

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Практическое занятие №1

по теме 1 «Спортивная психология как отрасль психологической науки»

Вопросы для обсуждения:

1. Взаимодействие в системе «спортсмен – психолог – тренер».
2. Опыт работы психологов со спортсменами в командах Республики Беларусь, России, Украины и др.
3. Актуальные проблемы и основные направления психологических исследований в спорте.

Ответьте на следующие вопросы:

1. В чем проявляется специфика взаимодействия в системе «спортсмен – психолог – тренер»?
2. Какова роль родителя в подготовке спортсмена?
3. Чем может родитель помочь тренеру в подготовке спортсмена?
4. Кто из спортивных психологов России имел самый большой опыт работы со спортсменами различных видов спорта?
5. Кто из спортивных психологов написал книги: «Психопедагогика спорта», «Себя преодолеть», «Победи», «Спорт – это психология»?
6. Выделите основные идеи и труды ведущих спортивных психологов Республики Беларусь, России, Украины.
7. Какие актуальные проблемы психологии физической культуры и спорта можно выделить на современном этапе ее развития?
8. Охарактеризуйте направление психологических исследований в спорте: психодиагностика?
9. Охарактеризуйте направление психологических исследований в спорте: психорегуляция?
10. Охарактеризуйте направление психологических исследований в спорте: психологическая подготовка?
11. Охарактеризуйте направление психологических исследований в спорте: надежность спортивной деятельности?
12. Охарактеризуйте направление психологических исследований в спорте: стресс и тревога?
13. Охарактеризуйте направление психологических исследований в спорте: социально-психологические аспекты подготовки?

Семинарское занятие №1

по теме 1 «Спортивная психология как отрасль психологической науки»

Вопросы для обсуждения:

1. Психология и спорт.
2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.
3. Уровни спорта: массовый, высших достижений, профессиональный.
4. Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии.

5. Структура психологии физической культуры: спортивная психология, психология физического воспитания.
6. Объект, предмет и задачи спортивной психологии.
7. Характеристика методов исследования, используемых в спортивной психологии.
8. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.

Ответьте на следующие вопросы:

1. В чем проявляется специфика спортивной психологии как отрасли психологической науки?
2. Раскройте задачи спортивной психологии?
3. Какова психологическая характеристика профессионального спорта?
4. В чем проявляются достоинства и недостатки наблюдения, эксперимента, психодиагностики как методов исследования спортивной психологии?
5. Какие разделы составляют структуру психологии физической культуры и спорта?
6. Чем спортивная деятельность отличается от физического воспитания?
7. Какова взаимосвязь учебных дисциплин «Психология физической культуры и спорта» и «Теория спорта»?
8. Чем обусловлено значение спортивной психологии в подготовке спортсмена?

Семинарское занятие №2

по теме 2 «История становления и развития спортивной психологии»

Вопросы для обсуждения:

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

Ответьте на следующие вопросы:

1. Каковы предпосылки возникновения спортивной психологии?
2. Кто является основоположником спортивной психологии?
3. С именами каких ученых связано становление и развитие Ленинградской и Московской психологических школ?

4. Дайте характеристику этапов становления отечественной психологии физической культуры и спорта?

5. В чем проявляются особенности работы белорусских (российских) психологов со спортсменами.

6. Какие существуют современные международные объединения психологов спорта (федерации, ассоциации, общества) и для чего они были созданы?

7. Каковы основные направления работы зарубежных психологов спорта: Польша, Румыния, Болгария, Венгрия, Германия, Франция, Италия, США и др.?

8. В чем отличие зарубежных концепций психологической помощи спортсменам от отечественных?

9. Какие международные мероприятия проводятся по спортивной психологии?

10. Что такое FEPSAC и IPSS?

Практическое занятие №2 по теме 3 «Психология личности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.

2. Воспитание в спорте.

3. Организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами.

Контрольные задания:

1. Охарактеризуйте основные виды формирования личности и соответствующие личностные подструктуры.

2. Опишите особенности воспитания в спорте.

3. Приведите примеры воспитательных воздействий в спорте.

4. Подберите средства и методы идейно-воспитательной работы, для их проведения на учебно-тренировочных сборах со спортсменами.

Практическое занятие №3 по теме 3 «Психология личности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена.

2. Методы изучения личности спортсмена.

Контрольные задания:

1. Охарактеризуйте актуальные проблемы исследования личности спортсмена.

2. Предложите способы их разрешения

3. Опишите основные методы, используемые для изучения личности спортсмена

Практическое занятие №4
по теме 3 «Психология личности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Вклад отечественных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.
2. Вклад зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.

Контрольные задания:

1. Выделите вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.
2. Подготовьте аннотации на труды ведущих спортивных психологов.

Практическое занятие №5
по теме 3 «Психология личности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Самооценка спортсмена.
2. Диагностика и формирование самооценки спортсмена.
3. Деформация самооценки спортсмена.

Контрольные задания:

1. Проанализируйте исследования, посвященные проблеме самооценки спортсмена.
2. Подберите методики, для изучения самооценки спортсменов различного возраста.
3. Подберите упражнения и задания для коррекции самооценки спортсменов.
4. Сформулируйте практические рекомендации для тренера и спортсмена по формированию адекватной самооценки.

Практическое занятие №6
по теме 3 «Психология личности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Составляющие супер-качества «личность-системы» спортсмена-чемпиона (Р.М. Загайнов).
2. Личность выдающихся спортсменов Республики Беларусь, России и др.

