

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник управления спорта  
и туризма Брестского областного  
исполнительного комитета



Н.Н. Глушеня  
2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор  
Учреждения образования  
«Брестский государственный  
университет имени А.С. Пушкина»



С.А. Марзан  
2018 г.

Регистрационный № УД-27-004-10 уч.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

2018 г.

Учебная программа составлена на основе Образовательного стандарта высшего образования для специальности 1-03 02 01 Физическая культура, утвержденного и введенного в действие постановления Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013г., № 88.

### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

**В.М. Заика**, доцент кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат педагогических наук

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» (протокол № 1 от 21.09.2018 г.)

Научно-методическим советом Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (протокол № 4 от 01.11.2018 г.)

© Заика В.М., 2018

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с образовательным стандартом высшего образования по специальности «Физическая культура» студент должен углублять и расширять свои знания по специальным дисциплинам. Актуальность изучения настоящей дисциплины определяется ее системообразующей функцией, формирующей целостное представление о соревновательной надежности, целесообразную структуру оптимальных психолого-педагогических взаимодействий, определяющих подготовку квалифицированных специалистов в этой области спортивно-педагогической деятельности.

Программа по предмету «Психолого-педагогические аспекты соревновательной надежности» предназначена для студентов факультета физического воспитания и является основным документом планирования и организации учебного процесса для студентов факультета физического воспитания 4-го курса дневной формы получения образования.

**Цель спецкурса** – формирование у студентов теоретических и практических знаний в области психолого-педагогических аспектов соревновательной надежности.

### **Задачи:**

– формировать знания в области по психолого-педагогическим основам соревновательной надежности;

– обеспечить овладение студентами основными психодиагностическими методами изучения соревновательной надежности и ее прогнозирования;

– научить методам и приемам психолого-педагогической подготовки, направленным на формирования соревновательной надежности спортсменов.

В результате освоения содержания учебной дисциплины студент

### **должен знать:**

– психолого-педагогические аспекты соревновательной надежности;

– закономерности психических явлений, процессов и свойств в специфических условиях спортивной деятельности;

– методы и методики психолого-педагогической диагностики соревновательной надежности в спорте;

– опыт психолого-педагогической работы ведущих специалистов;

### **должен уметь:**

– применять полученные теоретические знания на практике в процессе организации занятий по физической культуре и спорту;

– оценивать психические состояния в условиях спортивной деятельности;

– использовать методики психодиагностики и психорегуляции в спортивной деятельности;

### **должен владеть:**

– методами диагностики профессионально важных качеств личности;

– совокупностью психолого-педагогических подходов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Психолого-педагогические аспекты соревновательной надежности» формируются следующие компетенции:

**академические:**

- владеть и применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- владеть системным и сравнительным анализом;
- владеть исследовательскими навыками;
- уметь работать самостоятельно;
- быть способным порождать новые идеи;
- владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером;
- обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностные:**

- обладать качествами гражданственности;
- быть способным к социальному взаимодействию;
- обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- быть способным к критике и самокритике;
- формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональные:**

- формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание, и нравственное поведение;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях;
- формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- владеть актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, психолого-педагогическими средствами и методами управления состоянием человека;
- дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку;
- оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

- квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- организовывать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- осваивать и внедрять современные психолого-педагогические инновации в практическую деятельность.

На лекциях сообщаются: основные сведения о психолого-педагогических аспектах соревновательной надежности, экстремальных и трудных условиях, психических состояниях и факторах определяющих надежность спортивной деятельности, предлагаются современные подходы по формированию и прогнозированию соревновательной надежности спортсменов. На семинарских и практических занятиях углубляются знания, полученные студентами на лекциях и в процессе самостоятельной работы, проводится обсуждение, закрепление пройденного материала и проверка знаний.

Самостоятельная работа студентов включает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и другим литературным источникам, выполнение домашних заданий по подготовке к семинарским и практическим занятиям, составлению конспектов, рефератов, методической документации, необходимой для проведения занятий. Успеваемость студентов определяется их теоретическими и практическими знаниями, выполнением самостоятельных работ и заданий по дисциплине.

