

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



*Кафедра теории и методики физической культуры, педагогики и психологии*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Психология спорта»

основной образовательной программы  
среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

*направленность* - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным  
программам  
квалификация - педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения очная

Автор-разработчик:  
Алексеева Наталья Александровна, канд. псих. наук, доцент, доцент кафедры теории и  
методики физической культуры, педагогики и психологии

Великие Луки 2025

**Заведующий** кафедрой теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

Алексеева Наталья Александровна, канд. псих. наук, доцент



**Заведующая библиотекой** ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна



**Рецензенты:**

**Таран Ирина Ивановна**, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

**Снегова Елена Сергеевна** кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСХА»

# РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Психология спорта»  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
(направленность - преподавание физической культуры по основным  
общеобразовательным программам)

**ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и  
спорта»**

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Психология спорта». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения – показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к экзамену, перечень практических умений и навыков, необходимых для демонстрации на экзамене. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам).

Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Психология спорта», а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к экзамену состоит из 30 вопросов, 30 заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения и 30 ситуационных задач, необходимых для оценки умений и опыта деятельности. Вопросы к экзамену и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике психологических механизмов, закономерностей, факторов развития психики в условиях спортивной деятельности. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Психология спорта» по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

## Рецензент:

**Таран Ирина Ивановна,**  
кандидат психологических наук, доцент,  
профессор кафедры теории и методики спортивных игр  
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

И.И. Таран

Подпись канд. псих. наук, доцента, профессора кафедры  
теории и методики спортивных игр Таран И.И.  И.И. Таран  
Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»  И. Попланова

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  
**на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Психология спорта» по**  
**специальности 49.02.01 Физическая культура**  
*(направленность - преподавание физической культуры по основным*  
*общеобразовательным программам)*  
**ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры**  
**и спорта»**

Снеговой Еленой Сергеевной, доцентом кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСХА», проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Психология спорта» для обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам*), разработанного Алексеевой Натальей Александровной, доцентом кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется: перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины; описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам*).
2. Показатели и критерии оценивания компетенций в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.
3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.
4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
5. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.
7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Психология спорта» ООП СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам*), разработанного Алексеевой Н.А., соответствует требованиям ФГОС и современным требованиям рынка труда.

Снегова Елена Сергеевна, канд. пед. наук, доцент кафедры  
 социально-гуманитарных и естественнонаучных  
 дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСХА»



**ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ**

Начальник отдела кадров

ВГСХА

Е.С. Снегова

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| АННОТАЦИЯ.....                                                                                                                                                                          | 7  |
| 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....                                                                                                                                              | 7  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....                                                                                                                         | 8  |
| 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....                                                                                                                                         | 8  |
| 3.1. Очная форма обучения .....                                                                                                                                                         | 8  |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                                           | 9  |
| 4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....                                                                              | 9  |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....                                                                                               | 59 |
| 5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося .....                                                                                    | 59 |
| 5.1.1. Очная форма обучения.....                                                                                                                                                        | 59 |
| 5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы .....                                                                                                           | 63 |
| 5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося .....                                                                                                                          | 67 |
| 5.4. Примерная тематика докладов-презентаций .....                                                                                                                                      | 69 |
| 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....                                                                                                                 | 71 |
| 6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины .....                                                                                                    | 71 |
| 6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности .....                                                                                                              | 71 |
| 6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности .....                                                                           | 71 |
| 6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 73 |
| 6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания.....                                                                                                | 73 |
| 6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения .....                                                                              | 75 |
| 6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....                                         | 80 |
| 6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации .....                                                                                                                           | 88 |
| 6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации .....                         | 90 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                    | 91 |
| 7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....                                                                                                                                | 91 |
| 7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....                                                                                                                                         | 91 |
| 7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....                                                                                                                                   | 91 |
| 7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» .....                                                                                                             | 91 |
| 7.3. Программное обеспечение .....                                                                                                                                                      | 92 |
| 7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....                                                                                                             | 92 |
| 7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....                                                                                | 92 |
| 7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК») .....                                     | 92 |

|                                                                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа .....                                                      | 92  |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                | 93  |
| 9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине .....                                                     | 94  |
| 9.1. Очная форма обучения .....                                                                                                                                       | 94  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №1 .....                                                                                                                                                   | 96  |
| Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения ..... | 96  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №2 .....                                                                                                                                                   | 111 |
| Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья..                                                                                        | 111 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №3 .....                                                                                                                                                   | 115 |
| Тексты/конспекты лекций .....                                                                                                                                         | 115 |

## АННОТАЦИЯ

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                      | Наименование индикатора достижения компетенции/<br>показателя освоения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                            | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализовывать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> </ul> |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структурировать получаемую информацию;</li> <li>- выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>- оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>- приемы структурирования информации;</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;</li> </ul>                             |
| ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы,                                | <p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта;</li> <li>- поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач;</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта | <p>в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>подбирать и использовать методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов;</i></li> <li>- <i>обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной карьеры;</i></li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта;</i></li> <li>- <i>передовой практический опыт в области физической культуры и спорта;</i></li> <li>- <i>методы измерения и оценки психического состояния занимающихся;</i></li> <li>- <i>психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса;</i></li> <li>- <i>принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</i></li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология спорта» относится к вариативной части общепрофессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### 3.1. Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                     |              | Всего часов | Семестры |   |   |   |    |    |   |   |
|--------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------|---|---|---|----|----|---|---|
|                                                        |              |             | 1        | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 |
| <b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b> |              | <b>152</b>  |          |   |   |   | 76 | 76 |   |   |
| <i>В том числе:</i>                                    |              |             |          |   |   |   |    |    |   |   |
| <i>Теоретическое обучение (лекции)</i>                 |              | 40          |          |   |   |   | 20 | 20 |   |   |
| <i>Семинарские занятия</i>                             |              |             |          |   |   |   |    |    |   |   |
| <i>Практические занятия</i>                            | <i>всего</i> | 112         |          |   |   |   | 56 | 56 |   |   |

|                                                                                            |                                           |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|--|--|--|--|-----|-----|--|--|
|                                                                                            | из них в форме<br>практической подготовки |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
| <i>Лабораторные работы</i>                                                                 |                                           |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
| <i>Промежуточная аттестация<br/>(экзамен)</i>                                              |                                           | ЭКЗ |  |  |  |  |     | ЭКЗ |  |  |
| <b><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></b>                                          |                                           | 64  |  |  |  |  | 32  | 32  |  |  |
| <i>В том числе:</i>                                                                        |                                           |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
| <i>Курсовая работа</i>                                                                     |                                           |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
| <i>Расчётно-графические работы</i>                                                         |                                           |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
| <i>Рефераты</i>                                                                            |                                           |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
| <i>Письменные самостоятельные работы</i>                                                   |                                           |     |  |  |  |  |     |     |  |  |
| <i>Изучение теоретического материала</i>                                                   |                                           | 58  |  |  |  |  | 31  | 27  |  |  |
| <i>Подготовка к текущей аттестации<br/>(контрольные работы, опросы и<br/>тестирования)</i> |                                           | 2   |  |  |  |  | 1   | 1   |  |  |
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>                                               |                                           | 4   |  |  |  |  |     | 4   |  |  |
| <b><i>Общая трудоемкость</i></b>                                                           | <b><i>часы</i></b>                        | 216 |  |  |  |  | 108 | 108 |  |  |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

| № п/п     | Тема или раздел | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа обучающихся | Всего часов |
|-----------|-----------------|--------|----------------------|------------------------------------|-------------|
| 5 семестр |                 |        |                      |                                    |             |

|                        |                                                                                           |           |            |           |            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| 1                      | Тема 1. Психология личности и коллектива в спорте                                         | 6         | 20         | 12        | 38         |
| 2                      | Тема 2. Психология спортивной карьеры                                                     | 4         | 10         | -         | 14         |
| 3                      | Тема 3. Психологические особенности личности и деятельности тренера                       | 2         | 18         | 10        | 30         |
| 4                      | Тема 4. Психологические основы общения в спорте                                           | 6         | 8          | 10        | 24         |
| 5                      | Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности                               | 2         | -          | -         | 2          |
|                        |                                                                                           | 20        | 56         | 32        | 108        |
| <i>6 семестр</i>       |                                                                                           |           |            |           |            |
| 6                      | Тема 4. Психологические основы общения в спорте                                           | -         | 8          | -         | 8          |
| 7                      | Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности                               | 2         | 10         | -         | 12         |
| 8                      | Тема 6. Психологические основы спортивной дидактики                                       | 4         | 8          | 10        | 22         |
| 9                      | Тема 7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности                               | 6         | 14         | 12        | 32         |
| 10                     | Тема 8. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена        | 4         | 12         | 2         | 18         |
| 11                     | Тема 9. Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры | 4         | 4          | 8         | 16         |
|                        |                                                                                           | 20        | 56         | 32        | 108        |
| <b>ИТОГО (в часах)</b> |                                                                                           | <b>40</b> | <b>112</b> | <b>64</b> | <b>216</b> |

конец аннотации

**Темы и их краткое содержание****Третий курс****5 семестр****Тема 1. Психология личности и коллектива в спорте*****Интерактивная лекция № 1 (2 часа)***

Мотивация спортивной деятельности. Формирование мотивации спортивной деятельности. Направленность личности спортсмена. Темперамент спортсмена.

***Интерактивная лекция № 2 (2 часа)***

Характер спортсмена. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.

***Интерактивная лекция № 3 (2 часа)***

Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)***

1. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью?

2. Каковы отличительные черты личности спортсмена от человека не занимающегося спортом?

3. Какими путями может достигнуть спортсмен самовоспитания позитивных черт характера?

4. Каковы основные мотивы, побуждающие людей заниматься спортом или физической культурой?

5. Приведите не менее трех способов повышения осознания мотивов, побуждающих человека заниматься спортом или физической культурой.

6. Как вы можете непосредственно и косвенно влиять на мотивацию своих подопечных?

7. Какие важные факторы, помимо мотивации, необходимо учитывать, чтобы понять поведение и выступление в спорте или физической культуре?

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 2 (2 часа)***

1. Кого называют лидерами спортивных команд?

2. Какие личностные свойства характерны для деловых лидеров?

3. Какие личностные свойства характерны для эмоциональных лидеров?

4. Что такое совместимость членов спортивной команды?

5. Представьте себе, что вас назначили тренером команды, которая характеризовалась многочисленными стычками и ссорами между игроками в предыдущем сезоне. Расскажите, какие меры вы примете перед началом сезона и во время сезона, чтобы развить чувство сплоченности команды.

6. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат?

***Практическое занятие-исследование №3 (2 часа)***

- Тест мотивационного состояния В.Ф. Сопов.

- Изучение мотивов занятий спортом (А.В. Шаболтас) - выявление доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом.

- Методика потребности в достижениях Ю.М. Орлов.

- Методика «Мотивы занятий спортом» Е.П. Ильин.

Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.

#### ***Практическое занятие-исследование №4 (2 часа)***

- Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха (опросник Т. Элерса).

- Диагностика эмоциональной направленности личности (опросник Б.И. Додонова) - выявляет стремление к определенным типам переживаний, к удовлетворению определенных потребностей.

- Исследование акцентуации характера личности (опросник Леонгарда-Шмишека).

Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.

#### ***Практическое занятие-исследование №5 (2 часа)***

- Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов (методика Б.Н. Смирнова).

- Измерение социально-психологического климата в группе (опросник Ф. Фидлера).

- Измерение взаимоотношений в спортивных командах и группах (построение социометрической матрицы).

Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.

#### ***Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 6 (2 часа)***

1. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные? Обоснуйте свой ответ.

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

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

2. Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в данной ситуации.

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

3. Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в данной ситуации.

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

4. О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке? Почему Вы так считаете?

«Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. "Только труд и еще труд до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит"».

5. На воспитание каких черт характера и привычек может повлиять данный пример? Обоснуйте свой ответ.

Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировку. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

6. На воспитание каких черт характера и привычек может повлиять данный пример? Обоснуйте свой ответ.

«Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

7. На воспитание каких черт характера и привычек может повлиять данный пример? Обоснуйте свой ответ.

«Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивно мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

8. Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях.

А. «В течение первого круга (в беге на дистанции 880 ярдов) лидером был Гарри Филпотт, а на предпоследней прямой второго круга я вышел вперед. Я вел бег очень уверенно, как вдруг внезапно Джордж сделал спринтерский рывок и в мгновение ока оставил меня позади. Он прошел мимо с таким ускорением, что я до определенной степени потерял контроль над собой. Когда я пришел в себя, он был уже на пять ярдов впереди и, даже взяв себя в руки, я смог преследовать его весьма вяло».

Б. «Сколько раз я читала и слышала про полную опустошенность после победы, смертельную усталость, даже сомнения. А стоило ли опять вступать в эту жесткую игру? Я никогда не переживала подобного. И после победы продолжает действовать тот огромный заряд, что накапливался перед соревнованиями. Карусель так раскручивалась, что остановить ее сразу было невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

9. О преодолении каких взаимоотношений — эмоциональных или функциональных — между Б. Майоровым и В. Старшиновым идет речь в следующем отрывке?

«Люди очень разные. Майоров - вспыльчивый, с изменчивым настроением, Старшинов - молчаливый, замкнутый. Оба могли быть лидерами в любой ситуации, ревностно относились к успехам друг друга и часто ссорились.

И все равно иначе чем дружескими их отношения на площадке не назовешь. Они выходили на поле, и казались связанными невидимой нитью...

Неравнодушные к славе, аплодисментам, рвущиеся во всем быть первыми, они охотно предоставляли друг другу право решающего броска по воротам, если это хоть на сотую долю процента увеличивало вероятность успеха команды. Настороженные в отношениях вне хоккея, Майоров и Старшинов безгранично доверяли друг другу на площадке. Потому, что здесь все житейское оказывалось для них незначительным и второстепенным».

### ***Практическое занятие с элементами тренинга № 7 (2 часа)***

Проведение деловой игры «Потерпевшие кораблекрушение».

*Цель:* изучить лидерские способности обучающихся и процесс выработки и принятия решения в ходе общения и групповой дискуссии.

*Суть игры:* участники представляют, что дрейфуют на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и её груза уничтожена, яхта медленно тонет. Их местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно они находятся на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

*Задача:* классифицировать 10 предметов, которые остались целыми и неповреждёнными после пожара, в соответствии с их значением для выживания. Нужно проранжировать предметы: поставить цифру 1 у самого важного, цифру 2 — у второго по значению и так далее до 10-го, наименее важного.

*Ход игры:*

Первый этап: каждый участник работает со списком предметов самостоятельно. Он отмечает необходимые 10 предметов и ранжирует их по степени значимости.

Второй этап: участники создают группы по 3–4 человека. Перед группой ставится задача сформировать общий список из 10 предметов таким образом, чтобы туда вошли предметы из индивидуальных списков. Каждый участник имеет право, и отстаивать свою позицию, и соглашаться с мнением других.

Третий этап: участники объединяются в одну команду и работают по схеме, как и на втором этапе, обсуждая значимость каждого необходимого предмета. Всё происходящее во время поэтапных обсуждений фиксируется.

Четвёртый этап: группе предоставляется возможность сделать выводы о вкладе каждого члена команды в общее дело.

*Контрольная работа №1 по теме «Психология личности и коллектива в спорте».*

### ***Практическое занятие с элементами тренинга № 8 (2 часа)***

*Упражнение:* «КРУГ И Я».

*Цели:* дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества; обучить умению распознать характер ситуации, действовать адекватно существующим условиям; изучить влияние соперничества на групповое взаимодействие.

*Ход упражнения*

Для этого упражнения потребуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру.

Участники образуют тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного героя.

Ему дается всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, комплименты), искренностью убедить круг и отдельных его представителей впустить его в центр.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спинами, сжавшись в тесный и сплоченный круг, взявшись за руки...

Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов померяться с кругом интеллектуальными и физическими силами? На старт. Начали!

*Завершение*

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения игроков. Как они вели себя здесь, а как - в обычных житейских условиях? Есть ли разница между смоделированным и реальным поведением? Если да - нет, то почему?

*Упражнение: «МАТРЕШКА».*

Как мир меняется! И как я сам меняюсь!

Лишь именем одним я называюсь,

На самом деле то, что называют мной,

Не я один. Нас много. Я - живой...

Н. Заболоцкий

*Цели:* развить у участников навыки самоанализа; помочь преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми; дать возможность членам команды проанализировать качества, помогающие и мешающие им быть лидерами.

Ресурсы: большая матрешка.

*Ход игры*

"Матрешка" - это одна из психодраматических техник, способствующая самораскрытию и самопознанию членов группы. Как всегда при использовании психодраматических техник, успех упражнения во многом зависит от тренера. Успех этот сопряжен с созданием доверительной и поддерживающей личностной атмосферы. Участники должны быть сосредоточены на высказываниях и эмоциях товарищей, избегать всяческих комментариев, насмешек, реакций, которые могут спугнуть откровение, обидеть.

Добровольцу, вышедшему на площадку из числа участников тренинга, дается в руки матрешка и предлагается открывать ее, добываясь до наименьшей куколочки. Каждый слой обозначает для нашего героя его сущность, так что под внешней оболочкой — каким видят его окружающие — скрываются более глубокие и тайные уровни.

Игра начинается словами:

— Это я (фамилия и имя участника), каким меня видят окружающие...

Продолжение может быть таким: «Это я - такой, каким меня знают одноклассники / друзья / семья / каким я являюсь на самом деле». Можно направить разговор в определенное русло и просить высказываться лишь о лидерских качествах, потенциале, удачах и просчетах, страхах и ожиданиях...

А можно оставить все, как есть, дать рассказу разворачиваться в соответствии с уровнем открытости и рефлексии каждого из игроков, выходящих представлять свою матрешку.

*Упражнение:* «ГЕНИЙ МАРКЕТИНГА».

*Цели:* поупражняться в способности убеждать как в лидерском навыке; развить творческое мышление участников тренинга, их умение расширять поле проблемы и видеть многообразие подходов к решению задачи; помочь участникам группы разобраться в себе и понять природу своих лидерских качеств.

*Ход игры*

Тренер может принести на эту игру непрозрачный мешок, в который будут помещены разные предметы (или определенный ассортимент, который связан с личными или профессиональными особенностями или задачами, участников).

Каждый участник достает из мешка один из предметов.

Задание: в течение 15 минут продать группе этот предмет, представив максимум, но не менее пяти, реальных достоинств товара наиболее эффективным способом.

*Завершение*

- Чему научила эта игра?
- Чей опыт продаж показался вам наиболее успешным?
- Кому из коллег вы предложили бы поменять стратегию маркетинга и почему?
- Чьи идеи вам наиболее запомнились? почему?

*Упражнение:* «ПОБЕДА ИЛИ ПОРАЖЕНИЕ?»

*Цели:* рассмотреть на практике и проанализировать ответственность лидера за эффективность группы; научиться распознавать внутригрупповые проблемы и блоки, мешающие нестандартному подходу к ситуации; обучить умению распознать характер ситуации, действовать адекватно в условиях соревнования.

Ресурсы: доска/флип-чарт, денежный взнос или призовой фонд, составленный из личного вклада другого характера (конфеты, сувениры и т.д.).

*Ход игры*

Эта игра по форме - групповой вариант крестиков-ноликов, по сути же - повод для рассмотрения философии соревнования-сотрудничества. Важно создать в команде атмосферу азартного состязания. Этому-то и служит призовой фонд. Составляем его из мелких денежных взносов участников, в случае невозможности денежного взноса заменяем его любым Другим физически ощутимым и зримым: конфеты, сувениры, в самом крайнем случае - фанты, т. е. записки с заданиями, которые выполняют проигравшие.

Группа разбивается на две команды. (Если количество игроков нечетное, то оставшийся не у дел игрок объявляется судьей и главным помощником тренера.) Тренер сам назначает на роли лидеров двух участников тренинга, которые в ходе работы проявляли темперамент и тягу к соперничеству. Капитаны получают от тренера символы власти: шляпу лидера, повязку или какой-либо иной символ.

Итак, команды сформированы, капитаны получили символы власти, призовой фонд ждет победителя... В чем же суть игры? На доске начерчено поле 6 x 6 см для многоклеточных крестиков-ноликов. Всего 36 клеток, т. е. у каждой команды будет по 18

ходов. Команда, которой удастся по итогам 18 ходов закончить как можно больше вертикальных или горизонтальных цепочек крестиков или ноликов, будет объявлена победителем и получит призовой фонд.

Каждому игроку на ход дается 10 секунд, после чего он становится в хвост колонны. Вся игра длится три минуты. Если условия понятны, проведем жеребьевку, чтобы определить, какая из команд начинает игру. (Жеребьевка)

Команды - на старт! Во главе колонны первой и второй команд становятся капитаны с мелком/фломастером в руке. Они первые поставят на игровом поле крестик или нолик, затем передадут мелок/фломастер следующему в колонне. Условия игры понятны?

Начали!

*Завершение*

Когда игра закончена, определяем победителя и вручаем ему приз. Затем начинается обсуждение.

— Что обозначают для вас выигрыш и проигрыш?

— Можно ли извлечь выигрыш из поражения?

— Всегда ли победа сопряжена с чьим-то проигрышем?

— Вспомните и опишите ситуацию из своей жизни, в результате которой по итогам соревнования/соперничества/конфликта соотношения сторон было "выигрыш-выигрыш" или "проигрыш-проигрыш".

Вспомните поведение тренера в ходе подготовки игры. Тренерская установка на соперничество, на подчеркивание роли лидера, создание призового фонда, выбор капитанов - людей с развитым чувством честолюбия сказались на эмоциональном накале игры и на том, что команды не задумались о возможностях сотрудничества, а были сознательно брошены тренером в пучину азартного соревнования. Давайте обсудим возможности иных тренерских установок перед игрой и определим для себя лидерские функции тренера.

### ***Практическое занятие с элементами тренинга № 9 (2 часа)***

*Упражнение: «СКАЗКА ВТРОЕМ»*

*Цели:* потренироваться в партнерском взаимодействии; способствовать развитию спонтанности и творческих возможностей участников тренинга; улучшить эмоциональный настрой участников и помочь им, освободившись от зажимов, сократить дистанцию в общении.

*Ресурсы:* один стул.

*Ход упражнения*

— Уже из названия понятно, что в задании будут участвовать трое играющих. Один из них выполняет роль сказочника. Ему предстоит изложить одну из известных сказок, определенных ведущим. Второй участник садится на стул лицом к зрителям. Беззвучно открывая рот и используя мимику, он будет имитировать роль рассказчика. Его руки заложены за спину, поэтому не участвуют в игре. Роль "рук второго участника" будут исполнять руки третьего игрока. Для этого он должен встать на колени прямо за спиной второго актера и просунуть свои руки у него под мышками. Для зрителя создается иллюзия, что эти жестикулирующие в ходе сказки руки являются руками сидящего на стуле рассказчика.

Именно иллюзия того, что сказку рассказывает сидящий на стуле игрок голосом первого игрока и руками третьего, является доказательством успешности упражнения. Добиться этого можно при умении синхронно работать с партнерами и с театральной

яркостью пользоваться невербальными средствами выразительности (жестом, мимикой, интонацией).

*Завершение:* обсуждение упражнения.

— Что представляло для вас трудность в задании?

— Как вы считаете, может ли данное упражнение научить вас навыкам, которые вы сможете применить за границами тренинговой группы - на работе, в семье, при общении с людьми?

— Что может дать это задание при рассмотрении проблем, связанных с развитием и тренировкой лидерских качеств? Какие качества лидера проявили участники упражнения?

*Упражнение: «КРУИЗ»*

*Цели:* способствовать мобилизации внимания участников в решении групповой задачи; интегрировать группу за счет осознания коллективной ответственности и включенности в совместную деятельность; потренироваться в выработке совместной стратегии и тактики успеха; развить лидерские качества в членах команды, проверить их готовность взять на себя ответственность за решение задачи, способность эффективно работать и общаться с партнерами по команде.

*Ресурсы:* флип-чарт, маркеры, бумага для записи, ручки, путеводители и проспекты туристических фирм, большая карта мира.

*Ход игры*

Тренер сообщает группе, что за прекрасные результаты, которые она показала в ходе тренинга, команда награждена 30-дневным круизом.

Туристические компании и агентства предлагают свои проспекты. Каждому участнику команды нужно только составить маршрут захватывающего путешествия. Эта индивидуальная работа длится 15-20 минут.

Следующий этап подготовки к путешествию — выработка маршрута, удовлетворяющего интересы и потребности всех членов команды. Материальные затраты могут не волновать игроков — «за все уплачено!» Но маршрут должен быть составлен быстро (с указанием сроков пребывания в каждом порту). Продажа путевок заканчивается через 40 минут! К закрытию офиса туристической фирмы ее директору (тренер команды) должно быть предоставлено подробное описание маршрута.

Еще одно замечание: так как заказ групповой, то он предусматривает 100%-е согласие всех путешественников с программой круиза.

*Завершение*

- Что вы чувствовали, познакомившись с условиями игры?
- Какой этап обсуждения задачи показался вам наиболее важным?
- Как происходил процесс обсуждения и принятия решений?
- Как осуществлялось руководство группой?
- Учитывалось ли особое мнение?
- Было ли групповое обсуждение демократичным?
- Что повлияло на результат игры?
- Что мешало группе работать эффективнее?
- Что каждый вынес для себя из участия в игре?
- После того как игра закончилась, осталось ли у вас желание провести совместное 30-дневное путешествие? Кого бы вы не взяли с собой и почему?

***Практическое занятие с элементами тренинга № 10 (2 часа)***

*Упражнение: «ГРУППОВОЙ ПОРТРЕТ»*

*Цели:* предложить членам группы дать и получить обратную связь, необходимую для эффективного и доверительного сотрудничества; развить лидерские качества, умение анализировать информацию о процессах, происходящих в группе; проверить уровень открытости участников тренинга и степень их личной соотнесенности с группой.

Ресурсы: не требуются, но в идеале - видеокамера или фотоаппарат, которые позволят запечатлеть на пленку групповой портрет.

#### *Ход игры*

Эта методика, носящая название "социальный атом", позволяет визуально отразить степень контактов между членами того или иного формального или неформального объединения. Для этого тот, кто готов быть ведущим, расставляет участников в некую групповую фотографию, где дистанция между людьми - это метафорическое отражение взаимоотношения / отталкивания между ними.

Однако дело не заканчивается отражением "внутреннего строения" команды. Ведущему будет необходимо придать игрокам те позы и выражения лиц, которые, по его мнению, характерны для них в период группового взаимодействия.

Задача эта совсем не проста. Она требует и способностей к анализу, и большого творческого потенциала, и определенной личной смелости - не всем товарищам по группе может быть по душе отведенное для них место или предложенная ведущим поза, выражение лица.

Когда группа выстроена в желаемую композицию, ведущий присоединяется к ней, занимая свое место, принимая соответствующую его представлению позу и выражение лица.

Хорошо, если есть возможность сделать групповую фотографию, не забыв отметить, кто работал над групповым портретом. Такой документ пригодится и тренеру, и группе, если он сохранится в архиве.

*Завершение:* обсуждение игры.

Выясняем у членов группы их отношение к тому, как они и вся группа выглядят в глазах товарищей. Насколько объективно это мнение? Кому удалось, по их мнению, максимально передать процессы, происходящие в группе?

*Упражнение:* «ЛИЧНЫЙ БАГАЖ»

*Цели:* развить способности составления психологического портрета человека; освоить активный стиль общения и развить в группе отношения открытости и партнерства; помочь членам группы разобраться в себе, преодолеть внутренние барьеры, неуверенность, скованность.

Ресурсы: бумага и ручки для всех игроков.

#### *Ход упражнения*

Группа уже немало времени провела вместе. Вы познакомились, узнали друг друга. Сейчас мы попробуем определить, насколько хорошо вы стали понимать товарищей, их личные качества. Представьте, что вскоре вам предстоит расстаться, и каждый готовит в дорогу свой рюкзак. Это его личный багаж.

Мы будем собирать рюкзак вместе. При этом договоримся класть в него не вещи, а личные качества товарища. Поровну: те, которые мы в нем полюбили, и те, которые, как нам кажется, могут ему в жизни помешать. Что положит в рюкзак товарища группа?

Есть у этой игры еще несколько правил.

Первое: мы кладем в рюкзак только те качества, свидетелями проявления которых мы стали во время совместной работы.

Второе: мы не можем положить в рюкзак качество характера, за которое не проголосовала вся группа. Даже один человек из вас обладает правом вето. Группе придется переубедить его, иначе спорное качество так и не попадет в багаж вашего товарища.

Примечание: для каждого участника, которому группа помогла собрать личный багаж, составляем итоговый список, указываем дату и ставим подписи членов группы. Этот лист торжественно вручаем собранному в дорогу игроку.

*Завершение*

- Что вам понравилось в игре?

- Что заставило задуматься над тем, как воспринимает вас группа? Какие вещи, данные вам в дорогу группой, явились для вас неожиданностью?

- Согласны ли вы с тем багажом, которым группа снарядила вас? Может быть, вы не готовы или не хотите прислушаться к мнению группы? Что из багажа вы хотели бы все же оставить?

*Самостоятельная работа (12 часов)*

Психодиагностические методики изучения направленности личности спортсмена. Психодиагностические методики изучения темперамента спортсмена. Психодиагностические методики изучения характера спортсмена. Психодиагностические методики изучения мотивации в спорте. Психодиагностические методики изучения сплоченности спортивной команды.

Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Психология личности и коллектива в спорте».

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *методов измерения и оценки психического состояния занимающихся; психологических условий повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса; принципов, условий и задач психологического сопровождения занимающихся спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *подбирать и использовать методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов; обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной карьеры;*

*навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## **Тема 2. Психология спортивной карьеры**

### ***Интерактивная лекция №1 (2 часа)***

Спортивная карьера как часть жизненного пути. Понятие и особенности спортивной карьеры. Психологическая структура спортивной деятельности. Спорт и

общие закономерности развития человека. Спорт и развитие человека как субъекта. Спорт и развитие человека как личности и индивидуальности.

***Интерактивная лекция №2 (2 часа)***

Психологические модели спортивной карьеры. Особенности мужской и женской спортивной карьеры. Особенности карьеры в различных видах спорта.

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)***

1) Как взаимосвязаны понятия «жизненный путь личности» и «спортивная карьера»?

2) Что такое «развитие» как психологическое понятие?

3) Какие модели жизненного пути личности вы знаете?

