

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

проректором по учебной работе университета  
Е.В.Фильгиной  
26.05.2015

Регистрационный № УД-176/баз.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине  
для направления специальности  
1-88 02 01-03 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(спортивная психология)»

Минск 2015

#### СОСТАВИТЕЛИ:

В.Г.Сивицкий, заведующий кафедрой психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Е.В.Мельник, доцент кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат психологических наук, доцент;

И.Р.Абрамович, доцент кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат психологических наук, доцент;

Н.И.Боровская, старший преподаватель кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.Е.Заколodная, заведующий кафедрой педагогики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

С.А.Сергеев, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

#### РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.02.2015 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.02.2015 № 8);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-03 «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная психология)», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Учебная дисциплина «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» является теоретической основой, позволяющей формировать умения обобщения накопленного материала в области психологии личности и деятельности спортсмена, использования его в практической работе спортивного психолога. Практическая направленность учебного материала призвана научить обучающихся оптимально планировать и эффективно реализовывать методы и приемы психологического сопровождения спортсмена, а также сформировать мотивацию к профессиональному и личностному росту, профессионально-значимые качества личности.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины: обобщение теоретических знаний по различным направлениям спортивной психологии и закрепление практических умений диагностики, развития психических качеств и состояний спортсмена; формирование целостного представления о психологических особенностях спортивной деятельности и личности спортсмена; о системе психологического сопровождения как основополагающей деятельности в профессиональной активности спортивного психолога; формирование умения обобщения накопленного материала в области психологии личности и деятельности тренера.

Задачи учебной дисциплины:

- повышение уровня информированности в вопросах истории возникновения, развития отечественной и зарубежной спортивной психологии;
- обеспечение повышения уровня информированности в вопросах изучения психологических особенностей личности спортсмена, психологии деятельности, психологии состояний, психологии мотивации;
- повышение знаний обучающихся в общих вопросах обучения и воспитания в спорте, психологии личности спортсмена: направленности, опыта, психических и психомоторных функций, биологических свойств, способностей, характера;
- формирование у обучающихся системы представления о роли, функциях и задачах спортивной деятельности на современном этапе развития общества;

- обеспечение формирования у обучающихся глубокого понимания закономерностей психологической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном процессе, роли тренера;
- обеспечение осознания обучающимися особенностей психической активности спортсмена в различных видах спорта;
- формирование у обучающихся навыков анализа спортивной деятельности, умения выбора и реализации средств психологической подготовки и воздействия в соответствии с поставленными задачами.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» формируются следующие компетенции:

### **академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 6) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 7) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 8) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

### **социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

### **профессиональные:**

- 1) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 2) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 3) судить соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 4) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- 5) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- 6) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 7) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 8) проводить изучение различных психических явлений;
- 9) составлять программу психокоррекционного и развивающего воздействия;
- 10) организовывать и проводить занятия для психологической коррекции поведения и развития свойств личности;
- 11) организовывать и проводить мониторинг динамики психических состояний и свойств личности;
- 12) владеть навыками регуляции психических состояний;
- 13) выявлять психологические причины, вызывающие трудности в повседневной жизни и профессиональной деятельности человека и группы;
- 14) проводить индивидуальные и групповые консультации;
- 15) проводить просветительские психологические мероприятия различной формы;
- 16) контролировать и регулировать психическое состояние людей, занимающихся физической культурой и спортом;
- 17) обучать навыкам психической саморегуляции людей разного пола, возраста, профессии и квалификации.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

#### **знать:**

- психологические особенности деятельности и личности тренера;
- цель и задачи психологического сопровождения спортсмена, формы организации работы психолога;
- формы и методы общей и специальной психологической подготовки в разных видах спорта;

#### **уметь:**

- изучать и учитывать психологические особенности деятельности и личности тренера при организации взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-психолог»;
- анализировать психологические особенности вида спорта, условий тренировки и конкретного спортсмена;
- организовывать целенаправленную психологическую подготовку спортсмена и эффективное секундирование спортсмена в соревнованиях;
- проводить работу по снижению негативных последствий выступления на соревнованиях;