С целью усиления практико-ориентированной направленности дисциплины по выбору «Психолого-педагогические аспекты соревновательной надежности» на семинарских занятиях на основе анализа предложенной научно-методической литературы студенты анализируют и обобщенно описывают современные подходы в области соревновательной надежности и психолого-педагогической подготовки спортсменов.

Материалы программы изучаются на IV курсе в 8 семестре дневной формы получения образования и предусматривают следующие виды занятий: лекции, семинары и практические занятия. Форма контроля – зачет в 8 семестре.

Курс / семестр	Общее количество часов по дисциплине	Всего аудиторных часов	В том числе	
			Лекции	Семинарские и практические занятия
4/8	72	36	18	18
Итого	72	36	18	18

Данная программа является обязательной и для 2 курса заочной формы получения образования. Форма контроля – зачет в 4 семестре.

Курс / семестр	Общее количество часов по дисциплине	Всего аудиторных часов	В том числе	
			Лекции	Семинарские и практические занятия
2/3		4	4	
2/4	72	6	2	4
Итого	72	10	6	4

В процессе обучения предполагается использовать как общедидактические методы и технологии – интерактивные (деловые игры, групповые дискуссии и др.), методы проблемного обучения, информационные технологии, так и специфические методы практического обучения.

Спецкурс связан с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания», «Теория спорта», «Психология спорта», «Физиология», «Спортивная физиология».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**Тема 1.** *Введение. Проблема соревновательной надежности в спорте.* Причины возникновения теории надежности в спорте. Основные понятия и терминология. Факторы (биомеханический, медико-биологический, психологический, социально-педагогический) и характеристика надежности.

**Тема 2.** *Особые и экстремальные условия спортивной деятельности.* Экстремальные условия и стресс. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях. Экстремальные факторы внешних условий. Психогенные факторы.

**Тема 3.** *Психические состояния спортсменов. Виды состояний в тренировочной и соревновательной деятельности.* Психическое состояние как динамическая характеристика интегральной индивидуальности. Виды психических состояний в тренировочной деятельности. Оптимальные и негативные психические состояния. Предсоревновательные и соревновательные состояния спортсменов. Состояние психической готовности. Эмоционально-волевые и регулятивные компоненты психического состояния и взаимосвязи между ними. Индивидуальные критерии состояния психической готовности.

**Тема 4.** *Индивидуально-психологические особенности спортсменов, их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.* Свойства нервной системы и темперамента как факторы эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.

**Тема 5.** *Профессионально важные качества – факторы соревновательной надежности спортсменов.* Готовность к экстренному действию в условиях монотонно действующих факторов. Переключение внимания. Эмоциональная устойчивость. Скорость переработки информации. Устойчивость когнитивных функций. Самоконтроль и саморегуляция. Развитие профессионально важных качеств личности в процессе воспитания и самовоспитания.

**Тема 6.** *Формирование соревновательной надежности спортсмена.* Психолого-педагогическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера. Соревновательная надежность – способность к сохранению требуемых качеств в экстремальных условиях.

**Тема 7.** *Психологическая совместимость.* Профессионально-психологическая совместимость. Социально-психологическая совместимость. Психофизиологическая совместимость.

**Тема 8.** *Модельные характеристики соревновательной надежности спортсменов.* Моделирование соревновательной надежности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

**Тема 9.** *Прогнозирование соревновательной надежности. Методы прогнозирования.* Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование. Профессиональный отбор в спорте. Этапы психологического отбора в спорте. Принципы психологического отбора в спорте. Показатели, используемые в прогнозировании: социальные, социально-психологические, личностные, спортивного результата, функциональные.

**Тема 10.** *Понятие о соревновательной надежности.* Основные факторы соревновательной надежности: биомеханический, медико-биологический, психологический, социально-педагогический.

**Тема 11.** *Закономерности деятельности в экстремальных условиях.* Изменение в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях. Экстремальные условия и напряженность. Стресс как реакция организма. Психологический стресс. Физиологические и психологические механизмы стресса.

