

Творческие задания по учебной дисциплине

Задача 1. Назовите 4 группы методов исследования по классификации Б.Г. Ананьева и распределите предложенные методы исследования по этим группам (впишите буквы):

а) анализ продуктов деятельности	ж) анкетирование
б) лонгитюдный метод	з) математико-статистические методы
в) беседа	и) наблюдение
г) биографический метод	к) психодиагностические методы
д) генетический метод	л) сравнительный метод
е) эксперимент	м) структурный метод

Задача 2. Предложенные достоинства методов исследования разделите на три группы: достоинства наблюдения, достоинства эксперимента, достоинства психодиагностических методов:

- а) объективный характер;
- б) простота и удобство инструментариев;
- в) изучается множество структурных элементов психики;
- г) условия исследования реальные, т. е. привычные;
- д) исследователь сам создает необходимые условия;
- е) доступность;
- ж) возможность коррекции, в зависимости от целей исследования;
- з) простота и удобство в использовании;
- и) возможность стандартизации результатов;
- к) субъективность.

Задача 3. К какой группе методов относится данная процедура исследования психики?

1. Главное достоинство данного метода заключается в возможности активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого. Исследователь сам создает условия, в которых психологический факт может отчетливо выявиться, может быть изменен в направлении, желательном для экспериментатора, может быть неоднократно повторен для всестороннего рассмотрения. Благодаря этому данная группа методов служит основным инструментом получения новых психологических фактов и объективного научного познания.

2. Наиболее доступный и часто встречающийся прием в практике педагогов и психологов – познание спортсменов на основе непосредственного восприятия, познания, проводимое в естественных условиях. Однако это дело непростое – оно требует точной фиксации фактов, объективного отражения воспринимаемых объектов, событий, отношений. Педагог при этом должен точно знать цель и программу исследования, и на основе собранного материала дать объяснение причин психологических фактов.

3. Этот метод применяется в психологической практике, испытуемым предлагают ответить на ряд вопросов, связанных с интересами, мотивами,

склонностями и т. д. Затем их подвергают анализу, статистической обработке, интерпретируют.

4. На основании предварительно сформулированных критериев выбора испытуемого спрашивают о том, кого бы он взял себе в помощники при выполнении поручения, к кому бы он обратился за помощью, с кем бы он хотел выступать в одной команде и т. д. Затем на основании подсчета голосов выясняют, кто получил наибольшее количество выборов, кто – среднее, кто – наименьшее.

5. Спортсмена помещают в изолированную кабину, в специальном шлеме укрепляют приборы, с помощью которых исследуются биотоки мозга. Все полученные показатели фиксируются точной аппаратурой.

Задача 4. Из приведенных определений психологии физической культуры и спорта выберите наиболее полное:

1. Психология физической культуры и спорта – наука, изучающая особенности психики спортсмена.

2. Психология физической культуры и спорта – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта.

3. Психология физической культуры и спорта – область психологии, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях спортивной деятельности.

4. Психология физической культуры и спорта – наука о закономерностях проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания.

Задача 5. Из приведенного ниже списка определите, какие характеристики относятся к физическому воспитанию, а какие к спортивной деятельности:

1. Направленность на укрепление здоровья, гармоническое развитие личности (оздоровительная).

2. Направленность на развитие специальных способностей человека, выявление его резервных возможностей (результативная).

3. Соревнование – обязательный и основной компонент деятельности.

4. Соревнование способствует эффективности занятий, но не является обязательным, оно выступает как метод.

5. Цель – достижение максимальных результатов (победа).

6. Цель – оптимальный уровень результатов, необходимый для осуществления учебной и трудовой деятельности (развитие).

7. Характер нагрузки – нарастающий, предельный, требует максимальных физических и психических напряжений не только в соревнованиях, но и в ряде тренировочных занятий.

Задача 61. Укажите, к какому компоненту педагогических способностей относятся данные утверждения:

1. Адекватность восприятия и оценки учебного материала, педагогической ситуации, действий спортсменов и собственных действий.

2. Умение правильно ставить цель, находить способы ее реализации.

3. Умение устанавливать благоприятные взаимоотношения со спортсменами, их родителями, коллегами, администрацией.

4. Умение организовать свою деятельность и деятельность спортсменов на тренировке и в свободное время, реально оценивать обстановку.

