

**Комунальний заклад
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

КЛАСИФІКАЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ ТА МЕТОДИ ЇХ РЕГУЛЯЦІЇ

методичний посібник

**для підготовки фахівців освітньо-професійного ступеню
«фаховий молодший бакалавр»
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
галузі знань А Освіта**

м. Дніпро, 2026

Розробники:

Костянтин КАРТАШОВ спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, старший викладач, ЗТУ з плавання, ЗПФКіС.

Карина ЄВСТАФЬЕВА спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, старший вчитель.

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

«19» травня 2026 року, протокол № 12

Схвалено методичною радою коледжу

«28» травня 2026 року, протокол № 8

Затверджено педагогічною радою коледжу

«11» червня 2026 року, протокол № 11

Цей методичний посібник присвячений аналізу та регуляції передстартових психологічних станів спортсменів, з особливим акцентом на підготовку плавців. Актуальність теми методичного посібника «Класифікація передстартових психологічних станів спортсменів та методи їх регуляції» зумовлена низкою ключових факторів:

1. Вплив на результативність. Психоемоційний стан спортсмена має значний вплив на ефективність змагальної діяльності та безпосередньо на кінцевий спортивний результат. У сучасному плаванні керування психічним станом є одним із ключових аспектів підвищення ефективності всієї підготовки.

2. Реалізація потенціалу в екстремальних умовах. Високих спортивних результатів неможливо досягти лише за рахунок фізичної чи технічної підготовки. Саме психологічна готовність визначає здатність плавця реалізувати свій потенціал в умовах високої конкуренції, відповідальності та стресових факторів.

3. Необхідність системного підходу. Своєчасне виявлення та корекція передстартових станів є перспективним напрямом, що забезпечує інтеграцію окремих складових тренування у цілісну систему для досягнення запланованих перемог.

4. Психологічна стійкість. У передстартовий період особливого значення набуває емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та концентрації уваги, оскільки від цих факторів залежить мобілізація сил плавця.

5. Запит на нові методики. Професійна спортивна діяльність характеризується високим напруженням, що вимагає постійного пошуку нових раціональних методів покращення передстартової готовності та застосування сучасних психорегуляційних технологій.

Актуальність роботи полягає у необхідності надання тренерам та спортсменам дієвого інструментарію для діагностики та оптимізації

психічного стану, що є вирішальним фактором досягнення високих результатів у сучасному спорті.

Зміст

1. Вступ.....	6
2. Система психологічної підготовки спортсменів.....	7
3. Класифікація психологічних передстартових станів.....	10
4. Аналіз впливу передстартових станів на результативність.....	12
5. Методичні рекомендації щодо виявлення та регуляції передстартових станів спортсменів.....	18
6. Література.....	26

Вступ

У сучасному спортивному плаванні, яке є одним із провідних циклічних видів спорту, одним із ключових аспектів підвищення ефективності підготовки є вдосконалення тренувального процесу через цілеспрямоване керування функціональним і психічним станом спортсменів.

Досягнення запланованого спортивного результату у змагальній діяльності можливе лише за умови інтеграції всіх складових підготовки у цілісну систему, де одним із найперспективніших напрямів є своєчасне виявлення та корекція передстартових станів.

Високі результати на змаганнях вимагають від плавців не лише досконалої фізичної, технічної та тактичної майстерності, а й належного рівня психологічної готовності. Саме психологічний компонент визначає здатність спортсмена реалізувати свій потенціал в умовах екстремального стресу, високої відповідальності та жорсткої конкуренції. Психологічна підготовка плавця охоплює формування стійкості до емоційних навантажень, розвиток впевненості у власних силах та оволодіння навичками саморегуляції психічних станів.

Особливого значення психологічний стан набуває безпосередньо в передстартовий період, коли рівень емоційної стабільності та мобілізації стає вирішальним фактором успіху. Проте у практиці часто спостерігаються негативні прояви, такі як «передстартова лихоманка» або «передстартова апатія», які виснажують нервову систему та перешкоджають реалізації можливостей спортсмена. Комплексний психолого-педагогічний підхід, використання діагностичних методик для оцінки стану плавців, формування оптимальних установок у тренувальному процесі та змагальній діяльності, а також застосування психорегуляційних технологій саморегуляції, є ключовим фактором оптимізації тренувального процесу та досягненню високих результатів у змагальній діяльності.

