ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Семинарское занятие №1
по теме 1 «Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки»

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.
2. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
3. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.
4. Межотраслевые и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта.
5. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Выделите актуальные проблемы психологии физической культуры и спорта на современном этапе ее развития.
2. Дайте понятие психологии физической культуры и спорта как отрасли психологической науки.
3. С именами каких ученых связано становление и развитие Ленинградской и Московской психологических школ?
4. Назовите задачи психологии физической культуры и спорта.
5. Дайте характеристику этапов становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
6. Назовите достоинства и недостатки наблюдения, эксперимента, психодиагностики как методов исследования психологии физической культуры и спорта.
7. Назовите отличительные черты спортивной деятельности.
8. Охарактеризуйте взаимосвязь дисциплин «Психология физической культуры и спорта» и «Теория спорта».

Практическое занятие №1
по теме 2 «Психология физического воспитания»

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности деятельности учителя физической культуры (тренера), критерии ее эффективности.
2. Адаптация к профессиональной деятельности учителя физической культуры (тренера).
3. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры (тренера).
4. Педагогические способности учителя физической культуры (тренера).
5. Стили деятельности и руководства учителя физической культуры (тренера).

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. В чем сходства и различия в деятельности тренера и учителя физической культуры?
2. Приведите пример психологического влияния внешнесредовых факторов на деятельность учителя физической культуры (тренера).
3. Выделите критерии эффективности деятельности учителя физической культуры (тренера).
4. Чем характеризуется творческая адаптация к профессиональной деятельности учителя физической культуры (тренера)?
5. Охарактеризуйте основные компоненты профессионального мастерства учителя физической культуры (тренера).
6. Что такое педагогические способности тренера?
7. Чем характеризуются организаторский и коммуникативный компоненты педагогических способностей учителя физической культуры (тренера)?
8. В чем различия стилей деятельности и руководства учителя физической культуры (тренера)?

Практическое задание «Диагностика уровня эмпатии»

Опросник «Диагностика уровня эмпатии» разработана В.В.Бойко и предназначен для диагностики уровня эмпатии (сопереживания), т. е. склонности к эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

Опросник состоит из 36 вопросов и 6 шкал: рациональный канал эмпатии; установки, способствующие эмпатии; эмоциональный канал эмпатии; проникающая способность в эмпатии; интуитивный канал эмпатии; идентификация в эмпатии.

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое утверждение и если вы согласны с данным утверждением, то поставьте на бланке для ответов рядом с их номером знак "+", если не согласны – то знак "-".

Текст опросника:

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю "родственную душу" в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.

12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, "разложив по полочкам".

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистическая.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая итоговая оценка. Суммарный показатель может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. При суммарном уровне по всем шкалам: 30 баллов и выше – высокий уровень

эмпатии; 22-29 – средний; 15-21 – заниженный; менее 14 баллов – очень низкий. Оценки по шкале могут варьироваться от 0 до 6 балов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации уровня эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – его состояние, проблемы, поведение.

Эмоциональный канал эмпатии позволяет сопереживать, соучаствовать, понять внутренний мир другого, прогнозировать его поведение. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную «волну» с окружающими. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует или препятствует словесно-эмоциональному обмену. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, подозрительности препятствует эмпатическому постижению.

Идентификация – это еще одно непременное условие успешной эмпатии, умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Практическое занятие №2
по теме 3 «Психологические особенности спортивной деятельности»

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
3. Особенности формирования и диагностика мотивации спортивной деятельности.
4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Назовите и охарактеризуйте компоненты структуры спортивной деятельности.

2. В чем специфика условий и требований спортивной деятельности?

3. Почему спорт характеризуется как экстремальная деятельность?

4. Опишите общие и отличительные признаки массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта.

5. На каких критериях основывается классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей Т.Т. Джамгарова?

6. Какие существуют классификации мотивов спортивной деятельности?

7. Какие происходят изменения в мотивации на протяжении всей спортивной карьеры?

8. Охарактеризуйте способы и средства формирования мотивации занятий спортом.

Практическое задание «Диагностика мотивации спортивной деятельности»

Опросник «Мотивация спортивной деятельности» разработан Е.А. Калининым. Текст опросника содержит 50 вопросов. Каждый ответ предусматривает 4 варианта оценки частоты различных эмоциональных переживаний и стремлений, возникающих при занятиях спортом, что является косвенной характеристикой особенностей доминирующих мотивов спортсмена.

Инструкция. Вам будет предложен ряд описаний (словесных моделей) эмоций, обычно сопровождающих спортивную деятельность. В бланке самооценки студент знаком «+» фиксирует тот или иной вариант ответа, более всего характеризующий особенности его эмоций, чувств, стремлений.

а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Работая, каждый раз проверяйте, чтобы № вопроса (описания эмоции) совпадал с таким же № в бланке для ответов. Отвечайте как можно более искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами: они должны соответствовать действительности.

Текст опросника:

1. Желание достичь поставленной цели.

2. Чувство уверенности в достижении цели.

3. Спортивная злость.

4. Жажда острых ощущений.

5. Стремление выработать у себя сильный характер.

6. Желание познать сущность процесса своей спортивной подготовки.

7. Желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик.

8. Чувство принадлежности коллективу, команде.

9. Приятное удовлетворение, когда полученное вознаграждение соответствует личным достижениям или достижениям команды.