4) Каково содержание понятия «психология спортивной карьеры»?

5) Какие особенности спортивной карьеры можно выделить?

6) Чем отличается массовый спорт от профессионального спорта?

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 2 (2 часа)***

1. Какие компоненты входят в психологическую структуру спортивной деятельности?

2. Как проявляются общие психологические закономерности развития в спорте?

3. Как спорт влияет на развитие индивидуальных свойств личности?

4. Как спорт влияет на интеллектуальное, психомоторное и эмоционально-волевое развитие личности?

5. Как спорт влияет на развитие «Я-образа» личности?

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 3 (2 часа)***

1) Чем отличаются синтетическая, аналитическая и структурная модели описания спортивной карьеры?

2) Каковы характерные признаки спортивной карьеры олимпийцев?

3) Чем отличается «мужская» спортивная карьера от «женской»?

4) Каковы особенности спортивной карьеры в командных игровых видах спорта?

5) Какие используются критерии классификации спортивной карьеры?

***Практическое занятие №4 (2 часа)***

Просмотр фильма «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» (2016) — фильм, который рассказывает о трёх реальных историях из жизни российских спортсменов-олимпийцев. Три новеллы связывает общая кульминационная олимпиада в Сиднее в 2000 году.

***Практическое занятие №5 (2 часа)***

Психологический анализ фильма «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее»

Аспекты анализа фильма:

- Акцент на процессе достижения цели.

- Идея о мотивации к победе.

- Тема ответственности.

- Тема преодоления препятствий

- Тема патриотизма.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* — алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений

отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта;

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *подбирать и использовать методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов; навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

### **Тема 3. Психологические особенности личности и деятельности тренера**

#### ***Лекция №1 (2 часа)***

Психологические особенности деятельности тренера. Основные функции тренера как официального руководителя. Мотивы выбора профессии тренера. Роль тренера в спортивном коллективе: учитель, руководитель, психолог, врач. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента, характера, особенности волевой сферы, коммуникативные качества. Способности тренера.

#### ***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)***

1. Для чего учителю (тренеру) нужен психологический анализ собственного урока (тренировки)?
2. Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя физической культуры (тренера)?
3. Чем важны гностические и конструктивные умения учителя физической культуры (тренера)?
4. Какие индивидуальные стили педагогической деятельности Вы знаете?
5. Каковы педагогические особенности тренерской деятельности?
6. Что характерно для тренера, относящегося к своей работе творчески?
7. Как влияет установка тренера только на спортивный результат, на оценку профессиональных качеств, поведения и эмоционального отношения к тренеру?
8. Какие мотивы занятием спортом преобладают у спортсменов в группах тренеров с установкой только на спортивный результат и в группах тренеров с профессионально-педагогической установкой?
9. В чём заключается готовность к профессиональной деятельности тренера?

#### ***Практическое занятие-исследование №2 (2 часа)***

- Опросник «Отношение к психологической подготовке спортсменов» (Е.В. Силич, Е.В. Мельник).
- Опросник «Мотивы трудовой деятельности».
- Исследование доминирующей социальной направленности личности тренера на себя, на общение, на дело (ориентационная анкета Б. Баса).

Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.

***Практическое занятие-исследование №3 (2 часа)***

- Опросник «Профессионально-значимые свойства личности» (М.А. Дмитриева).
- Шкала тренер-спортсмен (Ю.Л. Ханин, А. Стамбулов).

Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.

***Практическое занятие-исследование №4 (2 часа)***

- Исследование оценочных стереотипов восприятие и понимание тренером себя и других (методика «Оценивания восприятия и понимания людьми друг друга» И.П. Волкова).
- Прогноз и оценка успешности профессиональной карьеры в спорте (опросник Э Шейна, адаптированный В. Винокуровой «Якоря карьеры»).

Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.

***Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 5 (2 часа)***

Выполняя данное задание, студенту необходимо понять и ответить на следующие вопросы.

1. Понимать личность ученика — что это значит?
2. Какие методы воздействия на занимающихся можно считать эффективными?
3. По каким критериям должна оцениваться воспитательная работа тренера?
4. Искусство убеждать — в чем оно заключается?

***Примерные ситуации для дискуссии***

Ситуация 1. Тренер С. А. начала занятие с напоминания о том, что занимающиеся должны были принести дневники спортсмена для проверки этих дневников. У спортсменки И. дневника не оказалось. Тренер заподозрила, что вопреки ее установкам дневник не ведется или находится в запущенном состоянии, и, не выявив причины невыполнения задания, отчитала И., заявив, что она — бездельница. В ответ И. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить дневник. Тогда преподаватель велела И. покинуть спортивный зал, на что спортсменка ответила: «И не подумаю!». — «Раз так, я сама уйду!», — сказала тренер и ушла.

В возбужденном состоянии С. А. пришла к директору спортивной школы, все рассказала и заявила, что пока спортсменка не выйдет из зала, она не будет проводить занятие.

Директор попросила всех занимающихся перейти в соседний зал для продолжения учебно-тренировочного занятия, а И. попросила остаться. Во время занятия, которое проводилось без И., директор побеседовала с ней и выяснила, что дневник у учащейся есть, она систематически ведет записи в нем, но сегодня забыла его дома, а нагрубила она тренеру из-за того, что та, не узнав причину отсутствия дневника, сразу начала ее оскорблять. Директору удалось убедить И. в том, что она была не права, что должна принести и показать дневник тренеру, извиниться перед ней и попросить разрешения присутствовать на занятиях.

После тренировки С.А. зашла к директору, и они вместе пришли к выводу, что тренер сама спровоцировала спортсменку на грубость.

Ответьте на вопросы:

1. Какие ошибки совершил тренер в данной ситуации?
2. Поступки характеризуют тренера как грамотного или неграмотного специалиста?
3. Свидетельствует ли поведение директора о профессиональной компетентности?
4. Какие умения продемонстрировал директор школы?

Ситуация 2. Тренер, видя, что у перспективной спортсменки вдруг не получается относительно простой элемент техники выполнения упражнения, сказала: «Как развлекаться, так ты первая, а здесь детского упражнения выполнить не можешь». Спортсменка, ничего не ответив, выбежала из зала. А на следующий день пришла к директору спортивной школы и сказала, что в этой школе заниматься она больше не будет. Несмотря на уговоры директора, решения она не изменила, сказав, что не хочет заниматься спортом в школе, где тренеры не уважают спортсменов и оскорбляют их человеческое достоинство.

Директор школы сделал замечание тренеру и предложил извиниться перед учащейся, но та наотрез отказалась. Тренер не считает себя виноватой и говорит: «Мы должны давать объективную оценку занимающимся и делать это надо при всех, чтобы все знали. Иначе они все не будут проявлять старательности на занятиях, а мы будем перед ними заискивать, нянчиться с ними только для того, чтобы они не ушли из нашей школы».

Вопросы:

1. Многие тренеры были солидарны с этой точкой зрения, а вы?

Ситуация 3. Спортсмен, систематически опаздывающий на тренировки, приглашен вами для «крутой беседы» по поводу его дисциплины. Но неожиданно для себя вы — тренер данного спортсмена — сами опоздали и пришли на 20 минут позже назначенного времени. Спортсмен вас дождался и с любопытством ожидает, как вы себя поведете в создавшейся ситуации.

Ваши действия как тренера?

1. Сразу же начну беседу и потребую от него объяснения по поводу опозданий.
2. Оправдаюсь за свое опоздание, а потом начну беседу.
3. Отменю беседу, перенесу ее на более удобный для меня момент.
4. Попрошу извинения за опоздание и начну беседу.
5. Попрошу извинения и использую свое опоздание для обоснования замечания.
6. Раскройте возможные последствия выбранных Вами действий.

Ситуация 4. На тренировке у Иванова И. И. занималось 20 спортсменов. В зале было очень шумно. Он занимался с ними «на авось», в деятельности не проявляя ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?» Он начинает оправдываться: «Да вот, мол, не хотят заниматься. Лентяи».

Вопросы:

1. Какие функции должен выполнять учитель физкультуры (тренер) в своей профессиональной деятельности?
2. Для чего учителю (тренеру) нужен психологический анализ собственного занятия?
3. Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя ФК (тренера)?
4. Какой стиль педагогической деятельности выбрал данный тренер?
5. Какой необходимо выбрать, чтобы исправить ситуацию?

Ситуация 5. В чем состояла ошибка тренера? Обоснуйте свой ответ.

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским "Строителем" Жармухамедов получил пятое персональное замечание и покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

Ситуация 6. О каких недостатках в работе тренера идет речь?

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними "на авось", не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: "Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?"

Он начинает оправдываться: "Да вот, мол, не находится ни одного таланта"».

Ситуация 7. О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

### ***Практическое занятие в форме докладов-презентаций №6 (2 часа)***

- Психологические состояния тренера.
- Практические рекомендации тренерам с сильной подвижной нервной системой.
- Практические рекомендации тренерам с сильной инертной нервной системой.
- Практические рекомендации тренерам со слабой нервной системой
- Рекомендации тренерам с разными стилями педагогической деятельности по совершенствованию своего мастерства.
- Рекомендации тренеру для повышения успешности тренировочного процесса и подготовке к соревнованиям (по Г.Д. Горбунову, Б.Д. Кретти).

### ***Практическое занятие с элементами тренинга № 7 (2 часа)***

Знакомство и апробирование обучающимися упражнений Джон Уильям Аткинсон по развитию наблюдательности.

Американский психолог Джон Уильям Аткинсон для развития наблюдательности рекомендовал выполнять следующие упражнения:

№ 1. Одно из наиболее простых, но лучших упражнений для развития наблюдательности состоит в умении "видеть" обыденные вещи. Может быть, это и покажется легким, но попробуйте, и вы убедитесь в обратном.

Поставьте перед собой какую-нибудь самую обыкновенную вещь (лучше яркого цвета, потому что такую легче запомнить). Предположим, что это будет книга, яблоко

... Смотрите спокойно на нее на протяжении некоторого времени, но внимательно и разумно, стараясь запечатлеть ее в своей памяти. Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить эту вещь с максимальной точностью. Постарайтесь вспомнить ее размер, подробности и "сфотографируйте" все это в своей памяти. Затем откройте глаза, взгляните еще раз на вещь и посмотрите, чего еще не хватает вашему представлению. Внимательно отметьте эти не замеченные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать изображение, снова смотрите на вещь и продолжайте до тех пор, пока вам не удастся составить вполне ясный умственный образ данной вещи во всех подробностях.

№ 2. Вполне овладев первым упражнением, возьмите один из изученных вами предметов и постарайтесь нарисовать его форму и детали. Не страйтесь тем, что вы не художник, вам надо лишь развить вашу наблюдательность и способность запоминать увиденное вами. Для первого раза возьмите себе что-нибудь легкое, и вы вряд ли разочаруетесь. Успешность ваших рисунков будет зависеть не от художественного дарования, а от подробностей, которые вы запомнили и нанесли на бумагу. Через короткое время вы будете способны взглянуть на вещь только раз, а затем сделать набросок со всеми главными деталями. Заметив все подробности предмета, взгляните на него вторично и посмотрите, не забыли ли что-нибудь, словом, поступайте как в первом упражнении. В обоих упражнениях меняйте предмет наблюдения, потому что это способствует совершенствованию навыка запоминать и даст хороший тренинг вашей наблюдательности.

№ 3. Начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Говорят, что разумное наблюдение – наиболее трудное искусство. Не старайтесь «воспринять» весь предмет целиком с первого взгляда. Это дело последующих опытов, по достижении вами уже некоторого прогресса. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запомните их в своем уме, затем приступайте к следующим подробностям и т.д. Например, возьмите лицо. Нет ничего досаднее, как забывать лица встречаемых нами людей. Многие обязаны своей неудачей лишь недостатку наблюдательности в этом направлении. Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лицо в целом, но не в деталях. Начните упражняться на ваших знакомых, затем переходите на посторонних, и в скором времени вы удивитесь легкости, с которой запоминаете подробности в наружности других. Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы и т.д. Вы увидите, что вам легко будет припомнить нос у одного, глаза у другого, подбородок у третьего и т.д. Однако еще до этого сядьте и попробуйте описать наружность кого-либо из ваших самых близких знакомых. Начните с рассмотрения каждого встречного и со старательного изучения внешности, а затем берите карандаш и постарайтесь на словах описать наружность.

Подобным же упражнением является детальное наблюдение зданий. Сначала постарайтесь описать какое-нибудь здание, мимо которого вы ходите ежедневно. Вы сможете составить себе отдаленное понятие о его общем виде, форме, цвете и т.п. Но что касается числа окон в каждом этаже, местонахождения и размера дверей, формы крыши, ворот, карнизов, украшений и т.д., то вы увидите, что не в состоянии дать себе в этом ясного отчета. Вам будет казаться, что вы никогда в действительности не видели дома, не так ли? Вы просто смотрели на него. Начните же, приглядываясь к находящемуся на вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности и посмотрите, многое ли вы запомнили. На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите

новые детали (а их будет немало). Это очень ценный способ для развития наблюдательности.

№ 4. Положите на стол по крайней мере семь предметов и накройте их чем-либо, например салфеткой, платком. Снимите салфетку, сосчитайте до десяти, затем, опять закрыв вещи, попросите участвующих в этой игре как можно полнее описать на бумаге виденные предметы. Присутствующих можно подводить к столу поодиночке и давать им записывать впечатления в другом конце комнаты. Со временем число лежащих на столе предметов может быть доведено до пятнадцати.

Удивительно, какого искусства в наблюдении достигают таким образом некоторые лица. Подобные упражнения обычны в Индии, где таким образом практикуются йоги. Развитые этим методом способности обостряют наблюдательность настолько, что вы без труда будете видеть много такого, чего другие не заметят, и тем получите значительную помощь в делах. К этому разряду упражнений можно отнести и упражнение Удэна, проходившего мимо витрин, а затем припоминавшего выставленные предметы.

№ 5. Я видел в деревне игру, которая является прекрасным средством для развития наблюдательности. Она несколько отличается от указанных выше упражнений в том смысле, что предметы меняются, и надо быстро сосредоточить на них внимание, чтобы получить ясное впечатление. Дело вот в чем: кто-нибудь должен встать за ширму или занавес и на одну секунду показать оттуда какой-нибудь предмет стоящим по другую сторону. Развившие способность быстро схватывать смогут описать предмет удивительно ясно и подробно. Можно одновременно показывать несколько вещей после того, как упражняющиеся достаточно напрактиковались.

№ 6. Для тренировки показывают кость домино и просят назвать число очков сразу, не считая. Потом кладут две кости и т.д. После небольшой практики всякий сможет мгновенно назвать общее число очков. Более легкая разновидность этого упражнения состоит в том, что быстро проводят перед глазами упражняющегося карту и просят его сказать ее масть и название. Сначала следует действовать медленно, увеличивая скорость постепенно, до тех пор, пока достаточно будет бросить беглый взгляд на карту.

№ 7. Многие могут схватывать содержание статьи с одного взгляда. Журналисты часто бывают способны схватить смысл статьи, лишь взглянув на нее в течение нескольких секунд. Рецензенты также обладают этой способностью. Все дело в практике. Начните с прочтения одним взглядом нескольких слов, затем целых фраз, отрывков и т.п. При развитии способностей следует поступать, как поступают при развитии мускулов — сначала развиваем один мускул, затем доходим последовательно до целой группы мускулов.

№ 8. Очень полезно составлять в уме описание комнаты и ее обстановки. Войдите в комнату и произведите быстрый осмотр ее обстановки, стараясь заполучить хорошую "мысленную фотографию" наибольшего числа предметов, размер комнаты, высоту, цвет обоев, число окон и дверей, стульев, столов, ковров, картин и пр. Затем уйдите из комнаты и, записав увиденное, сравните запись с оригиналом. Повторяйте, пока не добьетесь совершенного результата. С такой практикой вы в состоянии будете точно описать любое посещаемое вами место, не затрудняясь нисколько, потому что ваша способность наблюдать автоматически заносит впечатления, будучи подвергнута вышеуказанной тренировке.

№ 9. Вечером следует сделать обзор ваших дневных занятий и постараться припомнить и записать вещи и лица, с которыми вы встречались и которые вы видели. Вы

удивитесь незначительности того, что вы можете припомнить сначала, и количеству того, что будете помнить после небольшой практики. Это не только искусство припоминать, но и искусство наблюдать. Ваша подсознательная область мышления поймет необходимость ясно замечать предметы и ставить их на должное место.

### ***Практическое занятие с элементами тренинга № 8 (2 часа)***

Упражнение «Цель»

Цель. Повышение стрессоустойчивости, стрессовой толерантности.

Содержание. Каждый участник получает бланк, где фиксирует цель, достижение которой является для него актуальным в настоящее время. Далее работа проходит в парах. Участники по очереди рассказывают друг другу о своих целях.



Правила формулирования цели:

1. Реалистичность.
2. Эмоциональная привлекательность.
3. Личностная значимость.
4. Позитивная формулировка.
5. Экологическая проверка.

Обсуждение проводится в соответствии с правилами формулирования цели (проверяется соответствие поставленной цели зафиксированным в бланке критериям):

1. Реалистичность.

Тренер анализирует наличие/отсутствие ресурсов, использование которых поможет ему достичь поставленной цели. Среди ресурсов, как правило, рассматриваются: время, здоровье, деньги, способности, групповая поддержка и т.д. Иногда называют особые ресурсы. Например, опыт преодоления каких-либо экстремальных ситуаций, научные знания в какой-либо области, хобби, наличие нужных связей в обществе и т.д. Этот шаг очень важный, на него не надо бояться тратить время тренинга. Известно, что если тренер ставит перед собой невыполнимую на данный момент цель, то это может привести к снижению самооценки и потере веры в собственные силы, а также нежеланию планировать что-либо в будущем.

## 2. Эмоциональная привлекательность.

Тренер представляет себя в ситуации, когда он уже достиг цели, и делает вывод о том, действительно ли это может принести ему положительные эмоции.

Проверка на соответствие критерию «Эмоциональная привлекательность» позволяет тренеру проанализировать не только свои эмоции, но и эмоциональное отношение окружающих на момент достижения им своей цели и возможные негативные эмоциональные реакции коллег или друзей, снижающие значимость достижения.

Иногда подобная работа, проведенная тренером, снижает уровень эмоциональной привлекательности достижения цели. Иногда люди боятся успеха, так как опасаются, что вызовут своим успехом зависть коллег и приятелей, что, в свою очередь, может негативно сказаться на дальнейших с ними отношениях.

## 3. Личностная значимость.

Проверка по данному критерию обусловлена часто встречающимися в терапевтической практике случаями, когда взрослые люди стремятся добиться в жизни той или иной цели (по их словам, самой необходимой для них), которая на самом деле является социальным заказом кого-либо из близких.

Например, желание стать зубным врачом, балериной, зарабатывать как можно больше денег зачастую является в действительности не личной целью, а исполнением ожиданий наших родителей, жены, мужа, детей и др. Однако далеко не всегда данное противоречие осознается нами. Поэтому этот этап работы по проверке личной значимости поставленной цели важен и наиболее сложен.

*Упражнение «Круг совершенства» (Андреас, 2000)*

*Цель.* Развитие чувства уверенности в тревожной ситуации, связанной с будущими событиями, развитие ресурсов личности.

*Содержание.* Упражнение проводится в парах. Один – в роли консультанта, другой – в роли клиента. Консультанты пошагово зачитывают приведенную ниже технологию, которую «клиенты» стараются выполнить. Затем происходит обмен ролями.

1. Вновь переживите чувство уверенности в себе. Мысленно вернитесь в то время, когда вы чувствовали себя полностью уверенным в собственных силах. Вновь переживите эти минуты, увидите то, что вы видели тогда. Услышите то, что слышали тогда, займите ту же позу, делайте те же жесты. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве уверенности — это гарантия того, что упражнение даст результаты.

2. Круг совершенства. Когда вы почувствуете растущую уверенность в себе, представьте круг, расположенный на полу у ваших ног. Какого он цвета? Может быть, вы хотели, чтобы он издавал какой-либо звук, свидетельствующий о его силе? Не торопите себя, важно, чтобы ваш круг действительно ассоциировался у вас с чувством уверенности. Когда вас переполнит чувство уверенности в себе, выйдите из круга, оставив свою уверенность внутри окружности.

3. Выбор сигнала к началу. Подумайте о ситуациях из будущего, в которых вы также желали бы быть уверенным в себе. Увидьте и услышите, что будет за минуту до того, когда вы почувствуете себя уверенно. Сигналом к началу может стать открытие дверей в кабинет вашего шефа, телефонный звонок в вашем офисе или голос, объявляющий о вашем выступлении.

4. Соединение. Когда сигналы станут выразительными, вновь войдите в круг и почувствуйте уверенность в себе. Представьте, что ситуация из будущего развивается, когда вы имеете полный доступ к уверенности в своих силах.

5. Проверьте результаты. Вновь выйдите из круга, оставив в нем чувство уверенности. Еще раз подумайте о предстоящем событии. Обратите внимание на то, что вы автоматически вспомните чувство уверенности в себе. Это значит, что вы уже запрограммированы на приближающуюся ситуацию.

*Обсуждение.* Участники делятся своими результатами – рассказывают о том, как изменилось их восприятие предстоящего события, ранее вызывавшего волнение.

#### ***Практическое занятие № 9 (2 часа)***

Написание обучающимися эссе на одну из тем (на выбор студента).

✓ Тренер – перспективная профессия?!

✓ Тренерский состав различных видов спорта в моем родном городе: что я знаю о нем.

#### ***Самостоятельная работа (10 часов)***

Подготовка докладов-презентаций: «Психологические состояния тренера», «Практические рекомендации тренерам с сильной подвижной нервной системой», «Практические рекомендации тренерам с сильной инертной нервной системой», «Практические рекомендации тренерам со слабой нервной системой», «Рекомендации тренерам с разными стилями педагогической деятельности по совершенствованию своего мастерства», «Рекомендации тренеру для повышения успешности тренировочного процесса и подготовке к соревнованиям (по Г.Д. Горбунову, Б.Д. Кретти)».

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *методов измерения и оценки психического состояния занимающихся;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

*навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

### **Тема 4. Психологические основы общения в спорте**

#### ***Интерактивная лекция №1 (2 часа)***

Методологические и теоретические основы психологии общения. Психологическая структура и функции общения в спорте. Виды и типы общения. Каналы коммуникации и коммуникационные барьеры.

***Интерактивная лекция №2 (2 часа)***

Характеристика коммуникации в межличностном общении субъектов спортивной деятельности. Причины неэффективной коммуникации. Стратегии и позиции в общении.

***Интерактивная лекция №3 (2 часа)***

Понятие и специфика социально-психологического механизма общения. Проблема личностного влияния и противостояния ему субъектов спортивной деятельности. Конфликт в коммуникации субъектов спортивной деятельности.

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)***

1. В чем заключается отличие понятий «коммуникация» и «общение»?
2. Как проявляется взаимосвязь общения и деятельности в практике спорта? Аргументируйте свой ответ конкретными примерами.
3. Какие уровни общения участников спортивной деятельности Вам известны? Приведите примеры.
4. Подумайте, в чем заключаются особенности речевого взаимопонимания в спорте. Приведите примеры.
5. Вспомните в чем различие между понятиями: невербальное поведение, невербальное общение и невербальная коммуникация. Проиллюстрируйте свой ответ конкретными примерами.
6. В чем заключаются основные причины неэффективной коммуникации субъектов спортивной деятельности? Предложите свои способы их преодоления.
7. Подумайте, от чего зависит выбор той или иной стратегии общения в спорте?
8. Дайте определение понятию «тактика общения». Какие тактики общения Вам известны?
9. Какие виды социальной перцепции в спорте Вам известны? Приведите примеры.

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 2 (2 часа)***

1. В чем заключаются функции социальной перцепции субъектов спортивной деятельности?
2. В чем заключается сущность психического заражения в спорте? Приведите примеры действия данного механизма для различных субъектов спортивной деятельности.
3. Опишите специфику убеждения как социально-психологического явление в спорте. Какие требования предъявляются к убеждению как методу воздействия?
4. Подумайте, при каких условиях в спортивной деятельности целесообразно применять механизм подражания. В чем заключаются его существенные отличия от психического заражения и убеждения?
5. Какова проблема личностного влияния и противостояния ему в спорте? Подумайте, как подобные знания могут повлиять на эффективность спортивной деятельности. Рассмотрите возможности позитивного и негативного влияния.
6. Каковы правила самораскрытия в общении субъектов спортивной деятельности?
7. Приведите классификацию различных видов конфликтов в спортивной деятельности. Проиллюстрируйте свой ответ конкретными примерами из практики спорта.

***Практическое занятие с элементами тренинга № 3 (2 часа)***

***Упражнение 1. «Образует круг»***

*Ведущий:* «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других».

В начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца. Доброволец выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек», например. *Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...».* Тот человек, который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.

### ***Упражнение 2. «Вавилонская башня»***

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут). Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

### ***Упражнение 3. Трудности педагогического общения***

*Инструкция:* «Сейчас вы ознакомитесь с типичными речевыми шаблонами в разговоре учителя (тренера) с учеником. Постарайтесь запомнить те из них, которые, по вашему мнению, использовал ваш тренер или учитель физкультуры в школе».

*Список типов высказываний* учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ, не способствующих эффективному педагогическому общению со спортсменами и мешающие тренеру активно выслушивать учеников и понимать их запросы и ожидания.

1. Приказы, команды: «Делай, как я тебе говорю!», «Сейчас же встать наместо!» и др.
2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Пеняй на себя!», «Посмотрим, что вы скажете, когда будете сдавать на оценку» и др.
3. Моральные призывы, нравоучения, проповеди: «Ты обязан хорошо учиться!», «Как тебе не стыдно!» и др.
4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоём месте извинился», «Я в вашем возрасте делал так...» и др.
5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Пора бы знать, с какого места тебе удобнее делать разбег!», «Сколько ошибок! И все потому, что не слушаешь меня» и др.
6. Критика, выговоры, обвинения: «Что другого можно ожидать от вашей команды!», «Ты как всегда...» и др.
7. Обзывание, высмеивание: «Посмотрим на нашего "героя" в деле», «Что ты молчишь, будто язык проглотила?» и др.
8. Догадки, интерпретация: «Я знаю, почему ты забываешь форму», «Я знаю, что ты врешь» и др.

9. Выспрашивание, расследование: «Лучше сам скажи, ведь все равно узнаю» и др.

10. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Да перестань ты! Ничего страшного не случилось!», «Не обращай внимания» и др.

И. Умение отшучиваться, уход от разговора: «Сейчас не до тебя. Подойди позднее», «Вечно у тебя вопросы» и др.

*Методика работы.* Преподаватель зачитывает список речевых шаблонов. Затем предлагает студентам высказать свое мнение, вспомнить их опыт общения со своим тренером. Обобщая их высказывания, преподаватель кратко сообщает студентам о том, что все люди, в том числе учителя и тренеры в спорте, обычно слушают не столько другого человека (ученика), сколько собственные мысли, которые у нас возникают в ответ на речевое сообщение партнера. Кроме этого, профессиональные речевые стереотипы педагогов в общении затрудняют эффективное общение с учениками, зачастую делая его формальным. Следовательно, для тренера как педагога очень важно избегать авторитарности в разговоре и научиться слушать ученика, чтобы понимать его.

#### ***Практическое занятие с элементами тренинга № 4 (2 часа)***

##### ***Упражнение 1. Развитие навыков активного слушания методом перефразирования***

*Примерный перечень педагогически малоэффективных высказываний учителей и тренеров.*

1. «Ты должен хорошо учиться!»
2. «Сколько можно бездельничать! Займись, наконец, учебой!»
3. «Хватит "дурака" валять! Сейчас мы посмотрим, сколько раз ты сможешь отжаться!»
4. «Кто разбил стекло? Если этот "герой" не признается сам, всему классу проставляю двойку».
5. «Завтра придешь без формы — пеняй на себя!»
6. «Хватит кривляться!»
7. «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки».
8. «Будете стоять, пока не будет тишины!»

*Методика работы.* Преподаватель предлагает студентам разбиться на пары с ролями говорящего и слушающего. Слушающий перефразирует говорящего, используя неэффективные речевые шаблоны из вышеприведенного списка. Затем роли меняются.

*Завершение работы.* В обсуждении студенты обмениваются мнениями о тех психических состояниях, которые они испытывали в моменты перефразирования неэффективных речевых приемов.

##### ***Упражнение 2. «Испорченный телефон»***

В упражнении принимают участие 5-7 студентов, 1-2 студента выполняют роль наблюдателей.

Пример текста «*телефонограммы*», поступившей в детско-юношескую спортивную школу:

«Василий Дормидонтович просил передать завучу, что если он задержится, чтобы его подождали на педсовете. Его интересуют результаты контрольных прикидок в группе легкоатлетов, а также данные медчасти о заболеваемости по всем группам новичков. Удивлен, что его подвели: не принесли вчера результаты опроса родителей в связи с переходом школы на новые условия финансирования. Сообщил — у него много новостей

из ГОРОНО, в том числе о новых сроках проверки работы учителей физкультуры и тренеров Д ЮСШ».

*Методика работы.* После того как текст телеграммы зачитан всем испытуемым, они выходят из аудитории за дверь, кроме наблюдателей, которым преподаватель дает задание фиксировать ошибки при пересказе телефонограммы. Затем в аудиторию приглашается первый студент (по желанию). Он сообщает наблюдателям все, что запомнил из услышанной телефонограммы, те записывают это дословно на листе бумаги (в протоколе опыта) или на диктофон и сравнивают с телефонограммой, обращая внимание испытуемого на искажения смысла или текста телефонограммы. Затем приглашается следующий студент, который действует, как первый и т. д. В ходе упражнения наблюдатели фиксируют ошибки, появляющиеся у каждого из передающих «телефонограмму». После того как последний участник опыта прошел процедуру идентификации его высказываний с текстом телефонограммы, преподаватель предлагает студентам обсудить итоги проведенного эксперимента.

В ходе обсуждения вопроса о том, почему и какие возникли ошибки при пересказе услышанного текста, преподаватель обобщает ответы, а студенты записывают причины возможного возникновения ошибок при пересказе услышанного, т. е. то, что мешало им лучше слышать и запоминать услышанное: слишком большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию, привнесение собственных интерпретаций] и др.

### ***Упражнение 3. Техники ведения беседы***

Преподаватель знакомит студентов с техниками ведения беседы. По И. Б. Дермановой, Е. В. Сидоренко.

