

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной работе университета
Е.В.Фильгиной
27.06.2016

Регистрационный № УД-36/уч.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Минск 2016

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 №88, типовой учебной программы по учебной дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.04.2015 № ТД-Н.090/тип.

СОСТАВИТЕЛИ:

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

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

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

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

В.А.Барташ, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.05.2016 № 11);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 08.05.2016 № 13);

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель учебной дисциплины: обобщение теоретических знаний по психологическому сопровождению спортсмена и закрепление базовых практических умений организации и реализации психологической подготовки спортсменов в различных видах спорта, содействие формированию психологической культуры личности будущего специалиста.

Задачи учебной дисциплины:

– информировать о новых подходах в вопросах изучения психологических особенностей личности спортсмена, психологии деятельности, психологии состояний, психологии мотивации;

– закрепить знания обучающихся в общих вопросах обучения и воспитания в спорте, психологии личности спортсмена: направленности, опыта, психических и психомоторных функций, биологических свойств, способностей, характера;

– формировать систему представления о роли, функциях и задачах спортивной психологии на современном этапе развития общества;

– формировать понимание закономерностей психологической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном процессе, роли тренера и спортивного психолога;

– формировать умения психологического анализа спортивной деятельности.

В системе подготовки специалиста с высшим образованием учебная дисциплина запланирована как учебная дисциплина по выбору и входит в компонент учреждения высшего образования и связана с учебными дисциплинами «Психология», «Психология физической культуры и спорта».

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 исследовательскими навыками;

3) уметь работать самостоятельно;

4) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

5) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

6) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

7) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

1) обладать качествами гражданственности;

2) уметь работать в команде;

3) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;

4) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

5) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

б) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

1) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

2) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

3) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

4) анализировать и оценивать собранные данные;

5) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

6) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

7) готовить доклады и материалы к презентациям;

8) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

9) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

10) использовать знания смежных дисциплин в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта;

11) использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

– методологические принципы психологического сопровождения спортивной деятельности;

– виды психических явлений и их особенности в подготовке спортсменов;

уметь:

– учитывать этические нормы при организации психологического сопровождения спортивной деятельности;

– составлять программу психологической подготовки спортсменов;

– выделять и характеризовать различные психические явления в процессе занятий различными видами спорта;

– использовать методы психологии спорта для изучения и развития психических качеств личности и взаимоотношений в группе;

владеть:

- терминологией психологии спорта;
- системным и сравнительным анализом;
- исследовательскими навыками;
- междисциплинарным подходом при решении проблем;
- навыками устной и письменной коммуникации.

Изучение учебной дисциплины запланировано на 4 курсе в 7 семестре и рассчитано на общее количество часов – 72, из них 36 – аудиторных часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 18 часов, семинарские занятия – 18 часов.

Учебная программа по учебной дисциплине предназначена для образовательного процесса дневной формы получения высшего образования первой степени.

Форма текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.1 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом. Воспитание в спорте. Организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации. Определение перспектив и проблем спортсмена. Модели типичного и эталонного спортсмена. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.

Тема 1.2 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 и типичные затруднения тренера в профессиональной деятельности. Особенности работы тренера по видам спорта. Успешность профессиональной деятельности, методы ее оценки. Особенности психологической подготовки тренера. «Синдром выгорания» в тренерской деятельности и его профилактика.

Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тема 2.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ

Понятие группы в спортивной психологии. Виды групп в социальной психологии. Развитие малой группы. Структура и динамика малой группы. Спортивные команды как группы и коллективы. Понятие «социально-психологического климата» в спортивной команде. Формирование социально-психологического климата в спортивной команде. Лидерство и руководство в спорте. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной

команды. Диагностика стиля руководства и лидерских качеств. Психология больших групп. Психология болельщиков. Анализ психологического климата в группе, его формирование и учет в учебно-тренировочном процессе.

Тема 2.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ

Психологические основы физической подготовки. Психологическая характеристика физических качеств (двигательных способностей). Психологические особенности воспитания физических качеств. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки. Система управления и построения движениями по Н.А. Бернштейну. Психологическая структура двигательного действия. Двигательный навык, его психологические особенности, основные этапы и закономерности формирования. Роль психических процессов в формировании двигательного навыка. Специализированные восприятия в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Методика проведения идеомоторной тренировки в спорте. Психологические особенности, виды и структура двигательных реакций.

