

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

Факультет ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

Кафедра ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ

з дисципліни «Психорегуляція в спортивній діяльності»

для студентів-магістрантів

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

(спеціалізація – психологія спорту)

Затверджено на засіданні кафедри
протокол № 24 від "30" червня 2016 р.

1. Психофізіологічні механізми розслаблення.
2. Практичні засоби боротьби зі страхом. Характеристика загальних та специфічних ознак стадій психічної перенапруги у спортсмена.
3. Вплив на біологічно активні точки та зони як засіб покращення стану спортсмена.
4. Характеристика першої стадії психічної перенапруги спортсмена.
5. Психотехніка нейро-лінгвістичного програмування як засіб регулювання стану спортсмена.
6. Характеристика другої стадії психічної перенапруги спортсмена.
7. Психологічні засоби переборення болі та страху.
8. Психологічні засоби вольової саморегуляції, спортсменів.
9. Характеристика третьої стадії психічної перенапруги в спорті.
10. Зміст психічної саморегуляції спортсменів.
11. Поняття про прогресивну релаксацію.
12. Характеристика засобів регулювання психічних станів спортсменів.
13. Практичні засоби АУТ.
14. Характеристика вправ прогресивної релаксації.
15. Поняття про медитацію.
16. Характеристика аутогенної медитації при АУТ.
17. Допоміжні методи релаксації.
18. Реакції релаксації.
19. Місце музики в психорегулюванні
20. Теоретичні основи АУТ.
21. Характеристика активної регуляції м'язового тону.
22. Відмінні особливості гіпно- та аутовилівів.
23. Характеристика постав, які застосовуються при АУТ.
24. Відмінні особливості самонавіювання та самопереконання.
25. Поняття про гіпноз.
26. Напрямки застосування гіпнозу в спорті.
27. Характеристика трансцедентальної медитації
28. Характеристика простих та наївних методів психорегуляції в спорті.
29. Методи гетеро- та ауторегуляції в спорті.