1. Система психологічної підготовки спортсменів

Змагальний процес - це постійно розвиваюча система, яка потребує постійного вдосконалення. Ефективність змагального процесу залежить від багатьох факторів, таких як: психологічна підготовка спортсмена, кваліфікація тренера, мотивація спортсмена, умови тренування, матеріально-технічне забезпечення.

Для досягнення високих результатів у змаганнях різного рівня спортсменам необхідно володіти не лише високим рівнем фізичної, технічної та тактичної підготовленості, але й належним рівнем психологічної готовності. Саме психологічний компонент значною мірою визначає здатність спортсмена ефективно реалізовувати свій потенціал в умовах змагальної діяльності, особливо за наявності стресових факторів, високої відповідальності та конкуренції.

У спортивному плаванні психологічна підготовка спортсмена-плавця на різних етапах його професійного становлення виступає однією з найважливіших складових загальної системи підготовки. Вона охоплює формування стійкості до емоційних навантажень, здатності до саморегуляції психічних станів, концентрації уваги, а також розвитку впевненості у власних силах. Особливого значення психологічна готовність набуває в передстартовий період, коли від рівня емоційної стабільності та мобілізації залежить ефективність виступу плавця.

Загальна психологічна підготовка включає такі напрями: моральна підготовка, волюва підготовка, покращення інтелектуальних якостей, підвищення стійкості до стресу, навчання концентрації на виконання завдання, самоконтролю та самооцінки рухових дій, а також навчання прийомів саморегуляції психічних станів тощо.

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання фокусується на аспектах, що безпосередньо впливають на психічний стан спортсмена, забезпечуючи його оптимальну готовність до змагання та

виконання складних тренувальних завдань. Ця підготовка поділяється на ранню і безпосередню стадії.

Безпосередня психологічна підготовка включає психологічне налаштування та управління психічним станом спортсмена перед стартом, під час змагань, в перервах між ними, а також створення умов для нервово-психічного відновлення.

Рання і безпосередня психологічна підготовка до змагань, а також психологічний вплив після виступу, стосуються конкретних змагань, тоді як загальна підготовка здійснюється протягом всіх етапів тренування та під час тривалих змагань.

Завдяки системно-організованій психологічній підготовці спортсмен може: підвищити особистісну мотивацію, підвищити рівень самооцінки, покращити концентрацію уваги, знизити рівень тривожності, підвищити стресостійкість та психоемоційну пружність, досягти кращих результатів на змаганнях.

Психічні процеси відіграють мотивуючу роль у спортивній діяльності, і їх розвиток є важливою складовою підготовки спортсменів плавців. Формування стійкої мотивації досягнення, емоційної стійкості та самоконтролю та розвиток здатності до концентрації та саморегуляції в умовах змагань, психологічна стійкість/витривалість. А саме: здатність витримувати високі фізичні та психологічні навантаження та справлятися з невдачами та стресом.

Основою системного підходу до психологічних станів та їх функцій є поняття про стан як системну реакцію, що включає в свою структуру різні системи та рівні регуляції, починаючи з вегетативних і рухових систем, і закінчуючи вищими психічними рівнями регуляції, пов'язаними з мотивацією, волею, установками.

З огляду на це індикаторами психічних станів можна вважати показники різних рівнів регуляції: вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики на психофізіологічному рівні, зміни психічних функцій та настроїв на

психологічному рівні, виявлення характеру поведінки, діяльності та відносини людини на соціально-психологічному рівні.

2. Класифікація психологічних передстартових станів

У спортивній психології традиційно виділяють три види передстартових станів, що відрізняються рівнем емоційного збудження та впливом на змагальні результати.

1. «*Стан передстартової лихоманки*» – різко виражені збудження, через які може як підвищуватися, так і знижуватися спортивна працездатність.

2. «*Стан передстартової апатії*» - надмірно сильні та тривалі передстартові збудження, які іноді змінюються на пригнічення та депресію, що знижує спортивний результат.