**Тема 12.** *Диагностика психических состояний в спорте.* Профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний. Психическое напряжение, перенапряжение, монотония, усталость, пресыщение, нервозность, стеничность, астеничность, предстартовая лихорадка, апатия, страх, тревожность. Создание благоприятного психического состояния как условие продуктивности тренировочного процесса.

**Тема 13.** *Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсмена: цели; задачи; методы.* Способности. Склонности. Направленность личности в спорте. Измерение свойств темперамента спортсмена. Определение индивидуальных особенностей нервной системы.

**Тема 14.** *Диагностика профессионально важных качеств, способствующих успешной деятельности в экстремальных условиях соревнований.* Методики и критерии оценки уровня сформированности профессионально важных качеств спортсменов.

**Тема 15.** *Психолого-педагогические средства и методы, направленные на формирование соревновательной надежности спортсменов.* Психолого-педагогическое образование и совершенствование профессионально важных качеств личности тренера как важнейшее условие психолого-педагогической подготовки. Психолого-педагогические средства развития самоконтроля и саморегуляции состояния в экстремальной ситуации. Методы управления предсоревновательными, соревновательными и постсоревновательными психическими состояниями.

**Тема 16.** *Психологический климат в спортивной команде как фактор психогигиены.* Измерение психологической атмосферы в команде. Измерение взаимоотношений в спортивных группах и командах. Гомеостатическая методика.

**Тема 17.** *Модельные характеристики психолого-педагогической подготовленности спортсменов.* Модели соревновательной деятельности. Перспективные направления научных исследований в области моделирования в спорте.

**Тема 18.** *Прогнозирование надежности выступлений на спортивных соревнованиях.* Изучение психологических факторов надежности в качестве критериев отбора в спорте.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Дневная форма получения высшего образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>4-й курс</b>								
1	<b>Тема 1.</b> Введение. Проблема соревновательной надежности в спорте.	2					[3-5], [10], [11]	
2	<b>Тема 2.</b> Особые и экстремальные условия спортивной деятельности.	2					[2-5], [8], [17], [19]	
3	<b>Тема 3.</b> Психические состояния спортсменов. Виды состояний в тренировочной и соревновательной деятельности.	2					[3-7], [8], [11], [16]	
4	<b>Тема 4.</b> Индивидуально-психологические особенности спортсменов, их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.	2					[2-7], [9], [13]	
5	<b>Тема 5.</b> Профессионально важные качества – факторы соревновательной надежности спортсменов.	2					[3-5], [10], [11], [12]	
6	<b>Тема 6.</b> Формирование соревновательной надежности спортсмена.	2					[1-7], [10], [11]	
7	<b>Тема 7.</b> Психологическая совместимость.	2					[2-7], [13]	
8	<b>Тема 8.</b> Модельные характеристики соревновательной надежности спортсменов.	2					[3-7], [10]	
9	<b>Тема 9.</b> Прогнозирование соревновательной надежности. Методы прогнозирования.	2					[2-7], [10], [11], [18]	
10	<b>Тема 10.</b> Понятие о соревновательной надежности		2				[3-5], [10], [11]	устный опрос
11	<b>Тема 11.</b> Закономерности деятельности в экстремальных условиях.		2				[2-5], [8], [15], [17], [19]	устный опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	<b>Тема 12.</b> Диагностика психических состояний в спорте.		2				[1-7], [14], [16]	письменный опрос
13	<b>Тема 13.</b> Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсмена: цели; задачи; методы.		2				[2-7], [14], [16]	письменный опрос
14	<b>Тема 14.</b> Диагностика профессионально важных качеств, способствующих успешной деятельности в экстремальных условиях соревнований.		2				[3-5], [10], [11], [14]	устный опрос
15	<b>Тема 15.</b> Психолого-педагогические средства и методы, направленные на формирование соревновательной надежности спортсменов.		2				[2-7], [10], [11]	устный опрос
16	<b>Тема 16.</b> Психологический климат в спортивной команде как фактор психогигиены.		2				[2-7], [14]	устный опрос
17	<b>Тема 17.</b> Модельные характеристики психолого-педагогической подготовленности спортсменов.		2				[3-7], [10]	письменный опрос
18	<b>Тема 18.</b> Прогнозирование надежности выступлений на спортивных соревнованиях.		2				[2-7], [18]	устный опрос
	<b>Всего: 36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>					<b>зачет</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Заочная форма получения высшего образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>2-й курс</b>								
1	<b>Тема 1.</b> Введение. Проблема соревновательной надежности в спорте.	2					[3-5], [10], [11]	
2	<b>Тема 4.</b> Индивидуально-психологические особенности спортсменов, их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.	2					[2-7], [9], [13]	
3	<b>Тема 5.</b> Профессионально важные качества – факторы соревновательной надежности спортсменов.	2					[3-5], [10], [11], [12]	
4	<b>Тема 13.</b> Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсмена: цели; задачи; методы.		2				[2-7], [14], [16]	устный опрос
5	<b>Тема 15.</b> Психолого-педагогические средства и методы, направленные на формирование соревновательной надежности спортсменов.		2				[2-7], [10], [11]	устный опрос
	<b>Всего: 10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>					<b>зачет</b>

