



Тема мастер-класса.

«ВОПРОСЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОУЛИНГОМ»

Цели мастер-класса:

- Активизировать внимание, память и мышление «здесь и сейчас»
- Увеличить скорость обработки информации во время напряженных игровых моментов
- Снизить вероятность принятия неправильного решения в процессе игры
- Повысить эффективность деятельности и работоспособность
- Развить способности самостоятельно формировать позитивные психоэмоциональные состояния
- Оптимизировать способы достижения целей, снизить «физиологическую стоимость» затрачиваемых усилий
- Активно формировать личностные качества: эмоциональную устойчивость, выносливость, целеустремленность
- Укреплять нервную систему, защиту от стрессов и негативных воздействий
- Понизить тревогу, страх, оптимизировать предстартовые состояния
- Нормализовать сон и улучшить качество жизни
- Профилактика хронической усталости и эмоционального выгорания
- Получить навыки и практики для немедленного применения в личной и профессиональной спортивной жизни

В программе мастер-класса:

Введение:

Особенности саморегуляции психических состояний в спорте

В спортивной психологии формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованию рассматривается как основная задача психологической подготовки, направленной на обеспечение высокой результативности и надежности выступления спортсменов.

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональной сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения.

Какие направления психорегулятивных методов существуют в психологии

- *изменение содержания сознания;*
- *репродукция ресурсных состояний или позитивных образов*
- *управление физическим «Я»*
- *отражение своего социального «Я»*
- *работа с иррациональными убеждениями*
- *позитивное внушение или самовнушение*

Вопросы, обсуждаемые в процессе занятия:

- Зачем спортсмену нужна разминка-заминка с точки зрения психофизиологии
- Зачем эволюция снабдила все живые существа, в том числе и человека, такой системой регуляции и саморегуляции? Эмоциональные и физиологические реакции на внешние раздражители
- Какие психотехнические приемы использовать в перерывах и паузах соревновательного дня? - проработка 12 зон тела

- Управляющие команды, помогающие энергетической структуре спортсмена формироваться и настраиваться на успешные действия

Практика:

- Техника остановки внутреннего диалога
- Инструменты психологического управления физическим «Я»
- Работа с негативными убеждениями, автоматическими мыслями
- Учимся концентрироваться на конструктивной мысли, удерживать ее
- Используем и развиваем личные ресурсы, резервные возможности для решения различных задач
- Учимся применять полученные навыки в своей повседневной жизни.