3. «*Стан оптимальної передстартової готовності*» – коли процеси збудження і гальмування знаходяться у балансі, нервові імпульси передаються з необхідною швидкістю, гормональний фон відповідає потребам ситуації. Це ідеальний психоемоційний стан, що забезпечує максимальну ефективність діяльності.



Зовнішніми проявами передстартових станів спортсменів є зміни у міміці, в поставі, у жестах, в загальній руховій активності, а також зміна функцій певних залоз зовнішньої секреції (виділення слини, поту, сліз). До

таких змін відносяться особливості деяких параметрів рухових дій (швидкість, прояв сили, координації тощо), а також інтонаційні характеристики мови.

Спостерігаючи за особливостями поведінки спортсменів плавців перед змаганням та за зовнішніми проявами їхніх психічних станів, можна визначити, який ступінь їхньої нервової напруги, або яка у них передстартова готовність.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZVICtJrn98o>

Відео 1 – Як не «згоріти» перед стартом? Психологічна підготовка до змагань.

3. Аналіз впливу передстартових станів на результативність спортсменів

Передстартова апатія

Надмірно інтенсивне і тривале передстартове збудження є одним із найбільш небажаних психічних станів у спортсменів, оскільки воно виснажує нервову систему та порушує оптимальний рівень готовності до змагання. У ряді випадків після фази сильного емоційного напруження настає протилежний стан — різке зниження психічної активності, що отримало назву *передстартової апатії*. Такий стан характеризується втратою бойового настрою, байдужістю до майбутнього виступу та зниженням мотивації.

Передстартова апатія є наслідком перевантаження нервової системи, коли організм, не витримуючи тривалого стресу, переходить у своєрідний «захисний режим». У цьому випадку замість оптимальної мобілізації спостерігається гальмування психічних процесів. У спортсменів це проявляється у вигляді млявості, сонливості, зниження концентрації уваги, невпевненості у власних силах, втрати інтересу до змагання або навіть бажання уникнути участі в ньому. Можуть також спостерігатися уповільнення реакцій, порушення координації рухів, зниження швидкісно-силових показників та загальної працездатності.

На емоційному рівні передстартова апатія супроводжується відчуттям спустошеності, пригніченим настроєм, відсутністю внутрішнього підйому та змагального азарту. У деяких випадках вона поєднується з підвищеною тривожністю, що має прихований характер.

Поведінкові прояви можуть включати замкнутість, небажання контактувати з тренером чи командою, зниження активності під час розминки або формальне виконання підготовчих дій.

Причинами виникнення передстартової апатії можуть бути як психологічні, так і фізіологічні чинники: надмірна відповідальність за результат, страх невдачі, перевтома, перетренованість, недостатнє

відновлення, порушення режиму сну, а також не раціонально організований тренувальний процес у передзмагальний період.

Для попередження та подолання передстартової апатії застосовуються різні методи психорегуляції та педагогічного впливу. Насамперед важливе значення має раціональне планування тренувальних навантажень із урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена та забезпечення повноцінного відновлення. Ефективними є також психологічні методи активізації: використання мотиваційних установок, індивідуальних бесід, створення ситуації успіху, перегляд відео вдалих виступів.

Таким чином, передстартова апатія є складним психічним станом, що негативно впливає на результативність спортсмена, однак за умови своєчасної діагностики та застосування відповідних засобів регуляції може бути ефективно подолана або попереджена.

Передстартова апатія: Як не «перегоріти» перед змаганням

Стан різкого зниження психічної активності, що настає після надмірного емоційного напруження. Це «захисний режим» нервової системи, який виснажує організм і негативно впливає на результативність виступу.

Психологічна пастка: Симптоми та причини

Захисне гальмування нервової системи

Стан виникає як реакція на тривалий стрес, замінюючи мобілізацію млявістю та байдужістю.



Стратегії відновлення та профілактики

Психологічна активація

Використання індивідуальних бесід, мотиваційних установок та перегляд відео власних успішних виступів.

Рациональне планування

Оптимізація тренувальних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей та забезпечення повного відновлення.