Контрольные задания:

1. Охарактеризуйте супер-качество «личность-системы» спортсмена-чемпиона: концентрация.
2. Охарактеризуйте супер-качество «личность-системы» спортсмена-чемпиона: установка-мотивация.
3. Охарактеризуйте супер-качество «личность-системы» спортсмена-чемпиона: профессионализм.
4. Охарактеризуйте супер-качество «личность-системы» спортсмена-чемпиона: «замаскированность».
5. Охарактеризуйте супер-качество «личность-системы» спортсмена-чемпиона: «ритуализм».

6. Охарактеризуйте супер-качество «личность-системы» спортсмена-чемпиона: «сопротивляемость».

7. Охарактеризуйте супер-качество «личность-системы» спортсмена-чемпиона: стабильность.

8. Изучите биографии выдающихся спортсменов и составьте психологический портрет их личности.

Семинарское занятие №3 по теме 3 «Психология личности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.

2. Воспитание в спорте. Личность спортсмена в системе общественных отношений.

3. Социализация личности в спорте.

4. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации.

5. Типология спортсменов-чемпионов.

Ответьте на следующие вопросы:

1. В чем сущность таких видов формирования личности как воспитание, обучение, тренировка и упражнение?

2. В чем различие воспитания, формирования и обучения?

3. Как проявляется личность спортсмена в обществе?

4. Что такое фасилитация, как она проявляется в спорте?

5. Какие механизмы социализации вы знаете?

6. Какие качества характеризуют спортсменов игровых видов спорта? Опишите их личностный профиль.

7. Какие типы личности спортсмена выделяют по их ведущей мотивации?

8. Чем характеризуется тип личности спортсмена «гадкий утенок»?

Практическое занятие №7

по теме 4 «Психографический анализ спортивной деятельности»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическая структура спортивной деятельности.

2. Систематика видов спорта и соревновательных упражнений
Т.Т.Джамгарова.

3. Характеристика основных мотивов спортивной деятельности.

Контрольные задания:

1. Решение психологических задач для изучения психологической структуры спортивной деятельности.

2. Анализ систематики видов спорта и соревновательных упражнений
Т.Т.Джамгарова.

3. Заполнение таблицы видов спорта с учетом критериев систематики
Т.Т.Джамгарова.

4. Изучение мотивов спортивной деятельности по методике Е.А.Калинина.

Практическое занятие №8
по теме 5 «Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Соревновательные стресс-факторы.
2. Психические состояния спортсменов, связанные с соревнованиями.
3. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсмена к соревнованию по А.Ц. Пуни и А.В. Алексееву.

Контрольные задания:

1. Исследование индивидуальных соревновательных стресс-факторов.
2. Решение психологических задач для изучения предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных состояний спортсменов.
3. Решение психологических задач для изучения структурных компонентов психической готовности спортсменов к соревнованию.
4. Изучение структурных компонентов состояния психической готовности к соревнованию по А.В.Алексееву с помощью специальной беседы в парах.

Практическое занятие №9
по теме 5 «Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность спортсмен»

Вопросы для обсуждения.

1. Психическое напряжение и перенапряжение на тренировке и его характеристика.
2. Психологическая характеристика состояний спортсменов, возникающих в связи с тренировкой.

Контрольные задания:

1. Решение психологических задач для изучения стадий психического перенапряжения на тренировке по Г.Д.Горбунова.
2. Составление практических рекомендаций по профилактике психического перенапряжения на тренировке
3. Решение психологических задач для изучения состояний спортсменов, возникающих в связи с тренировкой.

Практическое занятие №10
по теме 6 «Психологические основы обучения и совершенствования в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическая характеристика физических качеств (двигательных способностей).
2. Психологические особенности воспитания физических качеств.

Контрольные задания.

1. Решение психологических задач для изучения основных психологических характеристик физических качеств.
2. Характеристика психологических особенностей воспитания физических качеств, заполнение таблицы.

Практическое занятие №11
по теме 6 «Психологические основы обучения и совершенствования в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Система управления движениями, уровни движения по Н.А. Бернштейну.
2. Специализированные восприятия в спорте и их формирование.
3. Идеомоторная тренировка в спорте.
4. Основные этапы и закономерности формирования двигательного навыка.
5. Виды и структура двигательных реакций в спорте.

Контрольные задания.

1. Изучение системы управления движениями, уровней движения по Н.А. Бернштейну, составление схемы.
2. Решение психологических задач для изучения специализированных восприятий в спорте.
3. Описание специализированных восприятий в избранном виде спорта.
4. Исследование идеомоторных актов.
5. Решение психологических задач для изучения этапов и закономерности формирования двигательного навыка.
6. Решение психологических задач для изучения видов двигательных реакций в спорте.

Практическое занятие №12
по теме 6 «Психологические основы обучения и совершенствования в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Структура тактического действия.
2. Характеристика тактического мышления спортсмена.
3. Антиципация как свойство мышления, ее виды и уровни.

Контрольные задания:

1. Характеристика основных психических процессов, участвующих в осуществлении тактического действия на каждом из выделяемых этапов.
2. Решение психологических задач для изучения особенностей тактического мышления спортсменов.
3. Решение психологических задач для изучения видов и особенностей антиципации в спорте.

Семинарское занятие №4
по теме 6 «Психологические основы обучения и совершенствования в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологические основы физической подготовки.
2. Психологические основы технической подготовки

3. Двигательный навык, его психологические особенности, этапы и закономерности формирования.

4. Роль психических процессов в формировании двигательного навыка.

5. Психологические основы тактической подготовки.

