Психофізіологічні механізми рухової діяльності у фізичній культурі і спорті

Зміст дисципліни:

Нейрофізіологічні та психомоторні механізми регуляції рухів

- Сенсомоторна координація: роль пропріоцепції (м'язово-суглобового відчуття), вестибулярного апарату та зорово-моторних реакцій у забезпеченні точності й просторово-часових параметрів рухів.
- Нейром'язова регуляція: центральні та периферійні механізми управління м'язовим тонусом, швидкісно-силові характеристики, координованість м'язових скорочень.
- Психічні процеси у руховій діяльності: оперативне мислення, вибірковість та розподіл уваги, антиципація (випереджальне відображення) та емоційно-вольова саморегуляція у стресових умовах змагань.

Практична психофізіологія та функціональний моніторинг у спорті

• Методи діагностики психофізіологічного стану: вимірювання лабільності нервової системи, часу простої та складної сенсомоторної реакції, варіабельності серцевого ритму.

• Оптимізація тренувального процесу: індивідуалізація підготовки спортсменів на основі їхнього психофізіологічного профілю та типів вищої нервової діяльності.

• Профілактика психоемоційного вигорання, перетренованості та мобілізація функціональних резервів організму перед змаганнями.

• Методи діагностики психофізіологічного стану: вимірювання лабільності нервової системи, часу простої та складної сенсомоторної реакції, варіабельності серцевого ритму.

• Оптимізація тренувального процесу: індивідуалізація підготовки спортсменів на основі їхнього психофізіологічного профілю та типів вищої нервової діяльності.

• Профілактика психоемоційного вигорання, перетренованості та мобілізація функціональних резервів організму перед змаганнями.