Педагогічний вплив

Створення тренером «ситуації успіху» для повернення спортсмену віри у власні сили.

© NotebookLM

Передстартова лихоманка

Передстартова лихоманка — це стан надмірного психоемоційного збудження, який супроводжується порушенням саморегуляції та зниженням здатності до контролю власних дій. Вона виникає внаслідок сильного хвилювання, високої значущості змагань, завищених очікувань або

недостатньої психологічної підготовленості спортсмена. У такому стані рівень активації перевищує оптимальний, що негативно впливає на якість виконання рухових дій. Прояви передстартової лихоманки мають як психічний, так і фізіологічний характер.

На емоційному рівні спостерігається підвищена тривожність, внутрішнє напруження, дратівливість, інколи — панічні реакції або надмірна збудженість. Спортсмен може відчувати невпевненість, страх помилки або, навпаки, надмірну самовпевненість, що також порушує адекватність поведінки.

Фізіологічні прояви включають прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, тремтіння м'язів, сухість у роті, порушення дихання. Часто спостерігається метушливість рухів, зайва імпульсивність або поспішність у виконанні технічних дій. У наслідок цього порушується координація, точність і ритмічність рухів, що особливо критично у видах спорту, які вимагають високої технічної майстерності.

У поведінці спортсменів передстартова лихоманка може проявлятися у вигляді надмірної активності, балакучості, неможливості зосередитися, частих змін емоційного стану. Іноді це супроводжується передчасним виснаженням ще до початку змагання, що знижує загальну працездатність. В окремих випадках, навпаки, короткочасне сильне збудження може підвищити результат, однак така дія нестабільна і ризикована.

Для регуляції стану передстартової лихоманки важливим є зниження надмірного рівня збудження до оптимального. Одним із основних напрямів є психологічна підготовка спортсмена, що включає формування адекватного ставлення до змагань, розвиток впевненості у власних силах та навичок самоконтролю.

З боку тренера доцільним є застосування спокійної, впевненої комунікації, уникнення надмірного тиску та емоційного нагнітання. У деяких випадках корисними є відволікальні заходи (легка розмова, музика, зміна фокусу уваги), що допомагають знизити рівень тривожності.

Таким чином, передстартова лихоманка є станом надмірної активації, який може як короткочасно підвищити, так і суттєво знизити ефективність діяльності спортсмена. Її своєчасне виявлення та корекція є важливою складовою психологічної підготовки і забезпечення стабільних спортивних результатів.

Передстартова Лихоманка: Як Приборкати Надмірне Хвилювання

Передстартова лихоманка — це стан надмірного психоемоційного збудження, що виникає через високу значущість змагань та брак саморегуляції. Це призводить до порушення координації та зниження контролю, що потребує вчасного виявлення та корекції.



© NotebookLM

Стан оптимальної передстартової готовності

Стан, за якого процеси збудження і гальмування перебувають у гармонійній рівновазі, є найбільш сприятливим для досягнення високих спортивних результатів. Цей стан отримав назву **оптимальної передстартової готовності** і вважається ідеальним варіантом психічного налаштування спортсмена перед виступом.

Стан оптимальної передстартової готовності характеризується помірним рівнем психоемоційного збудження, який забезпечує максимальну мобілізацію організму без перевантаження нервової системи. Спортсмен у такому стані відчуває впевненість у власних силах, внутрішню зібраність і готовність до боротьби. При цьому відсутні надмірна тривожність або, навпаки, апатія — емоційний фон є стабільним і керованим.

На психічному рівні це проявляється у високій концентрації уваги, здатності швидко переключатися між завданнями, чіткому усвідомленні тактичних дій і впевненості у їх виконанні. Мислення стає більш продуктивним, рішення приймаються швидко й адекватно до ситуації. Важливою ознакою є також наявність позитивної мотивації та бойового настрою без надмірного емоційного напруження.

Фізіологічні прояви цього стану включають оптимальний рівень активації серцево-судинної та дихальної систем, відсутність зайвого м'язового напруження, добре відчуття власного тіла та контроль рухів. Рухи спортсмена стають точними, узгодженими, економними за енергетичними витратами. Зберігається висока швидкість реакцій і координація, що є особливо важливим у складних технічних видах спорту.