Ответьте на следующие вопросы:

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 занятие №13

по теме «Личностные факторы надежности деятельности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие о надежности в спортивной деятельности.

2. Факторы обуславливающие надежность спортивной деятельности.

3. Психическая надежность спортсмена.

4. Компоненты психической надежности.

Контрольные задания:

1. Приведите примеры проявления надежности деятельности спортсмена

2. Приведите примеры ненадежности деятельности спортсмена.

3. Охарактеризуйте типичные ошибки в деятельности спортсмена.

4. Назовите компоненты психической надежности спортсмена.

Практическое занятие №14

по теме «Личностные факторы надежности деятельности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Соревновательная эмоциональная устойчивость как специальное свойство личности спортсмена.

2. Спортивная саморегуляция как специальное свойство личности спортсмена.

3. Соревновательная мотивация как специальное свойство личности спортсмена.

4. Стабильность-помехоустойчивость как специальное свойство личности спортсмена.

Контрольные задания:

1. Составьте программу формирования соревновательной эмоциональной устойчивости спортсмена.
2. Предложите способы формирования спортивной саморегуляции как специального свойства личности спортсмена.
3. Составьте мотивационный тренинг
4. Подберите упражнения для повышения стабильности-помехоустойчивости спортсмена с учетом специфики избранного вида спорта.

Практическое занятие №15

по теме «Личностные факторы надежности деятельности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Изучение психической надежности в различных видах спорта: в единоборствах, спортивных играх, циклических и сложнокоординационных.
2. Управление психической надежностью спортсмена высшей квалификации.

Контрольные задания:

1. Подберите методики диагностики психической надежности для спортсменов различных видов спорта.
2. Составьте программу формирования психической надежностью спортсмена.

Практическое занятие №16

по теме «Личностные факторы надежности деятельности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.
2. Взаимосвязь тревожности с успешностью спортивной деятельности.
3. Взаимосвязь агрессивности с успешностью спортивной деятельности.

Контрольные задания:

1. Проанализируйте исследования, описывающие взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.
2. Составьте практические рекомендации для учета уровня тревожности спортсмена и предложите способы ее коррекции.
3. Составьте практические рекомендации по профилактике агрессивного поведения спортсмена и предложите способы ее коррекции.

Семинарское занятие №5

по теме «Личностные факторы надежности деятельности спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Личностные факторы регуляции спортивной деятельности и их диагностика (В.Э. Мильман).
2. Общие свойства личности и поведение в экстремальных ситуациях.
3. Прогнозирование надежности деятельности спортсмена.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Какие личностные факторы способствуют регуляции спортивной деятельности
2. В чем проявляются общие свойства личности спортсмена?
3. Какие существуют модели прогноза спортивного результата?

Практическое занятие №17

по теме «Психологическая подготовка спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Основы планирования психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.
2. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.

Контрольные задания:

1. Составить график психологического сопровождения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.
2. Разработать план психологической подготовки на конкретном учебно-тренировочном сборе.

Практическое занятие №18

по теме «Психологическая подготовка спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного упражнения.
2. Помехоустойчивость.

Контрольные задания:

1. Разработать план психологической подготовки спортсмена к исполнению спортивного упражнения.
2. Подобрать упражнения для повышения помехоустойчивости спортсмена.

Практическое занятие №19

по теме «Психологическая подготовка спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Индивидуальный стиль спортивной деятельности.
2. Типология индивидуального стиля деятельности в различных видах спорта.

Контрольные задания:

1. Составить классификацию индивидуального стиля спортивной деятельности по различным признакам.
2. Дать характеристику индивидуального стиля деятельности спортсмена в избранном виде спорта.

Практическое занятие №20

по теме «Психологическая подготовка спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Специальная психологическая подготовка спортсмена: задачи и содержание.

2. Психическая готовность к соревнованию: признаки и уровни (по А.Ц.Пуни).

Контрольные задания:

1. Составить план психологической подготовки к конкретному соревнованию.

2. Охарактеризовать уровни психической готовности спортсмена к соревнованию.

Практическое занятие №21

по теме «Психологическая подготовка спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена.

2. Психологический анализ соревновательного поведения спортсмена.

Контрольные задания:

1. Разработать план психологической подготовки спортсмена после конкретного соревнования, этапа соревнования, завершения сезона.

2. Проанализировать поведение спортсмена на конкретном соревновании.

Практическое занятие №22

по теме «Психологическая подготовка спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Целеполагание в спорте.

2. Средства и методы постановки целей в спортивной деятельности.

Контрольные задания:

1. Составить программу целеполагания в спорте.

2. Охарактеризовать средства и методы постановки целей в спортивной деятельности.

Семинарское занятие №6

по теме «Психологическая подготовка спортсмена»

Вопросы для обсуждения.

1. Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов.

2. Общая психологическая подготовка: задачи и содержание.

3. Специальная психологическая подготовка спортсмена: задачи и содержание.

4. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена

Ответьте на следующие вопросы:

1. Насколько велики значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсмена?

2. Дайте характеристику задач и содержания общей психологической подготовки спортсменов?

3. Дайте характеристику задач и содержания специальной психологической подготовки спортсменов?

4. Какова роль послесоревновательной подготовки в системе психологической подготовки спортсмена? Какие средства и методы составляют ее содержание?

Практическое занятие №23

по теме «Психология личности и деятельности тренера»

Вопросы для обсуждения.

1. Роль тренера в спортивном коллективе.
2. Структура спортивно-педагогической деятельности тренера.
3. Успешность профессиональной деятельности, методы ее оценки.