#### *Техники беседы, не способствующие пониманию ученика*

1. Негативная оценка — мы сопровождаем высказывания партнера (ученика) репликами типа: «Глупости ты говоришь...», «Опять ерундой занимаешься...», «Сколько можно тебе говорить...», «Ты что, не понимаешь, что делаешь...» и др. Студенты дополняют другими примерами.

2. Игнорирование — мы не принимаем во внимание то, что говорит собеседник (ученик), пренебрегаем его высказываниями или не обращаем на него внимания. Например, ученик мнетя около учителя после урока, тот пишет в журнале, не замечая попыток ученика привлечь к себе внимание. Студенты приводят примеры.

3. Эгоцентризм — мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих. У педагога это может проявляться в репликах типа: «Ты не успел приготовить задание, а у меня голова вчера болела целый день, но я же подготовилась к уроку...» Студенты пробуют привести примеры из собственного опыта.

#### *Б. Промежуточные более эффективные техники*

1. Выспрашивание — мы задаем партнеру (ученику) вопрос за вопросом, стараясь разузнать что-то, но не объясняем ему своих целей: «Нет, ты все-таки скажи», «Что случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты не делаешь?» и др. Для педагогов и родителей это очень типично, при этом у ребенка часто остается впечатление, что его «допрашивали». Студенты дополняют примерами.

2. Замечания о ходе беседы — в ходе беседы мы вставляем реплики типа: «Пора приступить к делу» и др. Это характерно для обсуждения на педсовете, родительском собрании. В отношении к ученику это проявляется при его ответах на уроке (выполнении

упражнения на уроке). Например, «Так, мы все ждем, когда же ты начнешь отвечать, а не гримасничать», «Теперь выполняем на оценку». Студенты дополняют своими примерами.

3. Поддакивание — мы сопровождаем высказывания партнера (ученика) репликами типа: «Да-да...», «Угу...», «Правильно». Это может проявиться на невербальном уровне, например, когда партнер (преподаватель) кивает головой по ходу беседы или выслушивания ученика.

*В. Техники беседы, способствующие пониманию ученика* 1. Вербализация, ступень А — проговаривание. Мы дословно повторяем высказывание партнера (ученика). При этом типичны следующие вводные фразы: «Ты считаешь...», «Ты думаешь...» и др.

2. Вербализация, ступень Б — перефразирование. Мы воспроизводим высказывания партнера (ученика) в обобщенном виде, кратко формулируем самое важное в его словах. Типичны следующие вводные фразы: «Другим словами, ты считаешь...», «То есть вы хотите...» и др.

3. Вербализация, ступень В — интерпретация и развитие идеи. Мы пытаемся вывести логическое следствие из сказанного или выдвинуть предположение относительно причины этого высказывания. Типичны следующие вводные фразы: «Из того, что вы сказали, следует...», «Ты так считаешь, по-видимому, потому, что...».

*Методика работы.* Группа студентов делится преподавателем на подгруппы по 3-5 человек. В каждой подгруппе определяется говорящий и слушающий. Говорящему предлагают рассказать какой-нибудь эпизод из его спортивной жизни. Слушающему предлагается попрактиковаться в заданной преподавателем технике ведения беседы. Затем студенты в подгруппе меняются ролями и вновь выполняют задание преподавателя по технике ведения беседы. В завершающей части занятия преподаватель обсуждает со студентами необходимость специального психолого-педагогического тренинга для овладения умениями вести беседу.

#### *Ролевая игра / Симуляция*

Сценарий: Вы – спортивный психолог. К вам на консультацию пришел спортсмен, который переживает "выгорание". Он потерял интерес к тренировкам, стал раздражительным, его результаты падают.

Ваша задача: Провести первичную беседу, чтобы выявить личностные и ситуационные причины его состояния.

Сформулировать для тренера (роль которого играет преподаватель/другой студент) краткие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и общения с этим спортсменом.

Критерии оценки:

Глубина и точность теоретических знаний (0-3 балла): правильность использования терминов и концепций.

Анализ и синтез информации (0-3 балла): способность выявить ключевые проблемы, установить причинно-следственные связи.

Практическая применимость и аргументация (0-3 балла): логичность и обоснованность предложенных решений, их реалистичность в контексте спорта.

Оригинальность и творческий подход (0-2 балла): наличие нестандартных решений и собственной позиции.

#### *Самостоятельная работа (10 часов)*

Типы конфликтных личностей и типы поведения в конфликте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен». Особенности взаимоотношений в

системе «спортсмен - спортсмен». Сущность, функции и механизмы социальной перцепции. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении. Барьеры общения в спорте.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта;

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

*навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## **Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности**

### **Лекция №1 (2 часа)**

Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Компоненты регуляции деятельности человека. Признаки психического перенапряжения. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *методов измерения и оценки психического состояния занимающихся;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять

результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *подбирать и использовать методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов; навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## 6 семестр

### Тема 4. Психологические основы общения в спорте

#### ***Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 5 (2 часа)***

##### *Упражнение «Общение в ходе соревнований»*

**Цель:** Провести анализ ситуаций общения тренера со спортсменами в ходе соревнования, предложить и обосновать возможные варианты решения проблемы.

**Методические указания:** Читая предложенные задачи, необходимо уяснить ситуации, манеру общения, способы воздействия, индивидуальные особенности, характерные для общения отдельных людей и сделать записи предложенных решений.

Случаи из практики:

1. Определите, какая ситуация могла предшествовать такому обращению тренера к спортсмену и к какому результату в дальнейшем общении тренера с данным спортсменом она могла бы привести: «Вам сейчас снова на дорожку. Так вот, идите и можете проиграть! Нет, я серьезно! Разрешаю нам проиграть и ругать не буду. Но нанесите хоть пару уколom, чтобы уже не "под нуль". Покажите, что вы тоже кое-что умеете!»

2. Объясните обоснованность несправедливого обращения тренера к спортсмену:

«На последних тренировках вы позволяете себе уходить от борьбы под щитом, экономите силы, не проявляете настойчивости в борьбе за мяч. Такая игра в предстоящей решающей встрече может дорого стоить команде». Ситуация: Известный спортсмен – добрый, чуткий человек; спокойствие сопутствовало ему даже в решающих матчах.

3. Учтите ситуацию и проанализируйте первое и второе обращения тренера к спортсменке перед стартами в ответственных соревнованиях: «Монреальская Олимпиада. Тренер не без внутренних сомнений согласился выставить спортсменку не только на 1500 м, но и на 800 м, хотя перед этим она выдержала шесть стартов подряд. Перед первой дистанцией (800 м) тренер сказал спортсменке: «Не ждут от тебя золота, это ведь не твоя дисциплина. Будешь в шестерке – хорошо, а в призерах просто замечательно!». Перед второй дистанцией (1500 м) он сказал ей: «Одна золотая медаль у тебя уже есть, а если не будет второй, не страшно!»

4. Проведите психологический анализ установки тренера своей команде перед решающей встречей за призовое место и какой конфликт мог предшествовать данному матчу: «В предстоящем матче нужно сыграть так, как вы умеете играть, решающие встречи, как вы должны играть, матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу вас не брюзжать, если партнер ошибется, а прийти ему на помощь.

Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Белов. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из вас. Личное "я" надо полностью подчинить интересам команды!»'

### ***Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 6 (2 часа)***

**Цель:** Провести анализ проблемных ситуаций, предложить и обосновать возможные варианты их решения.

**Методические указания:** Работа с проблемными ситуациями может строиться следующим образом: группе (3-5 человек) предлагается ситуация и необходимо найти свой вариант решения предложенной ситуации.

**Примеры ситуаций:**

1. Катя и Света вместе занимаются плаванием и их результаты находятся приблизительно на одном уровне. На тренировке их поставили плыть на одной дорожке, Свету первой, Катю второй. Задание – проплыть 10 отрезков по 100метров, старт производится с перерывом в 5 секунд. На этой тренировке Катя плыла быстрее Светы, на каждом сто метровом отрезке она ее догоняла и пыталась обогнать. Но Света не хотела уступать и Катя начинала бить ее по пяткам, что бы ей было тяжело плыть. Света злилась, ей было тяжело плыть. После тренировки девочки поругались.

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

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

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

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

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

7. Идет тренировка в бассейне. Спортсмен плывет по дорожке, выполняя задание тренера. В это время на дорожке начинает плавать любитель по абонементу. На просьбу спортсмена покинуть дорожку, он отвечает, что здесь ему удобнее и это самая

свободная дорожка. Проплывая рядом спортсменов случайно задевает любителя лопаткой. Завязывается драка.

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

9. На тренерском совете два тренера выясняли отношения друг с другом по поводу выбора спортсмена, который поедет на соревнования – Константин или Егор. По мнению каждого тренера, его ученик лучший и достоин этой поездки. Тренеры в процессе конфликта забыли про спортсменов, начали оскорблять друг друга.

### ***Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 7 (2 часа)***

При анализе ситуаций ответить на вопросы:

- ✓ Интересы каких субъектов затрагивает данная ситуация?
- ✓ Какие качества личности спортсмена и тренера могли оказать влияние на возникновение конфликтной ситуации?
- ✓ Какие цели преследуют в данной ситуации конфликтанты?
- ✓ Какое противоречие объективно лежит в основе конфликта?
- ✓ Какие варианты разрешения данного противоречия существуют?
- ✓ Оцените последствия каждой возможной в данном случае стратегии разрешения конфликтной ситуации (избегания, компромисса, сотрудничества, соперничества, приспособления).

✓ Какому из вариантов вы отдаете теперь предпочтение? Почему?

1. После занятия к тренеру подошел Андрей К. и попросил тренера отпустить его к родственникам в другой город на 2 недели в гости, отдохнуть. Тренер отказал ему, объясняя, что идет подготовительный этап к соревнованиям и пропускать тренировки категорически запрещено. Андрей сказал, что он чрезмерно устал и ему необходим отдых, иначе он не сможет участвовать в соревнованиях. Как в такой ситуации должен поступить тренер?

2. Достаточно успешный спортсмен, на одной из тренировок усомнился в профессиональных способностях тренера и вызвал его на бой. Тренер отказался, мотивируя это тем, что они со спортсменом в разных весовых категориях и могут нанести вред здоровью друг друга. Спортсмен обвинил тренера в трусости и отказался продолжать у него тренировки. Каковы возможные причины такого поведения спортсмена и как должен поступать в таких ситуациях тренер?

3. Во время тренировочных сборов Дмитрий Р. стал стремительно набирать вес. Когда выяснилось, что он нарушает режим питания, спортсмен стал возмущаться, что не собирается голодать, только ради того, чтобы удачно выступить на соревнованиях. Какие действия в данной ситуации должен предпринять тренер?

4. На ответственной тренировке Кирилл К. был очень несобранным, невнимательным, неорганизованным. В результате проиграл все спарринг-поединки. В объяснениях тренеру он рассказал, что совсем не высыпается, так как вечерами допоздна гуляет с понравившейся ему девушкой. На замечание тренера, что сон спортсмену необходим, чтобы лучше подготовиться к соревнованиям, Кирилл ответил, что ночные прогулки ему совсем не мешают, а даже наоборот вдохновляют. Что должен ответить тренер спортсмену?

5. На одной из тренировок Алексей П. был отмечен тренером лучшим в поединках, наиболее техничным, маневренным и думающим спортсменом. Сергей П.,

который у Алексея был спарринг-партнером был очень обижен на тренера, за то, что не был им замечен. После тренировки, он дождался Алексея на улице и спровоцировал его на драку. На следующий день, объясняясь перед тренером Сергей сказал, что Алексей зазнался и обзывал Сергея неудачником, за что и поплатился. Как должен реагировать на подобную ситуацию тренер?

***Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 8 (2 часа)***

При анализе ситуаций ответить на вопросы:

- ✓ Интересы каких субъектов затрагивает данная ситуация?
- ✓ Какие качества личности спортсмена и тренера могли оказать влияние на возникновение конфликтной ситуации?
- ✓ Какие цели преследуют в данной ситуации конфликтанты?
- ✓ Какое противоречие объективно лежит в основе конфликта?
- ✓ Какие варианты разрешения данного противоречия существуют?
- ✓ Оцените последствия каждой возможной в данном случае стратегии разрешения конфликтной ситуации (избегания, компромисса, сотрудничества, соперничества, приспособления).
- ✓ Какому из вариантов вы отдаете теперь предпочтение? Почему?

1. Во время тренировки одному тхэквондисту дается задание активно, в высоком темпе применять только атакующие, а другому – только контратакующие действия тоже в высоком темпе и незамедлительно. Между спортсменами возникает спор, кто из них будет атакующий, а кто контратакующий, мотивируя каждый тем, что у него контратакующие удары получаются лучше и ему надо отрабатывать атакующие. Какие доводы в данной ситуации должен привести тренер и какие действия должен предпринимать в дальнейшем?

2. Перед ответственными соревнованиями тренер составляет индивидуальный план подготовки ведущему спортсмену. Спортсмен просит включить в план больше тренировочных дней с усиленной физической подготовкой, якобы он чувствует потерю физической формы. Тренер настаивает на разумном сочетании нагрузки, в свою очередь спортсмен отказывается от наставлений тренера и планирует самостоятельно готовиться к соревнованиям. Должен ли тренер настаивать на своем и или в данном случае возможен компромисс?

3. На тренировке Никита В., выполняя упражнение, сильно потянул ногу и продолжать заниматься не захотел, а дома сообщил, что тренер очень сильно нагружает их и поэтому он отказывается ходить на эту секцию. Родители сообщили об этом тренеру. Какой должна быть реакция тренера на это сообщение? Стоит ли настаивать на дальнейшем посещении мальчика этой секции?

4. Игрок основного состава жалуется на самочувствие, просит его заменить. Тренер не реагирует на это должным образом и заставляет продолжать играть. В результате следующую игру ему приходится пропустить из-за переутомления.

5. В тот момент, когда Олег хотел выполнить удар по воротам (этот гол будет решающим для команды), тренер сказал сделать пас на Андрея, т.к. его позиция наиболее выгодна для забивания. Но Олег, не слушая тренера, сам выполняет удар, но мяч перехватывает соперник. Тренер меняет Олега, после чего он начинает доказывать, что сам мог забить и просит выпустить его на поле, чтобы доказать это.

6. Придя на занятие в команду подростков, молодой тренер, до этого работавший в группе с учащимися начальной школе, обратился к воспитанникам так: «Дети, встаньте в

строй! Равняйся! Смирно!» Подростки с усмешками, нехотя выполняли задание, явно желая изобразить маленьких детей. Они изображали детскую речь и походку. Каковы должны быть действия тренера в этой ситуации?

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта;

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

*навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## **Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности**

### ***Лекция №2 (2 часа)***

Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Методы объективной и субъективной оценки состояний спортсмена.

### ***Семинарское занятие в форме развернутой беседы №1 (2 часа)***

1. Дайте определение психического состояния.
2. Перечислите параметры психических состояний
3. Чем характеризуется состояние тревоги?
4. Какие причины возникновения состояния монотонии?
5. Чем характеризуется состояние психического пресыщения?
6. Как определить состояние ситуативной тревожности?
7. Какие компоненты составляют состояние психологической подготовленности спортсмена?
8. Какие функциональные пробы используются для диагностики психического состояния спортсмена?
9. Как использовать результаты психодиагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена?

### ***Практическое занятие-исследование №2 (2 часа)***

1. Самооценка предстартовых состояний И.П. Волков.
2. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов (тест-опросник В.А. Алексеева).

3. Отношения спортсменов к конкретному соревнованию (шкала Ю.Л. Ханина, ОПС для диагностики отношения спортсмена к предстоящему соревнованию).

4. Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов.

Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.

### ***Практическое занятие-исследование №3 (2 часа)***

- Изучение уровня стресса перед стартом «опросник» «Шкала самооценки» Ч.Д. Спилбсргера и Ю.Л. Ханина.

- Оценка коротких интервалов времени. С помощью этого метода устанавливается способность к субъективному учету времени, которая как известно, под влиянием усиления нарушений обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочение), а при развитии процесса торможения - до переоценки (удлинение). Процедура опыта: спортсмену предлагается, несмотря на секундомер, максимально точно оценить отрезок времени, равный 10 с. Поскольку величины и направления ошибки сугубо индивидуальны у каждого спортсмена, показателем психического состояния является изменение оценки времени перед стартом по сравнению с состоянием спокойствия (исходным уровнем).

Укорочение обычной оценки данного отрезка в пределах 0,5 - 1,5 с является признаком оптимального нервно - психического напряжения. Укорочение субъективного восприятия более чем на 1,5-2,0 с по сравнению с исходным уровнем свидетельствует о его чрезмерном уровне, переоценка (удлинение субъективного восприятия) времени более 1,5-2,0 с., говорит о развитии процесса торможения.

- Самооценка состояний спортсмена устанавливается при помощи «градусника» состояний, предложенного Ю. Я. Киселёвым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 или 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентные соотношения). Спортсмен получает данную шкалу, на которой он должен оценить уровень того состояния, что он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели: (1) самочувствие (2) настроение; (3) желание тренироваться; (4) удовлетворенность тренировочным процессом; (5) отношения с товарищами; (6) отношения с тренером; (7) спортивные перспективы (на текущее соревнование); (8) готовность к соревнованиям. Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и после соревновательного состояния.

*Интерпретация полученных эмпирических результатов и разработка практических рекомендаций.*

### ***Практическое занятие-исследование №4 (2 часа)***

Занятие проводится в НИИ ПСОВК «ВЛГАФК».

Материалы и оборудование: НС-ПСИХОТЕСТ НС-ПСИХОТЕСТ - компьютерный комплекс для психофизиологического тестирования

- Измерение статического тремора. С помощью этого метода измеряют дрожание пальцев рук – тремор, который, как известно, увеличивается при повышении уровня нервно-психического напряжения. Процедура исследования заключается в том, что спортсмену предлагается ввести шуп диаметром 1 мм, а отверстие на панели тремогра диаметром 2 мм и удерживать его там вытянутой рукой, не касаясь стенок отверстия, 10-15 с.

Каждое касание щупа стенок отверстия, вызванное произвольным дрожанием руки, фиксируется счетчиком электрических импульсов и выражается в колебаниях по секунду.

- Измерение максимальной частоты движений (теппинг-тест). При помощи этого метода можно судить о способности человека мобилизоваться, что в определенной мере обусловлено его психическим состоянием. Спортсмену предлагается в течение 15 или 30 с в максимальном темпе «отстучать» на телеграфном ключе или щупом по контактной площадке тренометра.

Частота движений фиксируется с помощью счетчика электрических импульсов. Измерение проводят дважды - в состоянии покоя и непосредственно перед выходом на старт. Увеличение максимального темпа (удары/мин.) более, чем на 3-5% является показателем мобилизационной готовности, оптимального стресса. Неспособность спортсмена в условиях соревнований достичь результата в состоянии покоя в теппинг-тесте расценивается как показатель возбудимой формы стресса (падение темпа не более 5-7% относительно состояния покоя) или как проявление заторможенной формы (ухудшение более чем на 8-10%).

- Измерение максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод, как и предыдущий, позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Процедура проста - спортсмену предлагают как можно сильнее сжать кистевой динамометр ведущей рукой.

Если перед стартом он превышает фоновые измерения на 2-1 кг, это рассматривается как показатель оптимального состояния. Незначительное изменение в обе стороны (0,5-2,0 кг) или повторение фоновых данных свидетельствуют о нарушении, значительное снижение (более 3-4 кг) определяет тенденцию к заторможенности.

- Измерение дозированного мышечного усилия. С помощью этого метода можно судить о способности контролировать свое мышечно-двигательное чувство. Процедура довольно проста: после сжатия с максимальной силой ручной динамометра спортсмену предлагают сжать его в пол силы (50% от максимального усилия). В обычном состоянии эта ошибка, как правило, идет в одном направлении (+ или -), и составляет у высококвалифицированных спортсменов не более 0,5-1 кг. Если перед стартом эта ошибка уменьшается или изменяется сторону увеличения половины максимального усилия (не более 3-5 кг), это свидетельствует о незначительном повышении нервно-психического напряжения. Увеличение ошибки в 70-80% максимума свидетельствует о существенном нарушении. Изменение ошибки в сторону уменьшения (до 30-35% максимума) является показателем возникающего торможения.

### ***Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 5 (2 часа)***

Задача 1. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение. Обоснуйте на чем основан Ваш выбор.

А) К. Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь неимоверный страх, что тебя опередят».

Б) Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгрывая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

В) Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

Г) На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Маниной и Л. Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Маниной после соревнований: «... „А вообще-то ты не должна была у меня выиграть“. Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: „Обязательно отыграюсь“».

Задача 2. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях. Обоснуйте почему Вы так решили.

А) Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

Б) К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

В) Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

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

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

Д) Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные

игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

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

Задача 3. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

А. Легкоатлет (прыжки в высоту):

Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

Б. Фехтовальщик:

Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т. п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они называли его слабаком.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *методов измерения и оценки психического состояния занимающихся;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *подбирать и использовать методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов;* *навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## **Тема 6. Психологические основы спортивной дидактики**

### ***Интерактивная лекция № 1 (2 часа)***

Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Особенности осознания физических качеств. Психологическая характеристика, условия и способы развития физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.

Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированное восприятие и пути их развития. Функции представления в управлении движений.

### ***Интерактивная лекция № 2 (2 часа)***

Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовке спортсмена. Основные позиции, которые позволяют представить тактическую подготовку как важный фактор психологической подготовки. Структура тактического действия. Тактическое мышление спортсмена. Особенности тактического мышления. Методы формирования тактического мышления.

### ***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)***

1. Из чего состоят представления о физических качествах?
2. Какие психологические особенности двигательных навыков Вы знаете?
3. Что определяет стадию формирования двигательного навыка?
4. Чем отличается двигательный навык от двигательного умения?
5. Какие виды ощущения мышечного напряжения вы знаете? К какому типу ощущений они относятся?
6. Какие ощущения называются органическими?
7. Что такое восприятие времени при выполнении физических упражнений?
8. Что находится в основе специализированного восприятия?
9. Для чего спортсмену необходим высокий уровень устойчивости внимания?
10. Что такое двигательная память?
11. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?

### ***Практическое занятие № 2 (2 часа)***

Задание. Опираясь на личный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.

- 1) Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
- 2) Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
- 3) Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
- 4) Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
- 5) Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
- 6) В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

### ***Практическое занятие в форме докладов-презентаций № 3 (2 часа)***

- Роль антиципации в тактической подготовке спортсменов.
- Оперативное мышление и интуиция в спортивной деятельности.

- Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
- Понятие о психологической надежности в спорте. Факторы надежности в спорте.
- Основные показатели надежности спортсмена. Прогнозирование надежности выступления в соревнованиях.

***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 4 (2 часа)***

1. Какие функции необходимы в процессе умственного решения тактической задачи?
  2. Что такое тактическое мышление спортсмена?
  3. Что такое гибкость мышления спортсмена?
  4. Какие требования предъявляются к плану тактических действий в спорте?
  5. Какие действия необходимы для реализации тактического плана?
  6. Какие типы мышления определяют профиль мышления людей, занимающихся различными видами спортивной деятельности (например, художественной гимнастикой или тяжелой атлетикой и др.)?
  7. Почему антиципация является одним из ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов? Перечислите виды антиципации.
  8. Дайте характеристику моделированию как методу подготовки спортсменов к соревнованиям.
  9. Какие принципы составления моделей спортивной деятельности вам известны?
- Самостоятельная работа (10 часов)***

Подготовка докладов-презентаций по темам: Роль антиципации в тактической подготовки спортсменов. Оперативное мышление и интуиция в спортивной деятельности. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Понятие о психологической надежности в спорте. Факторы надежности в спорте. Основные показатели надежности спортсмена. Прогнозирование надежности выступления в соревнованиях.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *психологических условий повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса; принципов, условий и задач психологического сопровождения занимающихся спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска;

оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной карьеры; навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## **Тема 7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности**

### ***Интерактивная лекция №1 (2 часа)***

Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики. Психологическая систематика видов спорта. Понятие о психологических аспектах спортивного отбора. Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов. Условия проведения спортивного отбора.

### ***Интерактивная лекция №2 (2 часа)***

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов.

### ***Интерактивная лекция №3 (2 часа)***

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

### ***Семинарское занятие в форме развернутой беседы №1 (2 часа)***

1. Назовите цель и задачи углубленной психодиагностики.
2. Какова цель этапной психодиагностики?
3. Какие задачи решаются в этапной психодиагностике?
4. Какие задачи решаются в текущей психодиагностике?
5. Какова цель оперативной психодиагностики?
6. Назовите методики определения быстроты саморегуляции.
7. Назовите методики определения точности саморегуляции.
8. Назовите методики определения активности саморегуляции.
9. Какие методики используются для определения вегетативного компонента психической готовности?
10. Какие методики используются для определения эмоционального компонента психической готовности?

### ***Практическое занятие-исследование №2 (2 часа)***

#### ***Этап 1. Исследование моторных асимметрий***

Вводные замечания. Моторные асимметрии присущи всем людям. В циклических видах физических упражнений одинаково задействованы обе стороны тела, обе руки, обе ноги спортсмена. В ациклических видах физических упражнений обычно более активными являются ведущая рука и ведущая нога спортсмена, что важно учитывать в двигательном обучении и спортивной тренировке. Результаты исследования заносятся в протокол № 1.

#### ***Протокол №1***

| №<br>п/п                                             | Название опыта                                                        | Левая | Правая |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| <b>Моторная асимметрия: определение ведущей руки</b> |                                                                       |       |        |
| 1                                                    | «Самооценка» (какая рука ведущая)                                     |       |        |
| 2                                                    | «Аплодисменты»                                                        |       |        |
| 3                                                    | «Поза Наполеона»                                                      |       |        |
| 4                                                    | «Ручка»                                                               |       |        |
| 5                                                    | «Переплетение пальцев»                                                |       |        |
| 6                                                    | «Динамометрия»<br>А) максимальное усилие<br>Б) ½ максимального усилия |       |        |
| 7                                                    | «Рисунок»                                                             |       |        |
| 8                                                    | «Поймать мяч»                                                         |       |        |
| 9                                                    | «Бросок»                                                              |       |        |
| Итого:                                               |                                                                       |       |        |
| Вывод: ведущая рука.....                             |                                                                       |       |        |
| <b>Моторная асимметрия: определение ведущей руки</b> |                                                                       |       |        |
| 1                                                    | «Самооценка» (какая нога ведущая)                                     |       |        |
| 2                                                    | «Нога на ногу»                                                        |       |        |
| 3                                                    | «Шаг вперед»                                                          |       |        |
| 4                                                    | «Ступенька»                                                           |       |        |
| 5                                                    | «Шаг в длину», см.                                                    |       |        |
| 6                                                    | «Прыжок в длину толчком одной ноги», см.                              |       |        |
| 7                                                    | «Проба на равновесие»                                                 |       |        |
| 8                                                    | «Удар по мячу»                                                        |       |        |
| Итого:                                               |                                                                       |       |        |
| Вывод: ведущая нога.....                             |                                                                       |       |        |

*Упражнения для определения ведущей руки*

1. Упражнение «Самооценка».

Инструкция: «Какая рука, по вашему мнению, является у вас ведущей, т. е. более активной. Отметьте в протоколе занятия».

2. Упражнение «Аплодисменты».

Инструкция: «Давайте представим, что мы на концерте и аплодируем выступающим. Ведущей является рука, которая более активна, т. е. ударяет по ладони другой. Если вы держите ладони параллельно, то доминирования не выявлено и по данному тесту вы — амбидекстр».

3. Упражнение «Поза Наполеона».

Инструкция: «Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху плеча».

4. Упражнение «Переплетение пальцев».

Инструкция: «Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой».

5. Упражнение «Поднимите упавшую ручку».

Инструкция: «По команде уроните ручку на пол, а затем поднимите ее.

Ведущая рука — это рука, в которой вы держите поднятую ручку».

6. Упражнение «Динамометрия».

Инструкция 1: «Возьмите динамометр и поочередно правой и левой рукой выжмите наибольшее усилие. Ведущая рука определяется по лучшему результату».

Инструкция 2: «Возьмите динамометр сначала правой рукой, выжмите усилие, а затем  $\frac{1}{2}$  от данного усилия. Аналогичную процедуру выполните левой рукой. Ведущая рука определяется по меньшему отклонению от идеального У2 усилия. Например, вы правой рукой показали 32, а У2 усилия — 22: ошибка составила (+5). А левой рукой — 30 и 13: ошибка — (-2). Следовательно, по точности воспроизведения заданного усилия ведущей является левая рука».

7. Упражнение «Рисунки».

Инструкция: «Возьмите в каждую руку по ручке (карандашу). По команде одновременно рисуете правой рукой квадрат, левой — круг. Под фигурами проведите черту и по команде рисуете левой рукой круг, а правой — квадрат. Сравните фигуры, нарисованные правой и левой рукой. Более точные рисунки выполнила ведущая рука. Если точность рисования примерно одинакова, то доминирования не выявлено и по точности движений вы являетесь амбидекстром».

8. Упражнение «Поймать мяч».

Инструкция: «Встаньте в парах на расстоянии 3-5 шагов друг напротив друга. По команде один бросает теннисный мяч партнеру, тот его должен поймать одной рукой. Поменяйтесь. Та рука, которой вы поймали мяч, является ведущей».

9. Упражнение «Бросок».

Инструкция: «Перед собой вы видите мишень. Каждый выполнит по два броска правой и левой рукой, стараясь попасть этим шариком из пластилина, стоя на линии, расположенной на расстоянии двух метров от мишени. Ведущая рука определяется по более точному попаданию».

*Упражнения для определения ведущей ноги*

1. Упражнение «Самооценка».

Инструкция: «Представьте, что к вам катится мяч; какой ногой вы бы его отбили? Эта нога является ведущей (маховой)».

2. Упражнение «Нога на ногу».

Инструкция: «Сядьте удобно. По команде примите положение сидя, нога на ногу. Нога сверху — ведущая».

3. Упражнение «Шаг вперед».

Инструкция: «Задание выполняется из и. п. стоя. По команде — подъем на носки, и затем перенесите вес тела вперед, делая шаг. Нога, которой вы сделали шаг, является ведущей».

4. Упражнение «Ступенька».

Инструкция: «Задание выполняется у лестницы. По команде поднимитесь на несколько ступенек вверх. Нога, с которой вы начинали движение, является ведущей (маховой)».

5. Упражнение «Длина шага».

