

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема : Психологічні методи відбору і контролю

План:

1. Методи психологічних вимірів у спорті
2. Класифікація методів психорегуляції (за В.М.Мельниковим)
3. Додаткові вправи аутогенного тренування за Шульцем
4. Заспокійливий варіант музичних творів
5. Мобілізуєчий варіант музичних творів
6. Вплив кольору на психоемоційний стан
7. Особливості психологічної підготовки спортсмена
8. Процес виховання у структурі загальної психологічної підготовки спортсменів
9. Процес самовиховання у структурі загальної психологічної підготовки спортсменів
10. Вправи у структурі загальної психологічної підготовки спортсмена
11. Орієнтовний план психологічної підготовки спортсменів до змагань (за А. Пуні)

1. Методи психологічних вимірів у спорті

Методи дослідження психічних процесів	Відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уваги, уяви
Методи дослідження особливостей особистості	Мотивації, рівня домагань, особистісної тривожності, темпераменту, характеру, здібностей
Методи дослідження психічних станів	Монотонії, ситуативної тривожності, самопочуття, настрою, втоми, переживання, фрустрації, перед змагальних, передстартових, пост змагальних станів
Психофізіологічні методи дослідження функціональних станів	Шкірно-гальванічної реакції, критичної частоти злиття стимулів, електроенцефалографічні, електроміографічні, динамографічні, фонетричні, спірометричні, електрокардіографічні, терморегуляції.
Методи вивчення між особистісних стосунків та групової діяльності	Соціометричні, парного порівняння, ефекту спілкування, стосунків „спортсмен-спортсмен”, „тренер-спортсмен” та „тренер-команда”
Методи оцінки і вимірювання надійності та стійкості змагальної діяльності	Експертна оцінка, самооцінка, рейтинг, зміст психомоторики, оцінка вольових якостей, змін психомоторики, емоційної стійкості

2. Класифікація методів психорегуляції (за В.М.Мельниковим)



3. Додаткові вправи аутогенного тренування за Шульцем

Мета самонавіювання	Приклади формули
1. Заспокійливі вправи	"Я абсолютно спокійний"
2. Вправи на створення відчуття важкості	"Моя права рука дуже важка" "Моя ліва рука дуже важка" "Мої ноги дуже важкі" "Моє тіло дуже важке"
3. Вправи на створення відчуття тепла	"Моя права рука дуже тепла" "Моя ліва рука дуже тепла" "Мої ноги дуже теплі" "Моє тіло дуже тепле"
4. Вправа для живота	"Сонячне сплетіння випромінює тепло"
5. Вправи для дихання	"Дихання абсолютно спокійне. Дихається"

	<i>легко"</i>
6. Вправа для серця	<i>"Моє серце працює спокійно, ритмічно"</i>

4. Заспокійливий варіант музичних творів

Напря́м регуля́ції	Музичний фон	Час
Установка на стан спокою і відпочинку	І.С.Бах. Прелюдія №1	2 хв.
Розслаблення м'язів	И.С. Бах. Прелюдія №8	4 хв. 30 с
Розслаблення м'язів рук	И.С. Бах. Хор	3 хв. 30 с
Розслаблення м'язів тулуба	Ф. Шопен. Прелюдія №4	2 хв. 5 с
Розслаблення м'язів ніг	Ф. Шопен. Прелюдія №13	4 хв. 35 с
Регуляція ритму дихання	Ф. Шопен. Прелюдія №15	1 хв. 10 с
Регуляція ритму серцевих скорочень	Ф. Шопен. Прелюдія №15	1 хв. 10 с
Вихід із стану розслаблення	Глюк. "Мелодія"	4 хв 5 с
Загальна активність	Ф.Шопен. Прелюдія №17	3хв. 45 с
Загальний час 26 хв.55 с		