10. Чувство самоуважения при получении заслуженных наград, поощрений и т. п.

11. Стремление довести до конца начатую работу.

12. Приятное удовлетворение, что дело делается, что время не проходит зря.

13. Чувство спортивного азарта.

14. Чувство сильнейшего эмоционально-волевого напряжения, предельной мобилизации своих физических и душевных сил.

15. Стремление понять условия роста своих результатов.

16. Желание научиться максимально использовать свои возможности для достижения успеха.

17. Желание заслужить одобрение близких и уважаемых людей.

18. Чувство уважения к кому-либо из команды.

19. Стремление коллекционировать свои спортивные трофеи, награды, призы и т. д.

20. Стремление собирать спортивные значки, эмблемы и т. п.

21. Увлеченность, захваченность работой.

22. Надежда на достижение успеха.

23. Чувство удовлетворения от преодоления трудностей.

24. Стремление завоевать славу, почет, признание.

25. Стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести их в систему.

26. Желание разрешить свои проблемы.

27 Чувство беспокойства за судьбу команды.

28 Забота о ком-либо из команды.

29. Приятное чувство при обозрении своих накоплений, коллекций и т. д.

30. Радость по случаю увеличения своих накоплений.

31. Надежда на достижение очень высоких спортивных результатов.

32. Приятная усталость.

33. Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.

34. Чувство превосходства.

35. Радость овладения новыми движениями и приемами.

36. Стремление к гармоничности, слаженности движений.

37. Чувство признательности, благодарности.

38. Чувство симпатии, расположения к кому-либо.

39. Стремление сохранять на память свои спортивные фотографии, афиши со своим именем и т. п.

40. Приятные воспоминания о своих спортивных достижениях при просмотре хранящихся газетных и журнальных вырезок.

41. Радость достижения успеха.

42. Желание заслужить похвалу.

43. Чувство гордости.

44. Чувство удовлетворения тем, что растешь в собственных глазах, повышаешь ценность своей личности.

45. Чувство удовлетворения тем, что повышаешь свои физические способности.

46. Приятное удовлетворение, что умеешь выдерживать высокие физические нагрузки.

47. Сопереживание удачи и радости другого.

48. Желание приносить другому радость.

49. Приподнятое настроение, когда полученная спортивная экипировка соответствует уровню предстоящих соревнований.

50. Повышенный интерес к соревнованиям, на которых разыгрываются ценные призы.

Обработка результатов.

Варианты ответов оцениваются следующим образом: а) «очень часто» – 4 балла, б) «часто» – 3 балла, в) «иногда» – 2 балла, г) «очень редко» – 1 балл. На бланке ответов подсчитывается сумма баллов отдельно по колонкам (обозначенным вертикальной чертой) сверху вниз.

Первые две колонки характеризуют показатель потребности в достижении цели, 3 и 4 – борьбы и соперничества, 5 и 6 – самосовершенствования, 7 и 8 – общения, 9 и 10 колонки – потребность в поощрении.

В заключение указывается структура мотивации путем сопоставления силы (в баллах) каждого вида мотива и определяет вид направленности личности. Диапазон выраженности каждого мотива, таким образом, составляет от 10 (минимально) до 40 (максимально) баллов.

10–19 – низкие показатели (мотив не выражен или выражен слабо);

20–30 – средние показатели мотивации;

31–40 – высокие показатели мотивации (мотив является доминирующим).

Мотивы спортивных достижений (цели). Они многообразны, так как и сами ступени этих достижений. Начальным мотивом является желание стать «настоящим спортсменом», самой высокой ступенью мотивов является стремление выполнить норматив мастера спорта. Социально-психологическую основу этой группы мотивов составляем глубоко осознанная потребность человека в достижениях в избранном виде деятельности.

Мотив поощрения. Мотивы, связанные с желанием добиться определенных возможностей, повидать страны, встретиться с людьми «большого спорта», а также правило, по которому активность в спортивной деятельности позволит разъезжать по городам, освободит от уроков, на экзамене учтут спортивные заслуги, поощрение за достижения в спорте и т. д.

Мотив самосовершенствования. Сущность его рассматривается в стремлении спортсменов форсировать с помощью занятий спортом темпы своего развития чтобы занять среди товарищей, достойное положение по наиболее важным качествам и свойствам личности.

Мотив общения. Мотивы взаимоотношений – фактор, характеризующий успешность любой совместной деятельности. Мотивы межличностных отношений дают возможность определить: а) ведущие стимулы в структуре мотивационной сферы личности; б) признаки, влияющие на положение индивида в группе и причины появления лидера. Причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень мастерства могут зависеть от опыта, ситуации или общения с другими людьми.

Мотив борьбы и соперничества. Совместные занятия спортом всегда стимулируют занимающихся к сопоставлению своих результатов с результатами товарищей по команде, тренировке. Мотивы отношения спортсмена к сопернику, желание продемонстрировать сопернику свое

превосходство, «отомстить» за прежний проигрыш, доказать, что он достойный противник, или выявить, на что способен соперник. Данный мотив возникает в процессе самих занятий, основу его составляет потребность каждого человека в достижении успеха.