Инструкция: «Задание выполняет одновременно несколько человек. Стоя у линии на полу по команде выполните шаг вперед правой ногой. Ваши партнеры определяют

длину шага от линии до пяток по сантиметровой ленте (как в прыжках в длину). Теперь то же левой. Ведущая нога определяется по лучшему результату».

6. Упражнение «Прыжок в длину толчком одной ноги».

Инструкция: «Вам следует, не наступая на линию, выполнить прыжок в длину толчком одной ноги. Партнер измеряет длину прыжка по сантиметровой шкале. Для каждой ноги дается по две попытки. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению».

7. Упражнение «Проба на равновесие».

Инструкция: «Задание выполняется поочередно в парах. Один принимает и. п. стоя руки вперед с закрытыми глазами. По команде следует поднять правую ногу вперед и сохранить это положение как можно дольше. Отсчет времени ведется мною вслух. Партнер фиксирует время (с) по постановке ноги на пол. Наименьшее время удержание определяет ведущую ногу».

8. Упражнение «Удар по мячу».

Инструкция: «Представьте себя футболистом. Перед вами ворота, вы бьете пенальти... разбегаетесь, удар! Какой ногой вы ударили по мячу? — она ведущая при ударе ногой».

*Этап 2 Исследование сенсорных асимметрий спортсменов*

Вводные замечания. Сенсорные асимметрии характерны для парных дистантных органов чувств человека — глаз и ушей. При этом самооценка ведущего глаза и уха часто не совпадает с данными специального обследования. Следует также учитывать, что сенсорная асимметрия по зрению (ведущий глаз) является более значимой, чем асимметрия по слуху, — особенно для обучения стрелков и спортсменов в различных видах единоборств с ациклическим характером двигательной деятельности и необходимостью постоянной концентрации внимания на точности выполняемых двигательных действий (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, бокс, фехтование и др.). Ниже предлагаются простые приемы для определения ведущего глаза и уха. Данные исследования занести в протокол № 2 и сделать выводы.

*Протокол № 2*

| № п/п | Название упражнений               | Левый(ое) | Правый(ое) |
|-------|-----------------------------------|-----------|------------|
| 1     | «Самооценка» (какой глаз ведущий) |           |            |
| 2     | «Данные врача-окулиста»           |           |            |
| 3     | «Прицельная способность глаза»    |           |            |
| 4     | «Подмигивание»                    |           |            |
| 5     | «Телефонный разговор»             |           |            |
| Вывод |                                   |           |            |

*Упражнения для определения ведущего глаза и уха*

1. Упражнение «Самооценка».

Инструкция: «Как вы считаете, какой глаз у вас ведущий?»

2. «Проба на зрение» (у врача-окулиста).

Инструкция: «Каждый знает, какое у него зрение. Если различий нет, то доминирования глаза по остроте зрения не выявлено. Если один глаз видит лучше другого, он является ведущим по данному показателю. Например, острота зрения правого глаза — 1,0; левого — 0,8; значит, ведущий глаз — правый».

### 3. Упражнение «Прицельная способность глаза».

Инструкция: «Возьмите в руку ручку или карандаш и совместите ее (его) с любой вертикальной линией, например, с краем доски, оконной рамы. Поочередно закройте глаза. Отметьте, с правым или левым закрытым глазом ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась в меньшей мере. Этот глаз является ведущим».

### 4. Упражнение «Подмигивание».

Инструкция: «Упражнение выполняется в парах. Развернитесь лицом друг к другу и по команде подмигните партнеру. Вы подмигнули ведущим глазом».

### 5. Упражнение «Телефонный разговор».

Инструкция: «Перед вами телефонный аппарат, он звонит. Ответьте абоненту, — к какому уху вы приставили снятую с аппарата телефонную трубку? Попробуйте еще раз, каким ухом вам удобнее слушать?»

### *Этап 3. Исследование психических асимметрий*

*Начало работы.* Вам предложены методики для определения доминирования правого/левого полушария, выполнив которые, Вы сможете определить доминирующее полушарие головного мозга.

Данные исследования занести в протокол № 3 и сделать выводы.

#### Протокол 3

| № п/п                                   | Название упражнений                  | Левое | Правое |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------|
| 1                                       | «Самооценка»                         |       |        |
| 2                                       | «Задача Арнхейма»                    |       |        |
| 3                                       | «Способ запоминания номера телефона» |       |        |
| 4                                       | «Цифры и фигуры»                     |       |        |
| 5                                       | «Старуха и молодая женщина»          |       |        |
| 6                                       | Тест Н. М. Тимченко:<br>А)<br>Б)     |       |        |
| Итого:                                  |                                      |       |        |
| Вывод: доминирующее полушарие мозга.... |                                      |       |        |

### *Методики определения доминирования правого/левого полушария*

#### 1. Метод самооценки.

Инструкция: «Как вы считаете, какое полушарие у вас ведущее? Если сложно, подумайте, какие предметы в школе вам легче давались: математика, физика или литература, история? Если точные науки, то ведущее — правое полушарие. Если затрудняетесь с ответом, значит явного доминирования нет и, скорее, вы относитесь к смешанному типу».

#### 2. Задача Арнхейма.

Инструкция: «Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, значит, ведущим является левое полушарие. Если представляли стрелки или электронные часы, то — правое».

3. Исследование способов запоминания номера телефона. Инструкция: «Представим, что вы не можете записать номер телефона.

Как вы его запоминаете? Если ищете какую-нибудь закономерность в расположении цифр или ассоциацию (например, номер дома — дата рождения и т. п.), то ведущим является левое полушарие, а если представляете, как вы записываете (зрительный образ) или последовательность набора — то правое полушарие».

4. «Цифры и фигуры».

Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас я покажу вам плакат, на котором что-то изображено. По команде вы открываете глаза, через секунду я плакат убираю, а вы воспроизводите на бумаге первое, что вам бросилось в глаза, на что вы обратили внимание. Ведущим является левое полушарие, если вы записали цифру или цифры, и правое — если сначала обратили внимание на фигуры».

5. «Старуха и молодая женщина».

Инструкция: «Сейчас я покажу так называемое двойственное изображение. На картинке вы можете увидеть или молодую женщину, или пожилую. Отметьте, что вы увидели сначала. Внимание!.. Если вы сразу увидели молодую даму, значит, в этот момент у вас более активно сработало правое полушарие, если старуху — то левое». В зависимости от размера изображения следует показать его или сразу всем одновременно, или каждой паре испытуемых по отдельности.

6. Тест на полушарное доминирование (Н. М. Тимченко). Инструкция: Отвечаете на вопросы, используя ответ либо «да», либо «нет».

1. Иногда я люблю помечтать.
2. Я скорее сам стремлюсь разобраться в ситуации, чем доверяюсь мнению другого.
3. Меня очень волнует и вдохновляет пребывание на природе.
4. Я скорее обдумываю свои поступки, чем действую импульсивно.
5. Я больше люблю грустную музыку, чем веселую.
6. Я лучше, чем большинство людей, предвижу последствия собственных решений.
7. У меня выразительная мимика.
8. Я часто и подолгу сомневаюсь в чем-либо.
9. Иногда я чувствую себя артистом.
10. Как правило, я довожу дело до конца.
11. У меня более выражены склонности к конкретным наукам, чем к абстрактным.
12. У меня плавная, спокойная речь.
13. Я предпочитаю яркую оригинальную одежду.
14. Я люблю спокойно поразмышлять о чем-либо.
15. Я очень люблю посидеть у телевизора (больше, чем другие люди).
16. Я очень тщательно выбираю своих знакомых, приятелей, друзей.
17. Я могу довольно долго и эффективно работать в условиях шума.
18. Самокритика — мое правило.
19. Меня считают открытым и непосредственным человеком.
20. Опаздывать — не в моих привычках.

**Практическое занятие-исследование №3 (2 часа)**

Проводится в НИИ ПСОФК «ВЛГАФК».

Материалы и оборудование: НС-ПСИХОТЕСТ - компьютерный комплекс для психофизиологического тестирования:

- Реакция на движущийся объект (РДО) изучает пространственно-временное ориентирование человека, его способность предвидеть, в какой точке и в какой момент окажется перемещающийся объект.

- Реакция выбора исследует степень развития регуляторных, сенсорных и моторных компонент, а также сформированность механизма принятия решений и уровень общей реактивности.

- Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) изучает элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул (световую вспышку).

#### ***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 4 (2 часа)***

1. В чем сущность психологической помощи в спортивном отборе?
2. Каковы отличия задач и принципов психологического отбора на разных этапах подготовки спортсменов?
3. Какие существуют проблемы психологической помощи в спортивном отборе теоретического, методического и организационного характера?
4. В чем заключается смысл этапа выбора прогностических признаков в системе психологического отбора?
5. Какой методологический принцип психологического отбора обеспечит рационализацию программ подготовки и регламентацию нагрузок?
6. Какие требования психометрии к процессу разработки и использования тестов существуют в практике обследования и освидетельствования спортсменов?
7. Следует ли использовать психологические тесты для отбора спортсменов в команды? Объясните свой ответ.
8. Почему при оценке личности в спорте и физической культуре следует отдавать предпочтение анкетам личности, специфичным для спорта, а не общим психологическим анкетам?
9. Отличаются ли профили личности спортсменов (мужчин и женщин) от профилей личности не спортсменов?
10. Имеют ли спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, различные профили личности?

#### ***Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 5 (2 часа)***

- В чем заключается различие между общей психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям и специальной?
- Какие существуют методы изучения волевых качеств?
- Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию?
- Какова структура психологического обеспечения тренировки?
- Какова структура психологического обеспечения соревнования?

#### ***Практическое занятие в форме докладов-презентаций №6 (2 часа)***

- ✓ Организация психологической подготовки спортсменов на базе училищ олимпийского резерва.
- ✓ Возможности поливариантного подхода в системе психологического сопровождения спортивной деятельности.
- ✓ Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности.
- ✓ Формирование стиля саморегуляции поведения в психологической подготовке юных спортсменов.

- ✓ Тренинговые технологии в подготовке спортивного резерва.

***Практическое занятие в форме докладов-презентаций №7 (2 часа)***

- Оценка психологической подготовленности спортсменов.
- Психологическая подготовленность в сложнокоординационных видах спорта.
- Психологическая подготовленность в футболе.
- Психологическая подготовленность в единоборствах.
- Психофизиологическое сопровождение двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам.

***Самостоятельная работа (12 часов)***

Подготовка докладов-презентаций по темам: Организация психологической подготовки спортсменов на базе училищ олимпийского резерва. Возможности поливариантного подхода в системе психологического сопровождения спортивной деятельности. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности. Формирование стиля саморегуляции поведения в психологической подготовке юных спортсменов. Тренинговые технологии в подготовке спортивного резерва. Оценка психологической подготовленности спортсменов. Психологическая подготовленность в сложнокоординационных видах спорта. Психологическая подготовленность в футболе. Психологическая подготовленность в единоборствах. Психофизиологическое сопровождение двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *методов измерения и оценки психического состояния занимающихся; психологических условий повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса; принципов, условий и задач психологического сопровождения занимающихся спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *подбирать и использовать методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов; обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной карьеры;*

*навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

**Тема 8. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена**

***Интерактивная лекция №1 (2 часа)***

Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена. Применение аутогенной тренировки в спорте. Применение психорегулирующей тренировки в спорте. Применение психомышечной тренировки в спорте.

***Интерактивная лекция №2 (2 часа)***

Применение идеомоторной тренировки в спорте. Наивная психорегуляция в спорте. Регулирующее музыкальное воздействие. Простейшие методы психорегуляции в спорте.

***Семинарское занятие в форме развернутой беседы № 1 (2 часа)***

1. Как связаны психические состояния с актуальными отрезками напряженной профессиональной деятельности спортсмена?
2. Раскройте классификацию методов психорегуляции по В.М. Мельникову.
3. В чем сущность аутогенной тренировки? Раскройте структуру, содержание и методику проведения.
4. В чем сущность психорегулирующей тренировки? Раскройте содержание и методику проведения.
5. В чем сущность психомышечной тренировки? Раскройте структуру, содержание и методику проведения.
6. В чем сущность идеомоторной тренировки? Раскройте содержание и методику проведения.

***Семинарское занятие в форме развернутой беседы № 2 (2 часа)***

1. Какова цель применения регуляторного музыкального воздействия в спорте?
2. Какие компоненты воздействия музыки следует учитывать при выборе музыкального произведения для психорегуляции состояний спортсмена?
3. Дайте характеристику моторной психорегуляции.
4. Что такое гетеротренинг и аутоотренинг?
5. Каким образом тонус скелетных мышц и дыхание влияют на центральную нервную систему?
6. Почему перед применением психорегулирующих методик необходимо развивать такие психические качества, как восприятие и внимание?

***Практическое занятие в форме обучающего тренинга №3 (2 часа)***

Обучение методике саморегуляции Л. Персиваля.

***Практическое занятие в форме обучающего тренинга №4 (2 часа)***

Проведение активной нервно-мышечной релаксации по Э. Джекобсону.

***Практическое занятие в форме обучающего тренинга №5 (2 часа)***

Обучение психомышечной тренировке.

***Практическое занятие в форме развернутой беседы №6 (2 часа)***

1. В чем сущность наивной психорегуляции? Какие приемы наивной психорегуляции Вы используете? Приведите примеры.
2. В каких случаях используется предстартовое секундирования? Расстройте структуру, содержание и методику проведения.
3. Какие методы психорегуляции необходимо использовать в работе со спортсменом испытывающим состояние утомления? Обоснуйте свой ответ.
4. Какие методы психорегуляции необходимо использовать в работе со спортсменом испытывающим избыточное нервно-психическое напряжение? Обоснуйте свой ответ.

5. Какие методы психорегуляции необходимо использовать в работе со спортсменом испытывающим состояние фрустрации? Обоснуйте свой ответ.

6. Какие методы психорегуляции необходимо использовать в работе со спортсменом испытывающим состояние монотонии? Обоснуйте свой ответ.

*Контрольная работа №2 по темам: «Психологическое обеспечение спортивной деятельности», «Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена»*

*Самостоятельная работа (2 часа)*

Формирование умений психической саморегуляции на разных этапах спортивного совершенствования. Подготовка к контрольной работе №2 по темам: «Психологическое обеспечение спортивной деятельности», «Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена».

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *принципов, условий и задач психологического сопровождения занимающихся спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной карьеры;*

*навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## **Тема 9. Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры**

*Интерактивная лекция №1 (2 часа)*

Кризисы спортивной карьеры. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе начальной спортивной специализации. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта.

*Интерактивная лекция №2 (2 часа)*

Особенности психолого-педагогической помощи на этапе кульминации спортивной карьеры. Особенности психолого-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания. Общие эффекты психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.

*Практическое занятие в форме докладов-презентаций №1 (2 часа)*

- Психопрофилактика в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.

- Психокоррекция в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.
- Психологическое просвещение в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.
- Психологические тренинги в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.
- Психологические ресурсы преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры.

#### ***Практическое занятие №2 (2 часа)***

- 1) Раскройте особенности психолого-педагогической помощи на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта.
- 2) Раскройте особенности психолого-педагогической помощи на этапе кульминации спортивной карьеры.
- 3) Раскройте особенности психолого-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания.
- 4) Опишите общие эффекты психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.

#### ***Самостоятельная работа (8 часов)***

Подготовка докладов-презентаций по темам: Психопрофилактика в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры. Психокоррекция в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры. Психологическое просвещение в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры. Психологические тренинги в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры. Психологические ресурсы преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; передового практического опыта в области физической культуры и спорта; *принципов, условий и задач психологического сопровождения занимающихся спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;*

*умений* – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; *обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной карьеры;*

*навыков/опыта деятельности* – изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

#### 5.1.1. Очная форма обучения

| № п/п | Тема/раздел                                                         | Виды и содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Трудоемкость, часов |
|-------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1     | Тема 1. Психология личности и коллектива в спорте                   | <p><i>Работа с лекционным материалом.</i><br/> <i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Психодиагностические методики изучения направленности личности спортсмена.</li> <li>Психодиагностические методики изучения темперамента спортсмена.</li> <li>Психодиагностические методики изучения характера спортсмена.</li> <li>Психодиагностические методики изучения мотивации в спорте.</li> <li>Психодиагностические методики изучения сплоченности спортивной команды.</li> </ul> <p><i>Подготовка к контрольной работе № 1 по теме: «Психология личности и коллектива в спорте».</i><br/> <i>Рекомендованные источники литературы:</i><br/> 1. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.<br/> Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с</p> | 12                  |
| 2     | Тема 3. Психологические особенности личности и деятельности тренера | <p><i>Работа с лекционным материалом.</i><br/> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Психологические состояния тренера.</li> <li>➤ Практические рекомендации тренерам с сильной подвижной нервной системой.</li> <li>➤ Практические рекомендации тренерам с сильной инертной нервной системой.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10                  |

|   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|---|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                                                 | <p>➤ Практические рекомендации тренерам со слабой нервной системой</p> <p>➤ Рекомендации тренерам с разными стилями педагогической деятельности по совершенствованию своего мастерства.</p> <p>➤ Рекомендации тренеру для повышения успешности тренировочного процесса и подготовке к соревнованиям (по Г.Д. Горбунову, Б.Д. Кретти).</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>2. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>3. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| 3 | Тема 4. Психологические основы общения в спорте | <p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Типы конфликтных личностей и типы поведения в конфликте.</li> <li>• Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».</li> <li>• Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен».</li> <li>• Сущность, функции и механизмы социальной перцепции.</li> <li>• Самораскрытие и самопредъявление личности в общении.</li> <li>• Барьеры общения в спорте.</li> </ul> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>2. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с</p> <p>3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2014. – 328 с.</p> | 10 |

|   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|---|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4 | Тема 6.<br>Психологические основы спортивной дидактики         | <p><i>Работа с лекционным материалом.</i><br/> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль антиципации в тактической подготовки спортсменов.</li> <li>• Оперативное мышление и интуиция в спортивной деятельности.</li> <li>• Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.</li> <li>• Понятие о психологической надежности в спорте. Факторы надежности в спорте.</li> <li>• Основные показатели надежности спортсмена. Прогнозирование надежности выступления в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>2. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с</li> <li>3. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.</li> <li>4. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 292 с.</li> </ol> | 10 |
| 5 | Тема 7.<br>Психологическое обеспечение спортивной деятельности | <p><i>Работа с лекционным материалом.</i><br/> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организация психологической подготовки спортсменов на базе училищ олимпийского резерва.</li> <li>✓ Возможности поливариантного подхода в системе психологического сопровождения спортивной деятельности.</li> <li>✓ Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности.</li> <li>✓ Формирование стиля саморегуляции поведения в психологической подготовке юных спортсменов.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12 |

|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Тренинговые технологии в подготовке спортивного резерва.</li> <li>✓ Оценка психологической подготовленности спортсменов.</li> <li>✓ Психологическая подготовленность в сложнокоординационных видах спорта.</li> <li>✓ Психологическая подготовленность в футболе.</li> <li>✓ Психологическая подготовленность в единоборствах.</li> <li>✓ Психофизиологическое сопровождение двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам.</li> </ul> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Родионов, А.В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов вузов / А.В. Родионов, В.А. Родионов. – Москва: Физическая культура, 2013. – 277 с.</li> <li>2. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>3. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с</li> <li>4. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.</li> <li>5. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 292 с.</li> </ol> |   |
| 6 | Тема 8. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена | <p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i></p> <p>Формирование умений психической саморегуляции на разных этапах спортивного совершенствования.</p> <p><i>Подготовка к контрольной работе № 2 по темам: «Психологическое обеспечение спортивной деятельности», «Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена»».</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                                                                                  | <p>Лесгафта, 2015. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>2. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| 7 | <p>Тема 9. Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры</p> | <p><i>Работа с лекционным материалом.</i><br/> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психопрофилактика в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.</li> <li>• Психокоррекция в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.</li> <li>• Психологическое просвещение в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.</li> <li>• Психологические тренинги в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.</li> <li>• Психологические ресурсы преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры.</li> </ul> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с</p> <p>2. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.</p> <p>3. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 292 с.</p> | 8 |

## 5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

### Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы, экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

### **Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе**

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

### **Методические рекомендации для подготовки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре**

Поскольку часть изучаемых тем носит дискуссионный проблемный характер, обучающимся предлагается принять участие в обсуждении ряда вопросов и высказать свое мнение по обсуждаемым темам. Обучающийся должен быть готов сделать развернутое выступление на семинаре по заданным вопросам и ответить на дополнительные вопросы.

### **Методические рекомендации к подготовке материала и презентации доклада**

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы обучающегося по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint

Материалы-презентации готовятся обучающимся в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. В качестве материалов-презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций.

Затраты времени на создание презентаций зависят от степени трудности материала по теме, его объема, уровня сложности создания презентации, индивидуальных особенностей обучающегося и определяются преподавателем.

Деятельность обучающегося:

- изучает материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- представляет характеристику элементов в краткой форме;
- выбирает опорные сигналы для акцентирования главной информации и отображает в структуре работы;
- оформляет работу и предоставляет к установленному сроку.

### **Методические рекомендации к написанию эссе**

Эссе от французского "essai", англ. "essay", "assay" – попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" – взвешивание. Создателем жанра эссе считается М.Монтень ("Опыты", 1580 г.).

Эссе представляет собой сочинение-рассуждение небольшого объема со свободной композицией и собственной трактовкой какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новый, субъективно окрашенный текст о чем-либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер.

Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем).

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: - четкое изложение сути поставленной проблемы, - включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, - выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Тема эссе

Тема не должна инициировать изложение лишь определений понятий, ее цель — побуждать к размышлению. Тема эссе должна содержать в себе вопрос, проблему, мотивировать на размышление.

*Структура эссе*

Титульный лист

Введение – суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

Основная часть – теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому особое значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы. В зависимости от поставленного вопроса, анализ проводится на основе следующих категорий: причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость. В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли. Хорошо проверенный (и для большинства — совершенно необходимый) способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков — не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

Заключение – обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. при написании заключения можно использовать следующие

методы: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

*Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе*

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация – это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь. Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения. Тезис — это положение (суждение), которое требуется доказать. Аргументы — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса. Вывод — это мнение, основанное на анализе фактов. Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

*Подготовка и написание эссе*

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих:

- исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);
- качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);
- аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Процесс написания эссе можно разбить на несколько стадий:

обдумывание — планирование — написание — проверка — правка.

Планирование — определение цели, основных идей, источников информации, сроков окончания и представления работы.

Цель должна определять действия. Идеи, как и цели, могут быть конкретными и общими, более абстрактными. Мысли, чувства, взгляды и представления могут быть выражены в форме аналогий, ассоциации, предположений, рассуждений, суждений, аргументов, доводов и т.д. Аналогии — выявление идеи и создание представлений, связь элементов значений. Ассоциации — отражение взаимосвязей предметов и явлений действительности в форме закономерной связи между нервно — психическими явлениями (в ответ на тот или иной словесный стимул выдать «первую пришедшую в голову» реакцию). Предположения — утверждение, не подтвержденное никакими доказательствами. Рассуждения — формулировка и доказательство мнений. Аргументация – ряд связанных между собой суждений, которые высказываются для того, чтобы убедить читателя (слушателя) в верности (истинности) тезиса, точки зрения, позиции. Суждение — фраза или предложение, для которого имеет смысл вопрос: истинно или ложно? Доводы — обоснование того, что заключение верно абсолютно или с какой-либо долей вероятности. В качестве доводов используются факты, ссылки на авторитеты, заведомо истинные суждения (законы, аксиомы и т.п.), доказательства (прямые, косвенные, «от противного», «методом исключения») и т.д. Перечень, который получится в результате перечисления идей, поможет определить, какие из них нуждаются в особенной аргументации. Источники. Тема эссе подскажет, где искать нужный материал. Обычно пользуются библиотекой, Интернет-ресурсами, словарями, справочниками. Пересмотр означает редактирование текста с ориентацией на качество и эффективность. Качество текста складывается из четырех основных компонентов: ясности

мысли, внятности, грамотности и корректности. Смысл эссе – это содержание написанного. Необходимо четко и ясно формулировать идеи, которые хотите выразить, в противном случае вам не удастся донести эти идеи и сведения до окружающих. Внятность — это доступность текста для понимания. Легче всего ее можно достичь, пользуясь логично и последовательно тщательно выбранными словами, фразами и взаимосвязанными абзацами, раскрывающими тему. Грамотность отражает соблюдение норм грамматики и правописания. Если в чем-то сомневаетесь, загляните в учебник, справьтесь в словаре или руководстве по стилистике или дайте прочитать написанное человеку, чья манера писать привлекает. Корректность — это стиль написанного. Стиль определяется жанром, структурой работы, целями, которые ставит перед собой пишущий, читателями, к которым он обращается.

### 5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

#### Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично»             | По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала |
| оценка «хорошо»              | Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала             |
| оценка «удовлетворительно»   | Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики                                                                          |
| оценка «неудовлетворительно» | Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики                                                                                                                                                         |

#### Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

|                              |                                                                                            |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично»             | выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании    |
| оценка «хорошо»              | выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании    |
| оценка «удовлетворительно»   | выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании    |
| оценка «неудовлетворительно» | выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании |

### Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре

Результаты участия обучающегося в дискуссии на лекционных и семинарских занятиях оцениваются по следующим критериям:

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично»             | Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна                                                                                       |
| оценка «хорошо»              | Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна                                                     |
| оценка «удовлетворительно»   | Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена                                                                                                                                                                       |
| оценка «неудовлетворительно» | Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна |

### Критерии оценки материала-презентации доклада:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично»           | Представляемая презентация полностью соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации; изложенная информация логически связана; присутствует высокое качество оформления, содержание слайдов соответствует и дополняет выступление; работа представлена в срок                                         |
| оценка «хорошо»            | Представляемая презентация соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации, но с некоторыми замечаниями; прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует хорошее качество оформления, содержание слайдов в целом соответствует выступлению; работа представлена в срок |
| оценка «удовлетворительно» | Представляемая презентация в основном соответствует теме; имеются ошибки в структурировании информации; не всегда прослеживается логическая связь изложенной на                                                                                                                                                              |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | слайдах информации;<br>присутствует удовлетворительное качество оформления,<br>содержание слайдов иногда отклоняется и не соответствует<br>выступлению;<br>работа представлена в срок                                                                                                                              |
| оценка<br>«неудовлетворительно» | Представляемая презентация слабо соответствует заявленной<br>теме;<br>имеются явные ошибки в структурировании информации;<br>нарушена логическая связь изложенной на слайдах<br>информации;<br>качество оформления низкое, содержание слайдов слабо<br>связано с выступлением;<br>работа представлена с опозданием |

### Критерии оценки эссе:

При оценке эссе преподаватель руководствуется следующими критериями:

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры текста;
- наличие в эссе авторской позиции по рассматриваемой проблематике;
- обоснованность, аргументированность, доказательность высказываемых положений и выводов автора;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- сдача эссе в установленный срок.

Учитывая перечисленные выше критерии оценки эссе, преподаватель оценивает данный вид работы следующим образом:

| ОЦЕНКА                | КРИТЕРИИ                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»             | Данная оценка может быть выставлена только при условии полного соответствия эссе всем критериям. При анализе литературы для написания эссе использовались литературные источники, вышедших за последние 5 лет. |
| «Хорошо»              | Оценка может быть выставлена только при условии полного соответствия эссе 5 из 6 предъявляемым критериям, а 1 критерий выполнен частично.                                                                      |
| «Удовлетворительно»   | Оценка может быть выставлена только при условии полного соответствия эссе 4 из 6 предъявляемым критериям, а 2 критерия выполнены частично.                                                                     |
| «Неудовлетворительно» | Данные оценки выставляются в случае несоответствия работы большинству предъявляемых критериев.                                                                                                                 |

### 5.4. Примерная тематика докладов-презентаций

1. Психологические состояния тренера.
2. Практические рекомендации тренерам с сильной подвижной нервной системой.

