

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



Кафедра *ПСИХОЛОГИИ*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология физической культуры и спорта»
образовательной программы по направлению подготовки
49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения очная

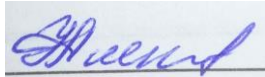
Автор-разработчик:

Алексеева Наталья Александровна - канд. психол. наук, доцент кафедры психологии

Великие Луки 2021

Заведующий кафедрой психологии:

Алексеева Наталья Александровна, кандидат психологических 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»**

Лученкова Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Психология физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании)
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Психология физической культуры и 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 зачету, перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачете. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании).

Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта», а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к зачету состоит из 30 вопросов, 30 заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения и 30 ситуационных задач, необходимых для оценки умений и опыта деятельности. Вопросы к зачету и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике психологических механизмов, закономерностей, факторов развития психики в условиях физической культуры и спорта. 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 физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

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

И.И. Таран

Подпись канд. псих. наук, профессора кафедры
 теории и методики спортивных игр Таран И.И. удостоверяю
 Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»
 20.09.2021

И. Г. Попланова



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Психология физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании)
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Лученковой Мариной Анатольевной, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Психология физической культуры и спорта» для обучающихся по направлению 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании), разработанного Алексеевой Натальей Александровной, доцентом кафедры психологии ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». 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 ВО по направлению 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании).

2. Показатели и критерии оценивания компетенций 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании) 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. Направленность ФОС соответствует профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта.

6. 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 **закключение**, что ФОС дисциплины «Психология физической культуры и спорта» ООП ВО по направлению 49.03.04 Спорт (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании), разработанного Алексеевой Н.А., соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов, а также современным требованиям рынка труда.

Рецензент:

Лученкова Марина Анатольевна –

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Подпись доцента кафедры педагогики и психологии

Лученковой М.А. удостоверяю

Начальник отдела кадров

02.08.21.

Т.П. Шугаева

Оглавление

АННОТАЦИЯ	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	10
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	10
3.1. Очная форма обучения	10
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	35
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	35
5.1.1. Очная форма обучения	35
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	44
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	45
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	46
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	46
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	46
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	47
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	48
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания	48
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения	50
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	55
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	64
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	65
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	65
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	65
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)	65
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	66
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	66
7.3. Программное обеспечение	67
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	67
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети	67
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	67
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	67
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	68

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	69
9.1. Очная форма обучения.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	71
Контрольные работы для обучающихся	71
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	79
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	83
Тексты/конспекты лекций	83
ПРИЛОЖЕНИЕ №4	123
Электронный образовательный ресурс	123

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом «НАЗВАНИЕ» «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся	05.012 А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	ОПК-1.1. Знает: <i>положения психологии физической культуры и спорта; психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта;</i>
	05.012 А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-1.2. Умеет: планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки на основе знаний положений психологии физической культуры и спорта;
		ОПК-1.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: планирования содержания занятий физической

различного пола и возраста		культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений психологии физической культуры и спорта.
ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования	05.012 А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	ОПК-2.1. Знает: методики спортивной ориентации психологического отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; <i>психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта;</i>
	05.012 А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-2.2. Умеет: выбирать и использовать методики психологического отбора в спорте на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;
		ОПК-2.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: проведения психологического отбора в спорте на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.
ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	05.012 А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	ОПК-4.1. Знает: <i>положения психологии физической культуры и спорта;</i>
	05.012 А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-4.2. Умеет: осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; <i>применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;</i>
		ОПК-4.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности:

		психолого-педагогического сопровождения спортсменов и обучающихся.
ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности	05.012 А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-8.1. Знает: содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
		ОПК-8.2. Умеет: определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
		ОПК-8.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки	05.012 А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-12.1. Знает: методики контроля и оценки интеллектуальной подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся; <i>методику контроля и оценки психологических параметров человека;</i>
		ОПК-12.2. Умеет: подбирать методы измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля; <i>анализировать и оценивать динамику психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся;</i>
		ОПК-12.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: контроля с использованием методов измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.
ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и	05.012 А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и	ОПК-13.1. Знает: содержание и формы психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде

медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	спортом 05.012 А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	спорта;
		ОПК-13.2. Умеет: разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; способствовать формированию высокой нравственности, общей культуры поведения в обществе спортсменов и занимающихся;
		ОПК-13.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: коррекции тренировочного процесса на основе результатов психологического контроля в процессе занятий физической культурой и спортивной подготовки в избранном виде спорта; воспитания положительных личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части блока 1 учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при обучении в очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	54*				54*				
<i>В том числе:</i>									
<i>Лекции</i>	20				20				

<i>Семинарские занятия</i>		-				-				
<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>	34				34				
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-				-				
<i>Лабораторные работы</i>		-				-				
<i>Промежуточная аттестация</i>		<i>зачет</i>				<i>зачет</i>				
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		54				54				
<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>		46				46				
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		2				2				
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		6				6				
<i>В том числе:</i>	<i>часы</i>	108				108				
	<i>зачетные единицы</i>	3				3				

**из 54 часов – 48 в активной и интерактивной формах*

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
1	Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий	2	4	7	13
2	Психология личности и коллектива в спорте	2	8	7	17
3	Психологические особенности личности и деятельности тренера	2	6	8	16
4	Психологические основы общения в спорте	4	6	8	18
5	Психологические особенности спортивной деятельности	2	4	2	8
6	Психологические основы спортивной дидактики	2	2	9	13
7	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	4	2	9	15
8	Психорегуляция в спорте	2	2	4	8
ИТОГО (в часах)		20	34	54	108

Темы и их краткое содержание

Второй курс

Тема 1. Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий

Лекция № 1 (2 часа)

Внимание: сущность, виды, механизмы, роль в обучении. Свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений. Возрастные особенности использования различных видов внимания на тренировках. Способы поддержания устойчивого внимания. Восприятие: сущность, уровни, виды, роль в обучении. Использование видов восприятия в процессе занятий. Свойства восприятия и их учет в процессе обучения. Мышление: средства, операции, виды, возрастные особенности, роль в обучении. Использование различных видов мышления в процессе обучения. Память: виды, механизмы, роль в обучении. Особенности использования различных видов памяти в процессе обучения.

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

1. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности.
2. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности?
3. Какие особенности произвольного внимания следует использовать учителю физической культуры (тренеру) в работе с младшими школьниками?
4. Какие способы поддержания устойчивого внимания у занимающихся на занятиях Вы можете назвать?
5. В чем состоит особенность восприятия ритма?
6. Как развивать у занимающихся творческое мышление на тренировке (уроках ФК)?
7. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности занимающихся при занятии физическими упражнениями, Вы знаете?

Семинар-исследование №2 (2 часа)

1. Изучение способности к переключению, концентрации и объема внимания (методика изучения переключения внимания О.Н. Моткова, методика «Корректирующая проба» для диагностики объема и концентрации внимания).
2. Исследования особенностей памяти (тест для определения объема кратковременной и долговременной памяти, методика исследования логической памяти).
3. Изучение профиля мышления спортсменов (тест В. Гаизена и К.Мальшева).
4. Изучение пластичности – ригидности мышления спортсменов (тест Л.В. Огинца).

Самостоятельная работа (7 часов)

Невнимательность учащихся, ее причины и последствия. Развитие внимания в процессе обучения. Организация эффективного восприятия в процессе обучения. Факторы, влияющие на запоминание материала. Возрастные особенности памяти. Критерии усвоения учебного материала.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений психологии физической культуры и спорта; психологических и гендерных особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта;

умений – планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки на основе знаний положений психологии физической культуры и спорта;
навыков/опыта деятельности – планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений психологии физической культуры и спорта.

Тема 2. Психология личности и коллектива в спорте

Интерактивная лекция № 1(2 часа)

Мотивы личности в спорте. Направленность личности спортсмена. Темперамент спортсмена. Характер спортсмена. Лидерство в спорте. Социально-психологические особенности спортивных групп. Социально-психологический климат в коллективе.

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?
8. Кого называют лидерами спортивных команд?
9. Какие личностные свойства характерны для деловых лидеров?
10. Какие личностные свойства характерны для эмоциональных лидеров?
11. Что такое совместимость членов спортивной команды?
12. 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.
13. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат?

Практическое занятие-исследование №2 (2 часа)

1. Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов (методика Б.Н. Смирнова).
2. Изучение мотивов занятий спортом (А.В. Шаболтас) - выявление доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом.
3. Диагностика эмоциональной направленности личности (опросник Б.И. Додонова) - выявляет стремление к определенным типам переживаний, к удовлетворению определенных потребностей.

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

Практическое занятие-исследование №3 (2 часа)

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

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

3. Экспертная оценка успешности профессиональной карьеры спортсмена (тест М. Вудкона, Д. Френсиса).

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

5. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?

Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 4 (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-спортивному 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».

Самостоятельная работа (7 часов)

Групповое взаимодействие в спортивной команде. Социальная фасилитация в спорте. Типичные ошибки тренера, которые снижают мотивацию и активность спортсменов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений психологии физической культуры и спорта; психологических и гендерных особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта;

умений – планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки на основе знаний положений психологии физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений психологии физической культуры и спорта.

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)

1. Исследование доминирующей социальной направленности личности тренера на себя, на общение, на дело (ориентационная анкета Б. Баса).
2. Исследование оценочных стереотипов восприятия и понимание тренером себя и других (методика «Оценивания восприятия и понимания людьми друг друга» И.П. Волкова).
3. Прогноз и оценка успешности профессиональной карьеры в спорте (опросник Э Шейна, адаптированный В. Винокуровой «Якоря карьеры»).

Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 3 (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».

Контрольная работа №1 по темам: «Психология личности и коллектива в спорте», «Психологические особенности личности и деятельности тренера».

Самостоятельная работа (8 часов)

Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного, демократического и либерального стиля управления командой. Психологические слагаемые авторитета тренера. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды.

Подготовка к контрольной работе №1 по темам: «Психология личности и коллектива в спорте», «Психологические особенности личности и деятельности тренера».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – содержания психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

умений – определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

навыков/опыта деятельности – психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

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

Интерактивная лекция №2 (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.
10. В чем заключаются функции социальной перцепции субъектов спортивной деятельности?
11. В чем заключается сущность психического заражения в спорте? Приведите примеры действия данного механизма для различных субъектов спортивной деятельности.
12. Опишите специфику убеждения как социально-психологического явления в спорте. Какие требования предъявляются к убеждению как методу воздействия?
13. Подумайте, при каких условиях в спортивной деятельности целесообразно применять механизм подражания. В чем заключаются его существенные отличия от психического заражения и убеждения?
14. 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.
15. Каковы правила самораскрытия в общении субъектов спортивной деятельности?
16. Приведите классификацию различных видов конфликтов в спортивной деятельности. Проиллюстрируйте свой ответ конкретными примерами из практики спорта.

Практическое занятие с элементами тренинга № 2 (2 часа)

Упражнение 1. «Образуем 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, увещания: «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.

Упражнение 4. 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 5. «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 6. 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.

Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 3 (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 несобран, 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?

6. 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?

7. 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?

8. 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?

9. 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.

10. 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.

11. 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?

Самостоятельная работа (8 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 – содержания психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

умений – определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

навыков/опыта деятельности – психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Тема 5. Психологические особенности спортивной деятельности

Лекция №1 (2 часа)

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

Методы объективной и субъективной оценки состояний спортсмена.

Практическое занятие -исследование №1 (2 часа)

1. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов (тест-опросник В.А. Алексеева).

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

3. Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов.

4. Изучение ситуативной и личностной тревожности (опросник Спилберга-Ханина).

Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 2 (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, отыграв 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 лишнего 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.

Самостоятельная работа (2 часа)

Реакция в спорте: простая и сложная. Структура реакции. Виды простой реакции.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методик спортивной ориентации психологического отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; *психологических и гендерных особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта;* содержания психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; методик контроля и оценки интеллектуальной подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся; *методики контроля и оценки психологических параметров человека;* *умений* – выбирать и использовать методики психологического отбора в спорте на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; подбирать методы измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля; *анализировать и оценивать динамику психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся;* *навыков/опыта деятельности* – проведения психологического отбора в спорте на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; контроля с использованием методов измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.

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.

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.

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

1. Из чего состоят представления о физических качествах?
2. Что такое ловкость?
3. Какие психологические особенности двигательных навыков Вы знаете?
4. Что определяет стадию формирования двигательного навыка?
5. Чем отличается двигательный навык от двигательного умения?
6. Какие виды ощущения мышечного напряжения вы знаете? К какому типу ощущений они относятся?
7. Какие ощущения называются органическими?
8. Что такое восприятие времени при выполнении физических упражнений?
9. Что находится в основе специализированного восприятия?
10. Для чего спортсмену необходим высокий уровень устойчивости внимания?
11. Что такое двигательная память?
12. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?
13. Какие функции необходимы в процессе умственного решения тактической задачи?
14. Что такое тактическое мышление спортсмена?
15. Что такое гибкость мышления спортсмена?
16. Какие требования предъявляются к плану тактических действий в спорте?
17. Какие действия необходимы для реализации тактического плана?
18. Какие типы мышления определяют профиль мышления людей, занимающихся различными видами спортивной деятельности (например, художественной гимнастикой или тяжелой атлетикой и др.)?
19. Почему антиципация является одним из ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов? Перечислите виды антиципации.
20. Дайте характеристику моделированию как методу подготовки спортсменов к соревнованиям.
21. Какие принципы составления моделей спортивной деятельности вам известны?

Самостоятельная работа (9 часов)

Тактическое мышление спортсмена. Особенности тактического мышления. Роль антиципации. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений психологии физической культуры и спорта; психологических и гендерных особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; содержания психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; методик контроля и оценки интеллектуальной подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся; методик контроля и оценки психологических параметров человека;

умений – осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа

спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; подбирать методы измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля; анализировать и оценивать динамику психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся;

навыков/опыта деятельности – психолого-педагогического сопровождения спортсменов и обучающихся; психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; контроля с использованием методов измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.

Тема 7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

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

Интерактивная лекция №1 (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. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

Практическое занятие в форме групповой дискуссии № 1 (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 неспортсменов?

10. Имеют ли спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, различные профили личности?

11. В чем заключается различие между общей психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям и специальной?

12. Какие существуют методы изучения волевых качеств?

13. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию?

14. Какова структура психологического обеспечения тренировки?

15. Какова структура психологического обеспечения соревнования?

Контрольная работа №2 по темам: «Психологические основы спортивной дидактики», «Психологическое обеспечение спортивной деятельности».

Самостоятельная работа (9 часов)

Классификация средств и методов психической подготовке в спорте (по цели, по содержанию, по сфере воздействия). Значение волевых качеств в различных видах спорта. Задачи ранней и непосредственной психологической подготовки.

Подготовка к контрольной работе №2 по темам: «Психологические основы спортивной дидактики», «Психологическое обеспечение спортивной деятельности».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методик спортивной ориентации психологического отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; психологических и гендерных особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; содержания психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; методик контроля и оценки интеллектуальной подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся; методики контроля и оценки психологических параметров человека;

умений – выбирать и использовать методики психологического отбора в спорте на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; подбирать методы измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля; анализировать и оценивать динамику психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; навыков/опыта деятельности – проведения психологического отбора в спорте на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; контроля с использованием методов измерения и оценки интеллектуальной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.

Тема 8. Психорегуляция в спорте

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

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

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

Практическое занятие в форме анализа конкретных ситуаций № 1 (2 часа)

Задача 1. Укажите, какие методы психологической регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?

А) Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: „Я должен выиграть!“»

Б) Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90 % зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10 % успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

В) Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них — да, конечно. Выступаю я для себя — разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задача 2. Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

А) Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

Б) В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?»

Задание 3. Прочитайте.

После крупного проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия - Россия - 7:0) игрок сборной России Мостовой высказался неправильной тренерской работе, сказал, что команда перегружена тренировками.

Какая стадия психического перенапряжения диагностируется у данного игрока?

Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать этого состояния? Почему?

Задание 4. Дзюдоист А. получил травму колена на соревнованиях. Был длительный период лечения и восстановления, но после этого он стал бояться выполнять свой «коронный» бросок. Появился страх снова получить травму на соревнованиях. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена? Обоснуйте их применение.

Задание 5. Самбист Ю. шесть лет занимался спортом. После ряда побед его отец решил, что сын должен добиться больших успехов. Стал ходить на тренировки и соревнования. Ругать сына за ошибки и неудачные выступления. В какой-то момент у

спортсмена появился страх перед выступлениями. Впоследствии у него пропало желание вообще заниматься спортом. Как можно решить эту проблему? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена и его отца?

