенного тренування і його застосування в спорті.
9. Історія розвитку психології спорту.
10. Характеристика стану “бойової готовності”.
11. Взаємозв'язок психології фізичного виховання і психології спорту.
12. Характеристика стану “стартової лихоманки” та методи психорегуляції.
13. Взаємозв'язок психології фізичного виховання з іншими науками.
14. Характеристика стану “стартової апатії” та методи психорегуляції.
15. Характеристика напрямків психології спорту і фізичної культури.
16. Характеристика стану “перегорання”.
17. Завдання психології спорту як науки.
18. Характеристика стану “перевтоми”.
19. Спортсмен як особистість.
20. Характеристика стану “перетренованості”.
21. Вплив характерологічних якостей особистості в спортивній діяльності..
22. Загальні і специфічні признаки психічної перенапруги (стадії нервозності, стеничності, астеничності).
23. Типові та індивідуальні особливості спортсменів.
24. Психологічні особливості діяльності вчителя фізичної культури.
25. Агресивність в спорті, теорії агресивності.
26. Психологічна характеристика особистості вчителя фізичної культури.
27. Розвиток характеру і спортивна порядність.
28. Типи індивідуального стилю педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

29. Поняття професійної майстерності вчителя фізичної культури.
30. Психологічні фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей.
31. Стилi діяльності вчителя фізичної культури.
32. Лідерство в спорті.
33. Характеристика видів конфліктів.
34. Характеристика простих методів психорегуляції в спорті.
35. Особливості і риси тренера, які впливають на успіх спортивного колективу.
36. Психологічні особливості рухових навичок.
37. Позитивність демократичного стилю управління в спорті.
38. Причини неефективного управління спортивним колективом.
39. Роль емоцій і почуттів в спортивній діяльності.
40. Роль відчуття, сприймання, уявлення, мислення при виконанні рухової дії.
41. Психологічна характеристика вольової якості – сміливість.
42. Психологічна характеристика вольової якості – цілеспрямованість.
43. Психологічна класифікація видів спорту.
44. Психологічна характеристика вольової якості – настирливість.
45. Виникнення і розвиток психології спорту.
46. Психологічні критерії відбору в спорті.
47. Причини, які впливають на формування типу керівника.
48. Роль прямого та зворотнього зв'язку у формуванні рухової навички.
49. Здібності та обдарованість в спорті.
50. Про значення рухової пам'яті при формуванні рухових навичок.
51. Вольові якості і їх значення в спортивній діяльності.
52. Особливості уваги при виконанні фізичних вправ.
53. Особливості емоційних переживань в спорті.
54. Психологічний стан як системна реакція організму на зовнішні та внутрішні стимули.
55. Мотиви спортивної діяльності.
56. Класифікація методів психорегуляції в спорті.
57. Роль тренера в спортивному колективі.
58. Психічне напруження та перенапруження в тренувальному процесі.
59. Стилi вирішення конфліктів в колективі.

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

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

### Семінар 1

1. Психологія фізичного виховання і спорту – це
  1. галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку і прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання і спорту;
  2. галузь психологічної науки, яка вивчає прояв психіки спортсмена під час змагальної діяльності;
  3. галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності формування рухових навичок в спортивній діяльності;
  4. галузь психологічної науки, яка вивчає загальні закономірності розвитку психіки людини під час змагальної діяльності
2. Теоретичною основою психології фізичного виховання і спорту є:
  1. спортивні науки;
  2. кібернетика;
  3. психологічні науки;
  4. фізіологічні науки.
3. Коли відбулося становлення вітчизняної психології спорту?
  1. XX століття;
  2. IX століття;
  3. XVIII століття;
  4. XIX століття.
4. Хто першим увів термін психологія спорту?
  1. Рудік В.
  2. Пуні А.Ц
  3. Лесгафт П.Ф.
  4. Чиж В.Ф.
5. Що є продуктом спортивної діяльності?
  1. емоційний підйом;
  2. вольові зусилля;
  3. спортивне досягнення;
  4. підвищення спортивної майстерності.



6. В якому році була захищена дисертація А.Ц. Пуні

1. 1952;
2. 1927;
3. 1970;
4. 1913.

7. Назвіть 4 прізвища вчених психологів, які внесли вклад в розвиток психології фізичного виховання і спорту.

8. Які критерії є основою для психологічної систематизації видів спорту (за Т.Т. Дзамгаровим)?

9. Назвіть види спорту, які відносяться до наступних груп:

- жорсткий фізичний контакт;
- фізичний контакт;
- умовний фізичний контакт;
- відсутність фізичного контакту.