Практическое занятие №3
по теме 3 «Психологические особенности спортивной деятельности»

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическая характеристика физических качеств.
2. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.
3. Развитие психических и психомоторных процессов, образующих механизм управления двигательным действием.
4. Представление движений. Сущность идеомоторной тренировки.
5. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
6. Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Дайте психологическую характеристику физическому качеству *(быстрота, сила, выносливость, координация)*, опишите особенности его воспитания.
2. В чем состоит основное содержание, цель и задачи технической подготовки спортсмена?
3. Опишите основные этапы обучения двигательному действию.
4. Какие психические процессы участвуют в формировании двигательных навыков?
5. Охарактеризуйте понятие «специализированное восприятие», приведите примеры.
6. В чем состоит суть идеомоторной тренировки?
7. Каковы цель, задачи и основное содержание тактической подготовки спортсмена?
8. Что такое антиципация, как она проявляется в спорте?

Практическое задание «Диагностика – Дозированный теппинг-тест»

Назначение теста: «Дозированный теппинг-тест» предназначен для выявления показателей психомоторного возбуждения, восприятия тема и ритма, моторной и психической асимметрии.

Измеряемые показатели:

- ведущая левая / правая рука;
- максимальная частота движений левой / правой рукой;
- коэффициент психомоторного возбуждения левой / правой рукой;
- моторная (психическая) левосторонняя / правосторонняя асимметрия.

«Дозированный теппинг-тест» относится к одной из разновидностей двигательных проб – теппинг-теста (от англ. *tap* – постукивать) и направлен на измерение скоростных характеристик на основе максимального темпа движений кистью руки. Используемые в спорте варианты теппинг-теста основаны на различении и воспроизведении образцов темповых и ритмических структур (по частоте, продолжительности, ритму.

Обработка и интерпретация результатов:

Фиксируется, какой рукой испытуемый предпочел выполнять задание. Определяется максимальный темп движений правой и левой рукой (определяется разница между максимальным темпом правой и левой рукой). Подсчитывается количество точек в каждом прямоугольнике и результаты вносятся в протокол; высчитываются коэффициенты психомоторного возбуждения, для чего результат 2-го прямоугольника делится на 1-й (Кп= 0,5 мах прав. / мах прав.), результат 4-го прямоугольника делится на 3-й (Кп= 0,5 мах лев. / мах лев.). Делается вывод об уровне психомоторного возбуждения (оптимальный показатель – 0,45–0,55, величина большее 0,56 – психомоторное возбуждение, меньше 0,44 – психомоторное торможение). Оптимальная величина коэффициента, отсутствие достоверных различий между Кп и Кл свидетельствуют о развитых темпо-ритмовых характеристиках спортсмена.

Инструкция. Испытуемому предлагается выбрать удобную правую или левую руку для выполнения задания. По сигналу необходимо начать проставлять точки в первом прямоугольнике бланка. За отведенное время (10 с) нужно поставить в нем как можно больше точек. Все время следует работать в максимальном для себя темпе. Затем по команде экспериментатора, не прерывая работы, надо перейти во второй прямоугольник и выполнять работу в два раза медленнее (10 с). Затем то же задание нужно выполнить другой рукой. По завершению работы экспериментатор подает команду: «Стоп».

Практическое занятие №4
по теме 4 «Психология личности спортсмена и социальная психология спортивных групп»

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.
3. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.
4. Проблема психической надежности в спортивной деятельности.
5. Специальные спортивные способности, их диагностика.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте специальные спортивные способности для избранного вида спорта.

2. Охарактеризуйте основные структурные компоненты личности, выделенные К.К. Платоновым.

3. Как вы понимаете понятие «субъект спортивной деятельности»?

4. Что такое сила-слабость нервной системы?

5. Какие свойства темперамента обусловливают выбор индивидуальных или командных видов спорта?

6. Как вы понимаете понятие «индивидуальный стиль деятельности спортсмена»?

7. В чем проявляется психическая надежность спортсмена?

8. Назовите факторы и виды надежности спортивной деятельности?

Практическое задание «Диагностика – Системно-характерологические отношения личности»

Назначение: Для изучения особенностей проявления черт характера студентов предлагается экспресс – диагностика системно-характерологических отношений личности. Предлагаемый опросник нацелен на выявление психологической структуры характера, в форме профиля. Характерологические особенности непосредственно влияют на мотивацию, отношение к делу, к другим членам группы, к руководству.

Инструкция: Перед вами оценочный лист, с его помощью по семибалльной шкале определите степень выраженности черт своего характера или характера другого человека, поставив соответствующую точку на шкале баллов. После этого соедините все точки сплошной линией, и вы получите профиль характера. При этом семью баллами (левая часть шкалы) оцениваются ярко выраженные черты высоконравственного поведения.

		0	1	2	3	4	5	6	7		
1	Тактичность									Бестактность	
2	Принципиальность									Беспринципность	
3	Отзывчивость									Равнодушие	
4	Организованность									Безалаберность	
5	Трудолюбие									Лень	
6	Самокритичность									Самомнение	
7	Инициативность									Безынициативность	
8	Альтруизм									Эгоизм	
9	Уверенность в себе									Неуверенность	
10	Аккуратность									Неряшливость	
11	Бережливость									Расточительность	
12	Умеренность в потребностях									Стремление к наживе	
		0	1	2	3	4	5	6	7		

Обработка и интерпретация результатов:

Максимальная сумма баллов, которую можно получить, равна *84*. Благоприятным для действий в слаженной группе считается профиль

с суммой баллов *свыше 54;* средним – *от 30 до 54 баллов*; неблагоприятным – *менее 30 баллов.*

Сделайте вывод о четырех видах отношений. Для этого подсчитайте полученные баллы по шкалам: *отношение к людям* — 1, 2, 3; *отношение к делу* — 4, 5, 6; *отношение к себе* — 7, 8, 9; *отношение к вещам* — 10, 11, 12.
О степени выраженности каждой из системы отношений можно исходить из следующих показателей: 12,6 и более – высокая; 7,5 – 12, 5 – средняя; 7,4 и менее – низкая.