Задание 6. 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. Определите, по симптомам как называется это состояние? Что могло предшествовать возникновению этого состояния. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена?

Задание 7. Баскетболист Д. на протяжении месяца грустный, у него плохое настроение, он подавлен. Занимается он без желания и постоянно ищет причину уйти с площадки. Тренер стал выражать свое недовольство тренировками и поведением спортсмена. Еще через пару тренировок Д. поругался с товарищами по команде в ответ на их замечание в его адрес. Определите состояние спортсмена. Что могло повлиять на возникновение этого состояния? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения данной проблемы?

Задание 8. 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?

Самостоятельная работа (4 часа)

Методы оценки эффективности психорегуляции. Физиологические методы: исследование изменений вегетативных функций (ЧСС, частота дыхания, температура кожи, критическая частота мельканий); исследование функциональных изменений в двигательной системе (электромиография, тремор, теппинг); исследование функциональных изменений в головном мозге (ЭЭГ). Диагностика состояния нервно-психической активности спортсмена. Показания к применению методов объективного доказательства эффективности психорегуляции в спорте.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений психологии физической культуры и спорта; содержания психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; содержания и форм психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

умений – осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; способствовать формированию высокой нравственности, общей культуры поведения в обществе спортсменов и занимающихся;

навыков/опыта деятельности – психолого-педагогического сопровождения спортсменов и обучающихся; психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; коррекции тренировочного процесса на основе результатов психологического контроля в процессе занятий физической культурой и спортивной подготовки в избранном виде спорта; воспитания положительных личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

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	Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Невнимательность учащихся, ее причины и последствия. 2. Развитие внимания в процессе обучения. 3. Организация эффективного восприятия в процессе обучения. 4. Факторы, влияющие на запоминание материала. 5. Возрастные особенности памяти. 6. Критерии усвоения учебного материала. <i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i> 1. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности. 2. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности? 3. Какие особенности произвольного внимания следует использовать учителю физической культуры (тренеру) в работе с младшими школьниками? 4. Какие способы поддержания устойчивого внимания у занимающихся на занятиях Вы можете назвать? 5. В чем состоит особенность восприятия и ритма? 6. Как развивать у занимающихся творческое мышление на тренировке (уроках ФК)? 7. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности занимающихся при занятии физическими	7

		упражнениями, Вы знаете? <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Сов.спорт, 2014. – 328 с. 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 (дата обращения 13.09.2021).	
2	Психология личности и коллектива в спорте	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Групповое взаимодействие в спортивной команде. 2. Социальная фасилитация в спорте. 3. Типичные ошибки тренера, которые снижают мотивацию и активность спортсменов. <i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i> 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? 8. Кого называют лидерами спортивных команд? 9. Какие личностные свойства характерны для деловых лидеров? 10. Какие личностные свойства характерны для эмоциональных лидеров? 11. Что такое совместимость членов спортивной команды? 12. 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	7

		сезона, чтобы развить чувство сплоченности команды. 13. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат? <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / под редакцией В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2015. – 122 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/65061.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.	
3	Психологические особенности личности и деятельности тренера	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного, демократического и либерального стиля управления командой. 2. Психологические слагаемые авторитета тренера. 3. Понятие индивидуального стиля руководства командой. 4. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды. <i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i> 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	8

		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? <i>Подготовка к контрольной работе №1 по темам: «Психология личности и коллектива в спорте», «Психологические особенности личности и деятельности тренера» (приложение 1).</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 292 с. 2. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 116 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/55564.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.	
4	Психологические основы общения в спорте	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Типы конфликтных личностей и типы поведения в конфликте. 2. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен». 3. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен». 4. Сущность, функции и механизмы социальной перцепции. 5. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении. 6. Барьеры общения в спорте. <i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i> 1. В чём 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 чём заключаются особенности	8

		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. 10. В чем заключаются функции социальной перцепции субъектов спортивной деятельности? 11. В чем заключается сущность психического заражения в спорте? Приведите примеры действия данного механизма для различных субъектов спортивной деятельности. 12. Опишите специфику убеждения как социально-психологического явление в спорте. Какие требования предъявляются к убеждению как методу воздействия? 13. Подумайте, при каких условиях в спортивной деятельности целесообразно применять механизм подражания. В чем заключаются его существенные отличия от психического заражения и убеждения? 14. 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. 15. Каковы правила самораскрытия в общении субъектов спортивной деятельности? 16. Приведите классификацию различных видов конфликтов в спортивной деятельности. Проиллюстрируйте свой ответ конкретными примерами из практики спорта. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / под редакцией В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2015. – 122 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. –	
--	--	--	--

		URL: http://www.iprbookshop.ru/65061.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исачев [и др.]. – Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. – 424 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/27376.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.	
5	Психологическое особенности спортивной деятельности	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Реакция в спорте: простая и сложная. 2. Структура реакции. 3. Виды простой реакции. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.	2
6	Психологические основы спортивной дидактики	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Тактическое мышление спортсмена. Особенности тактического мышления. 2. Роль антиципации. 3. Методы совершенствования тактического мышления. 4. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. <i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i> 1. Из чего состоят представления о физических качествах? 2. Что такое ловкость? 3. Какие психологические особенности двигательных навыков Вы знаете? 4. Что определяет стадию формирования двигательного навыка? 5. Чем отличается двигательный навык от двигательного умения? 6. Какие виды ощущения мышечного напряжения вы знаете? К какому типу ощущений они относятся? 7. Какие ощущения называются органическими? 8. Что такое восприятие времени при выполнении	9

		физических упражнений? 9. Что находится в основе специализированного восприятия? 10. Для чего спортсмену необходим высокий уровень устойчивости внимания? 11. Что такое двигательная память? 12. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки? 13. Какие функции необходимы в процессе умственного решения тактической задачи? 14. Что такое тактическое мышление спортсмена? 15. Что такое гибкость мышления спортсмена? 16. Какие требования предъявляются к плану тактических действий в спорте? 17. Какие действия необходимы для реализации тактического плана? 18. Какие типы мышления определяют профиль мышления людей, занимающихся различными видами спортивной деятельности (например, художественной гимнастикой или тяжелой атлетикой и др.)? 19. Почему антиципация является одним из ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов? Перечислите виды антиципации. 20. Дайте характеристику моделированию как методу подготовки спортсменов к соревнованиям. 21. Какие принципы составления моделей спортивной деятельности вам известны? <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2014. – 328 с. 2. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 292 с. 3. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исачев [и др.]. – Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. – 424 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/27376.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с. 5. Хромина, Т.В. Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов: монография /	
--	--	---	--

		Т.В. Хромина, В.Н. Сопов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/ (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
7	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Классификация средств и методов психической подготовке в спорте (по цели, по содержанию, по сфере воздействия). 2. Значение волевых качеств в различных видах спорта. 3. Задачи ранней и непосредственной психологической подготовки. <i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i> 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 неспортсменов? 10. Имеют ли спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, различные профили личности?	9

		11. В чем заключается различие между общей психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям и специальной? 12. Какие существуют методы изучения волевых качеств? 13. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию? 14. Какова структура психологического обеспечения тренировки? 15. Какова структура психологического обеспечения соревнования? <i>Подготовка к контрольной работе №2 по темам: «Психологические основы спортивной дидактики», «Психологическое обеспечение спортивной деятельности» (приложение 1).</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исайчев [и др.]. – Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. – 424 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/27376.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 116 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/55564.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/65059.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.	
8	Психорегуляция в спорте	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методы оценки эффективности психорегуляции. 2. Физиологические методы: исследование изменений вегетативных функций (ЧСС, частота дыхания, температура кожи, критическая частота мельканий); исследование функциональных	4

		изменений в двигательной системе (электромиография, тремор, теппинг); исследование функциональных изменений в головном мозге (ЭЭГ). 3. Диагностика состояния нервно-психической активности спортсмена. 4. Показания к применению методов объективного доказательства эффективности психорегуляции в спорте. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исайчев [и др.]. – Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. – 424 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/27376.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/65059.html (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.	
--	--	--	--

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 практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, зачёта, 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 практическом занятии

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 практическом занятии по заданным вопросам и ответить на дополнительные вопросы.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических 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 практическом занятии

Результаты участия обучающегося в дискуссии на практических 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

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 (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (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 (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	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 аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	анализируемых проблем, формулировать выводы	
	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/владеет (соответствует 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 (зачёт), оценивающих знания

1. Внимание: сущность, виды, механизмы, свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений. Возрастные особенности использования различных видов внимания на тренировках. Способы поддержания устойчивого внимания.
2. Восприятие: сущность, уровни, виды, роль в обучении. Использование видов восприятия в процессе занятий. Свойства восприятия и их учет в процессе обучения.
3. Мышление: средства, операции, виды, возрастные особенности, роль в обучении. Использование различных видов мышления в процессе обучения.
4. Память: виды, механизмы, роль в обучении. Особенности использования различных видов памяти в процессе обучения.
5. Мотивация спортивной деятельности (структура, динамика). Формирование мотивации спортивной деятельности
6. Направленность личности спортсмена (определение, компоненты, виды). Темперамент спортсмена (виды и особенности проявления в спорте). Характер спортсмена (определение, структура).

7. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта (по схеме: факторы спортивной успешности, виды спорта, свойства нервной системы).

8. 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).

9. 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).

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.

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. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».

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

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

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

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

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

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

23. Тактическое мышление спортсмена и методы его совершенствования.

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

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

26. 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).

27. 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).

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

29. Применение психомышечной и идеомоторной тренировки в спорте. Наивная психорегуляция в спорте.

30. Регулирующее музыкальное воздействие. Простейшие методы психорегуляции в спорте.

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

1. Какие свойства внимания и как проявляются у спортсмена на этапе спортивного мастерства (на примере конкретного вида спорта)? Поясните свой ответ на основе теоретических знаний и примеров из собственной практики.

2. Какие виды, средства и операции мышления проявляются у спортсмена на этапе спортивного мастерства (на примере конкретного вида спорта)? Поясните свой ответ на основе теоретических знаний и примеров из собственной практики.

3. Какие виды восприятия проявляются у спортсмена (на примере конкретного вида спорта)? Поясните свой ответ на основе теоретических знаний и примеров из собственной практики.

4. Предложите методические рекомендации для развития памяти у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).

5. Предложите методические приемы для решения задачи «Совершенствование скорости и своевременности переключений (с противниками, владеющими различными приемами тактики)».

6. Заполните таблицу

Качества делового и эмоционального лидера

Преимущества	Недостатки
<i>Деловой лидер</i>	

<i>Эмоциональный лидер</i>	

7. Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности: 1) тип спортивной направленности; 2) тип физкультурно-оздоровительной направленности; 3) тип полуспортивной направленности; 4) тип раздвоенной или противоречивой направленности.

Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

А. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

Б. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

В. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

Г. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует относительную умеренность спортивных притязаний... и в то же время наличие у них качества руководящих побуждений мотивов соперничества.

Д. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

8. Предложите методические приемы для решения задачи «Содействие сыгранности, сработанности отдельных спортсменов».

9. Составьте схему «Пути формирования личности спортсмена», выделив деятельность качества спортсмена.

10. Разработайте план повышения профессиональной квалификации с указанием на наиболее уязвимые в Вашей личности качества, которые требуют коррекции, исправления или усиления в позитивном плане.

11. Предложите практические рекомендации тренеру по предупреждению эмоционального выгорания.

12. Опираясь на различные типологии тренеров, определите какие роля являются для тренера конструктивными на этапе спортивного мастерства спортсменов.

13. Приведите примеры ситуаций общения в спортивной деятельности, когда та или иная сторона общения (перцептивная, интерактивная, коммуникативная) является ведущей.

14. Приведите описание специфики модели четырех основных категорий общения, организованной вокруг предпочитаемых репрезентативных систем. Подумайте и раскройте, как их знание может быть применено в спортивной деятельности.

15. Вспомните различные подходы к классификации типов и видов общения. Составьте свою обобщенную классификацию общения для спортсменов (или тренеров, или болельщиков и т.п.).

16. Используя полученные знания, составьте свою модель ведения переговоров между спортсменом и тренером (или спортсменом и спортсменом, тренером и спонсором и т.д.) по решению того или иного вопроса.

17. Проиллюстрируйте с помощью примеров работу различных механизмов социальной перцепции (стереотипизация, идентификация, эмпатия, аттракция, рефлексия, каузальная атрибуция) у различных субъектов спортивной деятельности.

18. Заполните таблицу, раскрыв основные причины предсоревновательного психического напряжения:

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДИНАМИКИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ		
№	<i>Причины психических состояний</i>	<i>Характеристика причин</i>
1.	Значимость соревнований	
2.	Состав участников соревнований	
3.	Организация соревнований	
4.	Поведение окружающих спортсмена людей	
5.	Индивидуальные психологические особенности	
6.	Особенности вида спорта и соревновательных упражнений	
7.	Степень овладения способами саморегуляции	

8.	Психологический климат в коллективе	
----	-------------------------------------	--

19. Заполните таблицу

Выделение элементов готовности спортсмена к соревнованию (по А.Ц. Пуни)

№	Элементы готовности	Характеристика
1	<i>Трезвая уверенность в своих силах</i>	
2	<i>Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу</i>	
3	<i>Оптимальный уровень эмоционального возбуждения</i>	
4	<i>Высокая помехоустойчивость</i>	
5	<i>Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением</i>	

20. Предложите методические рекомендации спортсмену по преодолению состояния фрустрации.

21. Предложите методические приемы для решения задачи «совершенствование вработываемости организма спортсмена, формирование умений включаться в состязания».

22. Предложите методические приемы для решения задачи «воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению у спортсменов»

23. Предложите методические приемы для решения задачи «воспитание у спортсменов способностей мобилизовать все силы в ответственный момент».

24. Составьте модель психологической подготовки спортсмена к соревнованию (модель может быть направлена на формирование одного из качеств спортсмена в избранном студентом виде спорта).

25. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

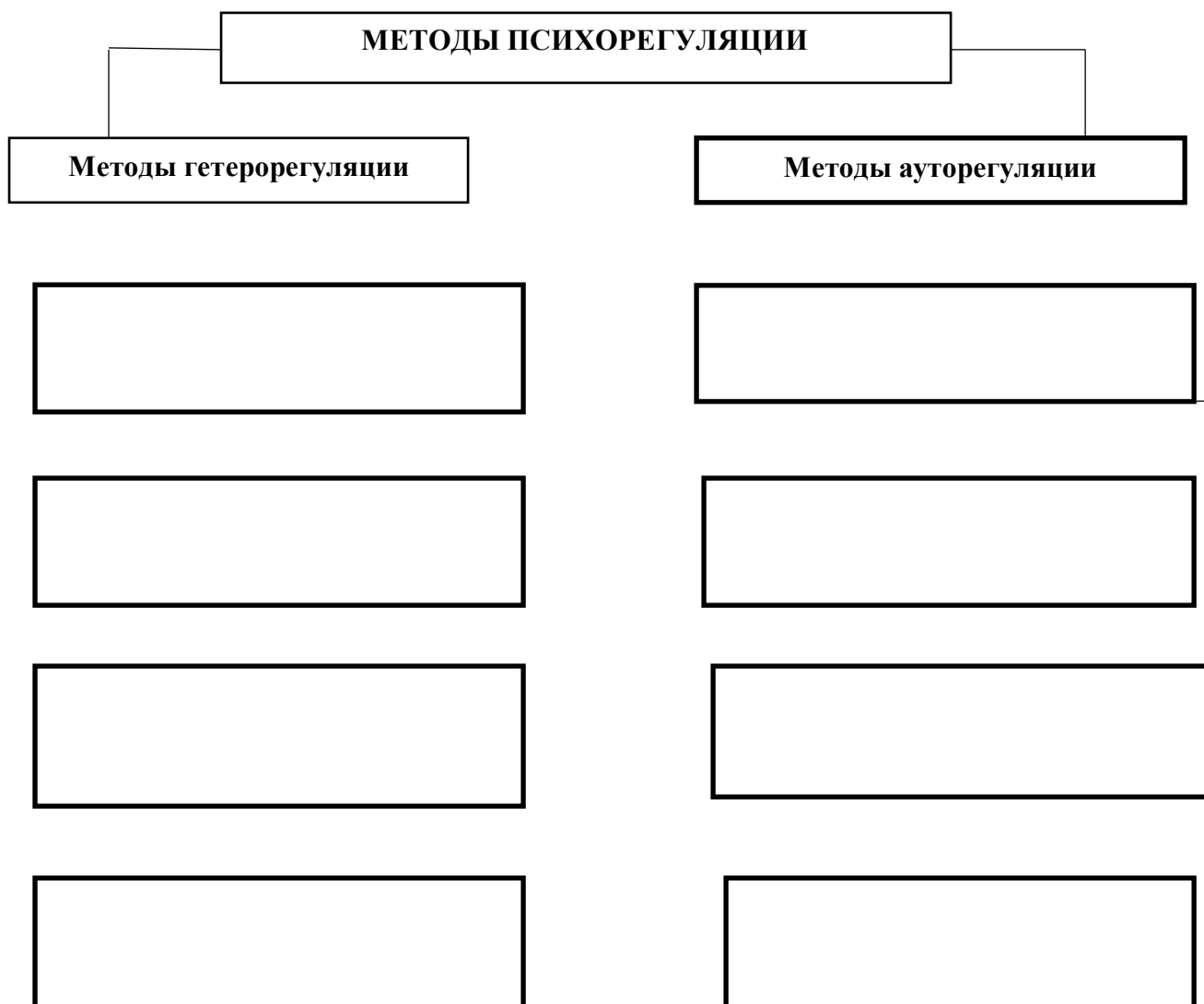
- Оценка и самооценка тренированности.
- Овладение идеомоторной тренировкой.
- Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
- Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
- Овладение приемами саморегуляции.
- Воспитание волевых качеств спортсмена.
- Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
- Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

26. Заполните таблицу, раскрыв связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки.

Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
Этап	Задача	

Первичный		
Предварительный		
Промежуточный		
Основной		
Заключительный		

27. Составьте классификацию методов психорегуляции:



28. Заполните таблицу

Средства воздействия на спортсмена в связи с уровнями управления в организме и поведении спортсмена

Психолого-педагогические и психорегулирующие мероприятия	Уровни управления в организме и поведении	Методы воздействия
Беседы, лекции		
Беседы в присутствии спортсмена с другими людьми		
Гетеротренинг		
Внушенный отдых		
Гипноз		
Аутотренинг		
Размышления, рассуждения		

29. Предложите приемы саморегуляции, которые следует использовать спортсмену при состоянии «стартовая апатия».

30. Предложите приемы саморегуляции, которые следует использовать спортсмену при состоянии «стартовая лихорадка».

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

1. Боксёр А. Харлампиев пишет: «Я решил по началу внимательно следить за боями своих друзей. Теперь я приходил на тренировки часа за два, садился в уголке и смотрел, как работают ребята, мысленно ставя себя на их место, проигрывал в голове все перипетии и встречи. Но часто, уходя из зала, никак не мог твёрдо ответить на вопрос, удалось ли мне разгадать замысел предполагаемых противников».

Над развитием какого психического процесса работал спортсмен? Что характерно для этого процесса в спорте?

2. Перед вами отрывок из работы студента по психологии спорта.

В дошкольном возрасте следует, чтобы дети больше занимались гимнастическими упражнениями и упражнениями на равновесие. В младшем школьном возрасте следует использовать упражнения эстафетного типа, подвижные игры. В подростковом и юношеском возрасте необходимы силовые упражнения и приучения организма детей к длительным нагрузкам.

На основе чего студент даёт такие рекомендации? Какой возрастно-половой фактор он учитывает? Нет ли ошибок в его работе?

3. Тренер болгарской сборной по гимнастике Ж. Шишманова рассказывала такой случай: «За полтора месяца до чемпионата мира было решено сделать броски скакалки

обязательным элементом программы. Мы не были к этому готовы. Мы работали с завязанными глазами. Когда из 50 попыток получалось 50, я говорила «хорошо». Когда из 100 получалось 98, я говорила «ещё». Так продолжалось до последнего момента. На первенстве мира Мария, Нешка и Румяна не сделали ни одной ошибки. Никто не мог предположить, что мы выучим этот элемент так быстро».

На какие психические процессы опирался тренер? Какая особенность данных процессов у спортсменов проявилась в этих примерах?

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

А. «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму».

Б. Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2).

5. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

А) Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

Б) Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

6. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?

«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, в 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».

7. Для какого типа темперамента подходит нижеприведенное описание? «Спортсмен отдает предпочтение упражнениям, связанным с большой подвижностью, активностью и требующих смелости. Он легко переходит от выполнения одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчив и сосредоточен, особенно в однообразной тренировочной деятельности. При изучении новых упражнений быстро схватывает основу изучаемого движения, может легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками. Не любит кропотливой, длительной работы по совершенствованию техники выполнения упражнения. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе, общительны. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, на соревнованиях выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности»».

8. Какому типу акцентуации характера подходит приведенная далее характеристика: «Этот тип акцентуации характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Такой человек демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Люди с акцентуацией такого типа раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются».

9. Определите, к какому компоненту педагогической деятельности тренера относится пример работы Кристиана Бауэра, тренера и менеджера российской команды по фехтованию. Какие педагогические способности проявляет тренер?

«В декабре у нас запланирован общий сбор во Франции, в горах, для всех видов оружия – это будет порядка 50 человек. На Олимпиаде (2012. – *Н. И.*) у нас была большая проблема – отсутствие командного духа. За те два года, что я провёл здесь, я никогда не разговаривал даже со шпажистами, которые тренируются этажом ниже. На Олимпиаде каждый вид оружия был сам по себе. Это не команда. Я чувствовал себя одиноким. Я даже не знал, с кем можно поговорить. Поэтому сейчас мы попробуем создать общий дух команды, независимо от того, сабля это, рапира или шпага. Во Франции будут разные командные мероприятия. Мы хотим сделать общее расписание для всех видов, чтобы ребята вместе питались и общались. Так и здесь на базе „Озеро Круглое“. Раньше каждый что хотел, то и делал. Кто-то ел в час, кто-то в два, все были сами по себе. А мы хотим, чтобы было общение и чувство одной команды».

10. Прочитайте предложенные фрагменты биографий трех известных тренеров. Выделите одно общее в биографиях спортивных тренеров, обоснуйте своё предположение.

• Билл Шенкли (1913–1981) – шотландский футбольный тренер, легендарный менеджер «Ливерпуля», один из самых успешных и уважаемых британских специалистов. Офицер Ордена Британской империи. Билл Шенкли родился в маленьком шахтёрском посёлке Гленбак в шотландском графстве Восточный Эйршир. У родителей кроме него было ещё девять детей. Он – один из пяти братьев, которые стали профессиональными футболистами. Его брат Боб стал известным тренером и привёл клуб «Данди» к чемпионскому титулу в 1962 г. Для жителей посёлка футбол был одним из немногих способов найти способ заработка, не связанный с работой на шахтах. Все пять братьев

Шенкли выступали за «Гленбак Черрипикерс», команду, которая прославилась тем, что за довольно короткое время подарила футболу 49 профессиональных футболистов.

• Анатолий Владимирович Тарасов (1918–1995). Выдающийся российский хоккеист и тренер, а также один из основателей российской школы хоккея. Чемпион СССР в 1948–1950 гг. Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР. Кандидат педагогических наук. Анатолию было 9 лет, когда умер отец. Мать, Екатерина Харитоновна, работала швеей-мотористкой. Был старшим мужчиной в доме, воспитывал младшего брата Юрия. Тарасовы жили недалеко от строящегося спортивного комплекса «Динамо», и братья записались в спортивную хоккейную школу «Юный динамовец». Обладая честолюбивым характером, Анатолий быстро стал лидером и капитаном юношеской команды «Динамо» по хоккею с мячом, затем сборной Москвы. В 1937 г. Анатолий Тарасов поступил учиться в Высшую школу тренеров при Московском институте физкультуры.

• Тамара Николаевна Москвина (родилась в 1941 г.) – советский, российский тренер по фигурному катанию на коньках. Семикратная чемпионка СССР, двукратный победитель Спартакиады народов СССР, вице-чемпионка мира и Европы. В период блокады Ленинграда семья Тамары Николаевны эвакуировалась к родственникам на Урал, вернулась в Ленинград в 1948 г. Начала заниматься фигурным катанием на катке «Буревестник», первым тренером её был И. И. Богоявленский. С середины 1950-х участвовала в крупных состязаниях. С юности ей были свойственны необычайная фантазия и творческий подход к фигурному катанию. Впервые в мире придумала и исполнила в 1960 г. (по другим данным – ещё в 1955) вращение-заклон с захватом ноги обеими руками над головой (названное в конце 1970-х «бильманн»), которое и сегодня остается самым сложным из всех вращений.

11. 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?

Дмитрий К. на тренировке, в подготовительный период к соревнованиям, показывал, с точки зрения тренера, неплохие результаты. Когда же Дмитрий попросил его в качестве спарринг – партнера поставить Николая Л., спортсмена большей весовой категории, для еще большего улучшения маневра защиты, тренер отказался. Прав ли был тренер в этой ситуации?

12. 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?

Александр Р. и Никита Ч. В группе считались лучшими и между собой были соперниками. На тренировке юноши были поставлены в спарринг и тренером была поставлена задача условного боя с ограниченно узким заданием действий противника. Во время боя Никита нанес несколько запрещенных и опасных ударов Александру. В результате тренер был вынужден остановить бой. Тренер попросил Никиту объясниться и тот ответил, что вероятно не понял задание и вел вольный бой без ограничений. Честен ли был Никита с тренером и каковы должны быть дальнейшие действия тренера?

13. 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?

Во время соревнований, один из ведущих спортсменов пройдя несколько раундов отказывается от дальнейшей борьбы, мотивируя плохим самочувствием и частыми неудачами в поединках. Тренер просит спортсмена собраться, т.к. участие в этих соревнованиях очень важно для дальнейшей спортивной карьеры воспитанника. Спортсмен соглашается, но оставшиеся раунды проводит неудачно. Прав ли был тренер, настояв на своем? Какие выводы он должен сделать из создавшейся ситуации?

14. 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?

На квалификационных соревнованиях спортсмену не присуждают разряд, который он, по его мнению выполнил, а из-за неправильного судейства был лишен. Спортсмен настаивал на апелляции и просил тренера разобраться в сложившейся ситуации. Тренер же в свою очередь ошибок судейства не усматривал. Как должен поступить тренер?

15. 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?

Тренер заявляет спортсмена на территориальные соревнования с определенной целью, чтобы спортсмен попробовал свои силы среди противников с уровнем чуть ниже, чем уровень спортсмена. Спортсмен отказывается, мотивируя тем, что готовится на международные соревнования и «размениваться по мелочам» не хочет? Каковы должны быть дальнейшие действия тренера?

16. 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) Ю. Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

Б) П. Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд».

В) П. Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве.

Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

17. Определите, какое предстартовое состояние переживает спортсмен в приведенной ситуации. Обоснуйте почему Вы так решили.

Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: „Победить невозможно“. Штанга

валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

18. Определите, какое предстартовое состояние переживает спортсмен в приведенной случае. Обоснуйте почему Вы так решили.

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».

19. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, порочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

А) Легкоатлет (прыжки в высоту). Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает своё 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, угнетённый вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т. п.). Тренеру сказал, что зря теряет время на него; он всё 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.

20. «Боже, как я волновался! За все годы меня не была такая дрожь, как тогда в Челябинске. Но финишировал не блестяще. На стометровке сбился с курса, оказался под разделительной дорожкой и метров 25 скрёб по ней спиной». Это написал о первом своём выступлении чемпион Европы по подводному плаванию Шаварш Карапетян.

Какое психологическое предстартовое состояние описывает спортсмен? По каким признакам вы это установили?

21. Психологи спорта изучали поведение людей различных типов темпераментов при значительных физических нагрузках. Было установлено, что меланхолики продолжительно работают до появления чувства усталости, а затем быстро отказываются от продолжения работы. Люди же с сильным типом нервной системы могут продолжительно работать и на фоне усталости.

Какое психомоторное качество спортсменов изучалось?

Какие психологические резервы его развития вы знаете?

22. Психологи спорта изучали, как выбегают со старта тренированные и нетренированные спортсмены. Было выяснено, что тренированные спортсмены выбегают со старта по сигналу на 0,1 секунды быстрее, чем нетренированные.

Какое явление, связанное с психомоторикой, изучалось?

Какие психологические резервы его развития вы знаете?

23. Слова советского гонщика: «Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и по выше меня, и крепче, намного физически сильнее, быстрее меня, одаренней, лучше воспринимали спортивную ситуацию. Но некоторые из них не выдерживали жесткого

режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Из чего состоят представления о физических качествах?

Назовите психологические особенности технической подготовки спортсменов?

В чем заключаются особенности спортивного режима?

24. Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты. Почему Вы так считаете?

Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

25. Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты. Почему Вы так считаете?

Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали — на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

26. Тренер А. Гомельский описывает такой приём тренировки баскетболистов: «В зале игроки выполняют упражнение высокой интенсивности - быстрый прорыв или прессинг в течение 5-6 минут. Игроки ожидают обычного после этого отдыха. Но вместо этого им даётся новое задание - проходы под щит с сопротивлением условного противника...».

С какой целью тренер применяет такой приём тренировки? Какая психическая функция развивается в данном случае? Назовите условия её развития.

27. Легкоатлет К., чтобы выиграть чемпионат должен был выиграть последний забег. Однако К. испытывал сильное напряжение, тяжесть во всем теле, страх. К. чувствовал себя разбитым на старте. С трудом добежал до финиша. Чемпионат выиграть в этот день ему не удалось. Определите состояние спортсмена. Какие причины могли спровоцировать его. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения данной проблемы?

28. Футболист И. мастер спорта по футболу не так давно перешел в другую команду. Естественно ему надо было хорошо зарекомендовать себя в этой команде. Он очень старался на тренировках. Перед ответственным матчем он испытывал нервное возбуждение, волнение. Проигрывал разные игровые ситуации, которые он мысленно решал. Волновался и с нетерпением ждал начала игры. Не заснул до утра. Утром он чувствовал, что голова сильно болит, что он не может сосредоточиться ни на чем. От волнения ему казалось, что ноги его не слушаются. Определите, как называется состояние спортсмена. Какие методы психорегуляции следует рекомендовать спортсмену?

29. После крупного проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия - Россия - 7:0) игрок сборной России Мостовой высказался неправильной тренерской работе. Он сказал, что команда перегружена тренировками. Какая стадия психического

перенапряжения диагностируется у данного спортсмена? Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать этого состояния?

30. «Наша команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничто не предвещало беды. И вдруг ... проигрыш - 1: 3. Все мы уходили подавленные с поля. Наш капитан, размахивая руками, что-то упорно доказывал судье, но это уже ничего не значило. Ничего не хотелось делать: ни тренироваться, ни слушать наставления тренера, и даже видеть друг друга». В каком психическом состоянии находились спортсмены после матча? Предложите варианты его коррекции.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1	Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий	ОПК-1	1-4	1-5	1-3
2	Психология личности и коллектива в спорте	ОПК-1	5-8	6-9	4-8
3	Психологические особенности личности и деятельности тренера	ОПК-8	9-10	10-12	9-10
4	Психологические основы общения в спорте	ОПК-8	11-15	13-17	11-15
5	Психологические особенности спортивной деятельности	ОПК-2, ОПК-8, ОПК-12	16-19	18-20	16-20
6	Психологические основы спортивной дидактики	ОПК-4, ОПК-8, ОПК-12	20-23	21-24	21-23
7	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	ОПК-2, ОПК-8, ОПК-12	24-27	25-27	24-26
8	Психорегуляция в спорте	ОПК-4, ОПК-8, ОПК-13	28-30	27-30	27-30

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» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, 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. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / под редакцией В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2015. – 122 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65061.html> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исайчев [и др.]. – Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. – 424 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

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 (дата обращения 13.09.2021).

4. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / редактор В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва: Юрайт, 2015. – 213 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.

4. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 116 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55564.html> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Психология спорта: рабочая тетрадь / Н.А. Склад, А.А. Петров. – Москва: Издательство "Перо", 2019. – 124 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/> (дата обращения: 30.11.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65059.html> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Хромина, Т.В. Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов: монография / Т.В. Хромина, В.Н. Сопов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Вестник практической психологии образования: сайт. – Москва, 2007 - 2019. — URL: http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/about/

2. Журнал «Вопросы психологии»: сайт. – Москва, 2001 – 2019. — URL: <http://www.voppsy.ru>

3. Книги и статьи по психологии [Электронный ресурс]: психологический журнал: сайт. – Москва, 1997 - 2019. — URL: <http://litpsy.ru/>

4. Мир Психологии: сайт. – Москва, 1999 - 2019. — URL: <http://psychology.net.ru/>

5. Психпортал: сайт. – Москва, 2001- 2019. — URL: <http://psy.piter.com/>

6. Сибирский психологический журнал: сайт. – Томск, 1995- 2019. — URL: <http://journals.tsu.ru/psychology/>

7. Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова: сайт. – Москва, 1997 - 2019. — URL: <http://www.psy.msu.ru/>

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на веб-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. – Текст: электронный.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

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». – Сколково, 2010 -. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Springer Nature: издательство: сайт. – Москва, 2019. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
4. Web of science : наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций : сайт. – Москва, 2019 -. – URL: <http://www.webofscience.com> (дата обращения: 13.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

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: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст: электронный.
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст: электронный.
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст: электронный.
4. Большая бесплатная библиотека : сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст: электронный.