Контрольные задания:

1. Охарактеризуйте роль тренера в подготовке спортсмена.
2. Какую роль играл тренер в Вашей спортивной деятельности?
3. Какие противоречия отмечаются в профессиональной деятельности тренера?
4. В чем сходства и различия в деятельности тренера и учителя физической культуры?
5. В чем заключается стрессогенность деятельности тренера?
6. Приведите пример психологического влияния внешнесредовых факторов на деятельность тренера.
7. Какие выделяют признаки успешной профессиональной деятельности? Выделите наиболее значимые и обоснуйте свой выбор.
8. Какие параметры профессионализма тренера выделяются спортсменами?
9. Может ли тренер сам объективно оценить успешность своей деятельности?
10. Можно ли оценить деятельность тренера по одному критерию: достижению спортсменов?
11. Если не будет оцениваться результат, может ли деятельность быть успешной?
12. Как может повлиять профессиональная некомпетентность тренера на результат спортсмена?

Практическое занятие №24

по теме «Психология личности и деятельности тренера»

Вопросы для обсуждения.

1. Профессиография как средство организации психологического изучения профессиональной деятельности тренера.
2. Профессионально-значимые качества личности тренера.
3. Профессиональная пригодность к деятельности тренера.
4. Психологические противопоказания к тренерской деятельности.

Контрольные задания:

1. Выделите профессионально-значимые качества личности тренера (по виду спорта), составьте психограмму.
2. Выделите объективные и субъективные условия деятельности тренера (по виду спорта), составьте профессиограмму
3. От каких факторов зависит соответствие проектировочного результата тренерской деятельности с реальным?
4. Как можно повысить престиж профессии тренера?
5. С чем связаны профессионально-психологические деструкции?
6. Какие негативные качества проявлялись у Вашего тренера?
7. Какое профессиональное заболевание может отрицательно сказаться на обучении и воспитании детей?
8. Если у тренера присутствует одна из отрицательных и недопустимых черт, но при этом у него спортсмены высокого класса, можно ли ему продолжать тренерскую деятельность?

Практическое занятие №25

по теме «Психология личности и деятельности тренера»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическая готовность к профессии.
2. Адаптация к профессиональной деятельности тренера.
3. Типичные затруднения тренера в педагогической деятельности.
4. Особенности работы тренера по видам спорта.
5. Особенности психологической подготовки тренера.

Контрольные задания:

1. В чем сущность психологической подготовки тренера?
2. Назовите задачи психологической подготовки тренера.
3. Может ли тренер быть психологом, в чем это может проявляться?
4. Выделите различия в профессиональной деятельности тренера и психолога.
5. Можно ли снизить физическую нагрузку тренера?
6. Что представляет собой модель специалиста?
7. Возможен ли высокий результат у спортсмена, если в структуре деятельности тренера отсутствует один из компонентов?
8. Какие профессиональные функции деятельности тренера, на Ваш взгляд, наиболее опасны для спортсменов?
9. Охарактеризуйте функцию судейства в процессе деятельности тренера?
10. Какие противоречия (конфликты) могут возникнуть между спортсменами и «тренером-наставником»?
11. Если убрать одну из функций, это может повлиять на тренировочный процесс и его результат?

Практическое занятие №26

по теме «Психология личности и деятельности тренера»

Вопросы для обсуждения.

1. Особенности мотивационно-потребностной сферы личности тренера.

2. Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом.
3. Классификация мотивов тренерской деятельности.

Контрольные задания:

1. Выделите особенности мотивов трудовой деятельности тренера, исходя из предложенной классификации.
2. Выделите факторы удовлетворенности трудом и предложите способы ее повышения.
3. Назвать мотивы тренерской деятельности
4. Какие мотивы профессиональной деятельности являются доминирующими у тренера?
5. Назовите факторы удовлетворенности работой тренера.
6. Какие сложности возникают при изучении психологических особенностей личности и деятельности тренера?
7. Как увеличить посещаемость тренировок?

Практическое занятие №27

по теме «Психология личности и деятельности тренера»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологические критерии и уровни педагогического мастерства тренера.
2. Проблема развития личности тренера как субъекта труда.
3. Педагогические способности тренера.
4. Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами.
5. Педагогический такт. Педагогическое общение.

Контрольные задания:

1. Выделить психологические критерии и уровни педагогического мастерства тренера, предложив способы его повышения.
2. В чем сущность двигательных способностей тренера? Как можно компенсировать их возрастные изменения?
3. Какие закономерности формирования авторитета тренера вы знаете?
4. Какие личностные качества являются главными для достижения мастерства тренера?
5. Охарактеризуйте тип Вашего тренера, что позволяет ему реализовать главные цели деятельности?
6. Какие отрицательные стороны ролевых позиций тренера вы можете назвать?
7. Какой тип тренера больше всего не любят спортсмены и почему?
8. Что общего между тренером-учителем и тренером-новатором?
9. Добавили бы Вы еще какую-нибудь символическую роль тренера?

Практическое занятие №28

по теме «Психология личности и деятельности тренера»

Вопросы для обсуждения.

1. Функциональные состояния тренера: состояние утомления, переутомление, психическое пресыщение, стресс и др., их диагностика.

2. Психологические методы коррекции неблагоприятных функциональных состояний тренера.

3. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.

Контрольные задания:

1. Приведите примеры проявления «эмоционального выгорания» в тренерской деятельности.

2. Предложите способы профилактики «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности тренера.

3. Составьте программу по коррекции «эмоционального выгорания» тренера.