У поведінці спортсмена стан оптимальної готовності проявляється спокійною впевненістю, зосередженістю на завданні, відсутністю метушливості або пасивності. Спортсмен чітко дотримується звичного передстартового режиму, демонструє адекватну активність під час розминки, легко вступає в контакт із тренером і командою, але водночас зберігає внутрішню концентрацію.

Досягнення такого стану є результатом цілеспрямованої підготовки, яка включає як фізичні, так і психологічні компоненти. Важливу роль відіграє раціональне планування тренувального процесу, що забезпечує оптимальне поєднання навантаження і відновлення. Не менш значущою є систематична психологічна підготовка, спрямована на формування стресостійкості, впевненості та навичок саморегуляції.

Серед ефективних засобів формування стану оптимальної передстартової готовності можна виділити психорегуляційні техніки: аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізацію успішного виступу, методи самонавіювання.

З боку тренера значну роль відіграє індивідуальний підхід, підтримка, чіткі та впевнені установки без надмірного психологічного тиску. Оптимальна

комунікація, правильна організація розминки та врахування індивідуальних особливостей спортсмена сприяють формуванню необхідного рівня готовності.

Стан оптимальної готовності: Секрет спортивного успіху

Ознаки “бойової готовності” спортсмена



Гармонія нервових процесів

Рівновага між збудженням та гальмуванням забезпечує мобілізацію без перевантаження системи.



Психологічна стійкість та фокус

Висока концентрація, впевненість у собі та чітке розуміння тактичних завдань.



Фізіологічна ефективність

Точні рухи, висока швидкість реакції та економне використання енергії тілом.

Як сформувати стан готовності



Психорегуляційні техніки

Використання дихальних вправ, візуалізації успіху та аутогенного тренування для самоналаштування.



Рациональне планування

Оптимальне поєднання фізичних навантажень з періодами повного відновлення організму.



Ефективна роль тренера

Надання чітких установок та підтримки без створення зайвого психологічного тиску.

NotebookLM

<http://www.youtube.com/watch?v=Jfc4SID7B2w>

Відео 2 – Три рівні психологічної зрілості у спорті: від хвилювання до самопізнання

4. Методичні рекомендації щодо виявлення та регуляції передстартових станів спортсменів

Професійна спортивна діяльність характеризується високим напруженням організму й підвищеними вимогами до спеціальної психічної та фізичної готовності спортсмена. Спортсмен може перебувати в ідеальній фізичній формі, але так і не реалізувати свій потенціал через власне передстартове хвилювання. Ці методичні рекомендації створені для того, щоб допомогти тренеру та спортсмену вчасно помітити деструктивні зміни в поведінці та застосувати конкретні інструменти для виходу на пік психічної готовності.

Для початку визначимо ключові стани які рекомендовано завчасно виявляти та регулювати, до таких відносяться *передстартова лихоманка* та *передстартова апатія*.

Стан *оптимальної передстартової готовності* є результатом збалансованої взаємодії психічних і фізіологічних процесів, що забезпечує найвищу ефективність діяльності спортсмена. У регулюванні та корекції цей стан не потребує.

Перерахуємо основні психоемоційні та фізіологічні прояви *передстартової лихоманки*.

До психоемоційних проявів відносять:

- надмірне хвилювання, тривожність, невпевненість у власних силах;
- відчуття страху або паніки перед стартом;
- підвищена збудливість, «метушливість»;
- дратівливість або емоційна нестабільність, порушення концентрації;
- поспішність у діях і рішеннях;
- порушення сну напередодні змагань;
- зниження здатності до тактичного мислення;

До фізіологічних проявів відносять:

- прискорене серцебиття (тахікардія);

- підвищення артеріального тиску;
- прискорене дихання (гіпервентиляція), сухість у роті;
- надмірне потовиділення, почервоніння або блідість шкіри;
- тремор (тремтіння рук, ніг);
- відчуття «ватяних» або слабких м'язів;
- порушення координації рухів;
- підвищений м'язовий тонус (скутість);
- можливі розлади шлунково-кишкового тракту (нудота, позиви до туалету);

Для плавців особливо характерно:

- порушення ритму дихання перед стартом у воді;
- передчасне «вигорання» ще до запливу;
- занадто різкий старт і швидке виснаження;
- втрата відчуття води («збій техніки»);

Рекомендації щодо врегулювання передстартового стану лихоманки.