10. Зробіть порівняльний аналіз основних особливостей діяльності в спорті і у фізичному вихованні

<b>Спортивна діяльність</b>	<b>Фізичне виховання</b>
Спрямована на .....	Спрямоване на ....
Мета -	Мета -

## Семінар 2-3

**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 є:**

- 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 труднощі
- 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 труднощі

### **20. Когнітивні процеси це:**

- а) швидкість утворення умовного рефлексу
- 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

## **Семінар 4**

- 1. Що таке рухова навичка?
  - 1. Автоматизований спосіб виконання рухової дії;
  - 2. Спосіб вирішення конкретної задачі;
  - 3. Спосіб виконання дії на основі придбаних знань і опиту.
- 2. Які Ви знаєте властивості уваги?
  - 1. Розподіл;
  - 2. Об'єм;
  - 3. Якість;
  - 4. Динамічність.
- 3. Яке з цих тверджень є найбільш точним?
  - 1. Сприйняття – це відображення у свідомості людини власних психічних процесів;
  - 2. Сприйняття – це відображення у свідомості людини предметів або фізичних явищ при їх безпосередній дії на органи відчуттів;
  - 3. Сприйняття – це опосередковане сприйняття органами відчуттів властивостей предметів або особливостей фізичних явищ.

4. Що лежить в основі системи формування рухової навички?
  1. динамічний стереотип;
  2. створення певної функціональної системи;
  3. рівні побудови рухів;
  4. теорія рефлекторної дуги.
5. Які характерні риси рухової навички?
  1. варіативність
  2. стабільність
  3. автоматизм
  4. послідовність
  5. осознаність

## Семінар 5

1. Що відноситься до психологічних особливостей і рис керівника?
  1. Сильні вольові якості;
  2. Здібність до самоаналізу;
  3. Стійкість в стресогених ситуаціях;
  4. Постійне виявлення ініціативи.
2. Які стилі керівництва ви знаєте?
  1. Авторитарний;
  2. Демократичний;
  3. Імпровізаційний;
  4. Діловий.
3. Що впливає на феномен керівництва?
  1. Темперамент;
  2. Придбаний досвід;
  3. Інтелект.
4. Які є стилі вирішення конфліктів?
  1. Стель пристосування;
  2. Стель навіювання;
  3. Стель компромісу;
  4. Стель змагальної діяльності.
5. Види конфліктів
  1. Соціальний;
  2. Змагальний;
  3. Між груповий;
  4. Ігровий.



## Семінар 6-7

1. Психофізіологічним змістом емоційних станів є:
  1. Сприйняття зовнішнього середовища через фізіологічні реакції;
  2. Хвилювання, які підкреслюють значення певних дій ставлення до подій;
  3. Почуття, які супроводжують страх, радість, агресію, надію, гордість тощо;
  4. Стан організму, який відображає суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається.
2. Зазначте, які зміни психофізіологічного стану організму відбуваються під час напруженої фізичної роботи:
  1. Злагоджена діяльність соматичної і вегетативної систем досягає максимуму, ЦНС функціонує в умовах оптимального напруження;
  2. Знижується інтенсивність реакцій умовних рефлексів, чутливість аналізаторів, порушується координація, нервові процеси гальмуються;
  3. Стан організму досягає найоптимальнішого функціонування, нервові процеси найбільш урівноважені;
  4. Підвищується умовно-рефлекторна діяльність, зменшується латентний період реакцій.
3. Що таке перевтома?
  1. Підвищений стан психоемоційного напруження;
  2. Велике навантаження на аналізаторні системи, що сприяє зниженню їх чутливості;
  3. Знижений опір організму під час функціонального навантаження;
  4. Комплекс функціональних змін в організмі, які виявляються у зовнішніх негативних реакціях, головних болях, невротичних зривах тощо.
4. Які Ви знаєте передстартові стани?
  1. Апатії;
  2. Дрімотний;
  3. Задоволення;
  4. Лихоманки.
5. Ідеомоторне тренування – це:
  1. Уявлення про власну рухову діяльність;
  2. Уявлення про рухову діяльність своїх суперників;
  3. Формування психомоторних здібностей;
  4. Розвиток аналізаторних систем 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 мисленневому 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 мисленневих 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) навіть вальний вплив людини на саму себе
- г) вплив людини на свою свідомість

**8. Самонавіювання це:**

- а) вплив людини на свою свідомість
- б) навіть вальний вплив людини на саму себе
- в) вплив людини на саму себе за допомогою слів з використанням відповідних ним мисленнєвих 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) навіть 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 мисленнєвому 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 відчуваються чи уявляються
- в) за рахунок саморегуляції спортсмена
- г) за рахунок мисленнєвого виконання певних рухових актів

**15. Психом'язове тренування це:**

- а) 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 мисленевому 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”

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, діями”
- г) самонавіювання з використанням цільових формул: „я спокійний”, „Я завжди врівноважений”, „Я володію своїми думками, 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, 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, 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