6. Электронная библиотека ГПИБ: сайт / Государственная публичная историческая библиотека России (ГПИБ). – Москва, 1863- . – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib/> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст: электронный.

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст: электронный.

8. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст: электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки – 3 шт., трибуна
Аудитория № 103 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	28 посадочных мест, столы ученические – 14, стулья ученические – 28, 1 письменный стол, 1 мягкий стул, 1 трибуна, 2 вешалки. Практический материал: бланки психодиагностических методик (методика О.Н. Моткова, методика «Коррекционная проба», тест для определения объема кратковременной и долговременной памяти, методика исследования логической памяти, тест В. Гаизена и К.Мальшева, тест Л.В. Огинца, методика Б.Н. Смирнова, опросник А.В. Шаболтас, опросник Б.И. Додонова, опросник Т. Элерса, опросник Ф. Фидлера, тест М. Вудкона и Д. Френсиса, опросник Леонгарда-Шмишека, анкета Б. Баса, методика восприятия и понимания людьми друг друга И.П. Волкова, опросник Э. Шейна, адаптированный В. Винокуровой, тест-опросник В.А. Алексеева, шкала Ю.Л. Ханина, опросник Спилберга-Ханина).
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. 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	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
1	Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий	ноутбук, проектор	2 часа, лекция	да
2	Психология личности и коллектива в спорте	ноутбук, проектор	2 часа, лекция	да
3	Психологические особенности личности и деятельности тренера	ноутбук, проектор	2 часа, лекция	да
4	Психологические основы общения в спорте	ноутбук, проектор	2 часа, лекция	нет
5	Психологические особенности спортивной деятельности	ноутбук, проектор	2 часа, лекция	нет
6	Психологические основы спортивной дидактики	ноутбук, проектор	2 часа, лекция	нет
7	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	ноутбук, проектор	4 часа, лекция	да
8	Психорегуляция в спорте	ноутбук, проектор	2 часа, лекция	нет
9	Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий	ноутбук, проектор, психодиагностические методики	4 часа, практическое занятие	нет
10	Психология личности и коллектива в спорте	ноутбук, проектор, психодиагностические методики, ситуационные задачи	8 часов, практическое занятие	нет
11	Психологические особенности личности и деятельности тренера <i>Контрольная работа №1 по темам: «Психология личности</i>	ноутбук, проектор, психодиагностические методики, ситуационные	6 часов, практическое занятие	нет

	<i>и коллектива в спорте», «Психологические особенности личности и деятельности тренера»</i>	задачи		
12	Психологические основы общения в спорте	ноутбук, проектор, психодиагностические методики, ситуационные задачи, психогимнастические упражнения	6 часов, практическое занятие	да
13	Психологические особенности спортивной деятельности	ноутбук, проектор, психодиагностические методики, ситуационные задачи	4 часа, практическое занятие	да
14	Психологические основы спортивной дидактики	ноутбук, проектор,	2 часа, практическое занятие	нет
15	Психологическое обеспечение спортивной деятельности <i>Контрольная работа №2 по темам: «Психологические основы спортивной дидактики», «Психологическое обеспечение спортивной деятельности»</i>	ноутбук, проектор,	2 часа, практическое занятие	нет
16	Психорегуляция в спорте	ноутбук, проектор, ситуационные задачи	2 часа, практическое занятие	да

Контрольные работы для обучающихся**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»**

по темам: «Психология личности и коллектива в спорте», «Психологические особенности личности и деятельности тренера»

Вариант 1

1. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков (3 ответа)

- а) точность движений
- б) оригинальность движений
- в) целостный характер действия
- г) осознанность
- д) положительный эмоциональный фон

2. Одной из психологических предпосылок развития ловкости является:

- а) сила воли
- б) деятельность анализаторов
- в) эмоциональное состояние

3. Категориальную установку помогает спортсмену совершенствовать:

- а) быстроту
- б) силу
- в) выносливость

4. Способность превосходить действия соперника – это:

- а) интуиция
- б) апперцепция
- в) антиципация

5. В основе восприятия темпа лежит:

- а) отражение последовательной смены мышечно-двигательных ощущений;
- б) отражение различных особенностей и свойств действия;
- в) отражение определенного чередования действий, движений и их размерности

6. В основе восприятия ритма лежит:

- а) отражение последовательной смены мышечно-двигательных ощущений;
- б) отражение различных особенностей и свойств действия;
- в) отражение определенного чередования действий, движений и их размерности

7. Представление о двигательных действиях выполняет следующие функции (2 ответа):

- а) просветительскую
- б) тренирующую
- в) регулирующую
- г) организаторскую

8. Требование к психодиагностическим методикам, которое отображает в какой мере тест измеряет то психическое качество (свойство, способность, характеристику и т.д.) для оценки которого предназначен

- а) надежность
- б) валидность
- в) стандартизация

9. Методологический принцип психологического отбора в спорте, который предусматривает совместную разработку процедуры отбора, изучение психических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирование результатов тренировок и спортивных достижений

- а) научной обоснованности
- б) пролонгированного динамического отбора
- в) систематичности
- г) педагогической ценности
- д) адаптивности критериев отбора

10. Спортсмен склонен к самоанализу, интеллектуальной деятельности, отличается быстрой двигательной реакцией, но имеет сравнительно невысокую выносливость, а её специальное развитие в процесс тренировки не вызывает у него интереса (по классификации Шелдона)

- а) висцеротоник
- б) соматотоник
- в) церебротоник

11. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- а) спокойствием (хладнокровием)
- б) уверенностью
- в) боевым духом

12. К приемам саморегуляции, связанных с отражением своего социального «Я», относится:

- а) специальные дыхательные упражнения
- б) самовнушение
- в) ритуал предсоревновательного поведения
- г) контроль и регуляция темпа движений и речи

13. Дети и подростки с сильной, уравновешенной, малоподвижной нервной системой сравнительно _____ овладевают сложными по координации движениями.

14. Упражнения в структуре общей психологической подготовки характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств

- а) психофизические
- б) психотехнические
- в) интеллектуальные

15. Высокая помехоустойчивость в процессе соревнования обеспечивается возникновением _____ и _____ в _____ головного мозга _____.

Вариант 2

1. При измерении точности реагирования на движущийся объект наилучшие результаты покажут (3 ответа):

- а) фигуристы
- б) спринтеры
- в) футболисты
- г) метатели
- д) боксеры

2. Отражение действительности в ощущениях и восприятиях, степень восприятия — это _____ уровень.

- а) имажитивный
- б) мнемический
- в) перцептивный
- г) апперцептивный

3. В процессе обучения двигательным действиям суммарная деятельность органов чувств синтезируется в _____ системе.

4. Ощущения, дающие информацию о движении и положении собственного тела, возникающие при раздражении проприорецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах и связках, — это _____ ощущения.

5. Зависимость восприятия от прошлого опыта спортсмена, от общего содержания его психической деятельности и от индивидуальных особенностей — это _____ уровень.

- а) имажитивный
- б) мнемический
- в) перцептивный
- г) апперцептивный

6. Способность пловца непрерывно получать информацию от различных анализаторов (рецепторов мышц, глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.), позволяющих ему лучше ощущать положение своего тела в воде, давление воды на гребушие поверхности, ускорение конечностей во время гребков, скорость движения и т.д., — это чувство

7. Свойство внимания спортсмена, заключающееся в том, что оно остается направленным на данный объект или действие независимо от различных обстоятельств, — это:

- а) распределение
- б) сосредоточенность
- в) избирательность

8. Требование к психодиагностическим методикам, которое отображает устойчивость диагностических признаков

- а) надежность
- б) валидность
- в) стандартизация

9. Согласно данному методологическому принципу психологического отбора в спорте, отбор должен представлять собой непрерывный процесс изучения и диагностики важных для спортивной деятельности психических свойств и качеств личности

- а) научной обоснованности
- б) пролонгированного динамического отбора
- в) систематичности
- г) педагогической ценности
- д) адаптивности критериев отбора

10. Методологический принцип психологического отбора в спорте согласно которому принятие решения о пригодности спортсмена должно быть гибким, меняющимся

- а) научной обоснованности
- б) пролонгированного динамического отбора
- в) систематичности
- г) педагогической ценности
- д) адаптивности критериев отбора

11. Вид психологической подготовки нацеленный на воспитание спортсмена как гражданина, а также на формирование мотивов к достижению результатов, полезных обществу, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности

а) психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу

- б) общая психологическая подготовка
- в) специальная психологическая подготовка

12. Спортсмен хорошо уживается в коллективе, не терпит одиночества, незаменим в командных соревнованиях (по классификации Шелдона)

- а) висцеротоник
- б) соматотоник
- в) церебротоник

13. К приемам саморегуляции, связанных с отражением своего духовного «Я», относится:

- а) специальные дыхательные упражнения
- б) самовнушение
- в) ритуал предсоревновательного поведения
- г) контроль и регуляция темпа движений и речи

14. Упражнения в структуре общей психологической подготовки в основе которых лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера

- а) психофизические
- б) психотехнические
- в) интеллектуальные

15. Оказание тренером психологической помощи спортсмену до начала соревнования и во время перерывов называется: _____

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

по темам: «Психологические основы спортивной дидактики», «Психологическое обеспечение спортивной деятельности»

Вариант 1

1. Перечислите основные свойства нервной системы:
 - а).....
 - б).....
 - в).....
2. Скоростные способности наиболее вероятно будут более выражены у спортсменов со следующим сочетанием:
 - а) сильная нервная система, инертная
 - б) средняя нервная система, подвижная
 - в) слабая нервная система, подвижная
 - г) сильная нервная система, уравновешенная
3. Свойство темперамента, обуславливающее легкость приспособления к новым условиям, называется:
 - а) ригидность
 - б) активность
 - в) пластичность
 - г) сензитивность
4. Представители какой психологической школы высказывали мнение о том, что темперамент и характер очень близки, поскольку особенности темперамента в той или иной форме отражаются на характере человека.
 - а) зарубежной
 - б) отечественной
 - в) биосоциальной
 - г) неофрейдизма
5. По степени социальной зрелости малые группы разделяются на (3 варианта ответа):
 - а) коллективы
 - б) слаборазвитые
 - в) корпорации
 - г) высокоразвитые
 - д) диффузные
 - е) случайные группы
6. Перечислите виды отношений, возникающих в малых группах между ее членами в процессе общения:
 - а).....
 - б).....
7. Низкая конформность группы означает:
 - а) легкое и быстрое принятие мнения группы
 - б) высокий уровень конфликтности группы
 - в) низкий уровень конфликтности группы
 - г) мнение группы либо отвергается, либо принимается с трудом
8. Постоянные лидеры подразделяются на следующие виды (2 вида):

- а) деловой
- б) ситуативный
- в) эмоциональный
- г) негативный

9. Спортсмены, которые занимают низкий статус в спортивной группе

- а) формальный лидер
- б) неформальный лидер
- в) полуформальный лидер
- г) аутсайдеры

10. Категория общения для которой характерны обращения спортсменов, направленные на уточнение, изменение и согласование своих действий с действиями партнера

- а) ориентирующая
- б) стимулирующая
- в) оценочно-экспрессивная

11. Способность тренера передавать учебный материал, делая его доступным – это:

- а) академические способности
- б) дидактические способности
- в) коммуникативные способности
- г) аттентивные способности
- д) перцептивные
- е) академические

12. Способность тренера совершенствоваться в области психологии и педагогики, внедрять в свою деятельность научно-исследовательские методы работы

- а) академические способности
- б) дидактические способности
- в) коммуникативные способности
- г) аттентивные способности
- д) перцептивные
- е) академические

13. Силь руководства тренера при котором он не проявляет активности, идет на поводу у своих воспитанников.

- а) авторитарный
- б) демократический
- в) либеральный

14. Волевое качество личности тренера, помогающее без колебаний принимать обдуманное решение в сложных ситуациях и неукоснительно выполнять его

- а) целеустремленность
- б) решительность
- в) упорство и настойчивость
- г) инициативность

15. Перечислите роли тренера в спортивном коллективе

- а)
- б)
- в)
- г)

Вариант 2

1. Автором учения о законах высшей нервной деятельности принято считать:
 - а) Теплова Б.М.
 - б) Вяткина Б.А.
 - в) Павлова И.П.
 - г) Кашина А.П.
2. Состояние фрустрации быстрее развивается у спортсменов, имеющих:
 - а) среднюю нервную систему
 - б) сильную нервную систему
 - в) слабую нервную систему
 - г) тип нервной системы не имеет значения
3. Какое из перечисленных ниже свойств не является свойством темперамента?
 - а) эмоциональная возбудимость
 - б) уравновешенность
 - в) интровертированность
 - г) реактивность
4. Выделите пять групп человеческого характера, которые характеризуют отношение человека к чему-либо:
 - а)
 - б)
 - в)
 - г)
 - д)
5. Перечислите социальной зрелости группы в хронологическом порядке:
 - а).....
 - б).....
 - в).....
6. Группы, с мнением которых человек считается, чьи нормы и установки становятся мотивом его поведения, называются:
 - а) индифферентными
 - б) группами принадлежности
 - в) референтными
 - г) социально значимыми
7. Методика, позволяющая изучить особенности и характер межличностных отношений в группе (коллективе), называется:
 - а) хронометрия
 - б) социометрия
 - в) референтометрия
8. Люди, которые выбираются для руководства спортивной группой большинством голосов в самой группе
 - а) формальный лидер
 - б) неформальный лидер
 - в) полуформальный лидер
 - г) аутсайдеры

9. Категория общения для которой характерны обращения спортсменов выражающие побуждение к организации внимания, контроля за изменениями внешней ситуации

- а) ориентирующая
- б) стимулирующая
- в) оценочно-экспрессивная

10. Перечислите классические типы темперамента:

- а).....
- б).....
- в).....
- г).....

11. Способность тренера распределять свое внимание между несколькими видами деятельности – это:

- а) академические способности
- б) дидактические способности
- в) коммуникативные способности
- г) аттенционные способности
- д) перцептивные
- е) академические

12. Способность тренера включающую педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения

- а) академические способности
- б) дидактические способности
- в) коммуникативные способности
- г) аттенционные способности
- д) перцептивные
- е) академические

13. Стиль руководства тренера основанный на тесном сотрудничестве со спортсменами

- а) авторитарный
- б) демократический
- в) либеральный

14. Волевое качество личности тренера, обеспечивающие длительное сохранение энергии и активности в борьбе за достижение цели, преодоление различных трудностей

- а) целеустремленность
- б) решительность
- в) упорство и настойчивость
- г) инициативность

15. Волевое качество, которое делает тренера активным, энергичным, творческим

- а) целеустремленность
- б) решительность
- в) упорство и настойчивость
- г) инициативность

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

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 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, сурдопереводчиков¹, специалистов² 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)³:

- 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.

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» аккредитован договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 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 Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий**

1. Внимание: сущность, виды, механизмы, свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений. Возрастные особенности использования различных видов внимания на тренировках. Способы поддержания устойчивого внимания.
2. Восприятие: сущность, уровни, виды, роль в обучении. Использование видов восприятия в процессе занятий. Свойства восприятия и их учет в процессе обучения.
3. Мышление: средства, операции, виды, возрастные особенности, роль в обучении. Использование различных видов мышления в процессе обучения.
4. Память: виды, механизмы, роль в обучении. Особенности использования различных видов памяти в процессе обучения.

1. Внимание: сущность, виды, механизмы, свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений. Возрастные особенности использования различных видов внимания на тренировках. Способы поддержания устойчивого внимания.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные действия, человек включает механизмы внимания.

Выделяют три вида внимания:

1. **Непроизвольное внимание** связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель зависит от его силы, новизны и контрастности (более сильные раздражители привлекают большее внимание, они-то и вызывают ориентировочную реакцию человека).
2. **Произвольное внимание** всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться.
3. **Послепроизвольное внимание** возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить внимание на выполнение этой деятельности, то, когда появился интерес, уже не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания. Внимание удерживается непроизвольно (само собой).

Внимание, направленное на внешние раздражители, называют внешним, на внутренние – внутренним. Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Например, такое внимание присуще тренеру, страхующему спортсмена при выполнении гимнастического упражнения. Оно связано с возникновением у человека состояния *оперативного покоя*, организуемого по механизму

доминанты: двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям и полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом (спортсмен подготовившийся к старту – сосредоточился на собственных мыслях, ощущениях, переживаниях, движениях, его состояние отличается углубленностью и собранностью).

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга. (трудно одновременно следить за объяснением правил, необходимых для исполнения какого-то физического упражнения, и выполнять его, самостоятельно контролируя правильность выполняемых движений).