3. Практические рекомендации тренерам с сильной инертной нервной системой.
4. Практические рекомендации тренерам со слабой нервной системой
5. Рекомендации тренерам с разными стилями педагогической деятельности по совершенствованию своего мастерства.
6. Рекомендации тренеру для повышения успешности тренировочного процесса и подготовке к соревнованиям (по Г.Д. Горбунову, Б.Д. Кретти).
7. Роль антиципации в тактической подготовки спортсменов.
8. Оперативное мышление и интуиция в спортивной деятельности.
9. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
10. Понятие о психологической надежности в спорте. Факторы надежности в спорте.
11. Основные показатели надежности спортсмена. Прогнозирование надежности выступления в соревнованиях.
12. Организация психологической подготовки спортсменов на базе училищ олимпийского резерва.
13. Возможности поливариантного подхода в системе психологического сопровождения спортивной деятельности.
14. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности.
15. Формирование стиля саморегуляции поведения в психологической подготовке юных спортсменов.
16. Тренировочные технологии в подготовке спортивного резерва.
17. Оценка психологической подготовленности спортсменов.
18. Психологическая подготовленность в сложнокоординационных видах спорта.
19. Психологическая подготовленность в футболе.
20. Психологическая подготовленность в единоборствах.
21. Психофизиологическое сопровождение двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам.
22. Психопрофилактика в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.
23. Психокоррекция в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.
24. Психологическое просвещение в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.
25. Психологические тренинги в структуре психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.
26. Психологические ресурсы преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

### 6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

| Индикаторы достижения                                                           | Критерий оценивания | Шкала оценивания    | Уровень сформированной компетенции |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|
| Знает<br>(соответствует таблице раздела 1)                                      | Знает               | отлично             | высокий                            |
|                                                                                 |                     | хорошо              | повышенный                         |
|                                                                                 |                     | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                                                                 | Не знает            | неудовлетворительно | недостаточный                      |
| Умеет<br>(соответствует таблице раздела 1)                                      | Умеет               | отлично             | высокий                            |
|                                                                                 |                     | хорошо              | повышенный                         |
|                                                                                 |                     | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                                                                 | Не умеет            | неудовлетворительно | недостаточный                      |
| Имеет опыт или навык/владеет (при наличии)<br>(соответствует таблице раздела 1) | Имеет опыт/владеет  | отлично             | высокий                            |
|                                                                                 |                     | хорошо              | повышенный                         |
|                                                                                 |                     | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                                                                 | Не владеет          | неудовлетворительно | недостаточный                      |

### 6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

| Индикаторы достижения                      | Критерий оценивания                                                                                                 | Уровень сформированной компетенции |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Знает<br>(соответствует таблице раздела 1) | Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, | высокий                            |

| Индикаторы<br>достижения                                                                 | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                     | Уровень<br>сформированной<br>компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                          | показывает высокий уровень теоретических знаний                                                                                                                                                                                                                         |                                          |
|                                                                                          | Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки                                                                                     | повышенный                               |
|                                                                                          | Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы | пороговый                                |
|                                                                                          | Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом                                                                    | недостаточный                            |
| Умеет<br>(соответствует<br>таблице раздела 1)                                            | Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы                                                                                                     | высокий                                  |
|                                                                                          | Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем                                                                                         | повышенный                               |
|                                                                                          | При решении конкретных практических задач возникают затруднения                                                                                                                                                                                                         | пороговый                                |
|                                                                                          | Не может решить практические задачи                                                                                                                                                                                                                                     | недостаточный                            |
| Имеет опыт или<br>навык/владеет (при<br>наличии)<br>(соответствует<br>таблице раздела 1) | Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности                                                                                                                                                         | высокий                                  |
|                                                                                          | Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности                                                                                                                                                     | повышенный                               |
|                                                                                          | Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                              | пороговый                                |
|                                                                                          | Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать                                                                                                                                                                                                              | недостаточный                            |

#### **6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы**

##### **6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания**

1. Направленность личности спортсмена (определение, компоненты, виды). Темперамент спортсмена (виды и особенности проявления в спорте). Характер спортсмена (определение, структура).
2. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта (по схеме: факторы спортивной успешности, виды спорта, свойства нервной системы). Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.
3. Социально-психологические особенности спортивной группы (определение, структура, общие и специфические признаки). Социально-психологический климат в спортивной группе. Лидерство в спортивной группе (определение, виды лидеров, стили лидерства).
4. Мотивация спортивной деятельности (структура, виды, динамика). Формирование мотивации спортивной деятельности. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности (определение, виды совместимости, показатели срабатываемости, виды организации совместной деятельности в спорте, уровни совместимости тренеров при управлении одной спортивной командой).
5. Спортивная карьера как часть жизненного пути (жизненный путь личности и спортивная карьера; модели жизненного пути по Ш. Бюлер, Э. Эриксон, кризисная модель).
6. Понятие и особенности спортивной карьеры. Психологическая структура спортивной деятельности.
7. Спорт и общие закономерности развития человека. Спорт и развитие человека как субъекта (закономерности влияния спортивной карьеры на психомоторику, на интеллектуальное развитие, эмоционально-волевую сферу).
8. Спорт и развитие человека как личности и индивидуальности (эмпирическая типология Р.М. Загайнова, типы личности спортсменов по Н.А. Государеву)
9. Психологические модели спортивной карьеры. Особенности «мужской» и «женской» спортивной карьеры. Особенности спортивной карьеры в разных видах спорта.
10. Психологические особенности деятельности тренера, основные функции. Роль тренера в спортивном коллективе.
11. Индивидуально-психологические особенности личности тренера. Стиль руководства коллективом команды.
12. Методологические и теоретические основы психологии общения. Психологическая структура и функции общения в спорте. Виды и типы общения. Составление профиля общения спортсменов. Каналы коммуникации и коммуникационные барьеры.
13. Характеристика коммуникации в межличностном общении субъектов спортивной деятельности (особенности коммуникации, типы личности и их связь с

коммуникативным поведением). Причины неэффективной коммуникации. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».

14. Стратегии и позиции в общении. Психологические условия реализации диалога применительно к практике спорта. Понятие и специфика социально-психологического механизма общения (виды социальной перцепции, функции, механизмы).

15. Виды психологического влияния и виды психологического противостояния влиянию в спорте. Типы конфликтогенов, проявляющихся в общении субъектов спортивной деятельности. Классификация конфликтов в спорте.

16. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.

17. Предсоревновательные психические состояния (виды и их характеристика). Методы и методики оценки психических состояний спортсмена.

18. Неблагоприятные психические состояния спортсмена (виды и их характеристика).

19. Психологическая характеристика физических качеств, особенности осознания и способы формирования. Психологические особенности двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.

20. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Специализированное восприятие в спорте. Роль представлений в управлении движениями.

21. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов (основные позиции, которые позволяют представить тактическую подготовку как важный фактор психологической подготовки, структура тактического действия).

22. Тактическое мышление спортсмена, свойства и методы его совершенствования.

23. Психологическая систематика видов спорта (по схеме: вид психологической деятельности – необходимые психологические качества – виды спорта).. Психологические основы диагностики в спорте (определение, требования психометрики).

24. Психологические основы отбора в спорте (цель и принципы психологического отбора, технология психологического отбора).

25. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям (определение; основные критерии спортивного характера; процесс воспитания и самовоспитания в структуре общей психологической подготовки; способы саморегуляции связанные с отражением физического Я, социального Я, духовного Я; упражнения в структуре общей психологической подготовки).

26. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям (определение, задачи, показатели психической готовности спортсмена к соревнованию, компоненты системы специальной психологической подготовки, мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена).

27. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена. Применение аутогенной и психорегулирующей тренировки в спорте. Применение психомышечной и идеомоторной тренировки в спорте.

28. Наивная психорегуляция в спорте. Регулирующее музыкальное воздействие. Простейшие методы психорегуляции в спорте.

29. Кризисы спортивной карьеры. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе начальной спортивной специализации. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта.

30. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе кульминации спортивной карьеры. Особенности психолого-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания. Общие эффекты психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.

#### 6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

1. Заполните таблицу, сравнив два типа спортсменов по ключевым параметрам личности:

| Параметр личности                    | Спортсмен с установкой на развитие | Спортсмен с установкой на данность |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Отношение к неудачам                 |                                    |                                    |
| Реакция на критику тренера           |                                    |                                    |
| Целеполагание                        |                                    |                                    |
| Восприятие более успешных соперников |                                    |                                    |

2. Заполните таблицу, сравнив проявления сильного и слабого характера в идентичных спортивных ситуациях.

| Ситуация                                    | Проявление сильного характера | Проявление слабого характера |
|---------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Проигрыш в важном матче                     |                               |                              |
| Жесткая ошибка судьи                        |                               |                              |
| Необходимость тренироваться через "не хочу" |                               |                              |
| Давление со стороны тренера                 |                               |                              |
| Успех и похвала после победы                |                               |                              |

3. Заполните таблицу, указав ключевую идею и ее применение в спортивной практике.

| Теория                                 | Основная идея (применительно к спорту) | Практический пример |
|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|
| Теория самодетерминации (Райан, Деси)  |                                        |                     |
| Теория атрибуции (Вайнер)              |                                        |                     |
| Теория постановки целей (Локк и Лэтэм) |                                        |                     |
| Теория «Ожидание-Ценность»             |                                        |                     |

4. Изобразите схематично и прокомментируйте структуру спортивного характера. Какие компоненты (волевые, моральные, эмоциональные) являются ядром, а какие – периферией? Обоснуйте свою точку зрения.

Закончите предложения так, как, по вашему мнению, это сделал бы спортсмен с сильным характером, и спортсмен со слабым характером. Обоснуйте свой ответ.

- Самая тяжелая тренировка – это...

- Когда я проигрываю, я обычно думаю...
- Строгий тренер – это...
- Боль – это...
- Чувство долга перед командой для меня...

5. Заполните таблицу, указав, как различные факторы влияют на траекторию карьеры.

| Фактор                                        | Способствует успешной карьере и мягкому завершению | Ведет к проблемной карьере и кризисному завершению |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Социальная поддержка                          |                                                    |                                                    |
| Образование вне спорта                        |                                                    |                                                    |
| Финансовая грамотность                        |                                                    |                                                    |
| Широта идентичности («Я не только спортсмен») |                                                    |                                                    |

6. Заполните таблицу, указав ключевой вклад и ограничения каждой модели.

| Модель (Автор)                          | Ключевая идея и структура | Сильная сторона | Слабая сторона |
|-----------------------------------------|---------------------------|-----------------|----------------|
| Модель Б. М. Туревского (Этапная)       |                           |                 |                |
| Модель Ж. Л. Петипа и др. (Многомерная) |                           |                 |                |
| Модель переходов (Transition Model)     |                           |                 |                |
| Холистико-экологическая модель          |                           |                 |                |

7. Заполните таблицу, указав потенциал спорта для развития и риски деформации.

| Сфера личности            | Позитивное влияние (факторы развития) | Негативное влияние (риски деформации) |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Волевая сфера             |                                       |                                       |
| Ценностно-смысловая сфера |                                       |                                       |
| Эмоциональная сфера       |                                       |                                       |
| Коммуникативная сфера     |                                       |                                       |

8. Заполните таблицу, описав последствия каждого стиля:

| Стиль           | Воздействие на мотивацию | Воздействие на психологический климат | Влияние на сплоченность | Риски |
|-----------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------|
| Авторитарный    |                          |                                       |                         |       |
| Демократический |                          |                                       |                         |       |
| Либеральный     |                          |                                       |                         |       |
| Ситуативный     |                          |                                       |                         |       |

9. Опишите стратегию поведения тренера в каждой из ситуаций:

- Конфликт «звезды» и рядового игрока из-за нежелания «звезды» играть в защите.
- Конфликт между группами «старичков» и «молодых» за место в основном составе.
- Конфликт игрока с тренером из-за несогласия с тактикой.

10. Заполните таблицу, описав сильные и слабые стороны каждого типа.

| Тип личности тренера | Сильные стороны | Слабые стороны (риски) |
|----------------------|-----------------|------------------------|
| "Демократ-мотиватор" |                 |                        |
| "Автократ-диктатор"  |                 |                        |
| "Педант-аналитик"    |                 |                        |
| "Игрок-импровизатор" |                 |                        |

11. Какой стиль руководства будет наиболее эффективен в следующих ситуациях:

- Подготовка к решающему матчу сезона
- Восстановление команды после череды поражений
- Работа с молодежным составом
- Разрешение конфликта между ключевыми игроками

Обоснуйте свой выбор для каждой ситуации.

12. Изобразите схему коммуникативного процесса в спортивной команде.

Обязательно отобразите:

- Субъекты общения (тренер, спортсмен, команда)
- Каналы коммуникации (вербальные, невербальные)
- Обратную связь
- Помехи и барьеры
- Контекст ситуации

13. Заполните таблицу, описав особенности разных видов спортивного общения.

| Вид общения      | Субъекты | Основные функции | Характерные средства |
|------------------|----------|------------------|----------------------|
| Тренер-спортсмен |          |                  |                      |
| Внутри команды   |          |                  |                      |
| Межкомандное     |          |                  |                      |
| Спортсмен-судья  |          |                  |                      |

14. Заполните таблицу, указав характерные причины и примеры для каждого типа конфликта.

| Тип конфликта                          | Характерные причины | Спортивный пример |
|----------------------------------------|---------------------|-------------------|
| Внутриличностный                       |                     |                   |
| Межличностный                          |                     |                   |
| "Игрок vs Группа"                      |                     |                   |
| Внутригрупповой                        |                     |                   |
| Межгрупповой                           |                     |                   |
| "Команда vs Руководство/Администрация" |                     |                   |

15. Для каждого описанного ниже конфликта определите его основной тип по субъекту и содержанию. Предложите одну возможную стратегию управления им.

- Пловец не может добиться результата, который от него ждет тренер. Он чувствует, что выложился на все 100%, но тренер говорит, что он "халтурит". Это вызывает у спортсмена апатию и нежелание идти на тренировку.

- Два футболиста претендуют на одну позицию в основном составе. На поле они перестают отдавать друг другу пасы, в раздевалке не общаются.

- Вся баскетбольная команда считает, что руководство клуба экономит на качестве выездов и экипировки, что мешает им показывать высокие результаты.

16. Заполните таблицу, описав характеристики разных предсоревновательных состояний.

| Параметр                   | Боевая готовность | Предстартовая лихорадка | Предстартовая апатия |
|----------------------------|-------------------|-------------------------|----------------------|
| Эмоциональный фон          |                   |                         |                      |
| Физиологические проявления |                   |                         |                      |
| Когнитивные процессы       |                   |                         |                      |
| Влияние на результат       |                   |                         |                      |

17. Объясните взаимосвязь между уровнем притязаний спортсмена, его самооценкой и формированием предсоревновательного психического состояния.

18. Заполните таблицу, описав характеристики разных неблагоприятных состояний.

| Состояние            | Основные симптомы | Причины | Влияние на результат |
|----------------------|-------------------|---------|----------------------|
| Спортивное выгорание |                   |         |                      |
| Тревожность          |                   |         |                      |
| Апатия               |                   |         |                      |
| Фрустрация           |                   |         |                      |

19. Для каждого вида спорта определите:

- Ключевые психические процессы, определяющие техническое мастерство
- Типичные психологические причины технических ошибок
- Методы психологической коррекции

Виды спорта: спортивная гимнастика, фехтование, баскетбол, плавание.

20. Составьте схему, отражающую взаимосвязь психических процессов с компонентами физической подготовки:

- Силовые способности
- Выносливость
- Скоростные качества
- Гибкость
- Координация

21. Заполните таблицу методов психологического обеспечения тактической подготовки.

| Метод                               | Сущность метода | Когда применяется | Пример использования |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------------|
| Метод видеомоделирования            |                 |                   |                      |
| Тактический анализ игровых ситуаций |                 |                   |                      |
| Метод "внутреннего"                 |                 |                   |                      |

|                                               |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--|--|--|
| диалога"                                      |  |  |  |
| Игровые тренировки с психологическим акцентом |  |  |  |

22. Заполните таблицу, описав характеристики разных видов тактического мышления.

| Вид мышления     | Характерные особенности | Где преимущественно применяется |
|------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Аналитическое    |                         |                                 |
| Интуитивное      |                         |                                 |
| Стратегическое   |                         |                                 |
| Оперативное      |                         |                                 |
| Импровизационное |                         |                                 |

23. Заполните таблицу, описав цели и методы психологического отбора на разных этапах.

| Уровень отбора                   | Основная цель | Ключевые диагностируемые качества | Основные методы |
|----------------------------------|---------------|-----------------------------------|-----------------|
| Первичный отбор                  |               |                                   |                 |
| Этап специализации               |               |                                   |                 |
| Отбор в команды высшего уровня   |               |                                   |                 |
| Отбор на конкретные соревнования |               |                                   |                 |

24. Заполните таблицу, описав характеристики разных методов диагностики.

| Метод диагностики             | Преимущества | Ограничения | Когда применяется |
|-------------------------------|--------------|-------------|-------------------|
| Тестирование                  |              |             |                   |
| Наблюдение                    |              |             |                   |
| Опрос                         |              |             |                   |
| Беседа                        |              |             |                   |
| Анализ продуктов деятельности |              |             |                   |

25. Заполните таблицу, четко разграничив общую и специальную психологическую подготовку.

| Критерий            | Общая психологическая подготовка (ОПП) | Специальная психологическая подготовка (СПП) |
|---------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| Основная цель       |                                        |                                              |
| Время проведения    |                                        |                                              |
| Содержание          |                                        |                                              |
| Методы              |                                        |                                              |
| Ожидаемый результат |                                        |                                              |

26. Заполните таблицу, описав особенности специальной психологической подготовки на разных этапах.

| Этап СПП                | Временные рамки | Основные задачи | Методы и средства |
|-------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Задолго до соревнований |                 |                 |                   |

|                                      |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|
| Непосредственно перед соревнованиями |  |  |  |
| В ходе соревнований                  |  |  |  |
| После соревнований                   |  |  |  |

27. Заполните таблицу, описав характеристики разных методов психорегуляции в спорте.

| Метод                              | Сущность метода | Показания к применению | Ограничения |
|------------------------------------|-----------------|------------------------|-------------|
| Аутогенная тренировка              |                 |                        |             |
| Биологическая обратная связь (БОС) |                 |                        |             |
| Дыхательные техники                |                 |                        |             |
| Методы отвлечения и переключения   |                 |                        |             |
| Методы нервно-мышечной релаксации  |                 |                        |             |

28. Для каждого описанного состояния спортсмена подберите 2 наиболее эффективных, на ваш взгляд, метода психорегуляции и обоснуйте свой выбор.

- Состояние: предстартовая лихорадка (сильное волнение, тревога, мышечная скованность).
- Состояние: предстартовая апатия (вялость, безразличие, сонливость).
- Состояние: нервно-психическое истощение после длительного сезона.

29. Заполните таблицу, указав ключевые задачи и методы работы на каждом этапе спортивной карьеры.

| Этап карьеры           | Возраст   | Основные психологические задачи | Методы психолого-педагогической помощи |
|------------------------|-----------|---------------------------------|----------------------------------------|
| Начальной подготовки   | 6-12 лет  |                                 |                                        |
| Специализации          | 13-17 лет |                                 |                                        |
| Спортивного мастерства | 18-30 лет |                                 |                                        |
| Завершения карьеры     | 30+ лет   |                                 |                                        |

30. Объясните, почему унифицированный подход в психолого-педагогической помощи неэффективен и как должна меняться стратегия работы психолога при переходе спортсмена с одного этапа карьеры на другой.

#### **6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности**

1. Алексей, 20 лет, пловец. Всегда ставит конкретные, измеримые цели на сезон. На тренировках работает "на износ", крайне самокритичен. Не любит групповые обсуждения, предпочитает работать индивидуально. После поражения долго анализирует свои ошибки, винит в первую очередь себя. В стрессовой ситуации "уходит в себя", становится молчаливым и сосредоточенным".

*Вопросы для анализа:*

- Каков вероятный тип мотивации у Алексея (стремление к успеху / избегание неудачи)?
- Опишите его вероятный локус контроля.
- Какие сильные и слабые стороны его личности вы можете выделить для спортивной деятельности?
- Какой индивидуальный подход вы, как тренер/психолог, предложили бы для работы с ним?

2. Перспективная теннисистка, с 6 лет занимавшаяся с энтузиазмом, в 17 лет начинает пропускать тренировки, проявляет апатию, говорит, что «теннис ей опостылел». Родители и тренер давят на нее, напоминая о вложенных средствах и будущих гонорарах. Результаты ухудшаются.

*Вопросы для анализа:*

- Какова вероятная причина кризиса мотивации? (Опишите с точки зрения теории самодетерминации – потребности в автономии, компетентности, связанности).
- Какие ошибки допускают родители и тренер, пытаясь мотивировать ее?
- Разработайте план из 3-х шагов для возвращения ей внутренней мотивации.

3. Молодой перспективный боксер на тренировках показывает великолепную технику и скорость. Однако на соревнованиях, получив в первом раунде сильный удар и оказавшись в нокдауне, психологически "ломается": перестает работать в атаке, действует пассивно и в итоге проигрывает. В раздевалке он оправдывается: "У него был сегодня удачный день, а у меня – нет".

*Вопросы:*

- Какие именно компоненты характера не проявил этот спортсмен?
- Какова связь между его оправданием и таким качеством характера, как ответственность?
- Предложите 2-3 конкретных психологических упражнения для развития у него недостающих качеств.

4. В хоккейный клуб bought out несколько дорогих и талантливых легионеров и отечественных «звезд». Каждый из них силен индивидуально, но команда проигрывает одну игру за другой. На льду видна несогласованность: игроки стараются пройти сами, не отдают пас на партнера в лучшей позиции, после ошибок начинают обвинять друг друга. В раздевалке царит напряженная атмосфера, игроки общаются отдельными группами.

*Вопросы для анализа:*

- На какой стадии развития находится эта команда (по Такмену) и почему?
- Какие социально-психологические феномены здесь проявляются (социальная леность, внутригрупповой фаворитизм, и т.д.)?
- Какова, по вашему мнению, роль тренера в создавшейся ситуации и что ему необходимо сделать в первую очередь?

5. Талантливый юниор-теннисист, 18 лет, многократный победитель юношеских турниров, переходит во взрослый тур. Впервые он сталкивается с серией поражений от более опытных и физически сильных соперников. У него падает мотивация, начинаются конфликты с тренером, он говорит: «Раньше я был звездой, а теперь я – никто».

*Вопросы для анализа:*

- Какой этап карьеры и какой кризис переживает спортсмен?

- В чем заключается главная психологическая задача этого периода?
- Разработайте 3 рекомендации для спортивного психолога по работе с этим спортсменом.

6. Проанализируйте жизненный путь известного спортсмена (реального или из кино, например, Ивана Поддубного, Мохаммеда Али, Рокки Бальбоа).

- Выделите ключевые этапы и переходные моменты в его карьере.
- Как он справлялся с кризисами?
- Как сложилась его жизнь после завершения спортивной карьеры? Что из его спортивного опыта помогло или помешало ему во «второй карьере»?

7. Сергею 15 лет, он занимается плаванием 6 лет. В последний год его результаты перестали расти. Он стал пропускать тренировки, грубит тренеру, заявляя, что "плавание — это скучно". Родители в панике, так как до этого он показывал великолепные результаты и мечтал об Олимпиаде.

*Вопросы:*

- На каком этапе спортивной карьеры по модели Б.М. Туревского находится Сергей? Аргументируйте свой ответ, ссылаясь на хронологию и ключевые задачи этапа.
- Какой кризис он переживает? Опишите его психологическое содержание.
- Используя модель Туревского, разработайте 2-3 рекомендации для тренера и родителей по взаимодействию с Сергеем на данном этапе.

8. Игрок хоккейной академии Кирилл, 17 лет, считается восходящей звездой. Он физически развит не по годам, обладает великолепной техникой катания и броска (двигательно-техническая сфера на уровне взрослого профессионала). При этом он крайне неуравновешен эмоционально: после ошибок кричит на партнеров, ломает клюшки. Вне льда замкнут, не общается с командой, все его интересы сведены только к хоккею. После первой же серьезной травмы колена впал в панику, заявив, что "карьера закончена".

*Вопросы:*

- Проанализируйте ситуацию с Кириллом с точки зрения Многомерной модели Петипа. В развитии каких сфер наблюдается явный дисбаланс?
- Объясните, как именно этот дисбаланс порождает текущие проблемы и риски для его будущей карьеры.
- Какие три конкретных направления работы вы, как спортивный психолог, определили бы в качестве приоритетных для гармонизации развития Кирилла?

9. Тренер по единоборствам использует жесткие методы: публичная критика, наказание за ошибки, тотальный контроль. Команда показывает хорошие результаты, но текучесть высокая. Три перспективных спортсмена ушли к другому тренеру. Оставшиеся действуют механически, боятся проявить инициативу.

*Вопросы для анализа:*

- Какой стиль деятельности демонстрирует тренер? Каковы его сильные и слабые стороны?
- Какие функции тренера реализуются недостаточно?
- Разработайте 3 рекомендации по коррекции стиля данного тренера.

10. Молодая баскетбольная команда. Вначале все были полны энтузиазма, но после серии поражений начались конфликты: игроки обвиняют друг друга в ошибках, ветераны не принимают новичков, группа разделилась на враждующие микрогруппы.

Тренер постоянно кричит на игроков, наказывает всю команду за промахи отдельных людей и жестко диктует тактику, не принимая предложений.

*Вопросы для анализа:*

- Какую стадию развития проходит команда (по Такмену)?
- Проанализируйте действия тренера. Какой стиль руководства он использует и насколько он эффективен в данной ситуации?
- Какие роли тренера оказались нереализованными?
- Предложите новый план действий для тренера из 3-х шагов для вывода команды из кризиса.

11. Тренер по боксу Игорь Петрович — человек исключительной воли и требовательности. Он известен тем, что «делает чемпионов» из, казалось бы, безнадежных спортсменов. Его собственный девиз: «Не можешь — заставим, не хочешь — заставим». Однако его команда имеет самую высокую текучесть кадров. Многие перспективные спортсмены уходят от него на пике формы, объясняя это тем, что «больше не могут выносить этот прессинг».

*Вопросы для анализа:*

- Какие индивидуально-психологические особенности демонстрирует Игорь Петрович?
- Объясните парадокс: почему его сильные качества (воля, требовательность) становятся причиной профессиональных проблем?
- Какие еще качества ему необходимо развить для повышения общей эффективности? Предложите 2-3 направления для работы с психологом.

12. Баскетбольная команда имеет хорошую физическую и техническую подготовку, но постоянно проигрывает из-за непонимания на площадке. Игроки мало общаются во время игры, не предупреждают партнеров об опасности, после ошибок возникают взаимные обвинения. Тренер в перерывах говорит много и эмоционально, но игроки часто не понимают его указаний.

*Вопросы для анализа:*

- Какие стороны общения нарушены в команде?
- Проанализируйте коммуникативный стиль тренера. Какие ошибки он допускает?
- Предложите 3 практических упражнения для улучшения коммуникации в команде.

13. Разработайте эффективные коммуникативные стратегии для следующих ситуаций:

- Тренеру нужно сделать замечание спортсмену, не подрывая его уверенности
- Капитану команды необходимо погасить конфликт между двумя игроками
- Спортсмену нужно сообщить тренеру о переутомлении

14. Команда хоккеистов находится в середине сезона с невыразительными результатами. Группа ветеранов недовольна тренером, обвиняя его в устаревшей тактике и необъективном распределении игрового времени. Молодые игроки, получающие больше минут, поддерживают тренера. На одной из тренировок капитан команды (ветеран) публично высказывает претензии тренеру, после чего команда раскалывается на два лагеря.

*Вопросы для анализа:*

- К каким типам по разным классификациям можно отнести этот конфликт? (По субъекту, направленности, содержанию, функции). Обоснуйте.
- Является ли этот конфликт неизбежным? Какие объективные и субъективные причины лежат в его основе?
- Спрогнозируйте два варианта развития событий: деструктивный и конструктивный.

15. Вы – спортивный психолог. Разработайте краткий регламент (памятку) для команды "Правила конструктивного решения споров". Памятка должна содержать 4-5 четких и практичных правил, которые помогут переводить деструктивные конфликты в конструктивное русло.

*Пример правила:* «Критикуя – предлагай». При высказывании недовольства действиями партнера необходимо предложить свой вариант решения проблемы.

Разработка кодекса профессиональной этики тренера

16. Молодая гимнастка (16 лет) впервые участвует в международных соревнованиях. За 2 дня до старта у нее наблюдается повышенная тревожность, нарушения сна, раздражительность. За 1 час до выступления появляется мышечная дрожь, учащенное сердцебиение, нарушение координации. Во время разминки она совершает ошибки в простых элементах.

*Вопросы для анализа:*

- Какое предсоревновательное состояние испытывает спортсменка?
- Какие факторы способствовали его возникновению?
- Разработайте план экстренной психологической помощи.

17. Проанализируйте высказывания спортсменов перед соревнованиями. Определите тип психического состояния и предложите методы коррекции.

- «Я чувствую себя прекрасно, полностью собран и готов показать все, на что способен»
- «Мне все безразлично, нет ни страха, ни желания бороться»
- «Я не могу ни о чем думать, кроме возможной неудачи, сердце выскакивает из груди»

18. Опытный теннисист, 28 лет, после серии успешных выступлений начинает показывать худшие результаты. На тренировках стал раздражительным, жалуется на постоянную усталость. Совершает нехарактерные ошибки, теряет концентрацию в решающие моменты. После поражений становится апатичным, говорит о бессмысленности продолжения карьеры.

*Вопросы для анализа:*

- Какое неблагоприятное состояние испытывает спортсмен?
- Какие методы диагностики вы предложите для подтверждения диагноза?
- Разработайте программу психологической помощи.

19. Опытный гимнаст при выполнении сложного элемента ("сальто с поворотом") последовательно допускает одну и ту же ошибку - недоворот. Физически он готов к элементу, но на соревнованиях ошибка повторяется. Тренер отмечает, что в процессе выполнения элемента спортсмен "закрывает глаза".

*Вопросы для анализа:*

- Какие психологические причины могут вызывать эту ошибку?
- Какие методы диагностики вы предложите для выявления причин?

- Разработайте комплекс психологических упражнений для устранения ошибки.

20. Пловец-стайер на заключительных этапах дистанции последовательно снижает темп, хотя физические показатели позволяют поддерживать скорость. При опросе выясняется, что он испытывает сильное психологическое давление от нарастающего утомления и не может преодолеть "психологический барьер".

*Вопросы для анализа:*

- Какие психологические факторы ограничивают проявление выносливости?
- Какие методы диагностики психического состояния вы предложите?
- Разработайте программу психологической подготовки для преодоления "психологического барьера".

21. Баскетболист, обладающий хорошей техникой, последовательно действует по заранее заученным схемам. В быстро меняющихся игровых ситуациях он теряется, не может быстро принять нестандартное решение. При анализе игры выясняется, что он плохо "читает" игру, не предугадывает действия соперников.

*Вопросы для анализа:*

- Какие психологические качества недостаточно развиты у спортсмена?
- Какие методы диагностики тактического мышления вы предложите?
- Разработайте комплекс психолого-педагогических воздействий для развития тактической гибкости.

22. Юный футболист демонстрирует великолепное видение поля, способен предугадывать развитие атаки, но последовательно ошибается в выборе момента для передачи. При этом технически он хорошо подготовлен. Тренер отмечает, что в стрессовых ситуациях качество его тактических решений резко падает.

*Вопросы для анализа:*

- Какие компоненты тактического мышления развиты хорошо, а какие недостаточно?
- Какие психологические факторы могут влиять на ухудшение тактических решений в стрессе?
- Разработайте программу развития "слабых" компонентов тактического мышления.

23. В спортивную школу по единоборствам пришли два подростка 12 лет.

*Кандидат А:* Физически развит, быстро осваивает технику, но неусидчив, легко теряет концентрацию, избегает спаррингов.

*Кандидат Б:* Физические данные средние, технику осваивает медленно, но очень упорен, внимателен, проявляет лидерские качества.

*Вопросы для анализа:*

- Какие психологические качества являются ключевыми для единоборств в долгосрочной перспективе?
- Какого кандидата вы бы рекомендовали и почему?
- Разработайте программу развития для каждого кандидата с учетом их сильных и слабых сторон.

24. Спортсменка 16 лет готовится к важным соревнованиям. Тренер отмечает нестабильность результатов на тренировках, повышенную тревожность, нарушения сна. Вам необходимо провести диагностику и определить:

- Уровень соревновательной тревожности

- Состояние психофизиологической готовности
- Особенности мотивационной сферы

*Задание:*

- Подберите диагностический комплекс (3-4 методики)
- Обоснуйте выбор каждой методики
- Опишите процедуру проведения диагностики

25. Юный пловец, 14 лет, демонстрирует отличные результаты на тренировках, но на соревнованиях его результаты значительно хуже. Он теряется при большом количестве зрителей, не может контролировать предстартовое волнение, после неудачи долго не может восстановиться. Тренер сосредоточен на технической и функциональной подготовке.