Практическое занятие №5
по теме 4 «Психология личности спортсмена и социальная психология спортивных групп»

Вопросы для обсуждения:

1. Взаимоотношения в системе: «тренер – спортсмен», «спортсмен – спорт-
смен», «тренер – родитель», «тренер – психолог», «спортсмен – психолог».
2. Конфликты в спортивной деятельности, (описание, причины и факторы, их обусловливающие).
3. Методы изучения социально-психологических явлений в спортивной команде.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Что нужно делать для того, чтобы предупредить конфликт?
2. Сформулируйте определение конфликта.
3. В каких случаях конфликт выполняет позитивную функцию?
4. Объясните закономерности развития и протекания конфликтов. В чем их особенности?
5. Приведите примеры, раскрывающие смысл конфликта в системе «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».
6. Выделите специфику конфликта в системе «спортсмен-спортсмен».
7. Охарактеризуйте метод социометрии
8. Охарактеризуйте особенности внутриличностного конфликта.

Практическое задание «Диагностика – Стратегии поведения в конфликтной ситуации»

Методика «Стратегии поведения в конфликтной ситуации» (метафорический вариант) разработана А. Казанцевым, В. Подлесных, Л. Серовой. Она позволяет выявлять склонность к использованию основных стратегий поведения в конфликтной ситуации. Испытуемым предлагается инструкция, список пословиц и афоризмов, которые можно рассматривать как краткое описание различных способов преодолевающего поведения, используемых людьми для разрешения конфликтов, а также лист для ответов.

Инструкция. Приведенные ниже пословицы и афоризмы можно рассматривать как краткие описания различных стратегий, используемых людьми для разрешения конфликтов. Пожалуйста, внимательно прочтите все

утверждения и по пятибалльной шкале определите, в какой степени каждое из них типично для вашего поведения в условиях конфликта: «совсем нетипично» – 1 балл; «редко – 2 балла; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «весьма типично – 5 баллов.

Для ответов вам предлагается бланк для ответов.

Текст опросника:

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можете другого заставить думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет. (Почеши мне спину, а я тебе почешу.)
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит.
7. Кто сильнее, тот и правее.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
10. Правда – то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истины.
21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной.
24. Кто дарит, тот друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты – это избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Копай и копай без устали – и докопаешься до истины.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается количество

баллов в соответствии с «ключом».

Поведение в конфликтной ситуации определяется двумя жизненными заботами (стремлениями): достижением личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные или маловажные) и сохранением хороших взаимоотношений с другими (что также может переживаться, как и маловажное условие). Соотношение этих двух главных стремлений и составляет основу типологии стратегий поведения в конфликтной ситуации. Чем больше набранная сумма, тем чаще предпочтение отдается той или иной стратегии поведения. Преимуществом методики является ее проективный характер.

Стратегии «сотрудничество» и «приспособление» относятся к наиболее конструктивным моделям поведения по фактору «кооперации» по сравнению со стратегиями «конкуренция» и «избегание». Наименьшей конструктивностью характеризуется стратегия «избегание». «Конкуренция» – наиболее опасная стратегия с точки зрения конфликтности поведения. Преобладание набранных баллов по фактору «конкуренция» свидетельствует о высокой напористости и предрасположенности к конфликтным способам разрешения трудных ситуаций. Преобладание набранных баллов по фактору «сотрудничество» свидетельствует о высокой напористости и способности к кооперации, относится к наиболее конструктивной стратегии поведения в трудных ситуациях. Преобладание набранных баллов по фактору «приспособление» свидетельствует о низкой напористости при высокой способности к кооперации. Преобладание баллов по фактору «избегание» говорит о низкой напористости и способности к кооперации. «Компромисс» занимает промежуточное положение.

Практическое задание - Провести анализ проблемных ситуаций, предложить и обосновать возможные варианты их решения.

Примеры ситуаций:

1. Катя и Света вместе занимаются плаванием и их результаты находятся на одном уровне. На тренировке их поставили плыть на одной дорожке и дали задание – проплыть 10 отрезков по 100 метров, старт с перерывом в 5 секунд. На этой тренировке Катя плыла быстрее Светы, на каждом отрезке она ее догоняла и пыталась обогнать. Но Света не хотела уступать и начинала бить Катю по пяткам. После тренировки девочки поругались.

2. Тренер постоянно сообщает спортсмену о материальных и временных затратах на его подготовку, требует от него высоких результатов, подчеркивает недостаточную работоспособность и отдачу. Спортсмен, в свою очередь, не получает достаточного вознаграждения за свои вклады, не видит перспектив, не хочет продолжать тренироваться. Возникают разногласия.