5. Умение избегать конфликтов, наличие педагогического такта.

6. Умение строить долгосрочные планы развития личности спортсменов и организовывать процесс воспитания.

7. Глубокое понимание тренером целей и задач педагогической деятельности, умение делать выводы из своих ошибок.

***Задача 7.** Выделяют три группы условий, отражающих специфику деятельности учителя физической культуры (тренера): психическая напряженность, физическая нагрузка, внешнесредовые факторы. Определите, какие факторы обуславливают психическую напряженность:*

а) необходимость принятия срочных ответственных решений в условиях дефицита времени;

б) необходимость участия в ежегодных турпоходах со спортсменами;

в) необходимость показа физических упражнений;

г) большая нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки;

д) необходимость переключаться с одной возрастной группы на другую;

е) климатические и погодные условия при занятиях на стадионе.

***Задача 8.** Определите, о каком стиле руководства тренера (авторитарном, демократическом или либеральном) идет речь в примерах:*

1. Тренер привлекает спортсменов к принятию решений, считается с их мнением, поощряет самостоятельность, в качестве методов воздействия использует совет.

2. Тренер все решает единолично, устанавливает жесткий контроль за выполнением своих требований, не учитывает педагогической ситуации и мнения спортсменов, в качестве методов воздействия использует приказ, поручение или распоряжение.

3. Тренер уходит от самостоятельного принятия решений, передает инициативу спортсменам или коллегам, спонтанно организует и контролирует деятельность спортивного коллектива.

***Задача 9.** Определите, о каком стиле деятельности учителя физической культуры идет речь?*

Педагог адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, умеет ясно и четко преподать материал, ориентирован на процесс и результаты обучения, однако не всегда способен обеспечить высокий темп работы, реже практикует коллективные формы работы. Для него характерны: внимательное отношение к уровню развития всех учеников, объективная самооценка, сдержанность, недостаточное внимание к постоянному поддержанию дисциплины на занятии.

Задача 10. Проведите психологический анализ установки тренера своей команде перед решающей встречей за призовое место в турнире.*

«В предстоящем матче нужно сыграть так, как вы умеете играть решающие встречи, как вы должны играть матчи на золотые медали.

Результат будет зависеть от вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу вас не брюзжать, если партнер ошибется, а прийти ему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Белов. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из вас. Личное "я" надо подчинить интересам команды!»

Задача 11. *Какой мотив стимулировал активность спортсмена-борца во время соревнований?*

«Только один раз ему удалось меня повалить. Со стороны-то люди ничего не видят. Для них мы – борцы, боремся и весь разговор. А вот оказаться на спине и увидеть, как над тобой светят лампы, – об этом никому невозможно рассказать. Лампы сверкают, между ними голова Иляла Олмаза – губы сжаты, не дышит, только глаза мигают. И не то, чтобы очень больно, – мне от стыда больно... Мужчина ведь, а лежишь на лопатках перед столькими людьми... Не дай бог! А он – то ли не заметил или нарочно – взял, да и уперся коленом прямо в герб. Чтоб тебе пусто было, думаю, я тебе это припомню. Потом на двух чемпионатах я так его разделал! Прижму к ковру и нарочно держу на спине, чтоб подольше было стыдно».

Задача 12. *О каких мотивах спортивной деятельности идет речь в представленных отрывках?*

1. «Вершина горы важна лишь постольку, поскольку она направляет сам процесс восхождения – подлинную цель пути».

2. Профессиональный альпинист пишет: «Это страшно воодушевляет – достижение новых вершин в самодисциплине. Ты заставляешь свое тело работать, все болит, а потом оглядываешься назад и приходишь в восторг от себя, от того, что ты сделал. Это вызывает экстаз. Если ты выиграл достаточно сражений с собой, то становится проще побеждать и в мире».

3. Тренер по баскетболу Этторе Мессина говорит: «Эта мотивация основывается на ярости или других негативных эмоциях и требует сожжения большого количества ментальной энергии. Поэтому может возникнуть невероятно сильная реакция, которая будет действовать короткое время. Этот способ лучше использовать изредка, только в особых случаях».

4. Дж. Лондон пишет: «Чем больше препятствия, тем больше удовольствие от их преодоления. Это удовольствие принадлежит мне одному безраздельно и совершенно не зависит от присутствия или отсутствия свидетелей».