*Вопросы для анализа:*

- Дефицит каких именно общих психологических качеств наблюдается у спортсмена?
- Разработайте программу общей психологической подготовки для этого спортсмена на 3 месяца. Укажите основные направления работы и методы.
- Какие критерии позволят оценить эффективность вашей программы?

26. Команда волейболисток готовится к финалу чемпионата страны. Предстоит игра с принципиальным соперником на его площадке при полных трибунах. В предыдущих встречах команда уступала, особенно страдая от мощных подач и атак соперника.

*Вопросы для анализа:*

- Разработайте программу специальной психологической подготовки на последнюю неделю перед финалом.
- Предложите методы моделирования предстоящих условий.
- Составьте план психологической настройки команды в день игры.

27. Бегун на длинные дистанции последовательно показывает хорошие результаты на тренировках, но на соревнованиях в последние 100-200 метров теряет концентрацию, техника бега ухудшается, появляются суетливые движения. Сам спортсмен говорит о "пустоте в голове" и неспособности заставить себя бороться.

*Вопросы для анализа:*

- А. Какое психическое состояние испытывает спортсмен и в чем его причины?
- Б. Подберите методы психорегуляции для работы:
  - В подготовительном периоде.
  - Непосредственно перед стартом.
  - На дистанции.
- В. Разработайте комплекс из 3-4 упражнений для развития навыков саморегуляции у этого спортсмена.

28. Какие методы психорегуляции психического состояния вы предложите в следующих ситуациях:

- Спортсмен за 30 минут до старта проявляет признаки паники
- Команда выглядит вялой и незаинтересованной за день до важного матча
- Опытный спортсмен потерял мотивацию после серии побед

29. Девочка 14 лет, подающая большие надежды в художественной гимнастике. Родители и тренер возлагают на нее серьезные ожидания, требуют высоких результатов. У

спортсменки появились нарушения сна, снизилась успеваемость в школе, участились конфликты с родителями. На тренировках стала более тревожной, боится сложных элементов.

*Вопросы для анализа:*

- На каком этапе карьеры находится спортсменка и какой кризис переживает?
- В чем заключаются основные противоречия этого этапа?
- Разработайте программу психолого-педагогической помощи, включая работу со спортсменкой, тренером и родителями.

30. Определите, на каком этапе карьеры находится спортсмен, и предложите стратегию помощи:

- Спортсмен 25 лет, достигший всех вершин, теряет мотивацию к тренировкам.
- Юный футболист 16 лет не может попасть в основной состав, думает уйти из спорта.
- Ветеран 35 лет завершил карьеру, не может найти себя в новой жизни.

### 6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема или раздел</b>                                              | <b>Код<br/>контролируемых<br/>компетенций</b> | <b>Номер<br/>экзаменационного вопроса<br/>для контроля знаний</b> | <b>Номер экзаменационного<br/>вопроса /задания для<br/>контроля знаний и умений</b> | <b>Номер<br/>практического<br/>задания для<br/>контроля<br/>сформированности<br/>умений и опыта<br/>практической<br/>деятельности</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Тема 1. Психология личности и коллектива в спорте                   | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2                          | 1-4                                                               | 1-4                                                                                 | 1-4                                                                                                                                   |
| 2.               | Тема 2. Психология спортивной карьеры                               | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2                          | 5-9                                                               | 5-7                                                                                 | 5-8                                                                                                                                   |
| 3.               | Тема 3. Психологические особенности личности и деятельности тренера | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2                          | 10-11                                                             | 8-11                                                                                | 9-11                                                                                                                                  |
| 4.               | Тема 4. Психологические основы общения в спорте                     | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2                          | 12-15                                                             | 12-15                                                                               | 12-15                                                                                                                                 |
| 5.               | Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности         | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2                          | 16-18                                                             | 16-18                                                                               | 16-18                                                                                                                                 |
| 6                | Тема 6. Психологические основы спортивной                           | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2                          | 19-22                                                             | 19-22                                                                               | 19-22                                                                                                                                 |

|   |                                                                                           |                      |       |       |       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|
|   | дидактики                                                                                 |                      |       |       |       |
| 7 | Тема 7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности                               | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2 | 23-26 | 23-26 | 23-26 |
| 8 | Тема 8. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена        | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2 | 27-28 | 27-28 | 27-28 |
| 9 | Тема 9. Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры | ОК 01, ОК 02, ПК 2.2 | 29-30 | 29-30 | 29-30 |

### **6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

#### **Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене**

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично»           | Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.<br>Уровень сформированности компетенций - высокий |
| оценка «хорошо»            | Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.<br>Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного                                                                                                  |
| оценка «удовлетворительно» | Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.<br>Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового |
| оценка «неудовлетворительно» | Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный                                                                                     |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### 7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Омск: СибГУФК, 2015. – 228 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Родионов, А.В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов вузов / А.В. Родионов, В.А. Родионов. – Москва: Физическая культура, 2013. – 277 с.
3. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 367 с

#### 7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2014. – 328 с.
2. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
3. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 292 с.

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Актуальные вопросы спортивной педагогики и психологии: сайт. – 2021 – 2025. -URL: <https://sportpp.ru/index> (дата обращения 28.08.2025).
2. Более 3000 профессиональных психодиагностических методик: сайт. - URL: <https://psytests.org/> (дата обращения 28.08.2025).
3. Вопросы психологии: сайт. – Москва: НИИТ МГАФК12, 2001-2024.- URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>-научный (дата обращения: 28.08.2025).
4. Национальная психологическая энциклопедия: сайт, 2007-2024. - URL: . <https://web.archive.org/web/20130302145829/http://vocabulary.ru/dictionary> (дата обращения: 28.08.2025).
5. Спортивные психологи: сайт. – 2025. - URL: <https://sportspsycho.ru/materialy> (дата обращения 28.08.2025).
6. Спортивный психолог: научно-методический журнал: сайт. – 2001-20220. - URL: <https://web.archive.org/web/20200705182511/http://www.sport-psy.ru/>(дата обращения 28.08. 2025).
7. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета: сайт. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2007-2025. -URL: <https://psychlib.ru/index.php?ysclid=mg6n553tsa281999975> (дата обращения: 28.08.2025).

### **7.3. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на взб-ресурсе собственной разработки

### **7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети**

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

#### **7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)**

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

#### **7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа**

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL:

<https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser> (дата обращения: 10.04.2025).

2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 10.04.2025).

5. Физкультура и спорт: сайт. - URL: <https://fis1922.ru/> (дата обращения: 20.08.2025).

#### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                        | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оборудованный учебный кабинет № 203 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4                                      | площадь 51,2 кв.м. Перечень основного оборудования: 24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедийный проектор Ben Q MP 522-24010-00, экран на штативе 1800×1500, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, удлинитель, стол письменный, стул мягкий, столы ученические – 12 штук, стулья ученические – 24 шт., стол–тумба, вешалки – 2 шт. |
| Лаборатория НИИ ПСОФК, учебный корпус № 2, пл. Юбилейная д.4, к. 3                                               | Беговые дорожки h/p/cosmos Venus или h/p/cosmos Saturn, телеметрическая эргоспирометрическая система Охузон Mobile; компьютерный комплекс для проведения психофизиологических и психологических тестов с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций НС-Психотест                                                                                                         |
| Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4                                                         | 10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска.<br>Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.                                                                                                                                            |
| Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1 | 11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук                                                                                                                                                                                                                                |

\*Помещения для самостоятельной работы

## 9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

### 9.1. Очная форма обучения

| № п/п            | Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке                                                | Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия                              | Количество часов и вид занятия |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <i>5 семестр</i> |                                                                                                                                        |                                                                                    |                                |
| 1                | Тема 1. Психология личности и коллектива в спорте                                                                                      | Ноутбук, проектор                                                                  | 6 часов, лекция                |
| 2                | Тема 2. Психология спортивной карьеры                                                                                                  | Ноутбук, проектор                                                                  | 4 часа, лекция                 |
| 3                | Тема 3. Психологические особенности личности и деятельности тренера                                                                    | Ноутбук, проектор                                                                  | 2 часа, лекция                 |
| 4                | Тема 4. Психологические основы общения в спорте                                                                                        | Ноутбук, проектор                                                                  | 6 часов, лекция                |
| 5                | Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности                                                                            | Ноутбук, проектор                                                                  | 2 часа, лекция                 |
|                  | Тема 1. Психология личности и коллектива в спорте<br><i>Контрольная работа №1 по теме «Психология личности и коллектива в спорте».</i> | Ситуационные задачи, психодиагностические методики, психогимнастические упражнения | 20 часов, семинар              |
| 6                | Тема 2. Психология спортивной карьеры                                                                                                  | Художественный фильм                                                               | 10 часов, семинар              |
| 7                | Тема 3. Психологические особенности личности и деятельности тренера                                                                    | Ситуационные задачи, психодиагностические методики, ноутбук, проектор              | 18 часов, семинар              |
| 8                | Тема 4. Психологические основы общения в спорте                                                                                        | Ситуационные задачи,                                                               | 8 часов, семинар               |
| <i>6 семестр</i> |                                                                                                                                        |                                                                                    |                                |
| 9                | Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности                                                                            | Ноутбук, проектор                                                                  | 2 часа, лекция                 |
| 10               | Тема 6. Психологические основы спортивной дидактики                                                                                    | Ноутбук, проектор                                                                  | 4 часа, лекция                 |
| 11               | Тема 7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности                                                                            | Ноутбук, проектор                                                                  | 6 часов, лекция                |
| 12               | Тема 8. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена                                                     | Ноутбук, проектор                                                                  | 4 часа, лекция                 |
| 13               | Тема 9. Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры                                              | Ноутбук, проектор                                                                  | 4 часа, лекция                 |
| 14               | Тема 4. Психологические основы общения в спорте                                                                                        | Психогимнастические упражнения                                                     | 8 часов, семинар               |
| 15               | Тема 5. Психологические особенности                                                                                                    | Ситуационные                                                                       | 10 часов,                      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
|    | спортивной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                  | задачи, НС-ПСИХОТЕСТ                             | семинар           |
| 16 | Тема 6. Психологические основы спортивной дидактики                                                                                                                                                                                                                      | психодиагностические методики, ноутбук, проектор | 8 часов, семинар  |
| 17 | Тема 7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности                                                                                                                                                                                                              | НС-ПСИХОТЕСТ<br>Ноутбук, проектор                | 14 часов, семинар |
| 18 | Тема 8. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена<br><i>Контрольная работа №2 по темам:<br/>«Психологическое обеспечение спортивной деятельности»,<br/>«Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена»</i> |                                                  | 12 часов, семинар |
| 19 | Тема 9. Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры                                                                                                                                                                                | Ноутбук, проектор                                | 4 часа, семинар   |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1****Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения****КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Психология спорта»  
по теме «Психология личности и коллектива в спорте»****Вариант 1**

*1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Что понимается под термином «мотивация» в психологии спорта?

- 1) процесс выбора партнёров по команде
- 2) готовность спортсмена преодолевать трудности и прилагать усилия для достижения поставленных целей
- 3) внешние условия, обеспечивающие комфорт и безопасность
- 4) уровень общей физической подготовки спортсмена

*Правильный ответ:*

*2. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Что является главной причиной продолжения занятий спортом у большинства высококвалифицированных атлетов?

- 1) жажда признания и славы
- 2) повышение материального благосостояния
- 3) внутренняя удовлетворенность процессом тренировок и соревнований
- 4) необходимость соответствовать требованиям семьи и общественности

*Правильный ответ:*

*3. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Какие черты характера способствуют успешной адаптации спортсмена к высоким физическим и эмоциональным нагрузкам?

- 1) целеустремленность, уверенность в себе, эмоциональная стабильность
- 2) завистливость, агрессивность, неуверенность в себе
- 3) непостоянство целей, низкая концентрация внимания, плохая самодисциплина
- 4) высокая внушаемость, зависимость от мнения других, низкая инициативность

*Правильный ответ:*

*4. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Что является ключевым фактором эффективного взаимодействия игроков в команде?

- 1) хорошее знание друг друга лично
- 2) общая система ценностей и взаимопонимание
- 3) одинаковый возраст участников
- 4) количество проведённых вместе матчей

*Правильный ответ:*

5. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Опишите характерные признаки роли лидера в спортивной команде.

1) координатор действий, инициатор идей, объединяющий команду вокруг общих целей

2) игрок, ответственный за выполнение технических функций игры

3) член команды, выполняющий вспомогательную работу

Правильный ответ:

6. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

К группе опосредованных мотивов спортивной деятельности относятся потребности, стремления:

1) в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности

2) в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью

3) в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности

4) проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях

5) добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы

6) через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни

7) в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе

Правильные ответы:

7. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Что описывает «Закон Йеркса-Додсона»?

1) зависимость между силой мотивации и эффективностью выученных навыков

2) зависимость между уровнем стресса и качеством выполнения деятельности

3) взаимосвязь между тревожностью и мышечным напряжением

4) зависимость между сложностью задачи и уровнем возбуждения для достижения максимального результата

Правильные ответы:

8. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между личностной чертой из левого столбца (А-Г) и ее вероятным проявлением в спортивной деятельности из правого столбца (1-4):

| Черта личности |                                | Проявление в спорте |                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А              | Экстраверсия (по Айзенку)      | 1                   | Спортсмен легко осваивает новые тактические схемы, любит экспериментировать с техникой, интересуется инновационными методами тренировок. |
| Б              | Невротизм (по Айзенку)         | 2                   | Спортсмен легко налаживает контакты в команде, эмоционален, энергичен, любит соревновательный азарт.                                     |
| В              | Добросовестность (из Big Five) | 3                   | Спортсмен склонен к самокритике, сильно переживает ошибки, перед стартом у него                                                          |

|   |                                |   |                                                                                                         |
|---|--------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                |   | часто бывает "мандраж".                                                                                 |
| Г | Открытость опыту (из Big Five) | 4 | Спортсмен никогда не пропускает тренировки, точен, дисциплинирован, тщательно следует плану подготовки. |

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

9. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между чертой характера из левого столбца (А-Д) и ее проявлением в спортивной деятельности из правого столбца (1-5):

| Черта характера |                      | Проявление в спорте |                                                                                                                                                 |
|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А               | Целеустремленность   | 1                   | Спортсмен, несмотря на усталость и боль, продолжает выполнять упражнение, пока не достигнет заданного количества повторений.                    |
| Б               | Настойчивость        | 2                   | Спортсмен никогда не опаздывает на тренировки, четко следует указаниям тренера, соблюдает режим дня.                                            |
| В               | Дисциплинированность | 3                   | Спортсмен ставит перед собой цель выиграть чемпионат мира и все свои тренировки подчиняет этой далекой цели.                                    |
| Г               | Решительность        | 4                   | В критический момент матча спортсмен без колебаний берет на себя ответственность и выполняет решающий бросок.                                   |
| Д               | Самостоятельность    | 5                   | Спортсмен сам анализирует свои ошибки, ищет дополнительную информацию для улучшения своих результатов, не ждет постоянных подсказок от тренера. |

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
|   |   |   |   |   |

10. Прочитайте текст и запишите развёрнутый ответ.

Чем характеризуются спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха?

Развернутый ответ:

11. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Опытный спортсмен-профессионал после серии неудачных стартов начинает объяснять свои поражения исключительно невезением, плохим судейством и нечестной борьбой соперников. К какому типу каузальных атрибуций (причин объяснения успехов/неудач) склоняется спортсмен? Обоснуйте свой выбор.

1) внутренний, нестабильный, контролируемый (например, "я недостаточно старался")

2) внутренний, стабильный, неконтролируемый (например, "у меня нет таланта")

- 3) внешний, нестабильный, неконтролируемый (например, "не повезло")
- 4) внешний, стабильный, неконтролируемый (например, "судьи всегда против меня")

*Правильный ответ:*

*Обоснование:*

### **Вариант 2**

*1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Какой тип темперамента считается оптимальным для игровых видов спорта?

- 1) холерик
- 2) сангвиник
- 3) меланхолик
- 4) флегматик

*Правильный ответ:*

*2. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Что влияет на уверенность спортсмена в своих силах непосредственно перед стартом?

- 1) только предыдущий опыт выступлений
- 2) только физическое самочувствие
- 3) положительная установка и внутренняя вера в победу
- 4) поддержка болельщиков

*Правильный ответ:*

*3. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Что означает понятие «командный дух» в спортивной психологии?

- 1) способность членов команды одинаково воспринимать цвета игровой формы
- 2) единая эмоциональная атмосфера и общая моральная сплочённость коллектива
- 3) разделение ролей внутри команды
- 4) наличие единого плана действий на игру

*Правильный ответ:*

*4. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Какая форма лидерства наиболее эффективна в современной спортивной команде?

- 1) авторитарный стиль руководства тренером
- 2) демократичный стиль, учитывающий мнение всех членов команды
- 3) либерально-попустительский стиль, минимальное вмешательство тренера
- 4) смешанный стиль, адаптированный к ситуации

*Правильный ответ:*

*5. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.*

К группе непосредственных мотивов спортивной деятельности относятся потребности, стремления:

- 1) в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности

2) в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью

3) в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности

4) проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях

5) добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы

6) через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни

7) в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе

*Правильные ответы:*

6. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Какие из перечисленных черт характера спортсмена относятся к коммуникативным (проявляющимся в общении)?

1) инициативность

2) коллективизм

3) принципиальность

4) тактичность

5) ответственность

6) конфликтность

*Правильные ответы:*

7. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Какие из перечисленных характеристик чаще всего относят к «сильному» спортивному типу личности (в контексте ментальной готовности)?

1) высокий уровень личностной тревожности

2) высокая стрессоустойчивость

3) внутренний локус контроля

4) мотивация избегания неудачи

5) высокая самооффективность

6) выученная беспомощность

*Правильные ответы:*

8. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между понятием видов мотивации из левого столба (А-Г) и их определением из правого столбца (1-4)

| Понятие |                      | Определение |                                                                              |
|---------|----------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| А       | Внутренняя мотивация | 1           | Стремление в первую очередь избежать поражения, критики или стыда.           |
| Б       | Внешняя мотивация    | 2           | Стремление к самосовершенствованию, овладению мастерством и новыми навыками. |
| В       | Мотивация достижения | 3           | Занятия спортом ради удовольствия от самого процесса деятельности            |

|   |                             |   |                                                                 |
|---|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
| Г | Мотивация избегания неудачи | 4 | Занятия спортом ради получения награды или избегания наказания. |
|---|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|

*Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:*

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

*9. Прочитайте текст и установите соответствие.*

Установите соответствие между типом акцентуации характера (по Личко или Леонгарду) из левого столбца (А-Г) и его возможным проявлением в спорте из правого столбца (1-4):

| Тип акцентуации |                 | Проявление в спорте |                                                                                                                                                             |
|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А               | Демонстративный | 1                   | Спортсмен крайне обидчив, подозрителен, постоянно конфликтует с партнерами из-за imagined неуважения.                                                       |
| Б               | Педантичный     | 2                   | Спортсмен стремится быть в центре внимания, может провоцировать зрителей, его выступления эмоциональны и "театральны".                                      |
| В               | Застревающий    | 3                   | Спортсмен склонен к резким перепадам настроения, в состоянии подъема показывает выдающиеся результаты, в состоянии спада — может отказаться от выступления. |
| Г               | Циклотимный     | 4                   | Спортсмен тщательно, до мелочей, готовится к соревнованиям, строго следует тактическому плану, тяжело переживает любое отклонение от графика.               |

*Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:*

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

*10. Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.*

В чем заключается ключевое различие между мотивацией, ориентированной на задачу (mastery orientation), и мотивацией, ориентированной на эго (ego orientation)?

*Развернутый ответ:*

*11. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

У. Шелдон рассматривал темперамент человека с точки зрения структуры телосложения. Спортсмены, с каким типом темперамента могут рассчитывать на успех в видах спорта, требующих молниеносных решений и действий?

- 1) соматотоник
- 2) висцеротоник
- 3) церебротоник

*Правильный ответ:*

*Обоснование:*

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Психология спорта»**

по темам: «Психологическое обеспечение спортивной деятельности», «Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена»

**Вариант 1**

1. *Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Главная цель общей психологической подготовки спортсмена — это:

- 1) снятие предстартовой лихорадки перед конкретными соревнованиями
- 2) формирование и совершенствование устойчивых черт спортивного характера и психических качеств, необходимых для успешной деятельности в спорте
- 3) решение конкретных тактических задач в ходе соревнований
- 4) развитие только волевых качеств

*Правильный ответ:*

2. *Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Общая психологическая подготовка спортсменов в отличие от специальной:

- 1) проводится только в подготовительном периоде
- 2) не связана с физическими упражнениями
- 3) направлена на формирование общих, неспецифических для спорта качеств
- 4) направлена на развитие широкого круга психических функций и качеств, значимых в любом виде спортивной деятельности

*Правильный ответ:*

3. *Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

Специальная психологическая подготовка проводится преимущественно:

- 1) в подготовительном периоде
- 2) на этапе начальной специализации
- 3) в соревновательном периоде, особенно в его второй половине
- 4) в переходном периоде

*Правильный ответ:*

4. *Прочитайте текст, выберите правильные ответы.*

Какие из перечисленных методик используются для диагностики предстартовых психических состояний спортсмена?

- 1) тест Спилбергера-Ханина (Шкала ситуативной и личностной тревожности)
- 2) опросник POMS (Профиль настроений)
- 3) 16-факторный личностный опросник Кеттелла (16PF)
- 4) методика «Самооценка эмоциональных состояний» по А. Уэссману и Д. Риксу
- 5) тест «Сложные фигуры» Рея-Остеррица

*Правильные ответы:*

5. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием.

Определите последовательность этапов общего алгоритма психологического отбора.

- 1) прогноз успешности и принятие решения о зачислении/направлении
- 2) проведение комплекса диагностических методик (тесты, наблюдение, беседа)
- 3) формулировка психологического прогноза – выделение "сильных" и "слаб" сторон психики спортсмена
- 4) сравнение полученных психологических данных с моделью "идеального" спортсмена (психограммой)
- 5) определение цели и задач отбора, выбор критериев и методов

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

| первый | второй | третий | четвертый | пятый |
|--------|--------|--------|-----------|-------|
|        |        |        |           |       |

6. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием.

В какой последовательности целесообразно проводить комплексное психологическое обследование кандидата в спортивную школу?

- 1) проведение аппаратурных тестов для оценки свойств нервной системы и внимания
- 2) беседа с родителями и тренером для сбора анамнеза и оценки мотивации
- 3) наблюдение за поведением кандидата в условиях тренировочного занятия
- 4) стандартизированное тестирование (личностные опросники, тесты интеллекта)
- 5) обработка данных, написание заключения

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

| первый | второй | третий | четвертый | пятый |
|--------|--------|--------|-----------|-------|
|        |        |        |           |       |

7. Прочитайте текст и установите соответствие.

Подбор психодиагностических методик осуществлялся в зависимости от направленности исследования. Соотнесите целевую направленность исследования в левом столбце (А-Д) с автором методики из правого столбца (1-5).

| Цель исследования |                                                         | Автор опросника |                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| А                 | Ситуативной и личностной тревожности                    | 1               | А.В. Шаболтас    |
| Б                 | Индивидуально-психологических черт личности             | 2               | Спилбергер-Ханин |
| В                 | Доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом | 3               | Н.Б. Стамбулова  |
| Г                 | Акцентуации характера                                   | 4               | Г. Айзенк        |
| Д                 | Самооценка волевых качеств спортсмена                   | 5               | Шмишек-Леонгард  |

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
|   |   |   |   |   |

8. Прочитайте текст и установите соответствие.

Выделяют несколько методов убеждения, которые можно использовать при управлении формированием спортивной мотивации. Соотнесите название методов убеждения в левом столбце (А-Д) с их сущностным содержанием из правого столбца (1-5).

| Методы убеждения |                      | Сущностное содержание |                                                                                                                        |
|------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А                | Фундаментальный      | 1                     | Выявляются противоречия в доводах спортсмена и тщательно проверяются аргументы тренера                                 |
| Б                | Противоречия         | 2                     | Доводы спортсмена не опровергаются, а приводятся новые аргументы в их поддержку                                        |
| В                | «Извлечения выводов» | 3                     | Расставляются акценты на приводимых спортсменом доводах («ты же сам говоришь, что...»)                                 |
| Г                | Акцептирования       | 4                     | Прямо обращаются к спортсмену и сообщают всю информацию, составляющую основу доказательства правильности предлагаемого |
| Д                | Кажущейся поддержки  | 5                     | Аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге                                   |

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
|   |   |   |   |   |

9. Прочитайте текст и установите соответствие.

Соотнесите особенности мониторинга в спорте из левого столбца (А-Д) с его сущностным содержанием из правого столбца (1-5).

| Особенности мониторинга |                 | Сущностное содержание |                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А                       | Диагностичность | 1                     | Постоянный сбор данных о текущем состоянии спортсмена, уровне развития психических и психомоторных качеств                      |
| Б                       | Информативность | 2                     | Информирование спортсмена, тренера о результатах мониторинга                                                                    |
| В                       | Непрерывность   | 3                     | Включение в состав критериев для отслеживания наиболее проблемных показателей, обоснованность модели и отслеживаемых параметров |
| Г                       | Оперативность   | 4                     | Наличие модели или критериев, с которыми можно соотнести актуальное состояние спортсмена                                        |
| Д                       | Обратная связь  | 5                     | Использование методов экспресс-диагностики в учебно-тренировочной и соревновательном                                            |

|  |  |  |          |
|--|--|--|----------|
|  |  |  | процессе |
|--|--|--|----------|

*Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:*

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
|   |   |   |   |   |

*10. Дайте развернутый ответ на вопрос.*

Чем занимается такое направление психологического сопровождения спортивной деятельности как психопрофилактика?

*Развернутый ответ:*

*11. Дайте развернутый ответ на вопрос.*

В чем отличие психологического сопровождения от психологической подготовки?

*Развернутый ответ:*

*12. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

Юный пловец 12 лет демонстрирует хорошую технику, но на соревнованиях всегда показывает результат хуже, чем на тренировках. После проигрыша он сильно расстраивается, говорит, что «не создан для плавания», но на следующую тренировку приходит и работает с прежним усердием. Какую задачу общей психологической подготовки следует поставить в первую очередь? Обоснуйте свой ответ.

- 1) обучить его техникам срочной регуляции предстартового состояния
- 2) сформировать у него адекватную самооценку и устойчивую мотивацию, не зависящую от сиюминутного результата. Воспитывать спортивный характер
- 3) изменить его технику плавания
- 4) снизить тренировочные нагрузки

*Правильный ответ:*

*Обоснование:*

*13. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

В спортивной команде по хоккею участились конфликты между veteran-игроками и молодыми перспективными спортсменами. Ветераны обвиняют молодежь в недисциплинированности, молодежь — в консерватизме и нежелании принимать новые идеи. Это сказывается на игровых взаимодействиях на площадке. С чего следует начать психологу в рамках системы психологического обеспечения? Обоснуйте свой ответ.

- 1) провести индивидуальную психодиагностику личностных особенностей всех игроков
- 2) организовать и провести социально-психологический тренинг, направленный на командообразование, развитие взаимопонимания и уважения между группами
- 3) назначить индивидуальные консультации для капитана команды
- 4) разработать программу психорегуляции для снижения уровня тревожности у молодых спортсменов

*Правильный ответ:*

*Обоснование:*

14. Прочитайте текст, выберите правильные ответы и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Дзюдоист М. жалуется на то, что во время соревнований у него часто сбивается дыхание, учащается сердцебиение, возникают боли в области сердца, чувство нехватки воздуха или даже удушья, головокружение, слабость, предобморочное состояние, озноб или потливость, порой, так называемый «холодный пот», тошнота, боли в животе и др. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена? Обоснуйте свой ответ.

- 1) психомышечная тренировка
- 2) «наивная психорегуляция»
- 3) психорегулирующая тренировка
- 4) саморегуляция по Л.Персивалю
- 5) приемы логики

*Правильные ответы:*

*Обоснование.*

15. Прочитайте текст, выберите правильные ответы и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Баскетболист В. во время игры столкнулся с игроком выше и крупнее себя, в результате чего спортсмен упал и получил травму. После этого случая во время игр В. стал избегать возможных столкновений. В его памяти постоянно возникала не приятная для него ситуация столкновения и травмы. Какие методы психорегуляции следует рекомендовать спортсмену? Обоснуйте свой ответ.

- 1) отвлечение
- 2) «наивная психорегуляция»
- 3) психорегулирующая тренировка
- 4) идеомоторная тренировка
- 5) приемы логики

*Правильные ответы:*

*Обоснование:*

## Вариант 2

1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Основная цель психологического обеспечения на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям — это:

- 1) развитие физических качеств
- 2) достижение состояния психической готовности к выступлению
- 3) формирование спортивного характера
- 4) отбор в сборную команду

*Правильный ответ:*

2. Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Главная цель специальной психологической подготовки — это:

- 1) формирование устойчивых черт спортивного характера
- 2) развитие общих волевых качеств

- 3) достижение состояния психической готовности к конкретному соревнованию
- 4) повышение уровня физической подготовленности

*Правильный ответ:*

3. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Какие из перечисленных методов используются для регуляции неблагоприятных предстартовых состояний?

- 1) аутогенная тренировка (расслабление)
- 2) дыхательные упражнения (успокаивающие или мобилизующие)
- 3) метод произвольной регуляции мышечного тонуса (релаксация по Джекобсону)
- 4) психотехнические игры для развития внимания
- 5) приемы отвлечения и переключения внимания
- 6) «мысленное исполнение» идеальной техники

*Правильные ответы:*

4. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Какие методики направлены на диагностику мотивационной сферы спортсмена?

- a) опросник «Направленность личности» (Б. Басса)
- b) шкала оценки потребности в достижении Ю.М. Орлова
- c) тест «Ценностные ориентации» М. Рокича
- d) спортивный мотивационный вопросник (Sport Motivation Scale - SMS)
- e) цветовой тест Люшера

*Правильные ответы:*

5. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием.

Определите последовательность действий психолога при создании психограммы вида спорта.