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий ФК. Так, при разучивании ФУ, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания. При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды вниманий (в основной деятельности учитель может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание школьников).

Возможности управления непроизвольным и произвольным, внутренним и внешним вниманием различны у школьников разного возраста.

В младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание в отношении внешних объектов (часто отвлекаются). Устойчивость произвольного внимания у них кратковременна. Доказано, что младшие школьники не способны выполнять подряд 7-8 упражнений, даже если на это планировалось 8-10 минут. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. Дети с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Они оценивают себя исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетенцию» как аспект самосознания, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника.

Учитель ФК, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Ученики среднего звена обладают способностью удерживать произвольное внимание в течение 40-45 минут, но только при сильном интересе к выполняемой деятельности. Отвлекаемость у них повышенная. Склонность к самоанализу и поиск своего «Я» порождают непостоянство в личностных проявлениях подростка.

Учителю ФК следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, максимально обогатив содержание учебного материала жизненно необходимыми, социально-культурными и социально-экономическими сведениями, которые бы соответствовали современному уровню развития общества.

Старшеклассники обладают значимыми мотивами для длительного удержания внимания и действуют сознательно. У них ярко выражено стремление к самопознанию и самосовершенствованию. Их интерес распространяется и на выяснение, например, биомеханических закономерностей движений.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках ФК. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ибиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был бы продолжением единого процесса.(особенно важно при проведении теоретических занятий)
2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.
3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

- 1.Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников (низкий темп – расхолаживает, высокий не дает времени сосредоточиться).
2. Планировать оптимальный объем работы на урок (большой порождает рассеянность, малый – неполную нагрузку и появление пауз).
3. Вводить соревновательные элементы или игры в процессе урока.(помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому давать их перед разучиванием техники нецелесообразно)
4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.
5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.
6. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.
7. Заранее организовать место для занятий, чтобы не возникали потери времени.

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие

произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. Развитие внимания проходит эффективнее, если объем и продолжительность выполняемой работы, требующей внимания, постепенно увеличиваются. Важно чтобы у учеников был интерес к учебному заданию.

2. Восприятие: сущность, уровни, виды, роль в обучении. Использование видов восприятия в процессе занятий. Свойства восприятия и их учет в процессе обучения.

Восприятие – это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие – это прежде всего чувственное познание.

Остановимся на наиболее важных для физической культуры видах восприятия.

Восприятие удаленности и глубины объектов связано с осуществлением глазомерной функции. С помощью глазомера, кроме всего прочего, определяется точность многих баллистических движений. Особое место занимает глазомер во время туристических походов и при ориентации на местности. При работе с учениками учителю ФК следует отметить, что некоторые условия восприятия могут искажать восприятие пространства. Например, дом на фоне неба кажется ближе, чем на фоне леса или горы, ярко освещенные предметы кажутся ближе. Важно отметить, что восприятие глубины всегда связано с переоценкой истинного расстояния. Это, как правило, создает дополнительные трудности при обучении детей нырянию, прыжкам с трамплина или с вышки.

Восприятие направления является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью человек узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому (осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений). Такие способности необходимо развивать у учащихся на уроках ФК.

Восприятие движения отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве. Для ФВ роль этого вида восприятия особенно велика, так как образ ФУ возникает не только из отдельных поз, но и из смены их во времени и пространстве (имеет динамический характер). Восприятие движения собственного тела связано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Важно отметить, что двигательные восприятия отличаются слабой отчетливостью, поэтому для того, чтобы у учеников развивалась способность отчетливо воспринимать параметры собственных движений, требуется тренировка, связанная с постоянным анализом своих ощущений, сопоставлением их с корректирующими сигналами учителя.

Восприятия времени – это отражение в сознании длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие времени – одна из составных частей интегрирования образа ФУ. При восприятии времени большая роль отведена опыту человека. В спорте, чтобы определить интенсивность работы спортсмена на дистанции и прогнозировать ее результаты, используют имеющиеся сведения о прохождении дистанции другими участниками соревнования. Следовательно, для развития способности воспринимать длительность события необходимо заполнить отрезки времени той или иной деятельностью.

Восприятие последовательности связано с представлениями о прошедшем, настоящем, будущем.

Восприятие темпа отражает частоту смены движений, совершаемых в определенный период времени.

Восприятие ритма – структуру периодически повторяющихся во времени движения, соотношение между отдельными фазами движения. Темп больше характеризует циклические движения, а ритм – ациклические. Ритмический рисунок действия не обязательно предполагает равенство временных интервалов между отдельными частями ФУ, поэтому воспринимать ритм всегда труднее, чем темп.

Организация эффективного восприятия на уроках ФК во многом соответствует приемам организации внимания, однако следует использовать и ряд дополнительных мер, формируя у учеников умение наблюдать, оптимизируя учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия.

Наблюдение – это целенаправленное, планомерное восприятие объектов для их познания (процесс связан с организацией произвольного внимания, определенную роль в процессе играет мышление). Организуя наблюдения, учитель ФК, начинает с постановки учебной задачи: например, когда ставит специальную задачу по наблюдению за высотой отскоков мяча при его ведении в баскетболе. На основе задачи ученик составляет план его проведения. Результаты наблюдений необходимо фиксировать, обсуждать с учениками.

Грамотно организованное наблюдение способствует приобретению учениками опыта, что повышает быстроту, точность и объем восприятия. Все это помогает развитию способности рационального и полноценного восприятия учебного материала.

Оптимизация учебной информации. Слишком большой объем информации рассеивает внимание, создает напряженность, малый – снижает эффективность восприятия. К снижению эффективности восприятия приводит и излишнее разжевывание информации, и недостаток сведений.

Учет индивидуальных особенностей восприятия: выделяют 4 типа

Аналитический (стремится выделить и проанализировать прежде всего детали). С учениками, не обладающими аналитическим типом восприятия, следует проводить дополнительные занятия, выделяя главное, основное в учебном материале и отбрасывая второстепенное.

Синтетический (склонность к обобщенному отражению) При работе с такими учениками, учитель должен проверять полноту сформированного образа, например ФУ, детализируя информацию.

Аналитико-синтетический (стремиться как к анализу, так и к синтезу). Этот тип наиболее эффективен для восприятия учебного материала.

Эмоциональный (выражают свои переживания по поводу воспринимаемого объекта) Ученики с эмоциональным типом восприятия требуют к себе особого внимания. Для них необходимы повторные показы, объяснения, так как при повторении у этих школьников исчезает эмоциональная реакция на сущность учебного материала.

3. Мышление: средства, операции, виды, возрастные особенности, роль в обучении. Использование различных видов мышления в процессе обучения.

Мышление – это процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Мышление осуществляется с помощью мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации и классификации).

Выделяют три типа мышления:

Если мыслительные операции осуществляются путем манипулирования с предметами – это наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирается на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

В практической интеллектуальной деятельности человек использует все три вида мышления. Опираясь словами-понятиями, человек использует и соответствующие им образы. Воспринимая тот или иной объект, человек создает его образ, а затем дает ему словесное обозначение.

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые учителем ФК в своей работе с учениками, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности на последующих этапах ФВ.

Особое внимание заслуживает развитие творческого мышления у школьников. Творческое мышление начинается с возникновения определенного *затруднения*, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная учителем специально, имеет целью побудить у ученика познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнить и противопоставить, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, учитель активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления.

4. Память: виды, механизмы, роль в обучении. Особенности использования различных видов памяти в процессе обучения.

Память – это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений.(индивидуальный опыт человека) Создает условия для нормального функционирования мышления.

На уроках ФК проявляются все виды памяти:

Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе учителем ФУ, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений.

Слуховая память связана с запоминанием звуков. Словесно-логическая память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить, передавать информацию и понимать высказывания других людей.

Особую роль при занятиях ФК играют двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанная с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании ФУ и исполнении их. Разные движения заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче – пространственные параметры движений, еще легче – временные параметры движений (соотношение 7:2:1). Так учащиеся 1-3 классов затрачивают большее количество времени на заучивание движений, чем старшеклассники: на 50% - заучивая степень мышечных усилий; на 25% - запоминая амплитуду движений; на 11% - усваивая временные соотношения движений.

Эмоциональная память – это память на эмоциональные переживания.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у школьника неуверенность при выполнении ФУ, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают ученика к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в ФВ имеет память на движения. Они запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ ФУ, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

Тема Психология личности и коллектива в спорте

1. *Мотивация спортивной деятельности*
2. *Психологические особенности личности спортсмена*
3. *Социально-психологические особенности спортивной группы*
4. *Лидерство в спортивной группе*
5. *Социально-психологический климат*
6. *Психологические основы общения в спорте*

1. Мотивация спортивной деятельности

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру.

1. Непосредственные мотивы спортивной деятельности
- II. Опосредованные мотивы спортивной деятельности

Группы мотивов спортивной деятельности:

- мотивы, направленные на результат
- на процесс
- на самосовершенствование организма;
- на общение;

- на материальное вознаграждение .
- мотивация долженствования

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Действительно, в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов. А.Ц. Пуни на основании научно-практических исследований мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом.

2. Психологические особенности личности спортсмена

Направленность личности спортсмена

Одним из важнейших свойств личности является ее направленность. Направленность личности отражает черты или свойства, которые в своей совокупности определяют мотивы и особенности поведения, деятельности человека. К этим чертам относится – мотивация, установки личности, потребности, интересы, уровень притязаний, идеалы личности, убеждения, мировоззрения.

Исходя из доминирования тех или иных мотивов, можно выделить три вида направленности личности: **общественную, личную, деловую.**

Темперамент спортсмена

Сангвиник

Холерик

Флегматик

Меланхолик

Характер спортсмена

Характер – это совокупность существенных, стержневых свойств личности, накладывающих отпечаток на все ее действия, поступки, свойства, от которых зависит деятельность человека в различных жизненных ситуациях и которые отличают человека как члена общества.

В структуре характера можно выделить две группы черт.

1. Черты, выражающие направленность личности человека, систему его отношений к окружающей действительности.
 - 2.1. Интеллектуальные черты характера в современных условиях спортивной деятельности зачастую ставятся на первый план.
 - 2.2. Волевые черты характера
 - 2.3. Эмоциональные черты характера

3. Социально-психологические особенности спортивной группы

Спортивная команда — это всегда спортивная группа. Спортивной группе присущи все те социально-психологические закономерности, которые свойственны малым группам.

Спортивная группа — это одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи.

Структуру спортивной группы можно представить как сеть относительно упорядоченных и оптимально взаимосвязанных подструктур, каждая из которых, в соответствии с общими законами существования малых групп, делится на формальную и неформальную структуры.

Формальная структура**Неформальная структура****Признаки спортивных групп**

- Спортивной группе свойственны некоторые признаки, которыми характеризуются малые группы
- Помимо этого, спортивной группе присущи некоторые особые признаки

4. Лидерство в спортивной группе

Управление группой, ее самоуправление, воздействие на психологию и поведение отдельных членов обычно осуществляется как через руководителей, назначенных официально, так и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди членов группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых лидерами.

Лидер — член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствуя своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путем для ее членов.

Авторитарный стиль лидерства**Демократический стиль****Либеральный стиль**

Соответственно принятой в психологии классификации сфер общения различают формальных и неформальных лидеров.

Формальный лидер**Неформальный лидер**

Кроме того, в группах могут быть и полуформальные лидеры

Помимо лидеров, иерархическую структуру спортивного коллектива составляют люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус — **аутсайдеры**.

5. Социально-психологический климат

Социально-психологический климат — степень удовлетворенности основных социальных потребностей членов спортивного коллектива.

Социально-психологическую атмосферу определяет прежде всего характер нигде не зафиксированных, но достаточно высоких требований, предъявляемых коллективом к личности, содержание нравственных критериев, которыми коллектив регулирует поступки своих членов. Другими словами, в каждой группе существует коллективное мнение, которое призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, инициативных спортсменов и осуждать ленивых, искоренять антиобщественные проявления, сплачивать коллектив. Тренеру следует контролировать коллективное мнение.

Нарушение этических норм поведения, например, грубое отношение тренера к спортсмену, особенно накануне соревнований, может привести того к срыву регуляторных механизмов самосознания, заблокировать процесс формирования мобилизационной готовности и способствовать неудачному выступлению в соревнованиях.

6. Психологические основы общения в спорте

общение — это процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности, поэтому межличностное общение — одна из важнейших форм взаимодействия людей.

Основными функциями общения в спорте (по Ю.Л. Ханину) являются:

- 1) функция социально-психологического отражения
- 2) регулятивная функция
- 3) познавательная функция
- 4) экспрессивная функция
- 5) функция социального контроля
- 6) функция социализации

В спортивной деятельности средства общения имеют свои особенности, главным образом, если речь идет о средствах, используемых в соревнованиях (речевые и неречевые).

Составление профиля общения делит обращение спортсменов на категории: ориентирующая, стимулирующая, оценочно-экспрессивная (положительная) и оценочно-экспрессивная (отрицательная).

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**
- 5. Особенности взаимоотношений тренера и спортсмена**
- 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. Это знание достигается освоением всего комплекса наук о человеке. «Чтобы воспитывать человека во всех отношениях, надо знать его во всех отношениях» - К.Д. Ушинский.
2. Глубокое понимание целей воспитания и обучения — общих, частных, а это требует знания основных общественных закономерностей.
3. Постоянное морально-политическое совершенствование.
4. Максимальное развитие интеллектуальных способностей.
5. Высокий уровень профессионализма, компетенции, глубина знаний.

Деятельность тренера сложна и трудна. Это всегда творческая деятельность. Наличие таких черт, как требовательность к себе, к людям, тактичность, решительность, целеустремленность, настойчивость, находчивость и другие являются обязательным

условием успешности деятельности тренера. Одна из основных функций тренера-педагога – это функция руководителя и организатора.

Педагогическая деятельность состоит из решения бесчисленного ряда педагогических задач.

Педагогическая задача возникает всякий раз, когда нужно перевести учащихся из одного состояния в другое: Приобщить их к определенному знанию, сформировать умение, навык (не знал – узнал, не умел – научился, не понимал – понял) или же переделать одну систему знаний, умений, навыков (Неправильно сформулированную) и другую. К числу этих задач М.И. Калинин включал «внедрение определенного мировоззрения, нравственности и правил человеческого общежития, выработку определенных черт характера и воли, привычек и вкусов, развития определенных физических свойств и т.п.». Однако от многочисленных других профессий педагогического характера профессия тренера существенно отличается тем, что он часто обучает таким действиям, которые сам в данных условиях не в состоянии выполнить с оптимальным результатом, требуемым от ученика. Возможно, что такого результата тренер не показывал даже будучи спортсменом. Функции тренерской деятельности:

Главными функциями профессиональной деятельности тренера являются обеспечение тренировочного и соревновательного процесса своих спортсменов (это главные функции). Однако эти глобальные функции осуществляются посредством более конкретных и более частных функций, таких, как:

1. гностическая - включает познание тренером новейших достижений в теории и практике данного вида спорта, а также познание своих учеников и себя как профессионала;
2. диагностическая - подразумевает периодическое изучение различных сторон подготовленности спортсмена, как к общей (физической, технической, тактической), так и к конкретному соревнованию и даже выходу;
3. коммуникативная - наиболее эффективная реализация общения со спортсменами и другими людьми (руководством, коллегами, журналистами);
4. конструктивная - построение композиции тренировочного занятия, которая находит отражение в его плане-конспекте;
5. мотивирующая - осуществление агитационной деятельности по привлечению детей в свою секцию, по формированию и поддержанию мотивов спортивной деятельности у спортсменов;
6. научно-практическая - получение необходимой информации о задачах и средствах подготовки спортсменов на основе результатов их исследования;
7. организаторская - работа со спортсменами по реализации запланированных тренером задач (отмеченных в плане-конспекте занятия);
8. представительская - присутствие тренера на заседаниях вышестоящих органов (для подачи заявок на участие в соревновании, жеребьевки, проведения медосмотра и так далее);
9. планировочная - планирование учебно-тренировочной работы и тактики поведения спортсмена в предсоревновательный период;
10. психологическая - постановка и осуществление тренером задач психологического обеспечения деятельности спортсменов;
11. самосовершенствования - работа над совершенствованием своего поведения с целью обеспечения наибольшей эффективности спортсменов (например,

совершенствование навыков саморегуляции эмоциональных состояний в ходе соревнования);

12. секундантская - управление спортсменами в процессе соревнования;
13. судейская - организация и проведение соревнований (учебно-тренировочных, товарищеских, показательных и прочих), разработка положений о соревнованиях, их судейство, обучение спортсменов судейству;
14. хозяйственная - решение вопросов приобретения спортивного инвентаря, спортивных снарядов и обмундирования, их ремонт, организация мест для тренировок и соревнований;
15. экспертно-оценочная - оценка спортивных достижений спортсменов в сравнительном аспекте с учетом предварительного прогноза их спортивных возможностей.