5. Мобілізу́ючий ва́ріант музичних творів

Напря́м регуля́ції	Музичний фон	Час
Установка на стан спокою і відпочинку	І.С.Бах. Прелюдія №1	2 хв.
Розслаблення м'язів	И.С. Бах. Прелюдія №8	4 хв. 30 с
Розслаблення м'язів рук	И.С. Бах. Хор	3 хв. 30 с
Розслаблення м'язів тулуба	Ф. Шопен. Прелюдія №4	2 хв. 5 с
Розслаблення м'язів ніг	Ф. Шопен. Прелюдія №13	4 хв. 35 с

Мобілізація фізичного і психічного тону	Глюк „Мелодія”	4 хв. 5 с
Формування стану впевненості	М.Тарівердієв „Миттєвість” Ж.Бізе, Р.Щедрін тема „Тореадор”	1 хв.10 с 1 хв. 45 с
Загальний час 23 хв.40 с		

6. Вплив кольору на психоемоційний стан

Колір	Вгорі	Збоку або поверхня	Внизу
Червоний	Збуджує, мобілізує, надає еротогенну дію	Збуджує	Сприймається неприродно, може "обпалювати"
Рожевий	Відчуття легкості, щастя	Відчуття ніжності	Часто асоціюється з нюховими відчуттями
Оранжевий	Сприяє концентрації уваги	Відчуття тепла, сприяє релаксації	Ефект "піднесення" і тепла, іноді сприймається неприродно
Жовтий	Викликає приємні відчуття розрядки, відволікання, сприяє релаксації	Збуджує, може викликати неприємні відчуття	Ефект "піднесення "
Зелений	Сприймається неприродно	Заспокоює	Заспокоює, "охолоджує", може надавати снодійну дію
Голубий	Відчуття легкості, сприяє релаксації	"Охолоджує", викликає відчуження	"Охолоджує" (більш виражений, ніж зелений)
Синій	Викликає тривожність, занепокоєння	Відчуження в групі і у відносинах	Тривога, холод. Відчуття безодні
Коричневий	Відчуття важкості, тиск (для посилення відчуття важкості використовувати не рекомендується)	Пригноблює, підсилює іпохондричну настроєність	Відчуття упевненості, твердості

7. Особливості психологічної підготовки спортсмена

<p>-Це завжди підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовкою до тренувального процесу, але може бути підготовкою до змагань). З цієї причини психологічна підготовка спортсмена і тренера за своїм змістом принципово відрізняються, оскільки мета, зміст, вся специфіка їх діяльності мають істотні відмінності.</p>
<p>- В ході такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності.</p>
<p>- Психологічна підготовка тісно і органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на вдосконалення значущих для спорту позитивних властивостей особистості.</p>
<p>- Центральною задачею психологічної підготовки є формування і закріплення відповідних відносин, що становлять основу спортивного характеру, які створюються як під впливом зовнішніх дій з боку тренера, оточуючих спортсмена осіб і т.п., так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена .</p>

8. Процес виховання у структурі загальної психологічної підготовки спортсменів

Лекції та бесіди спрямовані на психологічне навчання спортсменів	Їх зміст повинен включати у себе: пояснення особливостей психічних станів, що характерні для спорту; навчання специфічних прийомів, поведінкових актів; (основним методом дії на психіку спортсмена є переконання)
Бесіди з іншими людьми у присутності спортсмена	Зміст бесіди косвенно спрямований на спортсмена (основний метод дії – косвенне навчання)
Гетеротренінг	Сеанс навчання автогенного тренування. У стані розслаблення спортсмен вивчає і повторює спеціально розроблені формули самонавіювання.
Навіюваний відпочинок	Спортсмену навіюється спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям приємної важкості тіла і тепла у м'язах. У стані напівдрімоти він сприймає словесні формули (метод дії – навіювання)
Навіюваний сон (гіпноз)	Дія на підсвідомість (метод дії – імперативне навіювання).
Автотренінг	Самостійне використання заздалегідь підготовлених або вивчених навіювань у стані повного розслаблення (метод дії – самонавіювання)

Роздуми і розмірковування	Спосіб переходу навіювання у самонавіювання, але тільки методом само переконання
---------------------------	--