Задача 13. *К какой группе мотивов можно отнести мотив, побудивший М. Воронина бороться за звание абсолютного чемпиона мира по гимнастике в 1966 году?*

«Если гордятся спортсменами, то гордятся и страной, их воспитавшей, гордятся тренерами, приведшими их к пьедесталу... Я знал только одно – звание абсолютного чемпиона мира нужно не только мне, лидеру первого

дня, лидеру команды, способному гимнасту. Это звание нужно прежде всего нашей советской гимнастике...».

Задача 14. *Какой тип направленности личности по отношению к спортивной деятельности (С – спортивная, ФО – физкультурно-оздоровительная, ПС – полуспортивная) характеризуют описанные ниже признаки?*

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается в их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или же поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их неспортивные, т. е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе были отнесены все спортсмены независимо от их возраста и уровня спортивного мастерства, которые в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию. Содержание их мотивов вполне соответствует отмеченным выше целям.

4. Главной психологической особенностью следует считать относительную умеренность спортивных притязаний и наличие в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность притязаний большинства спортсменов этой направленности выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и, при возможности, получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задача 15.* *Исходя из примера, охарактеризуйте силу мотивации, при которой достигается наилучший результат в трудных условиях спортивной деятельности.*

«В Мюнхене за неделю до старта места себе не находила, было огромное желание победить, не могу передать, как я этого хотела. А вылилось это в психологический сбой, 150 метров плыла прекрасно, а потом не выдержала, зачастила».

Задача 16.* *Какие особенности мотивации спортивной деятельности описаны в данном примере?*

«Оказывается, по результатам исследований, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов; в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека снижается до 3,9...

Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

Задача 17. *Определите, к психологическим основам воспитания каких физических качеств относятся утверждения:*

1. Совершенствование умения переключать внимание с неприятных ощущений, возникающих при утомлении, на сознательный контроль за выполнением заданных параметров движений.

2. Концентрация и сосредоточенность внимания на предстоящем двигательном действии, на определении готовности начать упражнения, на эмоциональном возбуждении.

3. Совершенствование умения воспроизведения микроинтервалов времени и соответствующих (скоростных) установок.

4. Совершенствование психомоторных функций, в частности быстроты и точности сложных двигательных реакций и РДО.

5. Поиск дополнительных ориентиров (бег за лидером, световая дорожка).

Задача 18. *О каком специализированном восприятии идет речь?*

1. Многократный чемпион Европы по боксу Ласло Папп в боксерских поединках часто осуществлял защитные действия только за счет постоянного поддержания оптимальной дистанции и атаковал, чувствуя ее границы без всяких предварительных финтов.

2. Это интуитивное чувство позволяет подсознательно контролировать свое функциональное состояние, предупреждая перетренированность. Отмечались случаи, когда спортсмены ощущали негативные перемены в организме раньше, чем это могли сделать специалисты-медики.

Задача 3. *Определите, о какой разновидности тактики идет речь:*

И – индивидуальной, Г – групповой или К – командной.

1. При этом виде тактики следует учитывать все факторы совместимости (от психофизиологического уровня до социального); тактика определяется составом игроков, замыслом тренера, способом действий противников, при этом создается определенный план действий (например, в спортивных играх), который затем реализуется с помощью тренера, его управляющих действий, наставлений, команд; тактические действия эффективны, если распределение обязанностей отвечает общим задачам и отдельного спортсмена.

2. Проявляется в ситуациях спортивного единоборства, в ряде видов спорта циклического характера, в случае и групповых действиях (например, между нападающим и вратарем во время игры в футбол, гандбол, во время встреч по баскетболу...); при ее выборе спортсмены учитывают свои возможности: физические, технические, психические, тактические и возможности своих противников, а также все характеристики данной тактической ситуации.

3. Имеет место в том случае, когда взаимодействуют отдельные звенья в различных командных соревнованиях по спортивным играм, в хоккее, футболе, парных играх; ее определяет множество факторов: телосложение,

совместимость, взаимоотношения.

Задача 19. *Какая функция двигательных представлений проявляется в примере (программирующая, регулирующая, тренирующая)?*

«Готовясь пробить серию штрафных, я на несколько минут «уходил в себя», что позволяло мне сосредоточиться на поставленной цели. Далее я мысленно вообразил себе траекторию полета мяча: от моих рук до попадания его в кольцо (как бы предвосхищая будущее), и, наконец, чтобы закрепить этот образ в сознании, сжимал ладонь в кулак.