- применять методы психорегуляции и обучать методам других людей;
- организовывать и осуществлять практическую деятельность психологической службы;
- учитывать этические нормы при организации и проведении психологического обследования;
- составлять программу психологического обследования с учетом особенностей контингента;
- составлять программу психокоррекционного и развивающего воздействия;
- организовывать и проводить занятия для психологической коррекции поведения и развития свойств личности спортсмена;
- организовывать и проводить мониторинг динамики психических состояний и свойств личности спортсмена;
- использовать методы психологии для изучения и развития психических качеств личности и взаимоотношений в спортивной команде;
- организовывать и проводить психологическую подготовку в спорте и физическом воспитании;

**владеть:**

- терминологией спортивной психологии;
- методами изучения психических явлений в спортивной деятельности;
- системным и сравнительным анализом.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 400, из них 224 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 108 часов, практические занятия – 96 часов, семинарские занятия – 20 часов.

Форма текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество аудиторных часов			
		Всего	Из них		
			лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5	6
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1</b>					
<b>Содержательный модуль 1 (СМ-1)</b>					
<b>Введение в спортивную психологию</b>					
<b>М-1</b>	<b>Основы спортивной психологии</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тема 1. Спортивная психология как отрасль психологической науки	12	8	2	2
	Тема 2. История становления и развития спортивной психологии	6	4	–	2
<b>М-К<sub>1</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-1 «Введение в спортивную психологию»</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>2</b>	<b>–</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2</b>					
<b>Содержательный модуль 2 (СМ-2)</b>					
<b>Психология личности и деятельности спортсмена</b>					
<b>М-2</b>	<b>Психологические особенности личности и деятельности спортсмена</b>	<b>64</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>4</b>
	Тема 3. Психология личности спортсмена	24	12	10	2
	Тема 4. Психографический анализ спортивной деятельности	8	6	2	–
	Тема 5. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность спортсмена	12	8	4	–
	Тема 6. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте	18	10	6	2
<b>М-К<sub>2</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-2 «Психология личности и деятельности спортсмена»</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>2</b>	<b>–</b>

1	2	3	4	5	6
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3</b>					
<b>Содержательный модуль 3 (СМ-3)</b>					
<b>Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>					
<b>М-3</b>	<b>Психологическое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>6</b>
	Тема 7. Личностные факторы надежности деятельности спортсмена	26	16	8	2
	Тема 8. Психологическая подготовка спортсмена	26	12	12	2
	Тема 9. Психология личности и деятельности тренера	26	12	12	2
<b>М-К<sub>3</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-3 «Психологическое обеспечение спортивной деятельности»</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>2</b>	<b>–</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4</b>					
<b>Содержательный модуль 4 (СМ-4)</b>					
<b>Психологическое сопровождение в работе спортивного психолога</b>					
<b>М-4</b>	<b>Организация и методы работы спортивного психолога</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>6</b>
	Тема 10. Система психологического сопровождения в спорте	20	6	12	2
	Тема 11. Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса	20	6	12	2
	Тема 12. Психологическое сопровождение соревновательной деятельности	20	8	10	2
<b>М-К<sub>4</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-4 «Организация и методы работы спортивного психолога»</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>2</b>	<b>–</b>
	<b>Итого</b>	<b>224</b>	<b>108</b>	<b>96</b>	<b>20</b>



# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Содержательный модуль 1 (СМ-1) ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

### Модуль 1 (М-1) ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

#### **Тема 1. Спортивная психология как отрасль психологической науки**

Психология и спорт. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной. Уровни спорта: массовый, высших достижений, профессиональный. Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии. Структура психологии физической культуры: спортивная психология, психология физического воспитания. Объект, предмет и задачи спортивной психологии. Характеристика методов исследования, используемых в спортивной психологии. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов. Взаимодействие в системе «спортсмен – психолог – тренер». Опыт работы психологов со спортсменами в командах Республики Беларусь, России, Украины и др. Актуальные проблемы и основные направления психологических исследований в спорте: психодиагностика, модельные характеристики спортсменов, надежность спортивной деятельности, психомоторика, стресс и тревога в спорте, психорегуляция; формирование профессионально-значимых качеств, индивидуальный стиль деятельности, психологическая подготовка, психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности, социально-психологические аспекты подготовки спортсменов и команд и др.