9. Процес самовиховання у структурі загальної психологічної підготовки спортсменів

Контроль і регуляція тону м'язів	Критерієм оволодіння цього прийому саморегуляції є вміння утримувати своє обличчя у вигляді маски (відсутність м'язевого напруження)
Контроль і регуляція м'язової системи спортсмена	Тренування і розслаблення м'язів здійснюється за допомогою словесних самонаказів, самонавіювань, які дозволяють сконцентрувати свідомість на певних групах м'язів.
Контроль і регуляцію темпу рухів і мови	Регулювання своїм станом дозволяє позбавитись емоційної напруги, налагодити чіткий ритм своєї діяльності, виключити необхідність підвищеного темпу рухів і мови
Спеціальні дихальні вправи	Спокійне. Рівне і глибоке дихання знижує напругу. Засвоєння та закріплення ритмічного дихання є одним із способів саморегуляції емоційної напруги.
Розрядка	Прийом, що дає вихід емоційній нарузі. Реалізується у специфічній формі розминки (виконання певної вправи у повну силу)

10. Вправи у структурі загальної психологічної підготовки спортсмена

Контрольні заходи	Проводяться у вигляді змагань у визначеному спортивному колективі (внутрішньо групові змагання), для яких характерні наступні елементи психологічної напруги: спортивна конкуренція; бажання кожного спортсмена перемогти; змагальницький дух; бажання показати високі спортивні результати
Товаристські зустрічі	Проводяться у вигляді змагань у визначеній спортивній групі із запрошенням спортсменів з інших спортивних колективів (міжгрупові змагання)
Психофізичні вправи	Виконання визначених тактичних задач при визначеному фізичному навантаженні. Використання цих вправ вимагають: вирішення конкретної тактичної задачі; наявність фізичного навантаження (у якості перешкоди для вирішення психологічної задачі)
Психотехнічні вправи	Виконання визначених психологічних задач в умовах максимальної точності технічних дій змагального характеру.

	Здійснення цих вправ вимагають: вирішення складних психологічних задач; використання для вирішення поставлених задач основних технічних змагальних дій
Інтелектуальні задачі	Без фізичних навантажень і технічних дій. Цей прийом вимагає: розробки спеціальних задач, що включають у себе теоретичний опис змагальної ситуації; вирішення їх спортсменом за визначений час; обговорення прийнятого спортсменом рішення (ефективність, раціональність, оптимальність дій)

11.Орієнтовний план психологічної підготовки спортсменів до змагань (за А. Пуні)

Загальна психологічна підготовка.

- 1) психодіагностика, яка визначає підготовленість спортсменів до участі в змаганнях;
- 2) розвиток прагнення до досягнення найвищих спортивних результатів в умовах змагань;
- 3) вдосконалення якостей особистості, важливих для спортсмена;
- 4) формування здатності адаптуватися до умов змагань.

№ п/п	Зміст підготовки	Задачі	Засоби вирішення	Терміни виконання
1	2	3	4	5
1	Загальна діагностика рівня готовності	Діагностика 1) вольових якостей; 2) стійкості; 3) морально-етичних якостей; 4) здібностей довільно управляти своєю поведінкою в умовах афекту	Комплекс дослідницьких заходів	
2	Морально-етичне виховання	1) виховання ідейної спрямованості; 2) розвиток здатності довільно управляти поведінкою в умовах змагань	1) проведення бесід; 2) моделювання на тренуваннях умов змагань	
3	Вольова підготовка	Подолання перешкод у розвитку вольових якостей спортсмена		