Задача 20. *Какие особенности тактического мышления (наглядно-действенный, наглядно-образный, ситуативный характер) с наибольшей эффективностью обеспечивают успех в спортивных играх и единоборствах?*

1. «Спортсмены, для которых характерна эта особенность мышления, отличаются тем, что у них преобладает процесс мысленного создания готовых тактических моделей и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент для их выполнения».

2. «Спортсмены, для которых характерна эта особенность мышления, готовят одновременно две-три тактические модели на несколько игровых действий противника. Как только противник начал активные попытки обострить ход поединка или сам спортсмен создал условия для осуществления одного из задуманных вариантов, этот вариант проводится в жизнь».

3. «...Данная особенность мышления почти не предусматривает возможных вариантов решений в конкретной форме, а только задумывает общее действие, пока не представляя, какое оно получит развитие в игровой ситуации...; каждое последующее после первого действие не рассчитывается заранее, а является следствием предыдущих действий на них противника».

Задача 21. *Проанализируйте описания проявления антиципации в спортивной деятельности и ответьте на вопрос: Какая антиципация проявляется у стрелка: временная или пространственная?*

«Спортсмен-стрелок, выполняя упражнение «бегущий кабан» и прослеживая движение цели (справа налево), заранее выносит оружие на несколько сантиметров влево».

Задача 22.* *О каких психических явлениях идет речь в отрывках?*

1. «Я три раза с ним боролся, знаю его. Силу его знаю и кожу знаю – холодная такая и мягкая, хоть с завязанными глазами до него дотронусь, узнаю, что это он».

2. «Ригерт стоял у этой штанги 4 минуты. Ничего, казалось, не делал. Просто стоял. На лбу выступили капли пота и струйками потекли по щекам».

3. «Лучше нет, как стоять на ринге и знать, что противник у тебя в руках. Вот он нацеливается, то правой, то левой, а ты каждый раз закрываешь, увертываешься. А потом так дашь ему, что он зашатается и обхватит тебя и не пускает, а судья оторвет его, и тогда ты можешь покончить с ним».

Задача 23. *Определить тип темперамента спортсмена (холерик – Х, сангвиник – С, флегматик – Ф, меланхолик – М).*

1. Действия спортсмена резки и порывисты. Он отличается повышенной впечатлительностью, возбудимостью, большой эмоциональностью. Очень энергичен, инициативен, принципиален. При возникающих трудностях часто проявляет раздражительность, агрессивность.

2. Спортсмена отличают колебания и осторожность в решениях. Его реакция часто не соответствует силе раздражителя. Ему трудно на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают продолжительную тормозную реакцию. Замкнут, к новым условиям приспосабливается с трудом.

3. Обычным состоянием этого спортсмена является спокойствие и тихая удовлетворенность окружающим. Ему чужда тревога, он редко выходит из себя, ровен и спокоен, не склонен к аффектам. Новые формы поведения у спортсмена вырабатываются медленно, но являются стойкими.

4. Спортсмена отличает приподнятое расположение духа. Он активен и легко приспосабливается к новым условиям, общителен. Его мимика богатая, подвижная, выразительная. При отсутствии серьезных целей у него вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Задача 24. *Исходя из описаний предпочитаемых видов спорта и особенностей поведения в тренировочной и соревновательной деятельности, определить тип темперамента спортсмена (Х, С, Ф, М).*

1. В спорте этот темперамент проявляется прежде всего в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью, консервативностью. Спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений и т. д. Не отличаются высокой общительностью. Как правило, очень упорны и настойчивы. Соревновательные результаты стабильны.

2. Спортсмен этого типа темперамента предпочитает высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт), интенсивные и темповые движения. Они охотно и с увлечением начинают заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм быстро исчезает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны.

3. В спортивной деятельности этого спортсмена отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная чувствительность, тонкое чутье, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, высокая тревожность, порождающая неуверенность в своих силах. Эти лица отдают предпочтение

индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой, соревновательные результаты их нестабильны, так как присущая им высокая тревожность.

4. Спортсмен отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости. Они легко переходят от одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной деятельности. При изучении новых упражнений могут легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой работы по совершенствованию техники. Спортсмены работоспособны, уверены в себе, общительны. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках.