3. Занимая призовые места на чемпионатах мира среди юниоров, спортсмены не могут попасть в резерв национальной сборной, стать на ставку и получать за свою работу деньги. Тренер объясняет это тем, что спортсмены не готовы, не хотят работать, ничего не делают. При этом у тренера за счет спортсменов зарплата становится больше, спортсменам не достается ничего.

4. Спортсмен Дмитрий решил перейти от одного тренера к другому. Когда он сообщил о своем решении своему тренеру, тот стал угрожать спортсмену, что не даст ему возможность тренироваться у своих коллег и в этом городе, снимет с финансирования и лишит экипировки.

5. Спортсменка, имея своего основного тренера, постоянно обращается за советом об исправлении своих ошибок к другому тренеру. Основной тренер возмущен сложившейся ситуацией, отсутствием доверия к нему и непризнанием его компетентности. Спортсменка аргументирует свои поступки тем, что ее тренер уделяет ей мало внимания и не может ей помочь.

6. Ребенок, приходя на тренировку, начинает плакать после первого же указания тренера на ошибку. Родители говорят, что у ребенка появился страх перед тренером и пропало желание ходить на тренировку. Однако на соревнованиях девочка занимает первые места и, по мнению тренера, имеет очень хорошие способности к этому виду спорта.

7. Идет тренировка в бассейне. Спортсмен плывет по дорожке, выполняя задание тренера. В это время на дорожке начинает плавать любитель по абонементу. На просьбу спортсмена покинуть дорожку, он отвечает, что здесь ему удобнее и это самая свободная дорожка. Проплывая рядом, спортсмен случайно задевает любителя лопаткой. Завязывается драка.

8. Петя пришел на тренировку в первый раз и в раздевалке занял шкафчик Вити, который уже давно занимается в секции. Витя, увидел, что его место занято, выкинул вещи на пол и разместил свои. После тренировки была драка.

Практическое занятие №6
по теме 5 «Психология учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности стресса в спортивной деятельности.
2. Предсоревновательные и соревновательные психические состояния спортсменов.
3. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
4. Психическое утомление и переутомление спортсменов.
5. Психическое напряжение и перенапряжение спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Какие компоненты характеризуют оптимальное боевое состояние спортсмена? Кто из спортивных психологов их выделил?
2. В чем проявляются особенности стресса в спортивной деятельности?
3. Назовите и охарактеризуйте три стадии стресса.
4. Какое из предсоревновательных психических состояний спортсменов является благоприятным?
5. С помощью переживания какого психического состояния возможно развитие выносливости спортсмена?

6. Выделите признаки психического перенапряжения спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

7. Какие меры могут использоваться в учебно-тренировочном процессе спортсменов для профилактики монотонии и психического пресыщения?

Практическое задание «Изучение соревновательной тревожности спортсмена»

Шкала самооценки разработана *Р. Мартенсом (адаптирована Ю.Л. Ханиным)* и предназначена для выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс, восприятии различных сторон объективной соревновательной ситуации. Шкала содержит 15 вопросов, которые позволяют изучить тревожность спортсменов.

Инструкция. Ниже приведены суждения о том, как обычно люди чувствуют себя, соревнуясь между собой в играх или спортивных состязаниях. Прочитайте внимательно каждое из предложений и подумайте, насколько часто или редко у Вас возникают подобные чувства и мысли, когда Вам приходится участвовать в соревнованиях.

Если такого с Вами не случалось почти никогда, то обведите в кружочек букву А справа от этого предложения. Если такое бывало с Вами иногда, – то букву Б, а если это случалось часто, – то букву В. Слишком долго не задумывайтесь, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов. Главное – выбрать такой ответ, который точнее всего соответствует Вашему обычному состоянию до и во время соревнований.

Текст опросника:

1 Соревноваться с другими интересно

2 Перед соревнованиями я чувствую себя неспокойно

3 Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо

4 На соревновании я веду себя как настоящий спортсмен

5 Соревнуясь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибку

6 Перед началом соревнований я бываю спокоен

7 В соревнованиях важно поставить цель

8 Перед началом соревнований у меня в животе возникает странное или неприятное ощущения

9 Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно

10 Мне нравится игры, требующие большого физического напряжения

11 Перед соревнованиям я чувствую себя свободно

12 Перед началом соревнований я нервничаю

13 Командные виды спорта интереснее индивидуальных

14 Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревноваться

15 Перед началом соревнований я бываю напряжен

Обработка и интерпретация результатов: На каждое суждение возможны три ответа: А – почти никогда, Б – иногда и В – часто.

Итоговый показатель получается при суммировании баллов по ключу. Десять вопросов шкалы (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15) – «работающие», другие

пять (1, 4, 7, 10 и 13) – «буферные», которые не учитываются при обработке протокола и подсчете итогового показателя.

Каждый ответ оценивается в баллах: для вопросов 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15 – А – 1 балл, Б – 2 балла, В – 3 балла.

Ответы на вопросы 6 и 11 оцениваются в обратном порядке: А – 3 балла, Б – 2 балла, В – 1 балл.

Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне от 10 до 30 баллов:

10 баллов (очень низкая соревновательная тревожность), 11–20 баллов (средняя тревожность), 21–30 баллов (очень высокая тревожность).