- 1) анализ соревновательной и тренировочной деятельности для выделения ключевых психологических факторов успеха
- 2) проведение психологических обследования действующих спортсменов разной квалификации
- 3) составление структурированного списка требований (психические процессы, свойства, состояния)
- 4) разработка нормативов (высокий, средний, низкий уровень развития качества) для разных этапов отбора
- 5) валидизация модели – проверка, насколько выделенные качества действительно отличают elite-спортсменов от новичков

*Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо*

| первый | второй | третий | четвертый | пятый |
|--------|--------|--------|-----------|-------|
|        |        |        |           |       |

6. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием.

Определите правильную последовательность смены доминирующих целей психологического отбора по мере роста мастерства спортсмена.

- 1) отбор по способности переносить экстремальные тренировочные нагрузки и психической устойчивости в соревнованиях.
- 2) отбор по наличию базовых психомоторных задатков и общей мотивации к занятиям спортом.
- 3) отбор по способности к быстрому обучению и тактическому мышлению.
- 4) отбор по умению работать в команде и подчиняться тренерскому требованию.

*Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо*

| первый | второй | третий | четвертый |
|--------|--------|--------|-----------|
|        |        |        |           |

*7. Прочитайте текст и установите соответствие.*

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Соотнесите способы саморегуляции в левом столбце (А-В), связанные с отражением различных сторон «Я» спортсмена из правого столбца (1-3).

| Способы саморегуляции |                                                          | Отражение различных сторон «Я» спортсмена |                 |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|
| А                     | Специальные дыхательные упражнения, разрядка             | 1                                         | Духовного «Я»   |
| Б                     | Самоубеждение, самовнушение                              | 2                                         | Социального «Я» |
| В                     | Регулировка цели, ритуал предсоревновательного поведения | 3                                         | Физического «Я» |

*Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:*

| А | Б | В |
|---|---|---|
|   |   |   |

*8. Прочитайте текст и установите соответствие.*

Соотнесите психолого-педагогические и психорегулирующие мероприятия в левом столбце (А-Д) с лежащими в их основе методами воздействия из правого столбца (1-5).

| Психолого-педагогические и психорегулирующие мероприятия |                                                  | Методы воздействия |                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| А                                                        | Беседы, лекции                                   | 1                  | Самовнушение       |
| Б                                                        | Беседы в присутствии спортсмена с другими людьми | 2                  | Убеждение          |
| В                                                        | Внушенный отдых                                  | 3                  | Самоубеждение      |
| Г                                                        | Аутотренинг                                      | 4                  | Косвенное внушение |
| Д                                                        | Размышления, рассуждения                         | 5                  | Внушение           |

*Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:*

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
|   |   |   |   |   |

9. *Прочитайте текст и установите соответствие.*

Установите соответствие между направлением психологического обеспечения в спорте из левого столбца (А-Д) и его конкретным содержанием из правого столбца (1-5):

| Направление ПО |                                  | Содержание работы |                                                                                                   |
|----------------|----------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А              | Психодиагностика                 | 1                 | Проведение сеансов гипноза и аутогенной тренировки для регуляции предстартового состояния.        |
| Б              | Психологическая подготовка       | 2                 | Проведение бесед и тренингов для сплочения коллектива, разрешения конфликтов.                     |
| В              | Психорегуляция                   | 3                 | Использование опросников и наблюдения для оценки уровня тревожности, мотивации, свойств личности. |
| Г              | Социально-психологическая работа | 4                 | Обучение спортсмена приемам идеомоторной тренировки и постановки целей по SMART.                  |
| Д              | Психологическое консультирование | 5                 | Помощь спортсмену в преодолении кризиса спортивной карьеры или страха после травмы.               |

*Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:*

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
|   |   |   |   |   |

10. *Прочитайте текст и запишите развёрнутый ответ*

Идеомоторная тренировка – это \_\_\_\_\_

*Развернутый ответ*

11. *Дайте развернутый ответ на вопрос.*

Что является психологической и физиологической основой психорегулирующей тренировки?

*Развернутый ответ:*

12. *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

Кто является основным объектом системы психологического обеспечения в спорте высших достижений? Обоснуйте свой ответ.

- 1) спортсмен
- 2) тренер
- 3) врач
- 4) вся система "спортсмен - тренер - команда"
- 5) руководство спортивной организации

*Правильный ответ:*

*Обоснование:*

13. *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

Спортсменка-фигуристка перед выходом на ответственную программу находится в состоянии «апатии». Какие методы срочной психорегуляции будут для нее наиболее эффективны?

1) дыхательные упражнения на успокоение (удлинение выдоха)  
2) активная разминка с музыкальным сопровождением, использование мобилизирующих речевок и самоприказов

3) сеанс прогрессирующей мышечной релаксации

4) просмотр видео своих успешных выступлений

*Правильный ответ:*

*Обоснование:*

14. *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответов.*

После крупного проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия – Россия - 7:0) игрок сборной России Мостовой высказался о неправильной тренерской работе, сказал, что команда перегружена тренировками. Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать этого состояния? Обоснуйте свой ответ.

1) психомышечная тренировка

2) «наивная психорегуляция»

3) психорегулирующая тренировка

4) идеомоторная тренировка

*Правильные ответы:*

*Обоснование:*

15. *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и изложите аргументы, обосновывающие выбор ответов.*

Какие из перечисленных техник относятся к методам срочной психорегуляции, которые можно применить непосредственно перед выходом на старт или во время соревнования? Обоснуйте свой ответ

1) полный сеанс аутогенной тренировки (15-20 минут)

2) дыхательное упражнение «вдох-выдох» в соотношении 1:2 для успокоения

3) использование «якоря» (например, сжатие кулака как символ уверенности)

4) мысленное произнесение кратких самоприказов («Спокойно!», «Внимание!», «Сила!»)

5) просмотр длительного мотивационного видео

*Правильные ответы:*

*Обоснование:*

### Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

| Образовательные технологии                            | Цель                                                                                                                | Адаптированные методы                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проблемное обучение                                   | Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью           | Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью |
| Концентрированное обучение                            | Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью | Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью                                                    |
| Модульное обучение                                    | Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью                     | Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью    |
| Дифференцированное обучение                           | Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью      | Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей             |
| Развивающее обучение                                  | Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью                               | Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей                                 |
| Социально-активное, интерактивное обучение            | Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью                 | Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью                              |
| Рефлексивное обучение, развитие критического мышления | Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс                            | Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности,                                    |

|  |  |                                                                                            |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп. 2;*

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;*

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.*

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков<sup>1</sup>, специалистов<sup>2</sup> по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)<sup>3</sup>:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

<sup>2</sup> Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

<sup>3</sup> 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

## Тексты/конспекты лекций

**Тема Психология личности и коллектива в спорте**

1. Мотивация спортивной деятельности
2. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности
3. Направленность, темперамент характер спортсмена
4. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов

различных видов спорта.

5. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Социально-психологический климат в спортивной группе.
8. Лидерство в спортивной группе

**1. Мотивация спортивной деятельности**

Мотивация - система факторов, определяющих активность спортсмена в достижении целей.

Ключевые аспекты:

Внутренняя мотивация: интерес к процессу, удовольствие от деятельности

Внешняя мотивация: достижение социальных и материальных benefits

Мотивация достижения успеха vs избегания неудачи

Практическое значение:

Диагностика доминирующих мотивов

Индивидуализация системы поощрений

Профилактика выгорания через баланс мотивационных типов

**2. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности**

Совместимость - способность к совместной деятельности на основе соответствия психофизиологических характеристик.

Срабатываемость - результат совместной деятельности, проявляющийся в эффективности взаимодействия.

Уровни совместимости:

Психофизиологический: соответствие темпераментов, свойств НС

Социально-психологический: общность ценностей, целей, установок

Ролевой: соответствие ожиданий от выполняемых функций

**3. Направленность, темперамент, характер спортсмена**

Направленность - система устойчивых мотивов и интересов:

Спортивные цели и ценности

Профессиональные установки

Жизненные приоритеты

Темперамент - природная основа личности:

Сангвиник: адаптивность, работоспособность

Холерик: энергичность, импульсивность

Флегматик: стабильность, выдержка

Меланхолик: чувствительность, глубина переживаний

Характер - приобретенные качества:

Волевые свойства

Отношенческие характеристики

Нравственные ориентиры

*4. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта*

Свойства нервной системы:

Сила: выносливость к нагрузкам

Уравновешенность: баланс возбуждения/торможения

Подвижность: скорость смены процессов

Специфика по видам спорта:

Единоборства: высокая сила и подвижность

Циклические виды: сила и уравновешенность

Спортивные игры: высокая подвижность

Сложнокоординационные: уравновешенность и подвижность

*5. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена*

ИСД - система индивидуально-своеобразных приемов работы, соответствующая:

Свойствам нервной системы

Темпераментальным особенностям

Характерологическим чертам

Компоненты ИСД:

Когнитивный (стиль мышления)

Эмоционально-волевой (стиль саморегуляции)

Двигательно-технический (стиль исполнения)

*6. Социально-психологические особенности спортивной группы*

Характеристики спортивного коллектива:

Целеустремленность и направленность

Сплоченность (деловая и эмоциональная)

Групповая динамика (по Такмену)

Ролевая структура

Групповые нормы и ценности

"Мы-концепция"

*7. Социально-психологический климат в спортивной группе*

СПК - преобладающий эмоциональный настрой, определяющий:

Характер межличностных отношений

Уровень групповой сплоченности

Эффективность совместной деятельности

Факторы формирования СПК:

Стиль руководства тренера

Система взаимоотношений

Успешность совместной деятельности

Организационные условия

*8. Лидерство в спортивной группе*

Типы лидеров:

Формальный (капитан)

Неформальный (признанный группой)

Функции лидерства:

Организационная  
 Коммуникативная  
 Мотивационная  
 Интегративная  
 Представительская  
 Структура лидерства:  
 Лидер-организатор  
 Лидер-мотиватор  
 Лидер-интеллектуал  
 Лидер-интегратор  
 Интегративные связи  
 Мотивация × Лидерство: Лидер формирует и поддерживает групповую мотивацию  
 Темперамент × Совместимость: Соответствие темпераментов определяет психологическую совместимость  
 Свойства НС × ИСД: Природные особенности определяют индивидуальный стиль  
 СПК × Эффективность: Благоприятный климат повышает результативность команды  
 Направленность × Сплоченность: Общность целей усиливает групповое единство  
 Практическое значение: Понимание этих взаимосвязей позволяет:  
 Оптимизировать комплектование команд  
 Развивать лидерский потенциал  
 Формировать благоприятный психологический климат  
 Повышать эффективность совместной деятельности  
 Этот комплексный подход обеспечивает целостное понимание психологических основ успеха в спорте.

### ***Тема Психология спортивной карьеры***

1. Спортивная карьера как часть жизненного пути.
2. Понятие и особенности спортивной карьеры. Психологическая структура спортивной деятельности.
3. Спорт и общие закономерности развития человека.
4. Спорт и развитие человека как субъекта
5. Спорт и развитие человека как личности и индивидуальности
6. Психологические модели спортивной карьеры.

#### ***1. Спортивная карьера как часть жизненного пути***

Спортивная карьера — это не изолированный отрезок времени, а важнейшая составляющая жизненного пути человека, которая оказывает profound влияние на все остальные его сферы (личностное становление, образование, семью, социальные связи, здоровье).

Взаимовлияние: События в спортивной карьере (успехи, травмы, смена тренера) влияют на личную жизнь, и наоборот (семейные проблемы, жизненные ценности) — на спортивные результаты.

Экзистенциальный аспект: Спорт для профессионала — это часто центральный элемент его идентичности («Я — спортсмен»). Поэтому завершение карьеры переживается как серьезный экзистенциальный кризис, «смерть» профессионального «Я».

Задача психологии: Рассматривать карьеру в контексте целостной жизни человека, помогая выстраивать гармоничную траекторию, где спорт становится мощным ресурсом для последующих этапов жизни.

## *2. Понятие и особенности спортивной карьеры. Психологическая структура спортивной деятельности*

Спортивная карьера — это многолетняя деятельность спортсмена, направленная на достижение высоких результатов, связанная с поэтапным изменением его спортивного мастерства, статуса и психологического облика.

Особенности спортивной карьеры:

Цикличность: Подчинена макроциклам (олимпийский цикл 4 года) и микроциклам (сезон, сборы, соревнования).

Краткость: Крайне сжатые сроки достижения вершин по сравнению с другими профессиями.

Публичность: Постоянная оценка и критика извне (болельщики, СМИ, руководство).

Высокий риск травм и профессиональных заболеваний.

Жесткая конкуренция.

Ранняя специализация и завершение.

Психологическая структура спортивной деятельности (по В. Медведеву):

Мотивационно-целевой компонент: Система мотивов и целей (от «стать чемпионом» до «получить зарплату»).

Когнитивный компонент: Специфические знания, тактическое мышление, антиципация, оперативная память.

Эмоционально-волевой компонент: Управление эмоциями, стрессоустойчивость, мобилизация, волевые усилия.

Операционально-двигательный компонент: Техника, координация, двигательные навыки.

Личностный компонент: Характер, ценности, самооценка, «Я-концепция».

## *3. Спорт и общие закономерности развития человека*

Спорт является мощным катализатором и модератором общих закономерностей психического развития.

Неравномерность и гетерохронность: В спорте развитие отдельных функций (физических, психологических) может резко опережать или отставать от общего возрастного развития. Например, 16-летний гимнаст может иметь уровень воли и самоконтроля 25-летнего человека, но при этом его социальный опыт ограничен.

Сензитивные периоды: Спорт использует сензитивные периоды для развития определенных качеств (например, гибкости у гимнастов в детстве, выносливости у лыжников в юношестве).

Пластичность психики: Спорт высших достижений демонстрирует феноменальную пластичность психики, ее способность адаптироваться к экстремальным нагрузкам.

Роль деятельности: Спорт — это интенсивная, социально-значимая деятельность, в которой по законам развития (ведущая деятельность, по Эльконину) формируются новые психологические образования (у подростка — чувство взрослости, у юноши — профессиональное самоопределение).

## *4. Спорт и развитие человека как субъекта*

Субъект — это индивид, активно и сознательно осуществляющий деятельность.

Спорт развивает человека как субъекта через:

Развитие субъектности: Формирование активной, инициативной позиции по отношению к своей деятельности («Я сам управляю своей карьерой, тренировками, состоянием»).

Развитие саморегуляции: Спортсмен учится сознательно управлять своими состояниями, мыслями, эмоциями и поведением для достижения цели.

Развитие рефлексии: Способность анализировать свои действия, ошибки, успехи, а также внутренний мир (чувства, мотивы).

Развитие ответственности: Принятие на себя ответственности за результат, за команду, за свое здоровье.

#### *5. Спорт и развитие человека как личности и индивидуальности*

Как Личности: Спорт формирует ценностно-смысловую сферу.

Ценности: Победа, мастерство, дружба, честная борьба, здоровье.

Направленность: Формируется мотивация достижения, воля к победе.

Характер: Развиваются волевые качества (настойчивость, выдержка, смелость), дисциплинированность, ответственность.

Самооценка: Становится более адекватной и устойчивой через постоянную обратную связь (результаты, сравнение с другими).

«Я-концепция»: Формируется «Я-физическое», «Я-спортивное».

Как Индивидуальности: Спорт способствует индивидуализации, раскрытию уникального потенциала.

Индивидуальный стиль деятельности (ИСД): Спортсмен находит свой уникальный способ решения спортивных задач, компенсируя слабые стороны и используя сильные (темперамент, свойства НС).

Творчество: В тактике, импровизации, технике.

Неповторимость: Спорт высших достижений — это арена для проявления уникального сочетания таланта, характера и судьбы.

#### *6. Психологические модели спортивной карьеры*

Это теоретические конструкции, описывающие закономерности прохождения спортсменом пути от новичка до завершения карьеры.

##### *1. Этапная (возрастная) модель (Б. М. Туревский и др.):*

Делит карьеру на этапы, жестко привязанные к возрасту и решению специфических задач:

Этап начальной специализации (8-12 лет): Интерес, освоение базовых навыков.

Этап углубленной специализации (13-17 лет): Формирование спортивного характера, осознанный выбор.

Этап спортивного мастерства (18-25+ лет): Достижение вершин, стабильность результатов.

Этап завершения карьеры (30+ лет): Подготовка к «второй карьере», пересмотр идентичности.

Плюсы: Четкость, структурированность.

Минусы: Жесткая возрастная привязка, не учитывает индивидуальные траектории.

##### *2. Многомерная модель (Ж. Л. Петипа и др.):*

Рассматривает карьеру как развитие в нескольких взаимосвязанных сферах:

Психологическая сфера (психические функции, состояния).

Психосоциальная сфера (отношения, коммуникация, баланс «спорт-жизнь»).

Двигательно-техническая сфера (физические качества, техника).

Сфера физического здоровья.

Плюсы: Целостность, учет гетерохронности развития.

Минусы: Сложность операционализации.

### 3. Модель переходов (Transition Model):

Карьера рассматривается как череда переходов (транзиций) — как запланированных (переход из юниоров во взрослый спорт), так и незапланированных (травма, уход тренера). Успешность карьеры зависит от ресурсов спортсмена для преодоления этих кризисов.

Плюсы: Гибкость, объясняет кризисы.

### 4. Холистико-экологическая модель:

Рассматривает спортсмена в контексте его экосистемы (микросистема — тренер, семья; мезосистема — клуб; макросистема — спортивная культура общества). Карьера — результат взаимодействия всех этих систем.

Плюсы: Максимально полный, системный взгляд.

## ***Тема Психологические особенности личности и деятельности тренера***

### 1. Особенности деятельности тренера

### 2. Мотивы выбора профессии тренера

### 3. Роль тренера в спортивном коллективе и его функции

### 4. Требования к личности и деятельности тренера

### 6. Психологические слагаемые авторитета тренера

### 7. Стиль руководства тренера спортивной командой

### *1. Особенности деятельности тренера*

По своим общественным функциям, психологическим особенностям, требованиям к личности, по своей сущности деятельность тренера является деятельностью педагогической. Педагог формирует личность, преобразует психику человека, его сознание, поведение и т. п. — все это предъявляет ряд требований к деятельности и личности педагога, следовательно, и тренера.

1. Хорошее знание человека.
2. Глубокое понимание целей воспитания и обучения
3. Постоянное морально-политическое совершенствование.
4. Максимальное развитие интеллектуальных способностей.
5. Высокий уровень профессионализма, компетенции, глубина знаний.

Однако эти глобальные функции осуществляются посредством более конкретных и более частных функций, таких, как:

1. гностическая
2. диагностическая
3. коммуникативная
4. конструктивная
5. мотивирующая
6. научно-практическая
7. организаторская
8. представительская
9. планировочная

10. психологическая
11. самосовершенствования
12. секундантская
13. судейская
14. хозяйственная
15. экспертно-оценочная

### *2. Мотивы выбора профессии тренера*

Выбор профессии тренера редко бывает случайным. Существует два пути формирования тренера как специалиста. Первый путь – когда спортсмен переходит на тренерскую работу сразу после прекращения активной спортивной деятельности. Вторым – когда специалист получает квалификацию тренера после окончания учебного заведения. У тренеров, прошедших первый путь, решение стать тренерами вызвано тем, что им не хочется оставлять среду, в которой в первую очередь опираются в своей тренерской работе.

Тренеры, прошедшие второй путь, хотя и были спортсменами, но часто имели значительно меньший уровень мастерства. Они в своей работе идут от теории к практике, стремясь компенсировать недостаток практической деятельности применением теоретических знаний, добиться успехов, которые им не удалось достичь в бытность спортсменами.

По своей вероятности, связь со спортом и ожидания, связанные со спортом, являются первичными мотивами в выборе профессии тренера.

### *3. Роль тренера в спортивном коллективе и его функции*

Тренер является центральной фигурой в спортивной команде. Это и понятно, поскольку после деятельности значительно шире функций обычного педагога или просто руководителя. Тренеру приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными вопросами. Поэтому хороший тренер должен достаточно хорошо разбираться в вопросах педагогики, психологии, социологии, медицины и т.п. Рассмотрим с этих позиций роль тренера в команде и его функции.

Тренер – учитель, педагог.

Тренер – руководитель, организатор.

Тренер – психолог.

Тренер – врач.

### *4. Требования к личности и деятельности тренера*

В процессе профессиональной деятельности у тренера формируются специфические качества психической сферы. Как показывают исследования опытных тренеров хорошо развиты способности к восприятию, представлениям, распределению, переключению, концентрации внимания и мышления. Тесты на распределение, переключение, концентрацию внимания, точность представления, быстроту и правильность мыслительных процессов тренеры выполняют лучше, чем спортсмены.

Соревнование – это проверка результатов деятельности не только спортсмена, но и тренера. И спортсмен, и тренер переживают всю гамму эмоций, связанных с соревнованием. Исследования показывают, что предстартовые состояния характерны как для спортсменов, так и для тренеров, причем проявляются эти состояния в одной и той же форме (стартовая лихорадка, апатия и др.).

Американские психологи при помощи телеметрической аппаратуры провели исследования среди тренеров в условиях обычной тренировки и во время соревнования. Оказалось, что во время тренировки пульс тренера учащался до 120 и более ударов в минуту, а в критические моменты соревнований приближался к уровню, отмеченному у соревнующихся спортсменов.

Тренер должен обращать серьезное внимание на поддержание своей физической формы, чтобы обеспечить нормальную адаптацию организма к неожиданным изменениям сердечно-сосудистой системы в ситуациях, связанных с большими эмоциональными нагрузками.

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к эмоционально-волевой сфере спортсмена и тренера. Высокоразвитые волевые качества являются предпосылками успеха в профессиональной деятельности тренера.

Важнейшие волевые качества тренера:

1. Целеустремленность
2. Инициативность
3. Смелость
4. Решительность
5. Выдержка и самообладание
6. Упорство и настойчивость

#### 5. Психологические слагаемые авторитета тренера

Авторитет тренера обусловлен его моральным обликом, высоким уровнем профессионального мастерства, умственным превосходством и является одним из необходимых условий воспитания.

Авторитет тренера определяется целым рядом как объективных так и субъективных факторов.

К числу объективных факторов относятся официальная должность тренера, облечённого полномочиями и определёнными правами в отношении занимающихся у него спортсменов.

К субъективным факторам, определяющим авторитет тренера, относятся его личные качества: гуманизм, принципиальность, чувство нового, самостоятельность, смелость, ответственность за порученное дело, чуткость, деловитость и т.д.

Авторитет завоевывается, прежде всего добросовестным отношением к своему труду.

Авторитет тренера в значительной степени зависит от того какой он организатор. Существует прямая связь между авторитетом тренера и доверием к нему со стороны спортсменов.

Нужно отметить, что иногда вместо истинного авторитета, основанного на глубоко уважении к тренеру, создается видимость авторитета, ложный авторитет.

#### 6. Стиль руководства тренера спортивной командой

Принято различать три основных стиля руководства спортсменами, командой: автократический или авторитарный, демократический и либеральный или анархический.

Автократический стиль – характерен для тренеров, чья позиция основывается на признании собственного непререкаемого, неограниченного авторитета. Члены команды являются исполнителями тренера, строг, следуют принципам, планам, программе работы, составленной им. Свои требования тренер, как правило, выражает в форме категорических

инструкций замечаний. Процесс руководства развивается в одном направлении: от тренера к спортсменам.

Демократический стиль – основывается на тесном сотрудничестве тренера со спортсменами. Тренер оставляет за собой право руководителя, но рабочий процесс осуществляется не в одном направлении, а характеризуется обоюдной инициативой. Схема такого руководства выглядит следующим образом.

Либеральный (анархический) стиль – характеризуется тем, что тренер не проявляет активности, идет на поводу у своих учеников, «заигрывает» с ними, предоставляет спортсменам максимальную самостоятельность. Слабо ориентируется в межличностных отношениях. Прислушивается к мнению авторитетных занимающихся. Любит пользоваться приветливой интонацией, всем и все прощает, участлив, необидчив, добродушен, прост в обращении, несамокритичен.

### ***Тема Психологические основы общения в спорте***

1. Методологические и теоретические основы психологии общения. Психологическая структура и функции общения в спорте. Виды и типы общения. Составление профиля общения спортсменов. Каналы коммуникации и коммуникационные барьеры.

2. Характеристика коммуникации в межличностном общении субъектов спортивной деятельности. Причины неэффективной коммуникации. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».

3. Стратегии и позиции в общении. Психологические условия реализации диалога применительно к практике спорта. Понятие и специфика социально-психологического механизма общения.

4. Виды психологического влияния и виды психологического противостояния влиянию в спорте. Типы конфликтогенов, проявляющихся в общении субъектов спортивной деятельности. Классификация конфликтов в спорте.

#### ***1. Методологические и теоретические основы***

Общение в спорте — это сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между субъектами спортивной деятельности, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку общей стратегии, восприятие и понимание другого человека.

Психологическая структура общения (по Г.М. Андреевой):

Коммуникативная сторона: Обмен информацией между спортсменами. Важен не просто факт передачи, а уточнение, обратная связь. («Я сказал тебе занять позицию, ты сделал это? Понял ли ты, зачем?»)

Интерактивная сторона: Организация взаимодействия, распределение функций. Кто атакует, кто подстраховывает? Как мы вместе реализуем тактику?

Перцептивная сторона: Восприятие, понимание и оценка друг друга. Формирование атмосферы доверия. («Я доверяю тебе пас в решающий момент, потому что знаю, что ты его не подведешь»).

Функции общения в спорте:

Когнитивная: Получение информации о сопернике, тактике, своих ошибках.

Регулятивно-коммуникативная: Управление действиями партнеров (команды, жесты).

Аффективно-коммуникативная: Влияние на эмоциональное состояние команды (поддержка, «заводящие» крики).

Интегративная: Объединение команды для достижения общей цели.

Функция социализации: Усвоение норм и ценностей спортивного коллектива.

*Виды и типы общения:*

По содержанию: Деловое (о тактике, заданиях) / Личностное (о чувствах, переживаниях).

По форме: Вербальное (слова) / Невербальное (жесты, позы, взгляды, интонация). В спорте невербальное общение часто важнее вербального.

По каналам: Непосредственное (на поле) / Опосредованное (через тренера, записи).

По субъектам: «Тренер-спортсмен», «Спортсмен-спортсмен», «Спортсмен-судья», «Игрок-команда».

*Профиль общения спортсмена* — это индивидуальная характеристика, включающая:

Доминирующий канал: Вербал/невербал.

Стиль: Авторитарный, демократичный, либеральный.

Навыки активного слушания.

Эмпатийность: Способность понимать эмоции партнеров.

Конфликтность: Склонность к созданию или гашению конфликтов.

Каналы коммуникации:

Вербальный: Слова, тактические установки.

Невербальный:

Кинесика: Жесты (поднятый палец вратаря при угловом), позы (уверенная/зажатая).

Паралингвистика: Интонация, громкость (ободряющий крик / раздраженный окрик).

Проксемика: Дистанция (собраться в круг для настроя).

Такесика: Прикосновения (пять, похлопывание по плечу).

*Коммуникационные барьеры:*

Барьер отношения: Неприязнь к партнеру/тренеру.

Логический барьер: Разное понимание тактической схемы.

Семантический барьер: Разное толкование терминов («играй агрессивнее» — как?).

Фонетический барьер: Шум на стадионе, неразборчивая речь.

Социально-культурный барьер: Разное происхождение, менталитет в мультикультурных командах.

## *2. Характеристика коммуникации в межличностном общении*

*Причины неэффективной коммуникации:*

Неясность сообщения: Расплывчатые указания тренера («Играй лучше»).

Информационная перегрузка: Слишком много тактических установок за короткий перерыв.

Искажение информации: Сплетни в раздевалке.

Невербальные противоречия: Тренер говорит «все в порядке», но его поза и лицо выдают сильное напряжение.

Неумение слушать: Спортсмен не слышит замечаний, потому что уже настроился на свой вариант действий.

*Особенности взаимоотношений:*

*Система «Тренер – Спортсмен»:*

Это асимметричные отношения (тренер имеет больше власти).

Ключевые факторы: доверие, уважение, психологическая совместимость.

Стиль общения тренера (авторитарный, демократический, попустительский) напрямую определяет психологический климат.

Риски: Симбиоз (полное слияние) или, наоборот, конфронтация.

*Система «Спортсмен – Спортсмен»:*

По вертикали: Между лидером и остальными. Может быть как сотрудничество (лидер ведет за собой), так и конкуренция.

По горизонтали: Между игроками одного статуса. Основа – сотрудничество, но всегда присутствует элемент соревновательности (за место в составе).

Риски: Формирование конфликтующих группировок, «буллинг» новичков или менее успешных игроков.

### *3. Стратегии и позиции в общении*

*Стратегии общения:*

Открытое – Закрытое: Готовность к диалогу или, наоборот, монолог, уход от обсуждения.

Монологическое – Диалогическое: Тренер вещает с позиции «сверху» vs. тренер и спортсмен совместно ищут решение.

Ритуальное (поддержание норм, например, предматчевые ритуалы) – Личностное (глубокое, доверительное).

*Позиции в общении (трансактный анализ по Э. Берну):*

Родитель (обвиняющий, приказывающий): «Ты опять все провалил!»

Взрослый (рациональный): «Давай проанализируем твою ошибку и найдем решение».

Дитя (эмоциональный, подчиняющийся): «Я не виноват, судья засудил!» / «Скажите, что мне делать».

Продуктивное общение в спорте строится на транзакциях «Взрослый – Взрослый».

*Психологические условия реализации диалога в спорте:*

Равноправие психологических позиций (уважение к собеседнику, даже если он младше или менее опытен).

Безоценочность и эмпатия.

Психологический настрой на актуальное состояние партнера.

Доверительность и искренность.

Совместная концентрация на проблеме (а не на личностях).

*Социально-психологические механизмы общения:*

Заражение: Бессознательная передача эмоционального состояния (паника в команде или, наоборот, общий подъем).

Внушение (суггестия): Целенаправленное, неаргументированное воздействие (установки тренера «Мы — сильнейшие!»).

Подражание: Следование примеру лидера.

Убеждение: Логически аргументированное воздействие для принятия спортсменом собственного решения.

#### *4. Конфликты и влияние в спортивном общении*

*Виды психологического влияния:*

Убеждение: Сознательное, аргументированное воздействие.

Самопродвижение: Демонстрация своей компетентности для завоевания авторитета.

Внушение: Целенаправленное, неаргументированное воздействие на подсознание.

Заражение: Передача эмоционального состояния.

Пробуждение импульса к подражанию.

Просьба.

Принуждение: Угрозы, давление (крайне неэффективно в долгосрочной перспективе).