4	Підготовка до подолання екстремальних ситуацій під час змагань	Розвиток 1) уміння швидко опанувати собою у екстремальних умовах; 2) здібностей оцінювати ситуацію і приймати раціональні рішення	Теоретичне і практичне вирішення інтелектуальних задач за методикою Е.Н.Гогунова	
5	Діагностика інтелектуальних якостей	Діагностика 1) аналітико-синтетичних якостей; 2) рівня розвитку спостережливості	Тест «Логічність», тест Векслера, тест з кільцями Ландольдта	
6	Вдосконалення інтелектуальних якостей	Вдосконалення 1) аналітико-синтетичних умінь; 2) спостережливості	Аналіз змагальної ситуації, логічне пояснення виконуваних дій, оцінка і аналіз фізичних вправ при смостійном у виконанні або при виконанні іншими спортсменами	
7	Діагностика уміння налаштуватися для виконання вправ на змаганнях	Діагностика 1) рівня знань і уміння використовувати прийоми контрольно-орієнтовної діяльності; 2) рівня знань і уміння використовувати прийоми ідеомоторної підготовки до виконання вправ;	Опитування на предмет знань про способи самоналаштування для виконання вправ на	

		3) рівня знань і умінь визначати момент готовності до виконання вправ; 4) індивідуальних особливостей тривалості зосередження перед початком виконання вправ	змаганнях	
8	Вдосконалення уміння налаштуватися для виконання вправ на змаганнях	Вдосконалення 1) прийомів контрольно-орієнтовної діяльності; 2) прийомів ідеомоторної підготовки до виконання вправ; 3) уміння визначати момент готовності до початку дії Закріплення індивідуальної тривалості зосередження перед виконанням вправи	Визначення разом зі спортсменом контрольно-орієнтовних елементів діяльності, складання «моделі змагальної вправи», практичне використання моделі	
9	Діагностика умінь саморегуляції несприятливих внутрішніх станів	Діагностика 1) умінь здійснювати самоконтроль за зовнішніми проявами емоційної напруженості; 2) умінь проводити саморегуляцію	Оцінка рівня тривожності за шкалою Спілберга, опитувальник «Стрес-симптом-тест», опитувальник НПТ Т.А.Немчина, методика Ю.А.Цагареллі	
10	Вдосконалення прийомів саморегуляції	Вдосконалення 1) самоконтролю за зовнішніми проявами емоційної	Бесіди на тему «Зовнішні прояви	

	несприятливих внутрішніх станів	напруженості; 2) прийомів довільного розслаблення м'язів, регуляції дихання, переключення уваги, думок, словесної саморегуляції	емоційної напруженості», спостереження за проявами напруженості у інших спортсменів, спецкомплекс вправ
11	Діагностика умінь проводити аутогенне тренування	Діагностика 1) знань про аутогенне тренування; 2) умінь здійснювати аутогенне тренування	Опитування про значення аутогенного тренування, про відношення до аутогенного тренування, про використання її на практиці
12	Вдосконалення умінь проводити аутогенне тренування	1) закріплення знань про аутогенне тренування; 2) вдосконалення прийомів аутогенного тренування	Комплекс гетеротренінгу
13	Діагностика умінь організувати збереження і відновлення нервово-психічної свіжості	Діагностика 1) знань про прийоми збереження і відновлення нервово-психічної свіжості; 2) умінь практичного використання цих знань	Опитування про сутність, варіативності способів організації збереження і відновлення нервово-психічної свіжості, тестування за методикою Ю.А.Цагареллі
14	Вдосконалення способів збереження і відновлення нервово-психічної свіжості	Вдосконалення 1) прийомів словесної самодії; 2) прийомів відволікання і переключення; 3) спеціальних прийомів аутогенного тренування в поєднанні з фізичними вправами	Комплекс спеціальних вправ, сеанси спеціального гетеротренінгу

15	Загальна діагностика рівня підготовленості	Діагностика 1) вольових якостей; 2) стійкості до перешкод; 3) морально-етичних якостей; 4) здібності до довільного управління своєю поведінкою в умовах афекту	Комплекс дослідницьких заходів
----	--	--	--------------------------------

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Аутогенне тренування в системі підготовки спортсмена.
2. Особливості психологічної підготовки спортсмена.
3. Як кольор впливає на психоемоційний стан.
4. Процес самовиховання у структурі загальної психологічної підготовки спортсменів

Список використаної літератури:

1. Шамардіна Г.М. Основитеорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., - Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
8. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.