4. Влияют ли психические состояния тренера на спортсмена?

5. В чем сущность секундирования спортсмена тренером?

6. Их каких компонентов складывается профессиональное выгорание тренера?

Семинарское занятие №7

по теме «Психология личности и деятельности тренера»

Вопросы для обсуждения.

1. Творчество тренера.

2. Индивидуальный стиль деятельности тренера.

3. Психология профессионального самоопределения тренера.

4. Психологические аспекты профориентации.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Что такое «профориентация»? Какие этапы профориентации выделяют?

2. Что такое креативные способности тренера?

3. Какие профессиональные риски в работе тренера Вы знаете?

4. К какой группе профессий Вы бы отнесли профессию тренера в классификации В.Н. Татищева?

5. Назовите основные задачи профессионального самоопределения.

6. Что означают понятия профессионализм и компетентность?

7. Чем стиль деятельности тренера отличается от стиля руководства?

8. Как проявляется индивидуальный стиль деятельности тренера?

Практическое занятие №29

по теме «Система психологического сопровождения в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическое сопровождение как компонент профессионального мастерства психолога.

2. Задачи психологического сопровождения в спорте.

Контрольные задания:

3. Обоснуйте модель психологического сопровождения.

4. Сформулируйте задачи психологического сопровождения

5. Выделите различия психологической подготовки и психологического сопровождения.

Практическое занятие №30

по теме «Система психологического сопровождения в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Актуальное состояние системы психологической помощи в спорте.
2. Направления психологического сопровождения в спорте.

Контрольные задания:

1. Изучите актуальное состояние системы психологической помощи в спорте на примере различных стран
2. Предложите способы для совершенствования системы психологической помощи в спорте.
3. Приведите примеры реализации направлений психологического сопровождения в спорте (на примере Республики Беларусь, России и др. стран).

Практическое занятие №31

по теме «Система психологического сопровождения в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическое сопровождение на различных этапах соревновательного цикла.
2. Взаимодействие организаций в процессе психологического сопровождения спортсменов различной квалификации.

Контрольные задания:

1. Составить план психологического сопровождения на конкретном этапе соревновательного цикла.
2. Предложить образец отчетной документации психолога о проведенной работе?

Практическое занятие №32

по теме «Система психологического сопровождения в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Роль психолога на разных этапах спортивной карьеры.
2. Система психологической помощи спортсмену и тренеру.

Контрольные задания:

1. Определить роль психолога в подготовке спортсмена на различных этапах его спортивной карьеры?
2. Дать характеристику системы психологической помощи спортсмену и тренеру.

Практическое занятие №33

по теме «Система психологического сопровождения в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Условия работы спортивного психолога.
2. Критерии оценки деятельности спортивного психолога.

Контрольные задания:

1. Составить характеристику условий работы спортивного психолога? В чем заключаются их особенности.
2. Определить критерии эффективности деятельности спортивного психолога.

Практическое занятие №34

по теме «Система психологического сопровождения в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Субъективные и объективные трудности организации эффективного психологического сопровождения.
2. Мотивация сотрудничества в психологическом сопровождении.

Контрольные задания:

1. Составьте перечень субъективных и объективных трудностей в организации эффективного психологического сопровождения.
2. Предложите способы повышения мотивации сотрудничества в психологическом сопровождении.

Семинарское занятие №8

по теме «Система психологического сопровождения в спорте»

Вопросы для обсуждения.

1. Этика и экология взаимодействия психолога со спортсменом и тренером.

Ответьте на следующие вопросы:

6. Какие вы знаете этические принципы в работе спортивного психолога?
7. В чем проявляется нарушение этики и экологии взаимодействия психолога со спортсменом и тренером?
8. В чем проявляется принцип конфиденциальности в работе спортивного психолога?
9. В чем проявляется принцип доверия в работе спортивного психолога?

Практическое занятие №35

по теме «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса»

Вопросы для обсуждения.

1. Проблема мотивации спортивной деятельности. Формирование спортивной направленности личности.
2. Методы изучения и формирования мотивов в учебно-тренировочном процессе.

Контрольные задания:

1. Предложите способы формирования спортивной направленности личности.
2. Составьте программу диагностики мотивов спортивной деятельности.

Практическое занятие №36

по теме «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса»

Вопросы для обсуждения.

1. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки.
2. Препятствия и трудности в спортивной деятельности.
3. Волевые усилия, их виды.
4. Методы изучения и особенности формирования волевых качеств.
5. Психологические барьеры в спорте: их профилактика и пути преодоления.
6. Профилактика и коррекция психологических барьеров.
7. Профилактика и коррекция межличностных конфликтов.

Контрольные задания:

1. Разработать план волевой подготовки спортсмена как составной части психологической подготовки.
2. Дать характеристику препятствий и трудностей в избранном виде спорта.
3. Описать виды волевых усилий.
4. Предложить методы изучения волевых качеств, предложить средства и методы их формирования в спортивной деятельности.
5. Дать характеристику психологических барьеров в спорте и путей их преодоления.
6. Составить план мероприятий по профилактике и коррекции психологических барьеров.
7. Разработать план мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию межличностных конфликтов.

Практическое занятие №37

по теме «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса»

Вопросы для обсуждения.

1. Профессионально-значимые качества личности спортсмена.
2. Методы оценки успешности профессиональной деятельности.
3. Основы спортивного отбора на различных этапах: начальная спортивная ориентация, спортивная селекция, комплектование спортивной команды.
4. Проблема и психологические критерии отбора

Контрольные задания:

1. Выделите профессионально-значимые качества личности спортсмена для различных видов спорта.
2. Разработайте карту экспертной оценки спортивной успешности.
3. Выделите задачи спортивного отбора для различных этапов.
4. Предложите психологические критерии отбора для циклических, сложнокоординационных и игровых видов спорта.