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. Второй – 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 – это, прежде всего учитель, педагог, систематически осуществляющий процесс обучения и воспитания. Он совершенствует функциональные возможности спортсменов, формирует у них определенные физические качества, двигательные навыки, учит наиболее рациональной технике выполнения упражнений. Перед тренером стоит задача не только хорошо «подвести» спортсменов к соревнованиям, но и обеспечить успешное выступление своих выпускников. Плохо организованный учебно-тренировочный процесс приводит к нежелательным последствиям.

Кроме обучения, тренер осуществляет и воспитательный процесс, являясь педагогом, наставником молодежи. При этом следует учитывать, что в процессе обучения спортивному мастерству неизбежно действует и такой психологический процесс, как

идентификация, связанная с восприятием установок, особенностей поведения тренера, а также подражание своему наставнику. Поэтому личность тренера оказывает существенное влияние на психологическое и социальное развитие личности спортсмена.

Тренер – руководитель, организатор. Роль тренера – организатора выходит за рамки учебно–тренировочной деятельности и выступлений спортсменов в соревнованиях. Он должен обладать особым тонким чутьем, которое позволяет ему обнаруживать наряду со значительными изменениями и «незначительные» колебания в команде, клубе, внешней среде, что дает возможность предотвратить или ослабить воздействие некоторых неблагоприятных факторов на психофизическую подготовленность спортсменов, команды. В этом смысле очень важно, чтобы тренер пользовался авторитетом как руководитель не только у спортсменов, но и у руководства и в других организациях, с которыми ему приходится контактировать при решении практических вопросов подготовки спортсменов. Тренер должен постоянно укреплять свой авторитет, но в то же время стремиться к тому, чтобы своей личностью не подавлять спортсменов. Умение руководить – это способность всегда точно определить границу между своей ролью «командующего» и ролью сотрудника, взаимодействующего с непосредственными исполнителями.

Следующим условием эффективного руководства спортсменами является учёт реальных потребностей команды. Так, тренер в одном случае должен быть принципиальным и неумолимым, а в другом может занять терпимую позицию. Методы воздействия должны быть экспрессивными, а не репрессивными. Деятельность тренера должна быть направлена скорее на предупреждение нежелательных ситуаций в команде, чем на их «исправление» с помощью системы наказаний.

Тренер должен в полной мере обладать смелостью, решительностью и инициативой, но никогда не позволять себе «упрямо» придерживаться принципов, которые себя не оправдали. Он должен личным примером показывать образец правильного отношения к труду.

Спортсмены впитывают в себя не только личные качества тренера, но и его отношение к делу – чувство уверенности в своих силах, стремление к спортивным успехам. В этом случае устанавливается своего рода «пара сил», при которой тренер оказывает мощное стимулирующее влияние на команду, а команда на тренера.

Тренер – психолог. В своей повседневной работе тренеру приходится заниматься психологическими проблемами спортсменов.

Хорошо известно, что успех тренера зависит от его способности ориентироваться в межличностных взаимоотношениях в команде.

Технико- тактическая подготовка команды не отделима от ее психологической подготовки. Таким образом, тренер не может избежать решения той или иной сложной психологической проблемы, которая возникает в процессе работы.

И в тоже время тренеры как бы устраниются от психологических компонентов работы с командой. Это, вероятно, является следствием следующих причин:

1. Недостаточного знания основных проблем психологии спорта, что иногда приводит к настоящей «слепоте» в отношении той или иной психологической проблемы;
2. Недостаточного знакомства с этой областью знания, что вызывает у тренеров негативное отношение к психологии как к науке.

Интересно, что, несмотря на такое положение, некоторые тренеры объясняют порой неудачу, проигрыш психологическими факторами, при этом как бы подчеркивая эти

проблемы лежат не в их компетенции и что кто-то другой должен решать вопрос такого рода.

С другой стороны, нередко встречаются тренеры, сводящие к минимуму или вообще отрицающие значение психологии и возможности психолога в подготовке спортсменов и спортивной команды. Безусловно, позиция тренеров, окрашенная недоверием или нежеланием сотрудничать с психологом, объясняется прежде всего их недостаточным знанием в психологии спорта. Поэтому психологическое образование тренера является сейчас весьма актуальной задачей. Психология спорта - наука молодая, бурно развивающаяся, но пока недостаточно применяющаяся в практике.

Тренер-врач. Тренеру приходится в ряде случаев в известной мере выступать и в роли врача, поскольку могут возникать ситуации, когда он первым замечает, что спортсмен получил травму и должен оказать необходимую помощь.

Современная методика тренировки предполагает знание тренером основ физиологии спорта и спортивной медицины. Тренер должен хорошо разбираться в вопросах питания спортсменов.

Можно привести немало примеров повседневных задач, требующих от тренера, чтобы он в определенной мере был и врачом.

4. Требования к личности и деятельности тренера

В процессе профессиональной деятельности у тренера формируются специфические качества психической сферы. Как показывают исследования опытных тренеров хорошо развито 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 – осознание важнейших жизненных целей, четкое и ясное представление их, вера в эти цели, умение вникнуть в их сущность.
2. Инициативность – качество, которое делает тренера активным, энергичным, творческим.
3. Смелость – способность правильно действовать в критических ситуациях.
4. Решительность – качество, которое помогает без колебаний принимать обдуманное решение в сложных ситуациях и неукоснительно выполнять его.
5. Выдержка и самообладание – способность осознанно владеть собой, своими мыслями, эмоциями, действиями.
6. Упорство и настойчивость – качества, обеспечивающие длительное сохранение энергии и активности в борьбе за достижение цели, преодоление различных трудностей.

Все эти качества находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии. Так, целеустремленность способствует развитию инициативности, настойчивости; смелость тесно связана с решительностью и т. д.

5. Особенности взаимоотношений тренера и спортсмена

Тренеру по долгу службы приходится общаться со своими учениками на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, в быту и т. д. Это имеет свою положительную сторону, т. к. даёт тренеру возможность разносторонне узнать своих спортсменов в различных ситуациях, расширить воспитательное воздействие. В то же время это обстоятельство предъявляет к тренеру большие требования: оно обязывает находить надлежащие формы взаимоотношений со своими воспитанниками.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Спортивное соревнование, в отличие от тренировочного занятия имеет специфические особенности, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера. Тренер не должен забывать, что в период соревнования спортсмены особенно восприимчивы ко всем внешним влияниям, например, вид удручённого, растерянного тренера действует угнетающе на спортсмена. И наоборот, вид уверенного в себе тренера воодушевляет спортсменов, способствует формированию у них уверенности в своих силах и возможностях.

Во время соревнования в условиях крайнего напряжения спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которого он во время тренировок он не обижается. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной поражения. Это требует тщательного и внимательного выбора средств и форм педагогического воздействия на спортсмена.

Вспышки негодования возможны лишь в ситуациях, где они действительно уместны. В противном случае они потеряют свой эффект и могут лишь отрицательно воздействовать на состояние спортсменов и самого тренера.

Спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать решения в стрессовых ситуациях, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроля над собой при решении сложных практических задач в процессе соревнования.

Следовательно, тренер должен овладеть приёмами саморегуляции своих психических состояний не в меньшей мере, чем спортсмен.

6. 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.

Несмотря на важность объективных факторов, обуславливающих авторитет тренера, субъективные – политические, моральные и деловые качества самого тренера – имеют решающее значение.

Авторитет завоевывается, прежде всего добросовестным отношением к своему труду. Тренер, который любит свою работу и предан ей, честен и правдив, приобретает авторитет в глазах своих воспитанников. Тренер быстро теряет свой авторитет, когда перестает расти, живет старым багажом знаний, и спортсмены перестают его уважать. Такой тренер применяет средства и методы, которыми пользовались в прошлые годы, а спортивная наука идет вперед и потому возникает противоречие между старым, отжившим и новым.

Тренер должен быть достаточно гибким, решительным и смелым, способным пойти на разумный риск, не быть слишком консервативным, обладать достаточным интеллектуальным развитием, чтобы внедрять новые идеи в свою работу.

Таким образом, чем лучше тренер знает свое дело, чем выше его мастерство, тем большей симпатией своих учеников он пользуется, тем выше его авторитет.

Авторитет тренера в значительной степени зависит от того какой он организатор. Тот тренер, который умело формирует монолитный и дружный коллектив, приобретает большой авторитет у всех его членов. Это особенно важно в командных видах спорта.

Существует прямая связь между авторитетом тренера и доверием к нему со стороны спортсменов. Только в том случае, если спортсмен испытывает большое доверие к своему тренеру можно создать необходимые условия для совместной плодотворной работы тренера и спортсмена. Доверие рождается благодаря знаниям, опыту и личностным качествам тренера. Спортсмен на практике должен убедиться, что тренер имеет богатые знания и опыт. Большим авторитетом пользуется тот тренер, который, наряду с высокоразвитыми моральными качествами, проявляет объективность. Это значительно способствует повышению авторитета тренера.

Молодые, начинающие работать тренеры должны знать, что авторитет приобретается не сразу. Только в том случае, когда тренер был видным спортсменом и недавно перешел на тренерскую работу, он пользуется большим авторитетом с самого начала своей деятельности. Однако в данном случае он должен завоевать свой авторитет тренерской работой в дополнение авторитета большого спортсмена. Молодой тренер должен знать, что авторитет основывается на всей его деятельности, знании теории и практики, на высокой требовательности к себе к своим ученикам и вместе с тем на большой любви к своим воспитанникам. Полноценные межличностные отношения между тренером и

спортсменами строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. Следует всегда помнить, что авторитет – не окаменелая категория, и он может претерпевать разные изменения. Трудно приобретается авторитет. А потерять его весьма легко.

Нужно отметить, что иногда вместо истинного авторитета, основанного на глубоко уважении к тренеру, создается видимость авторитета, ложный авторитет. Таковы, например, «авторитет командования» (голоного администрирования); «авторитет панибратства» - элементы заискивания, подлаживания своих требований под недостатки отдельных, ведущих спортсменов, лишь бы не вызвать у них недовольства, быть «своим» человеком; «авторитет страха», когда тренеру нравится ходить в ореоле славы, считать себя незаменимым, такой тренер признает, как правило, только свое мнение, совершенно не прислушиваясь к мнению спортсменов и коллектива. Порой при помощи дисциплинарных методов стремится построить свой авторитет на чувстве страха.

7. 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.

Общение со спортсменами у таких тренеров имеет форму категорических указаний, которым необходимо следовать неукоснительно и построено на основе подавления самостоятельности и беспрекословном подчинении. Тренер, претворяющий такой стиль деятельности, почти не прислушивается к мнению спортсменов. Активно организует деловые взаимоотношения занимающихся и недостаточно вникает в их межличностные отношения. Часто использует резкую и ироническую интонацию. Самоуверен, принципиален, требователен к людям, не сдержан, отсутствует добродушие.

Такие тренеры добиваются хорошей дисциплины в команде, их спортсмены четко знают свои функции. Однако авторитарный стиль руководства снижает у спортсменов чувство личной ответственности, мешает формированию у них целеустремленности, способности самостоятельно принимать ответственные решения при незапрограммированном изменении соревновательной ситуации.

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.

Взаимоотношения строит на основе уважения личности. Вникает в межличностные отношения занимающихся. Руководит форме совета, указания. Интонация чаще всего ровная. Личностные качества характеризуются цельностью, требовательностью к себе и другим людям, прямоотой, тактичностью.

Такой стиль руководства формирует у спортсменов самостоятельность, инициативность, создает благоприятный психологический климат в команде, обеспечивает максимальную эффективность сотрудничества членов команды. Чем выше моральные качества спортсменов, тем выше их интеллектуальное развитие, тем больший удельный вес при

работе приобретает демократический стиль. Зрелость членов группы обеспечивает максимальную эффективность их сотрудничества и личного участия, что является основным преимуществом демократической модели руководства.

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.

При подобном стиле руководства резко падает дисциплина в команде, тренер утрачивает нужный авторитет и не может реализовать свои замыслы.

Чаще можно наблюдать смешанный стиль в деятельности тренера, когда он в зависимости от ситуации использует преимущественно авторитарные, демократические или либеральные формы руководства командой или отдельными спортсменами. Как показывают социально-психологические исследования, именно такое рациональное разумное сочетание стилей управления присуще большинству лучших тренеров.

Тема Психологические особенности спортивной деятельности

1. Реакция в спорте
2. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
3. Предсоревновательные психические состояния спортсмена
4. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения
5. Неблагоприятные психические состояния спортсмена
6. Методики оценки состояний спортсмена

1. Реакция в спорте

Реакция – это осознаваемое ответное действие на определенный сигнал.

Все разновидности реакции имеют одну и ту же структуру: восприятие сигнала; осознание сигнала (латентный период); ответное действие (исполнительный период).

В психологии спорта различают *простые и сложные* реакции.

2 Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе

Одним из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, - уровень **психического напряжения**.

Регуляция деятельности человека всегда протекает комплексно. Ее основу составляют эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью.

Признаки психического перенапряжения:

Общие

Специфические:

3.Предсоревновательные психические состояния

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень

психического напряжения находится в пределах нормы (ординара) Его колебания соответствуют состояниям человека, начиная от дремотных до активных, рабочих.

Состояния

стартового безразличия.

боевой готовности

стартовой лихорадки

стартовой апатии.

4. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения

1. Значимость соревнований
2. Состав участников соревнований
3. Организация соревнований
4. Поведение окружающих спортсмена людей
5. Индивидуальные психологические особенности
6. Особенности вида спорта и соревновательного упражнения
7. Степень овладения способами саморегуляции
8. Психологический климат в коллективе

5. Неблагоприятные психические состояния спортсмена

- *Состояние тревожности –*
- ***Состояние страха.***
- *Состояние монотонны*
- *Состояние стресса*

Стадия тревожности

Стадия сопротивления

Стадия истощения

Состояние неуверенности

Состояние фрустрации

6. Методики диагностики состояний спортсмена

Для диагностики уровня стресса перед стартом широко используется опросник «Шкала самооценки» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

- *Измерение статического тремора.*
- *Измерение максимальной частоты движений (теппинг-тест).*
- *Измерение максимального мышечного усилия (динамометрия).*
- *Измерение дозированного мышечного усилия.*
- *Оценка коротких интервалов времени.*
- *Самооценка состояний спортсмена*

Тема Психологические основы спортивной дидактики

- 1. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов**
- 2. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов**
- 3. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов**

4 Тактическое мышление спортсмена и методы его совершенствования

2. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов

Если говорить о психологическом обеспечении технической подготовки спортсмена, то в первую очередь следует обратиться к его структуре: 1) специальные знания; 2) специальные умения и навыки; 3) образы движений и действий.

Специальные знания

Понятия о технике двигательных действий — это обобщенное отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач.

Понятия о технике движений составляют основу спортивно-технического мышления. Уровень спортивного мастерства находится в определенной зависимости от богатства приобретенных понятий о технике двигательных упражнений.

Двигательные представления — это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи. Они формируются при многократном выполнении определенных движений и действий. Следует различать представления о движениях (несут в себе информацию о внешних признаках движения; где ведущими являются зрительные процессы) и двигательные представления (отражают внутреннюю сущность движения; раскрываются при непосредственной двигательной активности; когда ведущая роль переходит уже к кинематическим процессам).

Специальные умения и навыки

Двигательный навык — это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом¹.

Двигательные умения — это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные на полученных знаниях и опыте. Умения требуют творческого использования знаний и навыков в разнообразных, не стандартных условиях спортивной деятельности.

Двигательная реакция — это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов

1. Особенности ощущений

Техника физических упражнений связана с многообразными ощущениями, основными из которых являются мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые.

Мышечно-двигательные ощущения

Вестибулярные ощущения

Осязательные ощущения в

Особая роль в комплексе ощущений, формирующих восприятие движения, принадлежит органическим ощущениям

Зрительные и слуховые ощущения

2. Особенности восприятия

Восприятие движений при выполнении спортивного действия отражает различные особенности и свойства этого действия (характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость, положение).

Восприятие времени

Восприятие темпа

Восприятие ритма

3. Особенности внимания и памяти

В технической подготовке спортсмена внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции.

3. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов

Существует несколько основных позиций, которые позволяют представить тактическую подготовку как важный фактор психологической подготовки:

- постоянное составление тактического плана
- новинки тактики для каждого соревнования или каждого соперника
- реальная оценка сил
- боевой настрой тренера

И.т.д.