Тема 2.3 ПЛАНИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Основы планирования психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного упражнения. Анализ календаря соревнований как основа планирования специальной психологической подготовки. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса. Методы актуализации и деактуализации мотивации участия в соревновании. Мотивы достижения и избегания неудачи в различных видах спорта. Планирование соревновательного результата и его учет в специальной психологической подготовке. Создание ритуала предсоревновательного и соревновательного поведения.

Раздел 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 3.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнование как деятельность в экстремальных условиях. Спортивные стрессы и их специфика. Соревновательные стресс-факторы. Психические состояния спортсменов как проявление соревновательного стресса. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсменов к соревнованию. 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.

Тема 3.2 ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА В СОРЕВНОВАНИИ

Предстартовые состояния и их характеристика. Методы оперативного управления состоянием и поведением. 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. Причины неблагоприятных предстартовых и послесоревновательных состояний спортсменов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения высшего образования)

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
|---------------------|---|-----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| | | Лекции | Семинарские занятия | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 6 | 4 | 2 | |
| 1.1 | Психология личности и деятельности спортсмена | 4 | 2 | 2 | опрос, реферат |
| 1.2 | Психология личности и деятельности тренера | 2 | 2 | - | опрос |
| 2 | ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА | 6 | 6 | 2 | |
| 2.1 | Психологические особенности спортивной группы | 2 | 2 | - | опрос |
| 2.2 | Психологические особенности обучения и совершенствования в спорте | 2 | 2 | - | опрос |
| 2.3 | Планирование и коррекция психологической подготовки | 2 | 2 | 2 | опрос, реферат |
| 3 | ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 4 | 4 | 2 | |
| 3.1 | Психологические особенности спортивного соревнования | 2 | 2 | 2 | опрос, реферат |
| 3.2 | Динамика психического состояния спортсмена в соревновании | 2 | 2 | - | опрос |
| | Всего часов | 16 | 14 | 6 | |

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа предполагает выполнение студентами в неаудиторное время комплекса практических заданий, качество которых преподаватель проверяет на семинарских занятиях, групповых или индивидуальных консультациях, а также учитывает при допуске к зачету.

Практические задания:

1. Составить психологическую характеристику личности эталонного спортсмена в своем виде спорта (УСР-1).
2. Написать эссе (краткое сочинение) на тему «Мой тренер» (УСР-1).
3. Составить план мероприятий для сплочения спортивной группы (УСР-2).
4. Составить план психологической подготовки на УТС (УСР-2).
5. Составить план организации психологического сопровождения на соревнованиях по избранному виду спорта (УСР-3).
6. Составить отчет (самоотчет) о динамике психологического состояния в процессе соревновательного дня (УСР-3).

ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Инновационным для преподавания учебной дисциплины является использование в образовательном процессе компьютерных программ, разработанных сотрудниками кафедры психологии. Эти знания и умения студенты могут углубить в самостоятельных занятиях в МУНИЛ университета и УНИЛ кафедры и использовать при курсовом и дипломном проектировании.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩЕМУСЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Учебным планом по учебной дисциплине в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» предусмотрен зачет. Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и оценке готовности студентов к текущей аттестации используется выполнение заданий для самостоятельной работы.

ИНФОРМАЦИЯ ПО КОНТРОЛЮ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ
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 материала и 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 семинарских занятиях, низкий уровень исполнения заданий для самостоятельной работы</p> |
| зачтено | <p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; активная работа на семинарских занятиях и в процессе подготовки к ним, выполнение заданий для самостоятельной работы</p> |

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях : слов.-справ. / сост. Е. Н. Сурков ; под ред. В. У. Агеевца. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.
2. Психология физической культуры и спорта : практикум для студентов учреждений высшего образования / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская ; под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск : БГУФК, 2015. – 193 с.
3. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд. – М. : Совет. спорт, 2006. – 296 с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин.– СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
6. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Акад. проект : Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 335 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

| Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
|---|------------------|---|---|
| Психология | психологии | Рекомендовать использование практикума по психологии | Рекомендовать к утверждению (_____, № ____) |
| Психология ФКиС | психологии | Рекомендовать использование практикума по психологии ФКиС | Рекомендовать к утверждению (_____, № ____) |