#### **Тема 2. История становления и развития спортивной психологии**

Предпосылки возникновения спортивной психологии. Вклад отечественных педагогов, физиологов, психологов в становлении спортивной психологии. Этапы развития отечественной спортивной психологии, их характеристика. Основоположники спортивной психологии, их идеи и труды. Основные научные школы: московская во главе с проф. П.А.Рудиком и ленинградская во главе с проф. А.Ц.Пуни. История развития спортивной психологии за рубежом. Основные направления работы психологов спорта в различных странах мира. Конференции, совещания, съезды, симпозиумы, конгрессы, посвященные проблемам спортивной психологии. Международные и региональные организации психологов спорта. Международное общество спортивной психологии (IPSS). Европейская федерация психологов спорта (FEPSAC) и др.

## **Модуль контроля (М-К<sub>1</sub>)**

### **Контроль успеваемости по СМ-1 «Введение в спортивную психологию»**

Контроль осуществляется в форме контрольной работы или тестирования с разноуровневыми заданиями (уровень узнавания; воспроизведение по памяти; воспроизведение на уровне понимания и применения знаний на практике; творческая деятельность).

## **Содержательный модуль 2 (СМ-2)**

### **ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА**

#### **Модуль 2 (М-2)**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА**

#### **Тема 3. Психология личности спортсмена**

Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом. Воспитание в спорте. Личность спортсмена в системе общественных отношений. Социализация личности в спорте. Самооценка спортсмена, ее диагностика и формирование. Деформация самооценки. Организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. Вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации. Типология спортсменов-чемпионов. Составляющие суперкачества «личность-системы» спортсмена-чемпиона: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность (Р.М. Загайнов). Личность выдающихся спортсменов Республики Беларусь, России и др.

#### **Тема 4. Психографический анализ спортивной деятельности**

Психологическая характеристика спорта с точки зрения теории деятельности. Спортивная карьера как часть жизненного пути. Специфические особенности спортивной деятельности. Сравнительная характеристика уровней спорта. Классификация видов спорта. Систематизация видов спорта и соревновательных упражнений Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства. Методологические принципы и основные этапы психографического анализа спортивной деятельности. Психографический анализ деятельности с учетом специфики вида спорта. Структура спортивной деятельности. Мотивы занятий спортом на различных этапах спортивной карьеры. Средства, способы осуществления спортивной деятельности, основные результаты в узком и широком смысле слова.

## **Тема 5. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность спортсмена**

Соревнование как деятельность в экстремальных условиях. Спортивные стрессы и их специфика. Соревновательные стресс-факторы. Интенсивность и точность как источник стресса на соревнованиях. Психические состояния спортсменов как проявление соревновательного стресса. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсменов к соревнованию по А.Ц. Пуни и А.В. Алексееву. Формирование оптимального боевого состояния по А.В. Алексееву. Причины неблагоприятных послесоревновательных состояний спортсменов.

Психологические особенности тренировочной деятельности. Тренировочная нагрузка и адаптация к ней. Соотношение физической и психической нагрузки. Способы моделирования соревновательной нагрузки на тренировке. Тренировочные состояния спортсменов, возникающие под влиянием физических и психических нагрузок. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе. Стадии психического перенапряжения по Г.Д. Горбунову. Невротические реакции в спорте, их общая характеристика и причины возникновения.

## **Тема 6. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте**

Психологические основы физической подготовки. Психологическая характеристика физических качеств (двигательных способностей). Психологические особенности воспитания физических качеств.

Психологические основы технической подготовки. Система управления и построения движениями по Н.А. Бернштейну. Психологическая структура двигательного действия. Двигательный навык, его психологические особенности, этапы и закономерности формирования. Роль психических процессов в формировании двигательного навыка. Специализированные восприятия в спорте. Полиmodalность и полифункциональность представлений движения. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Методика проведения идеомоторной тренировки. Психологические особенности, виды и структура двигательных реакций.

Психологические основы тактической подготовки. Структура тактического действия. Роль психических процессов в осуществлении тактического действия. Антиципация в спорте, ее виды и уровни. Особенности тактического мышления.