4 Тактическое мышление спортсмена и методы его совершенствования

Тактическое мышление — это мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач. Для тактического мышления спортсмена характерно, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях жесткого лимита времени, в процессе интенсивных физических напряжений, на фоне разнообразных переживаний и с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тема Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

1. Психологические основы диагностики в спорте

2. Психологические основы отбора в спорте

3. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

4. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

5. Основы психорегуляции в спорте.

1. Психологические основы диагностики в спорте

Спортивная психодиагностика — раздел психологии спорта, основной целью которого является измерение и контроль психических особенностей спортсменов, ориентированные на решение текущих прикладных задач.

Надежность

В практике при оценке надежности измерений используются три основных метода.

1. Повторное измерение

2. Параллельное измерение

3. Расщепление

Валидность

В современной психодиагностике выделяют четыре вида валидности.

1. Содержательная валидность
2. Очевидная валидность
3. Эмпирическая валидность
4. Концептуальная валидность

Стандартизация

Практичность

Прогностическая ценность

2. Психологические основы отбора в спорте

Основу порта составляют три элемента: **отбор, тренировка, соревнования.**

Цель отбора — выявление таких спортсменов, у которых процесс тренировки дал бы максимальный эффект при минимальной затрате времени.

Как утверждает В. М. Мельников, основными методологическими принципами психологического отбора в спорте являются следующие:

1. Принцип с и с т е м н о с т и.
2. Принцип н а у ч н о й о б о с н о в а н н о с т и .
3. Принцип к о м п л е к с н о с т и .
4. Принцип п р о л о н г и р о в а н н о г о д и н а м и ч е с к о г о о т б о р а .
5. Принцип п е д а г о г и ч е с к о й ц е н н о с т и .
6. Принцип а д а п т и в н о с т и к р и т е р и е в o т б o p a .
8. Принцип а к т у а л ь н о с т и .
9. Принцип п р а к т и ч е с к о й п о л е з н о с т и .

Система психологического отбора спортсменов

В систему психологического отбора входит четыре этапа.

1. **Формирование целевых признаков.**
2. **Выбор прогностических признаков.**
3. **Построение модели отбора.**
4. **Практика спортивного отбора.**

При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: **мотивированность и стандартность.**

3. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

1. **Лекции и беседы**
2. **Беседы с другими людьми при спортсменах.**
3. **Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке).**
4. **Внушенный отдых.**
5. **Внушенный сон (**

6. Аутотренинг.

7. Размышления и рассуждения.

Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается **самовоспитанием**.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего *физического «Я»*. Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего *духовного «Я»* (направление сознания на самого гребца). Для них характерны разнообразные приемы.

Следует выделить способы саморегуляции в основе которых лежит отражение спортсменом своего *социального «Я»*. Для них характерны два приема.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов

1. Контрольные мероприятия.
2. Товарищеские встречи.
3. Психофизические упражнения.
4. Психотехнические упражнения.
5. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических

4. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют **секундированием**. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта.

Оно включает в себя 3 этапа

5. Основы психорегуляции в спорте

Методы гетерорегуляции

Беседа

Убеждение

Приказ

Рациональное внушение

Методы ауторегуляции

«Наивные» методы саморегуляции

Простейшие методы саморегуляции

Идеомоторная тренировка

Тема Психорегуляция в спорте

1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена. Применение аутогенной и психорегулирующей тренировки в спорте.
2. Применение психомышечной и идеомоторной тренировки в спорте. Наивная психорегуляция в спорте.
3. Регулирующее музыкальное воздействие. Простейшие методы психорегуляции в спорте.

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

Возможность самостоятельно применять процессы, происходящие в собственном организме и управление ими имеет важное значение. В спорте это умение является одним из решающих факторов в достижении решающих результатов. Путем само регуляции можно на короткое время активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности. С помощью различных форм само регуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающейся ощущениями монотонности и сильным утомлением). Это важно для развития боеспособности и твердого духа на тренировочном этапе, когда нельзя ожидать немедленного достижения результата в ситуациях, субъективно воспринимаемых как рискованные или опасные, а также при мобилизации работоспособности в условиях финала.

Психологическое воздействие с помощью само регуляции помогает, в общем, созданию оптимальных внутренних условий, при которых реализация двигательной деятельности происходит полнее.

Психологическая само регуляция имеет две целевые установки:

Первая-создание максимально благоприятных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения тренировочно-соревновательной нагрузки, Вторая-облегчение перехода к отдыху авторов определяют само регуляцию как воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им образов и представлений. Но это общее определение не достаточно полно выражает функциональные принципы, суть и признаки психологической само регуляции. Эффект психологической само регуляции может быть достигнут путем умственной тренировки.

При этом следует различать применение простых психорегулирующих приемов, найденных самими спортсменом в результате большого опыта (наивная психорегуляция), и овладение научно обоснованными тренировочными методами.

Под овладение психорегуляторными методами подразумевается, как правило, целенаправленное изменение автономных процессов, то есть произвольно неуправляемых обычными средствами. Желаемый эффект достигается только путем планомерно повторяемых тренировок. Решающей предпосылкой для успеха является правильная установка и ознакомление спортсмена с содержанием тренировки или с требуемой постановкой цели.

Сущность психической само регуляции в том, что чувства, накапливающиеся в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на свое психическое состояние и организм в целом. Сигналом для того может служить ощущение тепла, тяжести

тела, мышечным расслаблением и чувством физического комфорта. Переживание успеха может иметь продолжительное эмоциональное последствие, ведущих к построению таких же аналогичных стратегических решений (тренировка поведения).

Психологическая само регуляция с помощью психорегулирующей тренировки, опирается на важный общий принцип функционирования организма: постоянную обратную связь, референтную сигнализацию центральной нервной системы, о выполненных физиологических процессах сигналы могут восприниматься дифференцировано и создавать основу, на которой строится содержание программ психо регуляторной тренировки. (Тренировка чувства внутренней раскованности, резкости, расслабления).

Следующий функциональный принцип назван (межличностный эффект резонанса). При этом имеется в виду в большинстве случаев неосознанное психических эффектов под влиянием определенных раздражителей, которые можно использовать для психорегуляций (заразительное действие смеха).

Следующий принцип саморегуляции заключается в следующем: чем более четкое устное определение получит содержание воспринятого и чем более активно будет воспроизведено, а также чем более оно соответствует миру восприятия представлений спортсмена, тем точнее оно будет преобразовано в само управление. При формировании активизации условно рефлекторных процессов человек может, научиться управлять через высшие интеграционные системы мозга почти всеми вегетативными функциями и психовегетативными измерениями в организме.

Таким образом, психорегуляторное воздействие происходит опосредовано, через высшие интеграционные зона головного мозга, которые выполняют двойную работу: создают предпосылки для активного сознательного контакта человека с окружающим миром и одновременно является высшим центром управления соматическими и вегетативными функциями организма.

Независимо от формы воздействия внешняя регуляция может привести к желаемым изменениям только после «субъективного преломления» то есть спортсмен должен принять поставленные задачи и подвергнуть их индивидуальной «переработке». Одни и те же внешние раздражители у разных спортсменов могут вызывать различный эффект воздействия. Учитывая тот факт, что в большинстве видов спорта правила соревнований допускают лишь ограниченное воздействие на спортсмена со стороны, то основной акцент должен делаться на само регуляцию. Гетере регуляция должна подкреплять влияние само регуляции, усиливать ее эффективность, способствовать ускорению процессов обучения вплоть до овладения тренировочными методами само регуляции. Таким образом, гетерорегуляция выполняет своего рода базовую роль, как следствие применять ее нужно обязательно, и, прежде всего на первых этапах обучения самоконтролю и само регуляции.

Каждый человек располагает предпосылками к овладению методами само- регуляции. Но если при применении их не всегда достигается желаемый эффект, то это обусловлено одним из следующих факторов:

Во-первых, отношения спортсмена к выполнению данных упражнений (то есть внутренним настроением). Здесь мешает чрезмерная самоуверенность. Во вторых, успехом, достигнутым на ранней стадии тренировки, которая может дезориентировать спортсмена в его отношениях к занятиям, обуславливать излишнюю веру в себя, и неумение преодолевать трудности. В-третьих, плохими условиями самотренировки. В-четвертых, неправильным выбором метода само регуляции. В-пятых особенностью проявления таких личностных качеств, как внушаемость и способность к воображению.

Общеизвестно, что функциональный статус спортсмена и способность переносить нагрузку перед началом соревнования могут решающим образом повлиять на результаты выступления. Поэтому большое значение имеет активизация психофизического состояния атлета в нужный момент в целях повышения сопротивляемости к стрессу. Нередко многие усилия на повышение спортивного результата сводятся на - нет, если в самый ответственный момент спортсмен не может развить свой функциональный патонцеал.

Опыт показывает, что последовательное применение психорегулирующих упражнений способствует повышению эффективности освоения и закрепления технических навыков, улучшению качеств выполнения движений и их стабильности.

Применение идеомоторной тренировки в сочетании с формулами намерения и психической тренировки на расслабление способствует более надежному технически чистому выполнению движений. При этом эффективность психорегулирующей тренировки возрастает в том случае, если практические упражнения следуют непосредственно за умственными формами тренировки.

С помощью аутогенной тренировки повышается точность восприятия пространственно-временных параметров движения и достигается более высокая степень совпадения субъективной оценки с реальными результатами их выполнения. С повышения качества самооценки создаются важные предпосылки для повышения эффективности само коррекции.

Самовнушение, направленное на активизацию процессов релаксации и отдых в спорте более эффективно подкрепляется внушением со стороны. Эта помощь может оказаться в виде специально двигательных упражнений на растягивание и расслабление. Воздействие самовнушения может быть усилено за счет физических стимуляторов со стороны. (Например: создание дополнительных цветовых эффектов во время тренировочных занятий, усыпляющих звук, расслабляющей музыке).

Каждый спортсмен располагает еще и собственным отвлекающих и мобилизирующих средств, которые выполняют важную роль разрядки, потому, что состояние длительного нервного напряжения часто становится причиной нарушения поведения.

Как правило, эти меры направлены на самого себя. Содержание формул самовнушения должно, поэтому преследовать цель выработки оптимистического соревновательного настроения, осознания высокого уровня собственной работоспособности, воспроизведение в памяти прежних успехов. Например: "Я хорошо подготовлен", «Я одержу победу», «Я чувствую себя уверенно, потому, что хорошо тренировался».

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка как метод управления своим состоянием была предложена австрийским психиатром Йоганом Генрихом Шульцем в 1932г. Она создает благоприятные условия для отдыха и восстановления спортсменов. По некоторым данным, активность восстановительных процессов в организме при внушенных состояниях даже выше, чем во время естественного сна (по крайней мере, в отношении накопления O₂ в организме). Известен случай, когда врач Линдерман, пересекший в одиночестве на резиновой лотке Атлантический океан, не спал естественным сном 72 суток, заменяя его несколькими кратковременными само внушенными «паузами покоя» в день, которые обеспечивали нормальное восстановление и уровень работоспособности. При выборе средств, ускоряющих восстановление, в том числе и при выборе аутогенной тренировки, важно учитывать степени утомления. Установлено, что на фоне утомления наибольший восстановительный эффект получается от самовнушения, на начальных этапах повторной работы наибольший эффект

давало применение комбинированного массажа и активного отдыха. Эффект аутогенной тренировки на этом этапе был выражен, но уступал другим средствам, ускоряя восстановление.

В начале аутотренинг применялся для лечения различных психических расстройств, но благодаря дальнейшей разработке методике аутогенной тренировки стали использовать с целью совершенствования психических качеств человека, преодоления выполнения в спорте, для профилактики нервного и мышечного переутомления.

С каждым годом в спортивной деятельности аутогенная тренировка получает все более высокое распространение. Но чаще ей занимаются люди, чья профессиональная деятельность связано с нервно-эмоциональным напряжением, так, как, аутогенная тренировка позволяет человеку в максимально короткие сроки хорошо отдохнуть, улучшить работоспособность и производительность умственного труда, сосредоточить внимание на нужном деле.

Аутогенная тренировка состоит из специальных упражнений, направленных на формирование у человека навыков сознательного воздействия на различные функции организма навыков самовнушения. Самовнушение эффективно протекает на фоне общего мышечного расслабления. Это состояние называется «релаксацией» (от латинского *relaxare* – расслаблять). Произвольное расслабление мышц всего тела это и есть релаксация.

С помощью упражнений аутотренинга человек учится, прибегая к самовнушению, легко вызывать у себя состояние релаксации, которая активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах. «Проводимое в состоянии релаксации самовнушение отдыха способствует улучшению обмена веществ в организме, что еще в большей степени ускоряет его работоспособность. Вот почему аутогенная тренировка является хорошим средством снятия общей физической и умственной усталости, а значит повышение активности психических процессов: внимания, памяти, мышления, и других».

В системе аутотренинга выделяют две ступени: низшую и высшую. Цель первой – научиться вызывать полное мышечное расслабление, регулировать вегетативные процессы (например, частоту и глубину дыхания, температуры тела, кожи), и в состоянии мышечного расслабления проводить мышечное самовнушение. Владение методами низшей ступени аутотренинга позволяет человеку нормализовать сон, аппетит, позволяет владеть собой в сложных психологических ситуациях, снимать ненужное в этих ситуациях волнение, легко и быстро сосредотачивать внимание на выполненной работе. Низшая ступень состоит из шести, цель которых научиться: расслаблять мышцы, управлять тонусом капиллярных сосудов, регулировать дыхательный ритм и частоту) и т.д.

Высшая ступень АТ- называется аутогенной медитацией. Упражнения здесь берут начало с древнеиндийской системы йога. Их цель дальнейшее развитие само регуляции.

Упражнение на расслабление должно проводится в определенной позе. Классическая аутогенная тренировка по Шульцу, рекомендует расслабленное положение сидя, и расслабленное положение, отогнувшись на спину. ,

Время занятий не должно превышать 4 минуты. Многократное повторение упражнений с небольшими паузами эффективнее, чем продолжительные серии с длительными перерывами.

В фазе обучения, аутогенная тренировка должна проводиться в группе

7-12 человек, так как в этом случае получается положительный групповой эффект, который стимулирует индивидуальное обучение. Тренировочный эффект решающим образом зависит от внутреннего отношения к тренировке, и установки спортсмена. Шульцу

сравнивает аутогенную тренировку одной из форм сосредоточенного расслабления. При этом стоит подчеркнуть, что роль идет о пассивной концентрации, происходящей без волевого усиления. Спортсмен должен стремиться к достижению тренировочного эффекта (расслаблению, успокоению), и не позволять себе искажать заданных формул, нарушать их последовательность, и воспроизведение, а так же отвлекаться на посторонние представления.

Внушение из вне, служащее для усиления эффекта, которые могут приводиться руководителем тренировки или с помощью магнитофона должны систематически через каждые 14 дней прерываться, чтобы у спортсмена не выработалось чувство привыкания к ним. Каждое занятие аутотренингом должно заканчиваться энергично. Это устраняет чувство тяжести и возможную скованность.

После окончания тренировочного курса достигнутый эффект должен постоянно подкрепляться, иначе произойдет его стирание.

Формулы аутогенной тренировки должны способствовать быстрому созданию целенаправленной установке непосредственно перед стартом, а также лучшей адаптации к соревновательным условиям. Таким образом, эти формулы представляют собой своего рода само приказа. Она должна специально отрабатываться. В спортивной практике не следует одновременно использовать много формул.

Уровни аутогенного погружения

Состояния аутогенного погружения бывают разными по глубине. Выделяют несколько уровней аутогенного погружения, которые различаются как по физиологическим, так и по психологическим показателям.

Первый уровень характеризуется снижением общего тонуса коры больших полушарий головного мозга. У человека возникает состояние покоя, основные ощущения сопряжены с состоянием релаксации (тяжесть тела и его теплота), отсутствуют: посторонние звуки отчетливо слышны и мешают заниматься аутогенной тренировкой.

На первом уровне аутогенной тренировки устанавливается погружение, которое характеризуется ровным дыханием, однако оно не успокаивает человека или успокаивает не значительно. Во время аутогенной паузы- отдыха устойчивые и яркие Цветовые представления не возникают. Частота сердечных сокращений сокращается на 1-7 ударов, в минуту. Частота дыхания сокращается на 1-4 дыхательных цикла. Артериальное давление остается без изменений или незначительно уменьшается. Минимальное артериальное давление уменьшается на 0-5 мм.ст., минимальное на 0-10 мм.рт.ст.

Температура тыльной поверхности кисти между большим и указательным пальцем под влиянием самовнушения не изменяется или повышается только на 0,5С.

Человек легко может выйти из аутогенного погружения, причем без предварительного активизирующего самовнушения. После выхода он не испытывает никаких неприятных ощущений. Обычно этот уровень аутогенного погружения наблюдается у начинающих заниматься аутотренингом.