Задача 25. Назовите стили деятельности и укажите свойства нервной системы:

1. Связанные с распределением сил на дистанции (гребля, легкая атлетика, велоспорт):

2. Исполнительские стили деятельности (на примере художественной гимнастики):

3. Характеризующие предпочитаемую тактику ведения спортивной борьбы (бокс, фехтование, борьба, теннис):

Задача 26. Определите о каком психологическом явлении идет речь?

1. Это комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени.

2. Индивидуально-психологические особенности личности, формирующиеся и развивающиеся в процессе овладения специфической спортивной деятельностью и являющиеся предпосылками ее успешности.

3. Свойство личности, способствующее сохранению и повышению физической и психической работоспособности при воздействии эмоциогенных факторов.

4. Совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности.

Задача 27.* Охарактеризуйте надежность спортсмена Александра Белова. Какие факторы надежности проявляются в данном описании? Правильно ли проведен спортивный отбор в данном случае?

«С Александром Беловым и игра была – сказка. Как сам Сергей (Тараканов) со светлой грустью вспоминал о тех временах – таким эффективным в передачах он себя больше не знал. Любой мяч, который бросался в сторону Белова, доходил до назначения. Тараканов не был мастером бросков под щит, но Белов никогда не выговаривал ему за не совсем удачно посланный мяч – он эти мячи ловил. Все до одного, хотя его меньше двух игроков никогда не держали. А уж поймав мяч, Белов знал, что с ним делать».

Задача 28. «Стресс – это совокупность всех неспецифических изменений, которые возникают под влиянием любых сильных

раздражителей и сопровождаются перестройкой защитных систем организма. Выделяют три стадии развития стресса: тревоги – Т, сопротивления – С, истощения – И».

Определите, какой стадии стресса соответствует описание.

1. На данной стадии происходит рост самых различных показателей, например, функциональные возможности организма повышаются на величину выше исходного уровня.

2. Данная стадия характеризуется понижением ряда физиологических и биохимических параметров, но одновременно включаются защитные гормональные механизмы и организм начинает перестраиваться.

3. На данной стадии происходит дезорганизация деятельности, защитные возможности организма оказываются исчерпанными.

Задача 29. *Определите, какой прием психологической подготовки использовал спортсмен.*

Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» – ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

Задача 30. *Какие утверждения относятся к общей психологической подготовке (ОПП) спортсменов, а какие к специальной (СПП)?*

1. Оценка (самооценка) тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности.
4. Формирование уверенности спортсмена.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать трудности.

Задача 31. *Из предложенного перечня психических явлений выберите признаки психической готовности по А.Ц.Пуни.*

1. Высокая помехоустойчивость против сбивающих факторов.
2. Стремление бороться до конца за достижение поставленной цели.
3. Непосредственное и опосредованное противоборство.
4. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
5. Потребность в движении.
6. Экстраверсия.
7. Твердая уверенность в своих силах.
8. Способность к саморегуляции.

Задача 32. *Определите недостающий признак психической готовности.*

1. «Я знал немало способных атлетов, которые не смогли преодолеть этот «барьер». На всесоюзных чемпионатах они творят чудеса, легко обыгрывают самых ярких, самых виртуозных конкурентов, а выходят на международный ковер – теряются, действуют робко...».

2. «Соперник навалился всем телом, и лопатки медленно прижимались к ковру. Около минуты он меня дожимал, потом чуть перехватил руки, в это мгновение я мог перекатиться на живот, но не успел, так как уже понял, что, пожалуй, проиграл. И действительно проиграл...».

3. «Чрезмерное волнение, беспричинная суетливость, нервозность помешали ему максимально мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований...».

4. «Я его не боялся, но невольно начал осторожничать. Мои надежды не оправдались. Во мне что-то надломилось. Я был уверен, что подготовился к соревнованиям хорошо. Видимо мне все-таки не хватало еще технических средств, чтобы осуществить атаку по задуманному плану...».

5. «Признаться, я сильно растерялся. Сила во мне кипела, а реализовать не смог. Сказались, вероятно, пропуски в тренировках зимой...».