Практическое занятие №38

по теме «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса»

Вопросы для обсуждения.

1. Определение перспектив и проблем спортсмена.
2. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена.

3. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.

4. Анализ психологического климата в группе, его формирование и учет в учебно-тренировочном процессе.

Контрольные задания:

1. Составьте план-конспект беседы по выявлению проблем спортсмена.

2. Сопоставьте актуальные и потенциальные способности спортсменов.

3. Составьте программу индивидуализации психологической подготовки спортсменов.

4. Предложите способы формирования психологического климата в группе.

Практическое занятие №39

по теме «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса»

Вопросы для обсуждения.

1. Диагностика и коррекция психологической подготовленности спортсмена.

2. Процесс воспитания и самовоспитания в учебно-тренировочном процессе.

3. Инструментальные методы исследования спортивной психологии.

4. Комплексные методики диагностики психических состояний.

5. Учет индивидуальных особенностей спортсмена для формирования системы саморегуляции спортсмена.

Контрольные задания:

1. Составьте программу диагностики психологической подготовленности спортсмена.

2. Предложите способы воспитания и самовоспитания спортсмена в учебно-тренировочном процессе.

3. Охарактеризуйте инструментальные методы исследования спортивной психологии.

4. Подберите комплексные методики диагностики психических состояний.

5. Составьте практические рекомендации для формирования системы саморегуляции спортсмена.

Практическое занятие №40

по теме «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса»

Вопросы для обсуждения.

1. Диагностика психических состояний в спорте с помощью наблюдения, опроса, беседы, интервью, тестирования.

2. Профилактика неблагоприятных функциональных состояний: «угрозы отказа», монотонии, психического пресыщения, «профессионального выгорания», депрессии и т.п.

3. Обучение методам саморегуляции психического состояния на разных этапах спортивной карьеры.

4. Профилактика и коррекция психических перенапряжений спортсмена.

5. Методы управления психофизиологическим состоянием спортсмена.

Контрольные задания:

1. Составьте программу диагностики психических состояний в спорте с помощью наблюдения, опроса, беседы, интервью, тестирования.

2. Предложите рекомендации для профилактики неблагоприятных функциональных состояний: «угрозы отказа», монотонии, психического пресыщения, «профессионального выгорания», депрессии и т.п.

3. Составьте программу обучения методам саморегуляции психического состояния на разных этапах спортивной карьеры.

4. Предложите способы профилактики и коррекции психических перенапряжений спортсмена.

5. Подберите методы управления психофизиологическим состоянием спортсмена.

Семинарское занятие №9

по теме «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса»

Вопросы для обсуждения.

1. Профессиональная пригодность. Профессиональная адаптация.

2. Анализ особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий.

3. Модели типичного и идеального спортсмена.

4. Психические состояния спортсмена, связанные с учебно-тренировочным процессом.

5. Работоспособность и утомление спортсмена в процессе спортивной деятельности.

Ответьте на следующие вопросы:

1. По каким признакам психолог может судить о профессиональной непригодности спортсмена и нарушении его адаптации?

2. В чем проявляются особенности женского, мужского и смешанного контингента занимающихся спортсменами?

3. В чем проявляется модель идеального спортсмена?

4. Какие психические состояния спортсмена проявляются в учебно-тренировочном процессе?

5. Какие существуют стадии психического переутомления?

Практическое занятие №41

по теме «Психологическое сопровождение соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения.

1. Анализ календаря соревнований как основа планирования специальной психологической подготовки.

2. Диагностика психологической подготовленности спортсмена, профессионально-значимых качеств, психической надежности спортсмена, индивидуального стиля соревновательной деятельности, «эмоционального выгорания», мотивации соревновательной деятельности.

3. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса.

Контрольные задания:

1. На основании анализа календаря соревнований составьте план-график специальной психологической подготовки.

2. Составьте программу диагностики психологической подготовленности спортсмена, профессионально-значимых качеств, психической надежности спортсмена, индивидуального стиля соревновательной деятельности, «эмоционального выгорания», мотивации соревновательной деятельности.

3. Разработайте и обоснуйте модель соревнований в условиях тренировочного процесса.

Практическое занятие №42

по теме «Психологическое сопровождение соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения.

1. Мотивация участия в соревновании.

2. Методы актуализации и деактуализации.

3. Мотивы достижения и избегания неудачи в различных видах спорта.

Контрольные задания:

1. Разработайте практические рекомендации для оптимизации мотивации участия в соревновании.

2. Предложите методы актуализации и деактуализации значимых мотивов соревновательной деятельности.

3. Составьте характеристику мотивов достижения и избегания неудачи спортсменов.

Практическое занятие №43

по теме «Психологическое сопровождение соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения.

1. Планирование соревновательного результата и его учет в специальной психологической подготовке.

2. Организация контрольных точек психологической подготовки.

3. Формирование положительных установок на успех в соревновании.

4. Создание ритуала предсоревновательного и соревновательного поведения.

Контрольные задания:

1. Разработайте программу повышения соревновательного результата.

2. Выделите контрольные точки психологической подготовки.

3. Предложите способы формирования положительных установок на успех в соревновании.

4. Разработайте ритуал предсоревновательного и соревновательного поведения спортсмена.