Семинарское занятие №2
по теме 5 «Психология учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
2. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
3. Состояния: «угроза отказа», «мертвая точка», монотония, психическое пресыщение, их признаки, меры профилактики и коррекции.
4. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе.
5. Психологические особенности спортивного соревнования.
6. Понятие стресса, его виды.
7. Особенности стресса в спортивной деятельности.
8. Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния спортсменов.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Какие психологические особенности отличают спортивное соревнование и тренировку?
2. Назовите психические состояния, проявляющиеся в учебно-тренировочном процессе.
3. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, стартовая самоуспокоенность) переживают спортсмены в приведенных примерах.

А. Ю. Власов (российский тяжелоатлет) вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении – жиме, опередив на 10 кг… Я был совсем новичком и впервые выступал на таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: Победить невозможно. Штанга валилась из рук. На душе было скверно… казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

Б. К. Феркерк (голландский конькобежец) рассказывает: «Для меня последняя дистанция (1000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное… Мне казалось, великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

В. Г.Д. Качалин (заслуженный тренер СССР) рассказывает, что в 1961 году (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников.

Г. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, – ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской сборной противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

Д. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоят играть, слабее той, в которой он играет.

Е. *Чемпион Европы по подводному плаванию Шаварш Карапетян о первом своем выступлении: «Боже, как я волновался! За все годы меня не била такая дрожь, как тогда в Челябинске. Но финишировал не блестяще. На стометровке сбился с курса, оказался под разделительной дорожкой и метров 25 скреб по ней спиной».*

4. Найдите описания предстартовых состояний: предстартовой лихорадки, боевой готовности, предстартовой апатии, предстартовой самоуспокоенности.

А. Меня охватило такое возбуждение, что я не мог нормально разговаривать: голос дрожал, и я заикался; к лицу прилила кровь, пульс и дыхание заметно участились. Нарушилась координация движений, и я еле-еле выполнил упражнения на брусьях и перекладине, которые на тренировках у меня получались отлично.

Б. Впервые в жизни я почувствовала уверенность в себе, когда вышла на центральный корт играть с Дарлен. Болельщики оставались для меня где-то в тени, как это бывало со мной на других стадионах. Я не испытывала скованности от существования королевской ложи или ее обитателей. Первый сет выиграла 6:3 – играла хорошо и сосредоточенно.

В. 3. Я еле поднялся с лавки, повторяя про себя, как заклинание, одну лишь фразу: «Только бы не играть… Только бы не играть…» повторял, а ставшие ватными ноги несли мое обмякшее тело к воротам. Судья дал команду, кто-то из наших защитников ударом от ворот послал мяч в середину поля, игра продолжилась, но что происходило на поле, я не видел. Со мной творилось нечто непонятное, никогда прежде не испытанное. Мне

казалось, что весь стадион видит, как у меня частой и дружной дробью дрожат и подкашиваются колени. Я чувствовал: сейчас упаду или просто сяду на траву. Чтобы этого не случилось, я стал быстро расхаживать на негнущихся ногах от штанги к штанге. Дрожь не унималась, а игра в это время переместилась на нашу половину поля. Как во сне, увидал я накатывающуюся на меня красную волну спартаковцев. Я необоснованно ринулся на мяч. Не видя никого кругом, столкнулся с защитником, шедшим на перехват мяча, и пропустил гол.

Г. Вспоминает Заслуженный мастер спорта по гимнастике В. Чукарин: «Все тело чужое, мышцы скованы, в движениях нет ни свободы, ни плавности, перед глазами пустота вместо зала. В тот раз, будучи начинающим спортсменом, я не мог справиться с собой до конца соревнований».

Д. Спортсмен побледнел, у него изменился ритм дыхания, началась зевота, лоб и ладони покрылись капельками холодного пота, рот пересох. Было видно, что спортсмен с этим мучительно борется. Он был заторможен, вял, не мог заставить себя выполнить привычную разминку, рассеянно слушал указания тренера, глядя по сторонам подавленным взором.

Е. Перед марафоном не волновался абсолютно, был спокоен как удав. Состояние хорошее.

Ж. В те дни я ужасно переживала все свои матчи. Накануне ночью, лежа в постели и тщетно пытаясь заснуть, я мысленно проигрывала каждый большой свой матч. Я беспрестанно думала о теннисе все 24 часа в сутки. В действительности я ужасно страдала не столько из-за нервозности, сколько из-за недостаточной уверенности в себе, в своих способностях.

З. Приехав в Атланту, мы думали только об одном: быстрее выступить и уехать домой отдыхать.

И. Я заметила, что страшно бывает только перед стартом, очень сильно волнуюсь, учащенное сердцебиение. Но когда ты начинаешь бежать и видишь, что не уступаешь соперникам, трепет растворяется и появляется уверенность.

К. Во время этой разминки я отпрыгал всю программу по одному разу и каждый прыжок делал почти в наилучшем варианте. После каждого прыжка сам удивлялся, как это у меня так получалось, и от разминки получил очень большое удовольствие. Я был очень доволен. А самое главное, что за время всей разминки я не устал (хотя до этого отсоревновался на трамплине), а наоборот, чувствовал себя совсем свежим, был вдохновлен своими прыжками, хотел прыгать еще и еще.

Практическое занятие №7
по теме 6 «Содержание психологического обеспечения»

Вопросы для обсуждения:

1. Значение и место психологической подготовки в системе подготовки спортсменов.
2. Основные виды психологической подготовки в спорте.

3. Волевая подготовка спортсмена как часть общей психологической подготовки.

4. Волевые качества спортсменов различных видов спорта.