1. Психологічні методи саморегуляції

1. Самонавіювання (аутосугестія)

Формули перед стартом:

«Я готовий», «Я у відмінній формі», «Я контролюю ситуацію».

Повторювати 5–10 разів перед виходом на старт.

Формує впевненість і знижує тривогу, відволікає від нав'язливих думок.

2. Візуалізація (ментальна репетиція)

Вправа: Закрити очі на 2–3 хв, вирівняти дихання, розслабитись.

Уявити ідеальний заплив (старт, повороти, фініш, виконання вправи).

Дає ефект «проживання» успіху до реального старту, відволікання.

3. Переключення уваги

Фокус на техніці («довгий гребок», «контроль дихання») або на зовнішніх об'єктах (вода, звук, доріжка).

Вправи на заземлення, відчуття моменту, повернення до себе та відчуттів.

Зменшує нав'язливі думки, дозволяє повернутися до моменту «тут і зараз».

2. Фізіологічні вправи (тіло → психіка)

1. «М'язове зонове розслаблення»

Почергове зонове розслаблення м'язів від шиї до ніг.

Допомагає відчувати тіло та прибрати зайву напругу контрольовано, допомагає повернути контроль над тілом та відчуттями.

2. «Струшування напруги»

Легкі ритмічні рухи, спрямовані на розкуття м'яз, зняття напруги, та поліпшення тонусу.

Допомагає розслабити конкретні м'язи, легкі стимулюючі рухи дають вихід зайвій енергії, відволікаючий момент, відчуття контролю ситуації.

https://www.youtube.com/shorts/gn_OLT30Ppc?app=desktop

Відео 3 – Вправа «Струшування напруги»

3. Дихальні вправи

1. Вправа «Подовжений видих»

Вдих – 2–3 с.

Видих – 4–6 с.

Знижує частоту серцевих скорочень і рівень збудження, дає відчуття розслаблення та заземлення.

2. Вправа «Дихання по квадрату»

Вдих – 4 с.

Затримка – 4 с.

Видих – 4 с.

Затримка – 4 с.

Вирівнює нервову систему, додає відчуття контролю ситуації, допомагає відновити правильне глибоке дихання та збагаченню крові киснем.

https://www.youtube.com/watch?v=_ptMIGKKfNI

Відео 4 – Вправа «Дихання по квадрату»

4. Практичні загальні рекомендації

1. Не перевантажувати себе інформацією.
2. Уникати негативних розмов.
3. Мати завжди з собою пляшку води (щоб уникати зневоднення та сухості у роті).
4. Знати свої «тригерні» точки та шляхи їх регуляції.
5. Слідкувати за диханням (це основа нормального самопочуття для психологічного і фізіологічного стану).
6. За потреби просити допомоги в тренера (який завжди поруч і може допомогти врегулювати негативні стани, дати пораду).

Основні психоемоційні та фізіологічні прояви ***передстартової апатії***.

До психоемоційних проявів відносять:

- байдужість до змагання і результату;
- відсутність «бойового настрою»;
- зниження мотивації («не хочеться плисти», «байдуже як виступлю»);
- погіршення концентрації уваги;
- загальмованість реакцій, сонливість;
- відчуття втоми ще до старту;
- невпевненість або внутрішня «порожнеча»;
- відсутність емоційного підйому.

До фізіологічних проявів відносять:

- знижена частота серцевих скорочень (відносна брадикардія);
- знижений артеріальний тиск;
- поверхнєве, уповільнене дихання;
- знижений м'язовий тонус;
- відчуття «важкості» у тілі;
- зниження температури тіла (суб'єктивно), холодні кінцівки;
- погіршення координації, повільні рухи;
- млява реакція на сигнали.

Для плавців особливо характерно:

- «відсутність відчуття води»;
- запізнїла реакція на стартовий сигнал;
- повільний розгін після старту, низький темп гребків;
- швидке відставання від суперників на перших метрах;
- відсутність тактичної активності під час дистанції.