### **Модуль контроля (М-К<sub>2</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-2 «Психология личности и деятельности спортсмена»**

Контроль осуществляется в форме контрольной работы или тестирования с разноуровневыми заданиями (уровень узнавания; воспроизведение по памяти; воспроизведение на уровне понимания и применения знаний на практике; творческая деятельность).

**Содержательный модуль 3 (СМ-3)  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Модуль 3 (М-3)  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТСМЕНА**

**Тема 7. Личностные факторы надежности деятельности спортсмена**

Понятие о надежности в спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие. Психическая надежность спортсмена. Компоненты психической надежности. Личностные факторы регуляции спортивной деятельности и их диагностика (В.Э. Мильман). Общие свойства личности и поведение в экстремальных ситуациях. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость. Изучение психической надежности в различных видах спорта: в единоборствах, спортивных играх, циклических и сложнокоординационных. Управление психической надежностью спортсмена высшей квалификации. Прогнозирование надежности деятельности спортсмена. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.

**Тема 8. Психологическая подготовка спортсмена**

Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Основы планирования психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Помехоустойчивость. Индивидуальный стиль спортивной деятельности. Специальная психологическая подготовка спортсмена: задачи и содержание. Психическая готовность к соревнованию: признаки и уровни (по А.Ц.Пуни). Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного упражнения. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена. Целеполагание в спорте, средства и методы постановки целей.

**Тема 9. Психология личности и деятельности тренера**

Роль тренера в спортивном коллективе. Структура спортивно-педагогической деятельности тренера. Профессиография как средство организации психологического изучения профессиональной деятельности тренера. Профессионально-значимые качества личности тренера. Профессиональная пригодность к деятельности тренера. Психологические противопоказания к тренерской деятельности. Психологическая готовность к

профессии. Адаптация к профессиональной деятельности тренера. Типичные затруднения тренера в педагогической деятельности. Особенности работы тренера по видам спорта. Успешность профессиональной деятельности, методы ее оценки. Особенности психологической подготовки тренера. Особенности мотивационно-потребностной сферы личности тренера. Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом. Классификация мотивов тренерской деятельности. Психологические критерии и уровни педагогического мастерства тренера. Проблема развития личности тренера как субъекта труда. Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами. Педагогический такт. Педагогическое общение. Творчество тренера. Индивидуальный стиль деятельности тренера. Педагогические способности тренера. Психология профессионального самоопределения тренера. Психологические аспекты профориентации. Функциональные состояния тренера: состояние утомления, переутомление, психическое пресыщение, стресс и др., их диагностика. Психологические методы коррекции неблагоприятных функциональных состояний тренера. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.

#### **Модуль контроля (М-К<sub>3</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-3 «Психологическое обеспечение спортивной деятельности»**

Контроль осуществляется в форме контрольной работы или тестирования с разноуровневыми заданиями (уровень узнавания; воспроизведение по памяти; воспроизведение на уровне понимания и применения знаний на практике; творческая деятельность).

#### **Содержательный модуль 4 (СМ-4)**

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА**

#### **Модуль 4 (М-4)**

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА**

#### **Тема 10. Система психологического сопровождения в спорте**

Психологическое сопровождение как компонент профессионального мастерства психолога. Задачи психологического сопровождения в спорте. Актуальное состояние системы психологической помощи в спорте. Направления психологического сопровождения в спорте. Психологическое сопровождение на различных этапах соревновательного цикла. Взаимодействие организаций в процессе психологического сопровождения спортсменов различной квалификации.

Роль психолога на разных этапах спортивной карьеры. Система психологической помощи спортсмену и тренеру. Условия работы спортивного психолога. Критерии оценки деятельности спортивного

психолога. Субъективные и объективные трудности организации эффективного психологического сопровождения. Мотивация сотрудничества в психологическом сопровождении. Этика и экология взаимодействия психолога со спортсменом и тренером.

### **Тема 11. Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса**

Профессиональная пригодность. Профессиональная адаптация. Анализ особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий. Проблема мотивации спортивной деятельности. Формирование спортивной направленности личности. Методы изучения и формирования мотивов в учебно-тренировочном процессе. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки. Препятствия и трудности в спортивной деятельности. Волевые усилия, их виды. Методы изучения и особенности формирования волевых качеств.