Задача 33. *Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству.*

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам.
3. Способность преодолевать трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задача 34. *Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан успех в следующих ситуациях.*

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако в начале игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

Задача 35. *В приведенных примерах выделите причины сложившейся ситуации (В.Э. Буянов, Д.Ю. Минкин, В.К. Сафонов, 2011).*

1. «Способов вывести соперника из себя на стрелковых соревнованиях множество. Можно спросить, не мешает ли ему стрелять береза на второй площадке. Почти гарантированно, что стрелок будет на нее отвлекаться. Можно перед серией подробно обсуждать сложности и нюансы стрельбы по

конкретной мишени. Одну-две он промажет... Олег лидировал, допустив в трех сериях всего три промаха. Проходя мимо группы стрелков, он услышал, как кто-то громко спросил у другого: «Знаешь, кто будет чемпионом?» – и назвал фамилию Олега. В заключительной серии тот с треском провалился».

2. «Установка на конкретный результат иногда вредит. Перспективный спортсмен-стендовик приехал на соревнования с готовностью к победе. После первого дня он лидировал с результатом 97 из 100. В гостинице к нему подошел тренер сборной. Хвалил, хлопал по плечу: Собираешься с нами на чемпионат мира? Здесь тебе надо стрелять за сто девяносто. Зациклившись на этой цифре, спортсмен провалился, попав на второй день в девяносто две тарелки».

Задача 36. *Определите, о каком психическом состоянии идет речь? Предложите способы его регуляции.*

Один молодой участник соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина рассказывал, что во время тренировки он два раза стоял наверху вышки и не мог начать спуск: «Так и отошел – дух наверху замирает, и не мог. Хочу прыгнуть, как будто кто-то держит, ноги стали "ватными", руки онемели».

Задача 37. *Какой прием психорегуляции использовал тренер в приведенном примере?*

«Кто-то нервно ходил по площадке, а кто-то в надвинутой на глаза кепке пытался имитировать спокойствие. Это был Влад, молодой, красивый, сильный, умелый, он нравился всем, особенно женщинам. Ближайший преследователь был в двух очках позади. Тренер стоял в нескольких шагах от Влада. То, что его ученика трясет, он заметил сразу, несмотря на напускное спокойствие стрелка. В глазах Влада читался страх потерять преимущество в две тарелки, которое для финала было более чем достаточным, страх перед менее опытными преследователями, страх проиграть и быть смешным. Пытаясь спасти ситуацию, тренер подошел к нему и шепнул с усмешкой: – Гляди, вон та мадам тобой всерьез заинтересовалась. Не отрываясь, смотрит – Где?– Да вон та блондинка... Влад забыл о финале. Он стрелял как никогда... Вот так и становятся чемпионами» (В.Э. Буянов, Д.Ю. Минкин, В.К. Сафонов, 2011).

Задача 38. *О каком методе ментальной тренировки идет речь в следующих примерах?*

1. Рекордсмен мира австралиец Холландер (800, 1500 м в/с) отождествлял себя в своей ментальной тренировке и на соревнованиях с образом маленькой рыбки, убегающей от желающей проглотить ее акулы.

2. Известный спринтер Джесси Оуэнс, прозванный «черной пулей» (мировой рекорд в беге на 100 м – 10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой из стартового пистолета.

Задача 39. *Проанализируйте приведенные примеры регуляции психических состояний и объясните в чем их целесообразность или нецелесообразность?*

1. К. Феррек (голландский конькобежец) вспоминает. «Накануне

ответственного соревнования вечером Эдди Фейрхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался: «Лучше я пойду один». Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Пойди мы вместе, может быть, рассеялся бы за разговорами, но мне хотелось, как всегда, остаться одному. Что делать, такая уж моя «система» подготовки. «Система», позволяющая, на мой взгляд, лучше сконцентрироваться. Утром в субботу я уже чувствовал себя превосходно. Встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: «Сегодня я должен выиграть».

2. Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) рассказывает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, увидеть знакомых, улыбнуться судьбе. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу ковер или снаряд и знаю: зрители здесь, в зале. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе».

3. Во время соревнований по легкой атлетике спортсмен А. очень волновался перед выполнением прыжка в высоту. Чтобы успокоиться, он решил отвлечься и перед выходом на старт стал разговаривать со своим товарищем о кинокартине, которую они смотрели несколько дней назад.

4. Участвуя в соревнованиях по боксу, спортсмен Х. применял аутогенную тренировку (за несколько минут до выхода на ринг) и задремал, считая, что это даст ему отдых и позволит лучше выступить.