5. Препятствия и трудности в спорте.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Что входит в систему общей психологической подготовки спортсмена?

2. Назовите основные задачи специальной психологической подготовки спортсмена.

3. Какие основные средства и методы применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?

4. Что означает интеграция физической и психологической подготовки?

5. Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?

6. Охарактеризуйте основные группы волевых качеств в соответствии со спецификой видов спорта.

7. В чем заключаются особенности препятствий и трудностей как необходимых условий воспитания воли?

8. Какие психологические факторы следует учитывать в процессе анализа соревновательной деятельности?

Практическое задание «Изучение отношения спортсменов к психологической подготовке».

Опросник «Отношение к психологической подготовке спортсменов» разработан *Е.В. Силич, Е.В. Мельник* и предназначен для выявления характера отношения к психологической подготовке как в целом, так и его составным компонентам: готовности сотрудничать с психологом и роли психолога в команде.

Инструкция. Оцените перечисленные ниже утверждения по пятибалльной шкале: 1 – полностью не согласен, 2 – не согласен, 3 – частично согласен, 4 – согласен, 5 – согласен полностью. Отметьте выбранный вариант, поставив против каждого утверждения любой знак в соответствующей графе бланка.

Текст опросника:

1. Спортсмен может доверять психологу свои тайны.

2. Знания по психологии позволяют избежать многих ошибок при обучении и воспитании спортсменов.

3. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, признает свою слабость.

4. Спортсмен нуждается в человеке, который мог бы его понять и помочь.

5. Спортсмен не может быть до конца откровенным даже со специалистом-психологом.

6. Работа с психологом помогает спортсмену выработать индивидуальный стиль деятельности.

7. Спортсмену надежнее доверить свои переживания близкому человеку, чем даже самому хорошему специалисту-психологу.

8. Психолог обучает спортсмена приемам психорегуляции.

9. Психолог не может лучше самого спортсмена разобраться в его проблемах.

10. Спортсмен нуждается в управлении предсоревновательными и соревновательными состояниями.

11. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, тратит время попусту.

12. Обратиться к специалисту по поводу психологических проблем так же естественно, как обратиться к врачу по поводу своего здоровья.

13. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, не хочет отвечать за свои поступки.

14. Возможность обратиться за помощью к психологам – большое достижение современного общества.

15. Тренер может заменить психолога.

16. Психолог помогает созданию благоприятного климата в спортивной команде.

17. Поскольку раньше спортсмены обходились без помощи психологов, то и нам достаточно своих знаний и опыта.

18. Ни тренер, ни друзья, ни родственники не могут заменить специалиста-психолога.

19. Спортсмену полезно обращаться к специалисту-психологу по поводу любых проблем.

20. Спортсмену необходимо взаимодействовать с психологом.

Обработка и интерпретация результатов: Отношение к психологической подготовке = ∑1–∑2. Процедура подсчета результатов:

∑1 = 1+2+4+6+8+10+12+14+16+18+19+20.

∑2 = 3+5+7+9+11+13+15+17.

Выраженность отношения к психологической подготовке определяется по следующей градации: сверхпозитивное – 33 и больше баллов; позитивное – 21–32 баллов; негативное – менее 20 баллов.

Негативное отношение к психологической подготовке показывает скептическую позицию как к специалистам, так и процессу, что говорит о несформированной готовности к взаимодействию. Р.М. Загайнов подчеркивал значимость сотрудничества в системе «тренер – спортсмен – психолог» для успешного решения психологических проблем «…такой союз может состояться при одном обязательном требовании к тренеру – в любых действиях психолога он должен видеть одно – помощь, а не пищу для своей ревности!»

В целом ***позитивное отношение к психологической подготовке*** показывает хорошую готовность спортсмена или тренера для взаимодействия с психологом, а также их осведомленность о возможностях психолога и, при необходимости, способность самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы.

Высокая степень выраженности показателей отношения к психологической подготовке свидетельствует о гипертрофированной потребности в психологической помощи со стороны специалиста, наличии серьезных психологических проблем, а также тенденции к созависимым отношениям с психологом, что имеет также важное диагностическое значение.

Анализ психологических проблем, возникающих у спортсменов в сопоставлении с отношением тренера и психолога к психологической подготовке, позволит найти пути их решения, что будет способствовать формированию гармоничной, психологически здоровой личности.

Практическое занятие №8
по теме 6 «Содержание психологического обеспечения»

Вопросы для обсуждения:

1. Психическая регуляция в спорте.
2. Характеристика методов ауторегуляции.
3. Применение методов гетерорегуляции состояний спортсменов в спорте.