Диагностика и коррекция психологической подготовленности спортсмена. Процесс воспитания и самовоспитания в учебно-тренировочном процессе. Профессионально-значимые качества личности спортсмена. Методы оценки успешности профессиональной деятельности. Основы спортивного отбора на различных этапах: начальная спортивная ориентация, спортивная селекция, комплектование спортивной команды. Проблема и психологические критерии отбора.

Психические состояния спортсмена, связанные с учебно-тренировочным процессом. Диагностика психических состояний в спорте с помощью наблюдения, опроса, беседы, интервью, тестирования. Инструментальные методы исследования спортивной психологии. Комплексные методики диагностики психических состояний. Определение перспектив и проблем спортсмена. Модели типичного и идеального спортсмена. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена. Анализ психологического климата в группе, его формирование и учет в учебно-тренировочном процессе.

Профилактика неблагоприятных функциональных состояний: «угрозы отказа», монотонии, психического пресыщения, «профессионального выгорания», депрессии и т.п. Работоспособность и утомление спортсмена в процессе спортивной деятельности. Обучение методам саморегуляции психического состояния на разных этапах спортивной карьеры. Учет индивидуальных особенностей спортсмена для формирования системы саморегуляции спортсмена. Профилактика и коррекция психических перенапряжений спортсмена. Психологические барьеры в спорте: их профилактика и пути преодоления. Профилактика и коррекция психологических барьеров. Профилактика и коррекция межличностных конфликтов. Методы управления психофизиологическим состоянием спортсмена.

## **Тема 12. Психологическое сопровождение соревновательной деятельности**

Анализ календаря соревнований как основа планирования специальной психологической подготовки.

Диагностика психологической подготовленности спортсмена, профессионально-значимых качеств, психической надежности спортсмена, индивидуального стиля соревновательной деятельности, «эмоционального выгорания», мотивации соревновательной деятельности. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса. Мотивация участия в соревновании. Методы актуализации и деактуализации. Мотивы достижения и избегания неудачи в различных видах спорта. Планирование соревновательного результата и его учет в специальной психологической подготовке. Организация контрольных точек психологической подготовки. Формирование положительных установок на успех в соревновании. Создание ритуала предсоревновательного и соревновательного поведения. Учет индивидуальных особенностей спортсмена в специальной психологической подготовке. Формирование компенсаторных механизмов. Анализ тактики соревновательной деятельности и ее учет в психологической подготовке.

Предстартовые состояния и их характеристика. Непосредственно соревновательные психические состояния: тревожность, агрессия, «мертвая точка», «второе дыхание». Эмоциональная напряженность. Оценка, самооценка, прогноз развития, предупреждение и преодоление стресса. Методы оперативного управления состоянием и поведением спортсмена (по Г.Д.Горбунову). Психологическое секундирование.

Мониторинг динамики психического состояния спортсмена в соревновании как основа психологического анализа соревнований. Использование технических средств для психологического мониторинга и анализа результатов соревнований. Использование хронометража соревновательных событий для изучения динамики психического состояния. Психологическая реабилитация после травм и неудач в соревновании. Послесоревновательные психические состояния: радость победы, горечь поражения, апатия, эйфория, фрустрация. Кризисные состояния: возрастные кризисы, ситуационные кризисы, кризисные переходы спортивной карьеры. Психологический анализ итогов соревновательного цикла. Анализ перспектив спортсмена в новом сезоне. Формы и методы компенсации негативных состояний в спорте.

### **Модуль контроля (М-К<sub>4</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-4 «Психологическое сопровождение в работе спортивного психолога»**

Контроль осуществляется в форме выполнения заданий планирования психологического сопровождения, подготовки информационных сообщений по теме модуля, составление диагностических и коррекционных программ, успешности реализации мероприятий психологического сопровождения на преддипломной практике.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Практические задания:

1. Конспектирование хрестоматийных материалов.
2. Эссе «Личность выдающегося спортсмена».
3. Эссе «Личность выдающегося тренера».
4. Реферат.
5. Практическое задание «Психологический портрет личности спортсмена».
6. Практическое задание «Психоспортограмма избранного вида спорта».
7. Практическое задание «Формирование компонентов психической надежности спортсмена».
8. Практическое задание «План-график психологической подготовки спортсмена».