Рекомендації щодо врегулювання передстартового стану апатії.

1. Психологічні методи саморегуляції

1. Самонавіювання (стимулююче)

Формули перед стартом:

«Я заряджений». «Я агресивний у боротьбі». «Я готовий до перемоги».

Дає відчуття «включення», активує нервову систему, піднімає настрій.

2. Мобілізуюча візуалізація

Вправа: Закрити очі на 2–3 хв, включити швидку ритмічну музику, почати ритмічно дихати.

Уявити вихід на старт, суперників (ка) яких ти перемагаєш, як виконуєш норматив, або станеш переможцем.

Дає ефект «проживання» успіху старту, розганяє уявлення, підіймає загальне емоційне збудження.

3. Емоційне «накручування»

Фокус на своїх попередніх вдалих виступах, перемогах.

Емоційне задоволення від результату, успіху.

Підтримку та заохочення від тренера, рідних, друзів.

Майбутній позитивний розвиток виступу.

Підіймає внутрішню мотивацію, дає відчуття емоційного підйому, натхнення та відновлення сил.

2. Фізіологічні вправи (тіло → психіка)

1. «Вибухова активація»

2–3 короткі максимальні зусилля (5–10с.) (наприклад: спринт, стрибок, стартовий рух).

Допомагає відчувати прилив енергії, додаткова стимуляція для психіки (треба рухатись).

2. «Інтенсивна розминка»

Швидкі ритмічні рухи, спрямовані на підвищення м'язового тону, приливу крові до м'язів.

Допомагає мобілізувати м'язи, активні стимулюючі рухи дають надходження енергії, активуючий момент, відчуття «включення».

3. Дихальні вправи (для активації)

1. Вправа «Дихання вогню»

Вдих = видих (короткі).

10–20 циклів.

Підвищує частоту серцевих скорочень і рівень збудження, дає відчуття приливу сил.

<https://www.youtube.com/shorts/HhPkYutPQdw?app=desktop>

Відео 5 – Вправа «Дихання вогню»

2. Вправа «Заведення»

Вдих (рахунок до 5).

На видиху легкі ритмічні постукування себе по грудній клітці щоб вихід повітря супроводжувався звуком.

Через активну дихальну та рухову стимуляцію збільшує прилив крові до серця та легень, постукування імітують звук «заведення» мотору, що додатково стимулює нервову систему до активації.

4. Сенсорна стимуляція

1. Самостимуляція (психофізична)

- легкі удари по м'язах;
- розтирання;
- активні рухи руками;

Активує нервово-м'язову систему, дає легке відчуття загального збудження та готовності до дій.

2. Музична стимуляція

Підбір активної стимуляційної музики (це може бути ритмічні або агресивні треки для психологічної стимуляції).

Ритмічні повторення, розминка під музику (дає можливість підлаштуватись на потрібний ритм).

Музична стимуляція досить ефективна бо дає змогу налаштуватися на потрібний стан. Так агресивна музика додасть агресії, а більш ритмічна підійме ЧСС та загальний мобілізаційний стан.

Практичні загальні рекомендації

1. Уникати пасивності (сидіння, лежання).
2. Не «залипати» в телефоні, не спілкуватися з негативно забарвленими спортсменами.
3. Бути в русі, знаходити методи само активації, Активна розминка.
4. Самонавіювання та пошук позитивного впливу.

5. Візуалізація боротьби.
6. Підвищувати збудження поступово, не різко.
7. Знати свій оптимальний рівень активації та шляхи його досягнення.
8. За потреби просити допомоги в тренера (який завжди поруч і може допомогти врегулювати негативні стани, дати пораду).

<http://www.youtube.com/watch?v=iRYPzpvoPTM>

**Відео 6 – Перемога в голові / спортивна психологія. Podcast with
L&T Sport Psychology.**

Література

1. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г. Психофізіологічні стани у спорті: монографія. 2021.
2. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: психологічний супровід : навч. посіб. Київ, 2022.
3. <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/60f47009-b92a-45d9-bbe9-888b54344955/content>