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Основная литература

1. Алексеев, А. В. Познай себя, или Ключ к резервам психики / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 320 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Совет. спорт, 2006. – 296 с.
3. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.
4. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 с.
5. Попов, А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие для спортивных вузов / А. Л. Попов – 2-е изд. – М. : Московский психолого-социальный институт : Флинта, 1999. – 152 с.
6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
7. Столяренко, А. М. Экстремальная психопедагогика / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 608 с.

### Дополнительная литература

8. Бодров, В. А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
9. Гуревич, К. М. Дифференциальная психология и психодиагностика. Избранные труды / К. М. Гуревич. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
10. Заика, В. М. Профессионально важные качества как модельные характеристики соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // APRIORI. Серия : Гуманитарные науки. – 2018. – № 4 [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://apriori-journal.ru/serial/4-2018/Zaika.pdf>
11. Заика, В. М. Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В. М. Заика // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 88–94.
12. Заика, В. М. Эмоциональная устойчивость легкоатлетов-спринтеров / В. М. Заика // Мир спорта. – 2018. – № 3. – С. 82–85.
13. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
14. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для студентов вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

15. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

16. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

17. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; пер. с англ. И. Иванова. – Мозырь : Белый ветер, 1998. – Вып. 7. – 92 с.

18. Серова, Л. К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / Л. К. Серова ; Гос. акад. физ. культуры. – СПб., 1999. – 44 с.

19. Тимченко, А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / А. В. Тимченко. – Харьков : ХВУ, 1997. – 168 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Для овладения материалом по дисциплине студентам необходимо:

– ознакомиться с литературными источниками, раскрывающими содержание теоретических и практических вопросов разделов и тем дисциплины;

– данные теоретических знаний, приобретенных на лекциях и семинарах, проецировать на практические занятия через систему смысловых значений полученной информации, на современные критерии организации спортивной тренировки и уроков по физической культуре в общеобразовательной школе.

### **Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности:**

1. Конспект.
2. Устный опрос по пройденным темам.
3. Письменный опрос по пройденным темам.
3. Зачет.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ для студентов 4 курса ДФПО и 2 курса ЗФПО  
По курсу: «Психолого-педагогические аспекты соревновательной надежности»  
Специальность: «Физическая культура»

1. Основные понятия и факторы (биомеханический, медико-биологический, психологический, социально-педагогический) соревновательной надежности.
2. Экстремальный характер спортивной деятельности.
3. Психические состояния в профессиональной деятельности спортсменов.
4. Проявление индивидуально-психологических особенностей спортсменов в спортивной деятельности.
5. Профессионально важные качества спортсменов.
6. Формирование соревновательной надежности спортсменов в процессе психолого-педагогической подготовки.
7. Социально-психологические особенности спортивной группы (психологическая совместимость, психологический климат).
8. Прогнозирование и оценка соревновательной надежности.
9. Профессиональный отбор и ориентация в спорте.
10. Диагностика психических состояний спортсменов.
11. Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсменов.
12. Методы психодиагностики профессионально важных качеств.
13. Средства и методы психолого-педагогической подготовки, направленные на формирование соревновательной надежности спортсменов.
14. Факторы соревновательной надежности.
15. Модельные характеристики соревновательной надежности.