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Спортивная психология как отрасль психологической науки.
2. Психология личности спортсмена.
3. Личностные факторы надежности деятельности спортсмена.
4. Психографический анализ спортивной деятельности.
5. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность спортсмена.
6. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.
7. Психология личности и деятельности тренера.
8. Учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена в работе тренера.

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Спортивная психология как отрасль психологической науки.
2. История становления и развития спортивной психологии.
3. Психология личности спортсмена.
4. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.
5. Психология личности и деятельности тренера.
6. Учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена в работе тренера.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

1. Программы исследования сенсомоторных и интеллектуальных качеств «Диагностик», «КРИС», «МОНИТОР».
2. Инструментальная система компьютерной диагностики «Tester».
3. НС-Психотест.



## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

Словесные: лекция, объяснение, описание.

Наглядные: иллюстрация, наблюдение, видеометод.

Работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование.

Методы стимулирования учебной деятельности: актуальность и новизна учебного материала, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении.

Методы контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, устный зачет, устный экзамен, контрольные письменные работы.

В соответствии с двумя источниками педагогических целей образовательные технологии условно могут быть представлены двумя группами: предметно- и личностно ориентированными технологиями.

Предметно ориентированные технологии ставят в центр обучения освоение учебного предмета, личностно ориентированные технологии – обучающихся.

Из предметно ориентированных технологий используются следующие:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология разноуровневого обучения.
3. Технология программированного обучения.
4. Технология модульного обучения.

Из личностно ориентированных технологий используются следующие:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология проектного обучения.

Кроме того, в образовательном процессе используются коммуникативные технологии (дискуссия, мозговой штурм, круглый стол) и игровые технологии (деловые, ролевые, имитационные игры).

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» предусмотрены: зачет.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются:

1. собеседования;
2. доклады на семинарских занятиях;
3. доклады на конференциях;
4. контрольные опросы;
5. письменные отчеты по практическим упражнениям;
6. рефераты.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Оценка	Показатели оценки
не зачтено	<p>Отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.</p> <p>Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p>
зачтено	<p>Систематизированные и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной; точное использование научной терминологии, логически правильные ответы на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение эффективно использовать его в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной дисциплины; полное усвоение основной и дополнительной литературы по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.</p>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
5. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
6. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
7. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера : учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич ; под ред. Е. В. Мельник. – Минск : БГУФК, 2014. – 238 с.
8. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
9. Психология детско-юношеского спорта / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М. : Физ. культура, 2013. – 278 с.
10. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
11. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева [и др.] ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
12. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект : Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
13. Родионов, В. А. Спортивная психология: учебник для академ. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2014. – 367 с.
14. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск : БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
15. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
16. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
17. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

18. Алексеев, А.В. Психагогика /А.В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
19. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
20. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. –128 с.
21. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
22. Блудов, А. М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена / А. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Советская Россия, 1987. – 154 с.
23. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГИФК, 1995. – 186 с.
24. Данилина, Л. Н. Проблема психической надёжности в спорте : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.
25. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
26. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
27. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
28. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти ; пер: Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
29. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
30. Медведев, В. В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте : лекция для студентов ГЦОЛИФКа. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 25 с.
31. Медведев, В. В. Психологические особенности личности спортсмена : лекция для студентов и слушателей ФПК и Высш. шк. тренеров / В. В. Медведев. – М., 1993. – 49 с.
32. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; пер. А. Н. Романина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 244 с.
33. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А. Н. Блеера. – М. : Анита Пресс, 2006. – 380 с.
34. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
35. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях : метод. рекомендации / сост. М. В. Ермолаева, Н. А. Худадов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.
36. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. работ по психологии спорта ; сост.: А. В. Родионов, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

37. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
38. Психология спортивной деятельности : сб. ст. / науч. ред. П. А. Жоров [и др.]. – Казань : Каз. ун-т, 1985. – 216 с.
39. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 156 с.
40. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
41. Пуни, А. Ц. Психология : учеб. для техникумов физ. культуры / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
42. Спортивная психология : учеб. для академ. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.
43. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 160 с.
44. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
45. Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
46. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
47. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 335 с.
48. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 134 с.
49. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
50. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.