*Виды психологического противостояния влиянию:*

Контраргументация: Сознательный ответ с возражениями.

Психологическая самооборона: Защита своего психического пространства без агрессии.

Игнорирование: Осознанное невнимание к попыткам влияния.

Творчество: Уход от попыток контроля через создание нового стиля, поведения.

Конфронтация: Открытое противопоставление.

*Типы конфликтогенов (слов, действий, порождающих конфликт):*

Прямое негативное отношение: Приказы, угрозы, критика, обвинения, насмешки.

Менторские: Назидания, поучения, категоричные советы.

Негативные прогнозы: «С такими игроками мы никогда не выиграем».

Нарушение персонального физического пространства.

Нарушение правил или сложившихся традиций в команде.

*Классификация конфликтов в спорте:*

По субъектам:

Внутриличностный: Борьба мотивов у спортсмена («бороться до конца» vs «сберечь здоровье»).

Межличностный: «Тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен».

Личность – Группа: Новичок vs сложившаяся команда.

Межгрупповой: Конфликт между группировками внутри команды, между разными командами.

По содержанию:

Деловой (когнитивный): Разногласия по поводу тактики, методов тренировки.

Личностный (эмоциональный): Неприязнь на основе личных качеств.

По последствиям:

Конструктивные: Ведут к развитию (выявление и решение проблем, рост мотивации).

Деконструктивные: Ведут к разрушению (распад команды, уход спортсменов).

***Тема Психологические особенности спортивной деятельности***

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
3. Предсоревновательные психические состояния (виды и их характеристика).
4. Методы и методики оценки психических состояний спортсмена.
5. Неблагоприятные психические состояния спортсмена (виды и их характеристика).

### *1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе*

Психологическое напряжение — это естественное состояние мобилизации психических и физических сил спортсмена в условиях преодоления трудностей. Оно является необходимым условием роста мастерства.

Источники: Высокие тренировочные нагрузки, необходимость многократного повторения сложных элементов, жесткие требования тренера, конкуренция в команде.

Положительный эффект (эустресс): Повышение концентрации, собранности, мотивации.

Психологическое перенапряжение — это состояние, при котором уровень напряжения превышает оптимальный, становясь деструктивным.

Причины: Хроническая усталость, монотония, неадекватные требования, отсутствие восстановления, страхи.

Признаки:

Эмоциональные: Раздражительность, апатия, эмоциональная неустойчивость.

Поведенческие: Нарушение координации, рост числа ошибок, избегание тренировок.

Когнитивные: Ухудшение внимания, памяти, «туннельное» мышление.

Физиологические: Нарушения сна, аппетита, учащенный пульс в покое.

Вывод: Задача тренера и психолога — не устранить напряжение, а дозировать его, не допуская перехода в перенапряжение, и научить спортсмена управлять им.

### *2. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения*

Напряжение перед стартом — динамический процесс, который меняется в зависимости от двух ключевых факторов:

Временной фактор (Фазы предстартового состояния):

За несколько дней/недель: «Предстартовая лихорадка» или «апатия» могут волнообразно сменять друг друга в зависимости от мыслей о предстоящем старте.

В день соревнований: Напряжение нарастает по мере приближения момента старта.

Непосредственно на старте: Достигает пика.

Факторы, влияющие на динамику:

Оценка вероятности успеха: Чем выше субъективная вероятность победы (при адекватной самооценке), тем устойчивее состояние.

Значимость соревнований: Чем важнее старт, тем сильнее и раньше может проявиться напряжение.

Индивидуальные особенности: Тип нервной системы (слабый тип склонен к перенапряжению), свойства темперамента, опыт.

Внешние условия: Поведение тренера, присутствие зрителей, действия соперников.

### *3. Предсоревновательные психические состояния (виды и их характеристика)*

Классификация основана на соотношении уровня эмоционального возбуждения и степени контроля.

- Боевая готовность (Оптимальное) Приподнятое, радостное ожидание, уверенность. Ясность мысли, высокая концентрация на цели, обострение тактического мышления. Желание действовать, мышечная готовность, легкость, координированность. Максимальная реализация потенциала.

- Предстартовая лихорадка Сильное возбуждение, тревога, нервозность, неуверенность. Хаотичность, несобранность, трудности концентрации, преобладание мыслей о неудаче. Суетливость, дрожь, излишняя жестикуляция, скованность. Нестабильность, срыв.

- Предстартовая апатия Вялость, безразличие, подавленность, отсутствие желания бороться. Заторможенность, отсутствие интереса к соревнованию, пессимизм. Мышечная расслабленность, вялость, отсутствие «боевого» тонуса. Недовложение сил, низкий результат.

#### *4. Методы и методики оценки психических состояний спортсмена*

Применяется комплексный подход:

##### Психодиагностические методики (Тесты и опросники):

Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина: Дифференцирует текущую тревогу от общей склонности к тревожности.

Опросник САН (Самочувствие, Активность, Настроение): Быстрая оценка текущего состояния.

Специализированные опросники: Например, «Прогноз» для оценки нервно-психической устойчивости.

##### Метод наблюдения:

Протокол наблюдения за невербальным поведением: мимика, поза, жесты, характерные слова в речи, общение с партнерами.

Оценка поведения на разминке: Скованность или излишняя суетливость.

##### Психофизиологические методы:

Измерение ЧСС (частоты сердечных сокращений), АД (артериального давления), КГР (кожно-гальванической реакции): Объективные показатели уровня активации нервной системы.

Треморометрия: Оценка мышечной дрожи.

##### Метод беседы и самоотчета:

Целенаправленная беседа тренера/психолога со спортсменом.

Ведение дневника спортсмена: Самоотслеживание состояний и их причин.

#### *5. Неблагоприятные психические состояния спортсмена (виды и их характеристика)*

Это состояния, которые хронически или остро препятствуют успешной деятельности и нарушают психическое благополучие.

- Спортивное выгорание Хроническое истощение на фоне длительного стресса и перегрузок. Эмоциональное истощение: Цинизм, равнодушие. Редукция достижений: Ощущение бесполезности усилий. Деперсонализация: Конфликты, отстраненность от команды.

- Хроническое утомление Накопление усталости из-за недовосстановления. Постоянная усталость, вялость, нарушения сна, снижение иммунитета.

- Фрустрация Острое переживание невозможности достичь цели (травма, дисквалификация). Гнев, разочарование, агрессия (на себя, тренера, партнеров) или апатия и депрессия.

- Выученная беспомощность      Устойчивое убеждение в том, что неудачи от тебя не зависят, и ты не можешь на них повлиять.      Пассивность, отказ от борьбы в сложных ситуациях, атрибуция неудач внешним факторам («плохой судья», «везение соперника»).

- Состояние монотонии      Снижение активности из-за однообразных, повторяющихся нагрузок. Сонливость, скука, снижение внимания, ошибки по невнимательности.

### ***Тема Психологические основы спортивной дидактики***

1. Психологическая характеристика физических качеств, особенности осознания и способы формирования. Психологические особенности двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.

2. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Специализированное восприятие в спорте. Роль представлений в управлении движениями.

3. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов

4. Тактическое мышление спортсмена, свойства и методы его совершенствования.

1. *Психологическая характеристика физических качеств, особенности осознания и способы формирования. Психологические особенности двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.*

*Психологическая характеристика физических качеств:*

Физические качества неразрывно связаны с психикой. Их проявление всегда регулируется центральной нервной системой.

Сила: Требуется мощных волевых усилий, способности к концентрации и мобилизации («психический взрыв»).

Выносливость: Связана со стойкостью, терпением, умением терпеть боль и усталость, управлять мыслями в условиях монотонной нагрузки.

Быстрота: Определяется подвижностью нервных процессов, скоростью сенсомоторных реакций.

Ловкость: Основана на способности к быстрому обучению, точности восприятия и прогнозирования ситуации.

Гибкость: Связана со способностью к мышечной релаксации и кинестетическим контролем.

*Особенности осознания и способы формирования:*

Осознание: Спортсмен учится «слышать» свое тело, различать мышечные ощущения, связанные с проявлением разных качеств (например, ощущение «взрывного» усилия).

Формирование:

Через создание точного двигательного образа (идеомоторная тренировка).

Через вербализацию: Обучение спортсмена точным словам для описания ощущений («тянуть», «толкать», «расслаблять»).

Через акцентирование внимания на ключевых компонентах движения.

*Психологические особенности двигательных навыков:*

Автоматизированность: Сознание освобождается для решения тактических задач.

Устойчивость: Навык сохраняется даже при воздействии сбивающих факторов (усталость, стресс).

Гибкость: Способность варьировать движение в зависимости от условий.

Сознательный контроль на этапе коррекции.

*Двигательные ощущения – основа саморегуляции:*

Двигательные (кинестетические) ощущения — это ощущения от мышц, сухожилий, суставов, которые сообщают о положении тела и его частей в пространстве, о силе и амплитуде движения.

Они являются «обратной связью» для мозга. Без них невозможно ни освоение, ни коррекция движения.

Саморегуляция — это процесс, при котором спортсмен, опираясь на кинестетические ощущения, сам вносит поправки в свое движение без указания тренера. Например, баскетболист по ощущению в руке понимает, почему не попал в кольцо, и корректирует следующий бросок.

2. *Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Специализированное восприятие в спорте. Роль представлений в управлении движениями.*

*Психологическое обеспечение технической подготовки:*

Это система психолого-педагогических воздействий, направленных на:

Создание точного зрительного и двигательного образа техники.

Развитие специализированных восприятий («чувство воды», «чувство мяча»).

Формирование навыков идеомоторной тренировки.

Оптимизацию процессов самоконтроля и коррекции движений.

Специализированное восприятие в спорте («спортивные чувства»):

Это комплексные восприятия, формирующиеся в процессе тренировки и включающие в себя несколько анализаторов.

«Чувство времени»: Способность точно оценивать временные интервалы.

«Чувство дистанции»: Точное восприятие расстояния до соперника, снаряда.

«Чувство мяча, шайбы, ракетки»: Кинестетический и тактильный контроль над спортивным инвентарем.

«Чувство воды» (у пловцов), «чувство льда» (у конькобежцев).

*Роль представлений в управлении движениями:*

Двигательное представление — это мысленное воспроизведение движения.

Функции:

Программирующая: Создает психическую программу будущего движения.

Регулирующая: Позволяет сравнивать реальное выполнение с идеальным образом и вносить коррективы.

Тренировочная (идеомоторная тренировка): Мысленное повторение движения улучшает его реальное выполнение за счет активации соответствующих нервных центров.

3. *Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов (основные позиции, которые позволяют представить тактическую подготовку как важный фактор психологической подготовки, структура тактического действия).*

Основные позиции, связывающие тактику и психологию:

Тактика — это высший уровень психической регуляции деятельности, где интегрируются все психические процессы: мышление, память, внимание, восприятие.

Тактическая подготовка — это школа развития оперативного мышления и антиципации (предвосхищения).

Она формирует психологическую устойчивость, так как учит действовать в условиях неопределенности и стресса.

Является средством формирования спортивного интеллекта.

*Структура тактического действия:*

Восприятие и анализ ситуации: «Что происходит?» (Оценка расположения соперников, партнеров, своих сил).

Принятие тактического решения: «Что делать?» (Выбор одного варианта из нескольких возможных на основе прогноза).

Реализация решения: «Как сделать?» (Техническое исполнение выбранного действия).

Контроль и коррекция: «Правильно ли я сделал? Что делать дальше?» (Оценка результата и немедленное включение в продолжение игры).

4. *Тактическое мышление спортсмена, свойства и методы его совершенствования.*

Тактическое мышление — это мышление, протекающее в условиях дефицита времени и острой конфликтной ситуации, направленное на решение двигательных задач и непосредственно включенное в практическую деятельность.

*Свойства тактического мышления:*

Оперативность: Скорость протекания мыслительных процессов.

Гибкость: Способность быстро менять намеченный план при изменении ситуации.

Антиципация (предвосхищение): Способность прогнозировать развитие событий.

Избирательность: Умение выделить из множества факторов самые существенные.

Креативность (творчество): Способность к нестандартным, неожиданным решениям.

Связанность с двигательными действиями: Мысль сразу переходит в действие.

*Методы совершенствования:*

Анализ видеозаписей: Разбор своих и чужих тактических схем.

Метод «моделирования»: Создание на тренировке конкретных тактических ситуаций, которые могут возникнуть на соревнованиях.

Тактические задания и дебрифинг: Тренер ставит задачу («удерживать счет»), после выполнения проводится детальный разбор.

Метод «анализа конкретных ситуаций» (кейс-метод): Спортсмену предлагают описание сложной игровой ситуации и просят найти решение.

Идеомоторная тренировка тактических комбинаций.

Упражнения на развитие оперативной памяти и периферического зрения.

### ***Тема Психологическое обеспечение спортивной деятельности***

1. Психологическая систематика видов спорта
2. Психологические основы диагностики в спорте
3. Психологические основы отбора в спорте
4. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
5. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

#### ***1. Психологическая систематика видов спорта***

Это классификация видов спорта на основе психологических критериев, а не физических или технических. Она помогает понять специфику психических нагрузок и определить ключевые психологические качества для успеха.

Основные критерии классификации:

Характер взаимодействия с соперником:

Прямой контакт (единоборства, спортивные игры): Требуют высокой психической устойчивости, быстроты реакции, смелости.

Опосредованный контакт (теннис, фехтование): Требуют тактического мышления, антиципации.

Отсутствие контакта (легкая атлетика, плавание, гимнастика): Основная борьба с собой, требуются самодисциплина, воля, способность к саморегуляции.

Характер и содержание деятельности:

Сенсомоторные (высококоординационные) виды (спортивная гимнастика, фигурное катание): Ключевую роль играет кинестетическая чувствительность, мышечно-двигательная память, устойчивость внимания.

Циклические виды (бег, плавание, лыжи): Требуют устойчивости к монотонии, высокой волевой регуляции, способности распределять силы.

Скоростно-силовые виды (тяжелая атлетика, метания): Требуют способности к максимальной мобилизации и концентрации усилий в короткий момент.

Спортивные игры и единоборства: Сложнокоординационные, требуют оперативного мышления, быстроты принятия решений, помехоустойчивости.

Стрельба, шахматы: Требуют абсолютной устойчивости внимания, эмоциональной стабильности, внутреннего спокойствия.

Вывод: Систематика позволяет тренеру и психологу:

Выявить ключевые психические качества для данного вида спорта.

Сформулировать целевые задачи психологической подготовки.

Правильно подобрать методы и средства психологического воздействия.

## *2. Психологические основы диагностики в спорте*

Это процесс выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей спортсмена, его психических состояний и характеристик деятельности.

Уровни и методы диагностики:

Личностный уровень:

Что диагностируется: Мотивация, темперамент, характер, тревожность, самооценка.

Методы: Опросники (16-факторный опросник Кеттелла, тест Спилбергера-Ханина), проективные методики, глубинное интервью.

Психических состояний:

Что диагностируется: Предстартовая лихорадка/апатия, уровень стресса, нервно-психическое напряжение.

Методы: Опросник САН (Самочувствие, Активность, Настроение), методики наблюдения, психофизиологические методы (ЧСС, КГР).

Психических процессов:

Что диагностируется: Свойства внимания, скорость реакции, оперативная память, тактическое мышление.

Методы: Компьютерные тесты, аппаратные методики (реактометры), анализ видеозаписей игровой деятельности.

Межличностных отношений:

Что диагностируется: Социометрический статус, психологический климат, сплоченность.

Методы: Социометрия, наблюдение, опросники.

Принципы эффективной диагностики:

Комплексность: Использование нескольких взаимодополняющих методов.

Систематичность: Проведение замеров в динамике (до, во время и после сезона).

Практическая направленность: Результаты должны давать основу для конкретных рекомендаций.

### *3. Психологические основы отбора в спорте*

Это прогностическая деятельность, направленная на выявление спортсменов с наибольшими задатками для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта.

Этапы отбора:

Первичный отбор:

Цель: Выявление детей с общими спортивными задатками.

Критерии: Антропометрические данные, общая физическая подготовленность, интерес к спорту, простейшие тесты на координацию и быстроту.

Этап углубленной специализации:

Цель: Отбор для углубленных занятий конкретным видом спорта.

Критерии: Психологические (способность к обучению, тип НС, волевые качества), специальные физические качества.

Отбор в команды высшего уровня:

Цель: Отбор в сборные команды, на главные старты.

Критерии: Психическая надежность, стрессоустойчивость, соревновательный опыт, умение работать в команде, мотивация достижения.

Ключевое понятие — «Психограмма спортсмена» — это идеальная модель психологических характеристик, необходимых для успеха в конкретном виде спорта. Например, психограмма хоккеиста включает: высокую помехоустойчивость, оперативное мышление, лидерские качества, агрессивность (в допустимых пределах), способность к работе в команде.

### *4. Общая психологическая подготовка (ОПП) спортсмена к соревнованиям*

ОПП — это фундаментальная, базовая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств личности спортсмена, необходимых для успешной деятельности в любых условиях.

Направления ОПП:

Формирование мотивации и спортивного характера:

Воспитание целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности.

Развитие стойких внутренних мотивов (стремление к мастерству, самореализации).

Развитие волевых качеств:

Специальные упражнения и задания, требующие преодоления нарастающих трудностей.

Совершенствование психических процессов:

Тренировка внимания, памяти, мышления, восприятия.

Развитие навыков саморегуляции:

Обучение основам аутогенной тренировки, нервно-мышечной релаксации, самовнушению.

Формирование положительных отношений в коллективе.

ОПП ведется на протяжении всего тренировочного процесса, изо дня в день.

#### *5. Специальная психологическая подготовка (СПП) спортсмена к соревнованиям*

СПП — это подготовка к конкретному соревнованию, направленная на формирование состояния «боевой готовности» и достижение максимального результата в заданное время и в заданном месте.

Этапы и содержание СПП:

##### Задолго до старта (подготовительный период):

Сбор информации: Изучение условий соревнований, распорядка дня, особенностей соперников.

Постановка целей: Формирование четкой, реалистичной и позитивной цели выступления.

Моделирование условий: Создание на тренировках ситуаций, максимально приближенных к соревновательным (шум трибун, судейство, имитация конкретного соперника).

##### Непосредственно перед соревнованиями (неделя/день до старта):

Идеомоторная настройка: Мысленное «проигрывание» своего выступления в идеальном варианте.

Регуляция психического состояния: Применение методов психорегуляции для снижения тревожности (если есть «лихорадка») или мобилизации (если есть «апатия»).

Создание и соблюдение ритуалов: Стабильный режим, привычные действия, которые создают ощущение контроля и уверенности.

##### В ходе соревнований:

Сохранение самоконтроля: Умение отключаться от неудачного эпизода, концентрироваться на следующем задании.

Экспресс-регуляция: Использование дыхательных техник, самоинструктажа для быстрого восстановления между подходами, таймами, схватками.

Анализ хода борьбы и коррекция тактики.

##### После соревнований:

Психологическое восстановление.

Анализ выступления: Обсуждение не только результата, но и психологических аспектов (как справился с волнением, как реализовал тактику).

#### ***Тема Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена***

1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена.
2. Применение аутогенной и психорегулирующей тренировки в спорте.
3. Применение психомышечной и идеомоторной тренировки в спорте.
4. Наивная психорегуляция в спорте.
5. Регулирующее музыкальное воздействие.
6. Простейшие методы психорегуляции в спорте.

#### ***1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена***

Психическая надежность — это способность спортсмена стабильно показывать высокие результаты в сложных и ответственных соревновательных условиях, несмотря на воздействие сбивающих факторов (стресс, усталость, помехи, ошибки).

Психорегуляция (ПР) — это система методов и приемов целенаправленного воздействия на свое психическое состояние для достижения оптимального уровня активации, обеспечивающего максимальную эффективность деятельности.

Связь ПР и психической надежности:

Психорегуляция является ключевым инструментом формирования психической надежности. Она позволяет спортсмену:

Управлять уровнем напряжения: Снижать излишнее волнение или, наоборот, мобилизовываться при апатии.

Сохранять ясность мышления в условиях стресса и дефицита времени.

Контролировать эмоции, не поддаваться панике или гневу после ошибок.

Экономить психическую энергию и восстанавливаться в короткие промежутки времени.

Таким образом, спортсмен, владеющий методами ПР, перестает быть «заложником» своих состояний и становится хозяином положения, что и составляет суть психической надежности.

## *2. Применение аутогенной и психорегулирующей тренировки в спорте*

Аутогенная тренировка (АТ) (по И.Г. Шульцу) — метод самовнушения, направленный на достижение состояния глубокого расслабления (релаксации) и закрепление через него нужных установок.

Суть: Последовательное самовнушение ощущения тяжести и тепла в различных частях тела для достижения мышечной релаксации и психического успокоения.

Формулы самовнушения: «Я совершенно спокоен», «Моя правая рука тяжелая», «Мое дыхание спокойное и ровное».

Применение в спорте:

Восстановление после тренировок и соревнований.

Снижение предстартовой тревожности.

Регуляция сна.

Идеомоторное мысленное повторение навыков в состоянии релаксации.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) (модификация АТ для спорта, автор А.В. Алексеев) — это более активная, сокращенная версия АТ, направленная не только на расслабление, но и на последующую мобилизацию.

Две основные части:

Успокаивающая: «Я расслабляюсь, успокаиваюсь...»

Мобилизующая: «Я заряжаюсь энергией! Все системы готовы к бою! Весь собран, внимание сконцентрировано!»

Применение в спорте: Используется непосредственно перед стартом или в перерывах для быстрого переключения между состоянием покоя и готовности к максимальному усилию.

## *3. Применение психомышечной и идеомоторной тренировки в спорте*

Психомышечная тренировка (ПМТ) (автор А.В. Алексеев) — метод, основанный на связи между мышечным напряжением/расслаблением и психическим состоянием.

Суть: Осознанное напряжение определенных групп мышц с последующим их резким расслаблением. Спортсмен учится «считывать» мышечные зажимы как маркеры психического напряжения и снимать их.

Упражнение «Матрешка»: Мысленно «снять» мышечные «панцири»-напряжения последовательно с разных частей тела.

Применение в спорте:

Борьба с мышечными зажимами, скованностью.

Повышение чувствительности к собственному телу.

Экспресс-релаксация в моменты стресса.

Идеомоторная тренировка (ИТ) — мысленное воспроизведение двигательного навыка без реального мышечного движения.

Суть: При точном и сосредоточенном мысленном повторении движения в мозге возникают нервные импульсы, идентичные тем, что возникают при реальном выполнении. Это укрепляет нейронные связи.

Условия эффективности:

Максимально точный мысленный образ движения.

Связь с реальными мышечно-двигательными ощущениями (кинестезией).

Состояние релаксации и концентрации.

Применение в спорте:

Закрепление и совершенствование техники без физической нагрузки.

Разбор и исправление ошибок.

Подготовка к выполнению сложного элемента непосредственно перед попыткой.

#### *4. Наивная психорегуляция в спорте*

Это стихийные, несистематические приемы саморегуляции, которые спортсмен интуитивно находит для себя сам, без помощи психолога.

Примеры:

Самоуговоры: «Успокойся!», «Соберись!», «Вперед!».

Ритуалы: Определенная последовательность действий перед стартом (завязать шнурки особым способом, надеть любимую футболку).

Использование внешних отвлекающих объектов: Прослушивание музыки, чтение.

Произвольная регуляция дыхания (сделать глубокий вдох-выдох).

Значение: Наивная ПР свидетельствует о потребности спортсмена в управлении своим состоянием. Задача тренера и психолога — взять ее под контроль: признать ее полезность, но дополнить и систематизировать, превратив в осознанные и эффективные техники.

#### *5. Регулирующее музыкальное воздействие*

Использование специально подобранной музыки для управления психическим состоянием спортсмена.

Механизм: Музыка напрямую воздействует на лимбическую систему мозга, отвечающую за эмоции.

Варианты применения:

Для расслабления и восстановления: Медленная, плавная музыка с темпом 60-80 ударов в минуту (звуки природы, классика, эмбиент).

Для мобилизации и настройки: Ритмичная, энергичная музыка (например, перед выходом на площадку).

Для маскировки шума, создания привычной акустической среды.

Как ритмоводитель в циклических видах спорта.

#### *6. Простейшие методы психорегуляции в спорте*

Это методы, не требующие длительного обучения, которые можно применять непосредственно «здесь и сейчас».

Дыхательные техники:

«Дыхание по квадрату»: Вдох (4 сек) -> Задержка (4 сек) -> Выдох (4 сек) -> Задержка (4 сек). Быстро успокаивает нервную систему.

Удлиненный выдох: Соотношение вдоха и выдоха 1:2 (вдох на 3 счета, выдох на 6 счетов).

Метод концентрации и переключения внимания:

Концентрация на внешнем нейтральном объекте (облако, узор на стене) для отвлечения от тревожных мыслей.

Сосредоточение на технических деталях («следить за кистью», «держат спину»), чтобы вытеснить мысли о результате.

Самомассаж и растирание: Тактильное воздействие помогает снять мышечные зажимы и переключить внимание.

Самоприказы и самоодобрение:

Самоприказ: Короткая, повелительная фраза («Спокойно!», «Внимание!», «Борись!»).

Самоодобрение: Похвала себя за удачное действие («Хорошо!», «Так держать!»). Поддерживает уверенность.

Использование воображения (визуализация):

Краткое мысленное воспроизведение успешного выполнения элемента.

«Место покоя»: Мысленное перемещение в безопасное и спокойное место (пляж, лес) для быстрого отдыха.

### ***Тема Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры***

1. Кризисы спортивной карьеры.
2. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе начальной спортивной специализации.
3. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта.
4. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе кульминации спортивной карьеры.
5. Особенности психолого-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания.
6. Общие эффекты психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры.

#### *1. Кризисы спортивной карьеры*

Кризис спортивной карьеры — это состояние психической дезадаптации, возникающее при невозможности реализовать цели и потребности спортивной деятельности на данном этапе. Это не патология, а закономерный этап развития, требующий пересмотра стратегии.

Основные типы кризисов:

Кризисы становления: Связаны с переходом на новый, более высокий уровень.

Пример: Кризис перехода из юниоров во взрослый спорт, когда прежних усилий и таланта уже недостаточно.

Кризисы дезадаптации (гетерохронности): Вызваны рассогласованием в развитии разных сфер (физическая готовность опережает психическую, или наоборот).

Пример: Юный спортсмен физически «перерастает» сверстников, но не готов к взрослой тактической и психологической ответственности.

Кризисы мотивации («выгорание»): Потеря интереса и смысла деятельности из-за монотонности, перегрузок, давления.

Кризисы финиша карьеры: Связаны с уходом из спорта, потерей статуса, поиском новой идентичности.

### *2. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе начальной спортивной специализации*

Возраст: 6-12 лет.

Главная задача: Сформировать устойчивый интерес к спорту и заложить основы спортивного характера.

Направления помощи:

Создание ситуации успеха: Акцент на личном прогрессе, а не на победе над другими. Похвала за усилия.

Игровая форма тренировок: Поддержание интереса через разнообразие и азарт.

Развитие базовых психических функций: Внимания, памяти, простейших навыков самоорганизации.

Работа с родителями:

Обучение адекватной поддержке (не давление, не гиперопека).

Формирование реалистичных ожиданий.

Воспитание первичных волевых качеств: Умение доделать упражнение до конца, преодолеть небольшую усталость.

### *3. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта*

Возраст: 13-17 лет.

Главная задача: Помощь в осознанном принятии спорта как главной деятельности и преодоление кризиса подросткового возраста.

Направления помощи:

Формирование осознанной мотивации: Помощь в постановке собственных спортивных целей (а не навязанных тренером или родителями).

Развитие самосознания и самооценки: Помощь в адекватном восприятии своих сильных и слабых сторон.

Обучение основам саморегуляции: Техники управления предстартовым волнением, концентрации внимания.

Профилактика и разрешение конфликтов: Помощь в налаживании отношений с тренером, партнерами по команде, родителями.

Сохранение баланса «спорт-жизнь»: Поддержка в совмещении интенсивных тренировок с учебой и личной жизнью.

### *4. Особенности психолого-педагогической помощи на этапе кульминации спортивной карьеры*

Возраст: 18-30+ лет.

Главная задача: Достижение максимальных результатов и поддержание психической надежности в условиях пиковых нагрузок и высочайшей конкуренции.

Направления помощи:

Психологическое обеспечение тренировочного процесса:

Помощь в преодолении «тренировочного плато» (когда результаты перестают расти).

Развитие навыков мобилизации и восстановления.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям:

Разработка индивидуальных ритуалов и программ настройки.

Моделирование соревновательных условий и стрессовых ситуаций.

Управление мотивацией:

Борьба с «синдромом чемпиона» (потеря мотивации после достижения вершины).

Профилактика профессионального выгорания.

Развитие антикризисной устойчивости: Обучение навыкам быстрого восстановления после серьезных травм и неудач.

*5. Особенности психолого-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания*

Главная задача: Обеспечить «мягкую посадку» — помочь спортсмену конструктивно завершить карьеру и успешно адаптироваться к новой жизни.

Направления помощи:

За 2-3 года до завершения:

Психологическая подготовка к уходу: Формирование установки, что завершение карьеры — это не крах, а закономерный этап и новый старт.

Профориентация и планирование «второй карьеры»: Помощь в оценке навыков, интересов, поиске образовательных программ.

В период завершения:

Помощь в кризисе идентичности: «Кто я, если не спортсмен?» Работа по расширению Я-концепции.

Работа с чувствами утраты, пустоты, страха перед будущим.

Поддержка в сохранении социальных связей.

После завершения карьеры:

Помощь в социально-психологической адаптации к новой роли и образу жизни.

Консультирование по вопросам поддержания физической формы и здоровья.

*6. Общие эффекты психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры*

Систематическая помощь на всех этапах приводит к кумулятивному эффекту:

Повышение эффективности и результативности спортивной деятельности за счет оптимального психического состояния.

Снижение риска досрочного ухода из спорта из-за выгорания, потери мотивации или психологических проблем.

Профилактика деструктивных форм поведения (аддикции, девиации) как способа справиться со стрессом.

Формирование зрелой, гармоничной личности, способной к самореализации не только в спорте, но и в других сферах жизни.

Создание психологического «иммунитета» — устойчивости к стрессам, неудачам и критике.

Обеспечение успешной постспортивной адаптации, когда спортсмен становится не «бывшим», а «успешным выпускником» спортивной системы.