Контрольные задания и вопросы для самопроверки:

1. Приведите примеры геторогенных и аутогенных методов психорегуляции и охарактеризует их.
2. Какое значение имеет система психорегуляции психических состояний в спорте?
3. Опишите вербальные и невербальные методы гетерорегуляции.
4. Охарактеризуйте простейшие и комплексные методы саморегуляции.
5. В чем сходство и в чем различие аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировки?
6. Идеомоторная тренировка как метод психорегуляции предстартовых состояний спортсменов.
7. Приведите примеры вербальных воздействий, которые применяют тренеры в вашем виде спорта.
8. Охарактеризуйте психофизиологические механизмы психорегуляции.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Психологическая характеристика профессионального спорта.
2. Особенности взаимодействия психолога со спортсменами.
3. Особенности работы белорусских (российских) психологов со спортсменами.
4. Зарубежные концепции психологической помощи спортсменам.
5. История становления и развития отечественной спортивной психологии.
6. Творчество в работе учителя физической культуры (тренера).
7. Характеристика личности выдающего тренера.
8. Психологическая подготовка учителя физической культуры (тренера).
9. Эмпатия в профессиональной деятельности тренера.
10. Эмоциональное выгорание в профессии учителя физической культуры (тренера), его профилактика.
11. Характеристика индивидуального стиля деятельности учителя физической культуры (тренера).
12. Психические состояния тренера.
13. Учет возрастных особенностей в процессе воспитательной работы тренера в условиях физкультурно-спортивной деятельности.
14. Особенности мотивации достижения успеха и избегания неудачи.
15. Психология экстремальной деятельности.
16. Психологическая характеристика избранного вида спорта.
17. Целеполагание в спорте.
18. Психологический отбор в спорте.
19. Психология спортивного травматизма.
20. Роль родителей в подготовке юных спортсменов.
21. Популярные и непопулярные виды спорта.
22. Характеристика специализированных восприятий спортсмена.
23. Особенности проявления интуиции в спорте.
24. Особенности тактического мышления в избранном виде спорта.
25. Рефлексия в спортивной деятельности.
26. Взаимосвязь физических и психических качеств.
27. Двигательные реакции в спорте, их виды.
28. Психологические факторы развития физических качеств.
29. Развитие тактического мышления спортсмена.
30. Модельная характеристика личности сильнейшего спортсмена.
31. Формирование профессионально-значимых качеств личности спортсмена.
32. Особенности индивидуального стиля деятельности спортсменов (по избранному виду спорта).
33. Направленность личности спортсмена.
34. Особенности самооценки спортсменов.

35. Диагностика и формирование самооценки в спортивной деятельности.
36. Соревновательная надежность спортсмена.
37. Деформации личности спортсмена.
38. Психологические особенности женского спортивного коллектива.
39. Типы лидеров их характеристика.
40. Формирование лидерских качеств.
41. Психология общения в спорте.
42. Статус спортсмена.
43. Совместимость в спорте, ее диагностика.
44. Психология судейства.
45. Психология болельщиков.
46. Характеристика соревновательных стресс-факторов.
47. Предстартовые состояния спортсменов.
48. Послесоревновательные состояния спортсменов.
49. Психические состояния спортсменов, возникающие в учебно-тренировочном процессе под влиянием однообразия.
50. Психические состояния спортсменов, возникающие в учебно-тренировочном процессе под влиянием физической нагрузки.
51. Профилактика психического перенапряжения спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
52. Психология переживания в спорте.
53. Основные задачи психологической подготовки в спорте.
54. Особенности психологической подготовки в детско-юношеском спорте.
55. Основные звенья специальной психологической подготовки к соревнованиям.
56. Анализ результативности соревновательной деятельности.
57. Формирование оптимального боевого состояния как основная задача психологической подготовки спортсмена.
58. Психологическая помощь в преодолении препятствий в спорте.
59. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.
60. Психологические ресурсы спортсмена.
61. Психорегулирующая тренировка.
62. Психомышечная тренировка.
63. Секундирование как управление психическим состоянием и поведением спортсмена.
64. Психорегуляция с помощью дыхательных упражнений.
65. Аудиовизуальные методы психорегуляции.
66. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.
67. Медитация как метод психорегуляции.
68. БОС-тренинг как метод психорегуляции.

Задания для выполнения самостоятельной работы №1 по теме 2 «Психология физического воспитания»

Подобрать упражнения для развития когнитивной (внимание, мышление, память и др.) или волевой (самообладание, самостоятельность, смелость и др.) сфер личности у учащихся на уроке «Физическая культура и здоровье».

Форма контроля: 1-3 упражнения.

Рекомендуемая литература: 6, 7, 11, 13, 15, 18, 19, 22, 29, 33, 49, 51.

Задания для выполнения самостоятельной работы №2 по теме 5 «Психология учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»

Законспектировать первоисточник по проблеме стресса в спортивной деятельности (главу или раздела учебника, учебно-методического пособия, монографии по проблеме стресса).

Форма контроля: конспект первоисточника (1–2 стр.).

Литература для конспектирования: 2, 5, 8, 13, 22, 31 и др.

Задания для выполнения самостоятельной работы №3 по теме 6 «Содержание психологического обеспечения»

Написать аннотацию на статью по актуальным проблемам психологического обеспечения спортивной деятельности. Выбор статьи из предложенных журналов «Спортивный психолог», «Мир спорта» и др. осуществляется в соответствии с актуальными интересами студентов и обосновывается.

Форма контроля: аннотация (1–2 стр.).

Примерный план:

1. Название статьи, автор(ы).
2. Краткое содержание статьи.
3. Соответствие названия содержанию.
4. Новые термины, понятия и их пояснения.
5. Актуальность темы статьи.
6. Научная новизна, теоретическая и практическая значимость.
7. Достоверность и истинность фактического материала, обоснованность научных выводов.
8. Можно перечислить несколько самых ярких фактов, примеров, мыслей, приведенных в статье.
9. Эмоционально-оценочное отношение к прочитанному (понравилась ли статья? Чем? С чем согласны, с чем нет, и др.)
10. Выводы.