Практическое занятие №44

по теме «Психологическое сопровождение соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения.

1. Оценка, самооценка, прогноз развития, предупреждение и преодоление стресса.
2. Методы оперативного управления состоянием и поведением спортсмена (по Г.Д.Горбунову).
3. Психологическое секундирование.
4. Мониторинг динамики психического состояния спортсмена в соревновании как основа психологического анализа соревнований.
5. Использование технических средств для психологического мониторинга и анализа результатов соревнований.
6. Использование хронометража соревновательных событий для изучения динамики психического состояния.

Контрольные задания:

1. Предложите способы предупреждения и преодоления стресса.
2. Охарактеризуйте методы оперативного управления состоянием и поведением спортсмена (по Г.Д.Горбунову).
3. Выделите задачи психологического секундирования на различных этапах соревнования.
4. Составьте программу мониторинга динамики психического состояния спортсмена в соревновании как основа психологического анализа соревнований.
5. Охарактеризуйте технические средства для психологического мониторинга и анализа результатов соревнований.
6. Проведите хронометраж соревновательных событий для изучения динамики психического состояния.

Практическое занятие №45

по теме «Психологическое сопровождение соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическая реабилитация после травм и неудач в соревновании.
2. Послесоревновательные психические состояния: радость победы, горечь поражения, апатия, эйфория, фрустрация.
3. Кризисные состояния: возрастные кризисы, ситуационные кризисы, кризисные переходы спортивной карьеры.
4. Психологический анализ итогов соревновательного цикла.
5. Анализ перспектив спортсмена в новом сезоне.
6. Формы и методы компенсации негативных состояний в спорте.

Контрольные задания:

1. Разработайте программу психологической реабилитации после травм и неудач в соревновании.
2. Сравните признаки послесоревновательных психических состояний: радость победы, горечь поражения, апатия, эйфория, фрустрация.

3. Опишите кризисные состояния: возрастные кризисы, ситуационные кризисы, кризисные переходы спортивной карьеры.
4. Проведите психологический анализ итогов соревновательного цикла.
5. Выделите возможные перспективы спортсмена в новом сезоне.
6. Разработайте формы и методы компенсации негативных состояний в спорте.

Семинарское занятие №10

по теме «Психологическое сопровождение соревновательной деятельности»

Вопросы для обсуждения.

1. Учет индивидуальных особенностей спортсмена в специальной психологической подготовке.
2. Формирование компенсаторных механизмов. Анализ тактики соревновательной деятельности и ее учет в психологической подготовке.
3. Предстартовые состояния и их характеристика.
4. Непосредственно соревновательные психические состояния: тревожность, агрессия, «мертвая точка», «второе дыхание».
5. Эмоциональная напряженность.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Учет каких индивидуальных особенностей спортсмена следует осуществлять в специальной психологической подготовке.
2. Какие существуют компенсаторные механизмы?
3. В чем проявляется различие между предстартовой лихорадкой и апатией?
4. Какие признаки тревожности выделяют у спортсменов?
5. Чем эмоциональная напряженность отличается от стресса?

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Психологическая характеристика профессионального спорта.
2. Особенности взаимодействия психолога со спортсменами.
3. Особенности работы белорусских (российских) психологов со спортсменами.
4. Современные международные объединения психологов спорта (федерации, ассоциации, общества).
5. Основные направления работы зарубежных психологов спорта: Польша, Румыния, Болгария, Венгрия, Германия, Франция, Италия, США и др.
6. Зарубежные концепции психологической помощи спортсменам.
7. История становления и развития отечественной спортивной психологии.
8. Научные проблемы спортивной психологии.
9. Особенности мотивации достижения успеха и избегания неудачи.
10. Психология экстремальной деятельности.
11. Психологическая характеристика избранного вида спорта.
12. Целеполагание в спорте.
13. Психологический отбор в спорте.
14. Психология спортивного травматизма.
15. Роль родителей в подготовке юных спортсменов.
16. Популярные и непопулярные виды спорта.
17. Характеристика специализированных восприятий спортсмена.
18. Особенности проявления интуиции в спорте.
19. Особенности тактического мышления в избранном виде спорта.
20. Рефлексия в спортивной деятельности.
21. Взаимосвязь физических и психических качеств.
22. Двигательные реакции в спорте, их виды.
23. Психологические факторы развития физических качеств.
24. Развитие тактического мышления спортсмена.
25. Модельная характеристика личности сильнейшего спортсмена.
26. Формирование профессионально-значимых качеств личности спортсмена.
27. Особенности индивидуального стиля деятельности спортсменов (по избранному виду спорта).
28. Направленность личности спортсмена.
29. Особенности самооценки спортсменов.
30. Диагностика и формирование самооценки в спортивной деятельности.
31. Соревновательная надежность спортсмена.
32. Деформации личности спортсмена.
33. Характеристика соревновательных стресс-факторов.
34. Предстартовые состояния спортсменов.
35. Послесоревновательные состояния спортсменов.
36. Психические состояния спортсменов, возникающие в учебно-тренировочном процессе под влиянием однообразия.

37. Психические состояния спортсменов, возникающие в учебно-тренировочном процессе под влиянием физической нагрузки.
38. Профилактика психического перенапряжения спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
39. Индивидуально-психологические особенности спортсменов и их реакции на стресс.
40. Психология переживания в спорте. Основные задачи психологической подготовки в спорте.
41. Особенности психологической подготовки в детско-юношеском спорте.
42. Основные звенья специальной психологической подготовки к соревнованиям.
43. Анализ результативности соревновательной деятельности.
44. Формирование оптимального боевого состояния как основная задача психологической подготовки спортсмена.
45. Психологическая помощь в преодолении препятствий в спорте.
46. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.
47. Психологические ресурсы спортсмена.
48. Психорегулирующая тренировка.
49. Психомышечная тренировка.
50. Секундирование как управление психическим состоянием и поведением спортсмена.
51. Психорегуляция с помощью дыхательных упражнений.
52. Аудиовизуальные методы психорегуляции.
53. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.
54. Медитация как метод психорегуляции.
55. БОС-тренинг как метод психорегуляции.

**Задания для выполнения самостоятельной работы №1
по теме 1 «Спортивная психология как отрасль психологической науки»**

Практическое задание:

4. Провести психологическую характеристику избранного вида спорта (как деятельность – сущность; как ценность – материальная и духовная; как результат – что формируется?)

5. Подобрать фильмы (мультфильмы), рассказы, стихи и др. об избранном виде спорта.

**Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 2 «История становления и развития спортивной психологии»**

Практическое задание: Изучить вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем спортивной психологии (провести библиографический анализ)

Список психологов:

- | | |
|---|---|
| 1. Алексеев Анатолий Васильевич | 17. Николаев Алексей Николаевич |
| 2. Бабушкин Геннадий Дмитриевич | 18. Петрович Валерий
Константинович (легкая
атлетика) |
| 3. Богданова Дора Яковлевна | 19. Пилюян Рубен Артоваздович |
| 4. Волков Николай
Константинович (борьба) | 20. Плахтиенко Виктор
Александрович |
| 5. Вяткин Бронислав
Александрович | 21. Родионов Альберт Вячеславович
(фехтование) |
| 6. Гагаева Галина Михайловна
(футбол) | 22. Сафонов Владимир
Константинович |
| 7. Ганюшкин Анатолий
Дмитриевич (гимнастика) | 23. Секун Виталий Иванович
(гимнастика) |
| 8. Гиссен Леонид Давидович
(гребля) | 24. Сивицкий Владимир Геннадьевич
(фехтование) |
| 9. Горбунов Геннадий Дмитриевич
(плавание) | 25. Сопов Владимир Федорович |
| 10. Горская Галина Борисовна | 26. Стамбулова Наталья Борисовна |
| 11. Загайнов Рудольф Максимович | 27. Сулейманов Игорь Идрисович |
| 12. Киселев Юрий Яковлевич | 28. Сурков Евгений Николаевич |
| 13. Коломейцев Юрий Афанасьевич
(плавание) | 29. Толочек Владимир Алексеевич |
| 14. Лалаян Александр Арирунович | 30. Фурманов Игорь Александрович
(волейбол) |
| 15. Марищук Владимир
Лаврентьевич | 31. Ханин Юрий Львович |
| 16. Мельников Владимир
Михайлович | 32. Худадов Николай Александрович |
| | 33. Черникова Ольга Александровна |

Бабушкин Геннадий Дмитриевич (1941 г.р.) <i>Доктор педагогических наук (1995). Профессор (1996). Специалист в области спортивной психологии. Заведующий кафедрой психологии Сибирского государственного университета физической культуры. Член диссертационного совета при СибГУФК, член совета по координации НИР. Главный редактор журнала «Экспериментально-прикладная психология»</i>	
Основные идеи	Труды

**Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 3 «Психология личности спортсмена»**

Практическое задание: Составить психологический портрет личности выдающего спортсмена (на основании изучения его биографии, интервью, наблюдения, анализа видеоматериалов, бесед со спортсменами и др.)

**Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 4 «Психографический анализ спортивной деятельности»**

Практическое задание: составить психоспортограмму для избранного вида спорта.

**Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 5 «Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность спортсмена»**

Практическое задание: подобрать описания психических состояний спортсменов.

**Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 6 «Психологические основы обучения и совершенствования в спорте»**

Практическое задание: охарактеризовать тактику и основные тактические действия в избранном виде спорта.

**Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 7 «Личностные факторы надежности деятельности спортсмена»**
Практическое задание: Предложите способы формирования компонентов психической надежности спортсмена:

- эмоциональной устойчивости,
- спортивной саморегуляции,

- помехоустойчивости,
- спортивной мотивации.

***Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 8 «Психологическая подготовка спортсмена»***

Практическое задание: Составить план-график психологической подготовки (определить цель, задачи, подобрать средства и методы психологической подготовки для спортсменов конкретного вида спорта, возраста).

***Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 9 Психология личности и деятельности тренера***

Практическое задание:

1. Охарактеризовать личность выдающегося тренера (на основании изучения его биографии, интервью, наблюдения, анализа видеоматериалов, бесед со спортсменами и др.)
2. Составить план-конспект беседы с тренером по формированию готовности к сотрудничеству с психологом и выявлению психологических трудностей в педагогической деятельности.

***Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 10 «Система психологического сопровождения в спорте»***

Практическое задание: Подготовить аннотацию на статью по актуальным проблемам спортивной психологии – журнал “Спортивный психолог”.

***Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 11 «Психологическое сопровождение учебно-тренировочного
процесса»***

Практическое задание:

1. Проанализируйте свои методы регуляции психических состояний.
2. Найдите пути возможного их совершенствования.

***Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 12 «Психологическое сопровождение соревновательной
деятельности»***

Практическое задание:

1. Проанализируйте свое состояние в течение суток.
2. Определите типичные и нетипичные проявления, проанализируйте их причины.
3. Придумайте соревновательные ситуации, которые по-разному могут повлиять на психическое состояние спортсмена.