Второй уровень аутогенного погружения (фаза D A) характеризуется торможением корковых нейронов и снижением общего тонуса коры больших полушарий головного мозга. У человека возникает состояние полного покоя и отдыха. Отчетливо выступает «маска релаксации». Расслабляются мышцы верхних и нижних конечностей, что сопровождается ощущением в них тяжести и тепла. Посторонние звуки отчетливо слышны, но почти не мешают занятиям аутотренинга.

Ровное и спокойное дыхание устанавливается легко, и действуют успокаивающе. Во время аутогенной паузы устойчивые и яркие цветовые представления не возникают или возникают эпизодически.

Частота сердечных сокращений уменьшится на 8-10 ударов в минуту. Частота дыхания уменьшится на 5-8 дыхательных циклов. Артериальное давление снижается: минимальное на 10-15 мм.рт.ст. Температура кожи тыльной поверхности кисти между большим и указательным пальцем вследствие самовнушения и расширения капилляров кожи увеличивается на 0,6-1,3°C. Человек может легко выйти из состояния, характерного для второго уровня аутогенного погружения, без предварительного активизирования самовнушения, но некоторое время испытывает вялость, сонливость. Снять это состояние помогают несколько физических упражнений.

Обычно второго уровня (фаза а) аутогенного погружения достигают после 2-3 недель систематических занятий аутотренингом.

Второй уровень аутогенного погружения, помимо фазы а имеет фазу- б, которая характеризуется большим преобладанием тормозного процесса в коре больших полушарий головного мозга и наступлением среднего на глубине погружения. Основные для состояния релаксации ощущение тепла и тяжести тепла возникает почти мгновенно, причем одновременно с наступлением мышечного расслабления. В результате возникает состояние полного покоя и отдыха, сопровождающейся ощущением легкости, почти несовместимости тела (полная релаксация). Все внимание человека сконцентрировано на фазах самовнушения. Посторонние звуки не отвлекают. Для этого уровня аутогенного погружения характерен равномерный ритм дыхания. Частота дыхания уменьшается на 9-12 дыхательных циклов в минуту. Частота сердечных сокращений сокращается на 17-25 ударов в минуту. Минимальное артериальное давление уменьшается на 15-20 мм.рт.ст., максимальное на 15-25 мм.рт.ст. Температура кожи тыльной поверхности кисти между большими и указательными пальцами под влиянием самовнушения увеличивается на 1,4-2,2°C. Во время аутогенной паузы отдыха яркие цветовые представления возникают легко. После аутогенной паузы может ощущаться внутренний толчок, являющийся сигналом к выходу из аутогенного погружения.

Человек выходит из состояния аутогенного погружения с помощью некоторого волевого усилия и активизирующих фаз самовнушения, в противном случае у него останется некоторое время состояние вялости и сонливости. Требуется некоторые усилия, физические и дыхательные упражнения для снятия этого состояния.

Обычно второй уровень (фаза б) аутогенного погружения достигается лицами, регулярно занимающимся аутотренингом на протяжении 3-4 недель и может сохраняться длительное время.

Третий уровень аутогенного погружения (глубокое погружение) возникает не у всех занимающихся аутогенной тренировкой, и характеризуется значительным снижением тонуса коры головного мозга и преобладанием и достаточно разлитого по коре торможения. Состояние тела и мышц почти не ощущается, плохо не чувствуется. Все внимание человека сконцентрировано на фазах самовнушения и вызванных представлениях. Посторонние звуки слышаться как бы из далека, воспринимаются плохо и совсем не отвлекают внимания от занятий. Такие функции организма как дыхание, сердцебиение, занимающимся аутотренингом не воспринимаются и не 12.

контролируются. Для контроля за ними необходимо специальное целенаправленное самовнушение. На третьем уровне аутогенного погружения во время аутогенной паузы

отдыха возникают яркие сюжетные цветовые картины (представления) даже без словесных формул. Частота сердечных представлений уменьшается более чем на 26 ударов в минуты. Частота дыхательного ритма уменьшается более чем на 13 дыхательных циклов. Минимальное артериальное давление уменьшается более чем на 20 мм.рт.ст., а максимальное D более чем на 35 мм.рт.ст. Температура кожи тыльной поверхности кисти между большим и указательным пальцами под влиянием самовнушения повышается более чем на 2,3°C.

После аутогенной паузы также может ощущаться внутренний толчок, своего рода сигнал к выходу из состояния глубокого аутогенного погружения. Для выхода из него необходимо некоторое время. При этом обязательно используются активизирующие формулы, выводящие человека из глубокого аутогенного погружения и снимающие у него.

Психорегулирующая тренировка.

Долгое время аутогенная тренировка была основным способом само регуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса, в частности А. В. Алексеевым обнаружило ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки, есть специальная формула, направленная на снятие чувства тяжести. Физиологической основой психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система за счет проприоцептивной импульсии является главным стимулятором тонуса коры головного мозга (около 60% активизирующих головной мозг воздействий с рецепторов приходят на мышечно-суставные рецепторы). Поэтому, усиливая двигательную активность, можно усиливать активизацию мозга, и наоборот, расслабляя мышцы, можно ослабить тонизирующее влияние, переводя в мозге состояние пассивного бодрствования.

На фоне мышечной расслабленности уменьшается возбуждаемость центров, о чем свидетельствует уменьшение величины коленного рефлекса, уменьшение ощущения электрического раздражения и ответной реакции на него. Расслабление скелетных мышц сопровождается ослаблением психической активности человека, то есть ослабления внимания, памяти, эффективного мышления, эмоций. «Ряд известных спортсменов, пользуясь приемами расслабления, могли засыпать на короткое время между забегами на соревнованиях».

«И. П. Павлов подметил очень важную закономерность в деятельности нервной системы: по мере нарастания силы раздражения, нарастает реакция, но не бесконечно, а только до известного предела. Дальше нарастание реакции прекращается и развиваются явные признаки торможения. Это торможение называется запредельным».

Нервные клетки не останавливаются. Истощается нервная клетка своими нервными ресурсами, она перестает функционировать, ее нет. Чтобы этого не происходило на выручку ей приходит ей запредельное торможение. Когда раздражение оказалось для клетки коры головного мозга оказалось сверх максимальными, и ее напряжение превысило пределы функциональных возможности, в ней развивается тормозной процесс, она как бы получает передышку. Спортсмен засыпает от усталости, делает фальстарт, все это отражение запредельного торможения ответ нервной системы на непосильное возбуждение.

«Нервная система оберегает сама себя от «мелких» возбудителей. Почти на всякое слабое раздражение она отвечает не возбуждением, а торможением. Это торможение является профилактическим, это профилактика служит тренировочным занятием для клеток нервной системы, так как повышает их устойчивость».

2. Применение психомышечной и идеомоторной тренировки в спорте. Наивная психорегуляция в спорте.

Психомышечная тренировка

Психорегулирующая тренировка сложна для юных спортсменов. Упрощенным вариантом психорегулирующей тренировки является психомышечная тренировка. Была создана методика с более простыми формулами словесного внушения, понятным детям. Психомышечная тренировка является вариантом психорегулирующей тренировки в сочетании с некоторыми элементами из методов Э. Джекобсона, и Л. Персиваля. Она требует меньше времени для овладения ею, а эффективность не меньшая, поэтому ею предпочитают пользоваться и взрослые спортсмены.

Однако чтобы научиться вводить себя в нужное состояние психической успокоенности с помощью этого метода, нужно уметь расслаблять скелетные мышцы до определенной степени. «А это как раз с трудом дается детям до 12 лет. В большинстве своем они не могут снизить тонус мышц по сравнению с тонусом покоя при само приказе «расслабиться»».

Наоборот, часто этот само приказ вызывает у них обратный эффект -напряжения мышц (правда в небольшой степени). Играть роль и нейраденOMICеские особенности спортсменов: например, лиц с преобладанием торможения расслабляются лучше, чем лица с преобладанием возбуждения. «Ряд спортсменов, чтобы снизить тонус мышц по сравнению с его величиной в покое на 30-40%, другие же практически дополнительно не расслабляют свои мышцы по сравнению с покоем».

Очевидно, что для так называемых «напряженных» психомышечных тренировках будет менее эффективна, чем для расслабленных, и им нужно применять и другой способ психической само регуляции.

Эффективность психомышечной тренировки связана и с другим механизмом сосредоточением внимания, поэтому и напряженные, очевидно могут добиться некоторых результатов, применяя этот способ. Сосредоточение внимания можно развивать с помощью определенных упражнений и организовать с помощью некоторых приемов. В отличии от сосредоточения внимания в состоянии активного бодрствования, то есть в процессе деятельности, во время психической само регуляции рекомендуется сосредотачивать внимание так, чтобы не возникало ощущения напряжения. «Внимание должно быть бесстрастным, концентрироваться только на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц».

Психомышечная тренировка- метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Основное содержание метода составляют формулы, направленные на создание пониженной активности различных систем организма. На фоне такого состояния, многократно выполняющиеся упражнения на расслабления различных мышечных групп, активизирующие и мобилизирующие упражнения.

При разработке структуры психомышечной тренировки исходили из следующих соображений: - в первых для быстрого отключения и воздействия на нервно психические и двигательные функции, способствующего достижению спортивного результата, требуется целенаправленная «загрузка» основных мышечных групп, выполняющих эти задачи. Чем специфичней спортивная задача, тем с более разной интенсивностью работают мышечные группы. Поэтому необходима и пропорциональная их релаксация.

-во вторых - каждый вид физической нагрузки психически воспринимается как приятный или не приятный. Поэтому параллельно с пропорциональной релаксацией необходимо активизировать общий эмоциональный настрой, как важный побудительный компонент.

В-третьих, наряду с пропорциональной мышечной релаксацией и эмоциональной активизацией создаются еще и благоприятные предпосылки для активизации конвективных процессов. В результате релаксации и активизации спортсмен должен быть готов успешно выполнять заданные или даже более высокие требования.

Для успешного выполнения высоких спортивных нагрузок спортсмен должен иметь хорошее общее состояние, легко поддающееся выполнению в побудительном и ориентационном аспектах, а также управлению с помощью психорегулирующих упражнений, когда уровень работоспособности ниже нормы для данного спортсмена. В этом состоянии требуется применение мер релаксации, которые приведут к дальнейшему кратковременному снижению работоспособности. Таким образом, будет достигнут тот уровень расслабления и функциональный уровень, который представляет собой благоприятную предпосылку для общей активизации востановительных психовегетативных функций и психических процессов. Только вслед за этим целесообразно применять специальные меры, например направление на общую активизацию и повышение функционального уровня.

При выборе упражнений необходимо исходить из того, какие группы мышц несут самую большую работу. Выполнение двигательных упражнений основано на известных физиологических механизмах, помогающих расслаблению. Физиологический эффект больше с помощью целенаправленного психорегулирующего воздействия.

Процесс расслабления и последующей активизации происходит по четырем ступеням: первая ступень - общая перестройка и гармонизация состояния (воздействие на психику, психическое состояние, на сердечно-сосудистую систему). Применяемые упражнения расслабляющий бег, вдох, выдох;

Вторая ступень- целенаправленная психомышечная регуляция;

Третья ступень-общее расслабление всего тела. Здесь действует основной принцип само регуляции;

Четвертая ступень-активизация. Она достигается двигательно-имитационных упражнений, намерения или идеомоторных упражнений и представляет собой целенаправленную двигательную акцентированную подготовку к выполнению конкретной спортивной нагрузки.

Психимышечная тренировка может применяться после тренировочных занятий, а также во время перерывов в соревновательной программе.

Психимышечная тренировка может проводиться в группе по 5-8 человек, или в одиночку.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка - планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение освоенного спортивно-технического навыка. Идеомоторная тренировка применяется на всех этапах тренировочной и соревновательной деятельности.

Активное представление выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно классифицироваться следующим образом: как идеальную картину реальных действий; как образ, помогающий освоению движений; как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура, которая соответствует ощущениям, представляемым или воображаемым движениям.

Физиологическая основа

Каждый процесс обучения состоит из звеньев обратной связи информирующих о достигнутом эффекте и обеспечивающий достижение поставленной цели. При применении аналогичных схемреаферентные сигналы о результате реального движения воспринимаются как комплексная информация, поступающая от экстра и проприо регентов суставов, сухожилий и мышц. Их комплексность обеспечивает внесение поправок, необходимых для достижения конечной цели, в изменяющихся условиях, а также создает предпосылки для постоянного двигательных программ относительно конечной цели, адаптации их в конечной ситуации и к автоматизации навыка. Но в идеомоторной тренировке движения не выполняются реально и поэтому информация не может быть получена за счет эффекта воображаемого движения. То, что с помощью идеомоторной тренировки все же достигается позитивный эффект можно объяснить существованием внутренних кругов обратной связи. Можно предположить, что на каждом из этих уровней одновременно возникает «копия» эффективной двигательной команды и короткое время храниться там. Таким образом, происходит внутренний контроль на каждом кардинационном уровне. В это предположение вписывается и то, что у человека можно обнаружить коррекцию движений, основанную не только на обратной связи, сигнализирующей о двигательной фазе действий, но и о конечном результате.

Реальность представлений идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во «внутренний» реализацию» уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Структура идеомоторной тренировки:

1. Внутренняя актуализация: а) экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки; некоторое упражнения);

б) обсервативная фаза (наблюдения) - оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино-видео записи или кинограмм; в) идеомоторная фаза(3-5 кратное внутренние представление в соответствии с письменным заданием).

2. Внешняя реализация: а) имитационная фаза элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах или как бы повторяя воображаемое; б) фаза практической тренировки (упражнение тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов: - в начальной фазе в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя «готовность к воображению» и снижается интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

- содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатывать совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик. В процессе обучения изменяется потребность

спортсмена в информации. Поэтому программы идеомоторной тренировки часть подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент;

- часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговаривать содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому им легче будет сосредоточиться и вообразить услышанное;

- число повторений в идеомоторной тренировке зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения;

- информация, которую получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения.

Наивная психорегуляция

В отличие от научно обоснованных психорегулирующих методов «наивные» приемы вырабатываются на основании субъективного опыта спортсмена при выполнении нагрузок на тренировке и соревнованиях.

Часто они являются результатом ситуации, связанным с пережитым успехом, достижение цели, оправдавшим их эффективность. Содержание их может также определяться примером других опытных спортсменов или тренера.

Приемы «наивной психорегуляции» в большей степени обусловлены личностными особенностями спортсмена и не всегда могут быть рекомендованы другому человеку без предварительной проверки и коррекции. Эффективность этих приемов оценивается спортсменом субъективно и не всегда проверяется научными методами исследования. Приемы «наивной» психорегуляции при многократном применении в одних и тех же случаях начинают выполнять функцию разнообразных поведенческих программ. Тогда они становятся важным компонентом само регуляций спортсмена при подготовке и выполнении движений, а также при переходе к отдыху. Как правило эффект применения этих приемов проявляется немедленно.

Цель применения приемов «наивной психорегуляции» состоит в том, чтобы помочь созданию оптимальных внутренних условий для успешного выполнения двигательной деятельности. При этом идет закрепление положительной установки относительно самого себя, гармонизация и активация эмоционально эффективных процессов, повышение сосредоточенности, ускорение перехода к отдыху после больших тренировочных или соревновательных нагрузок, поддержание высокого уровня функциональной готовности и работоспособности.

Эффективности психорегулирующего воздействия «наивных» методов в большей мере зависит от отождествления целей спортсмена с содержанием упражнения, от фактической нагрузки, уровня подготовленности спортсмена и его индивидуального ракурса постановки проблемы.

Применение методов «наивной» психорегуляции в первую очередь усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию и в меньшей степени влияет на осуществление самого процесса активной деятельности, то есть на управление выполнением движений. В сферу влияния «наивной» психорегуляции входит усиление позитивных и исключение негативных установок и предположений относительно себя самого, соперника, ожидаемого результата, условий и места проведения соревнований.

Прежде всего, имеется в виду выработка оптимистического соревновательного настроения. Сюда же относят и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, антипатии, например, при выполнении однообразных и продолжительных нагрузок, связанных с развитием выносливости. «Наивная» психорегуляция влияет также на мобилизацию работоспособности входе соревнования. При этом особенно целенаправленно активизируются эмоционально-волевые установочные процессы. Самомотивация может быть направленной и на устранение нервной мотивационной посылки (Например, если стремление к выполнению цели обусловлено чужим чужим), а также на выработку правильной установки. Такие реплики «Он хотел победить любой ценой и «сломался»», являются примерами не правильной мотивации.

Тренировочные формы и методы «наивной» само регуляции используются преимущественно в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям, но могут применяться и для подготовки к высоким тренировочным нагрузкам.

3. Регулирующее музыкальное воздействие. Простейшие методы психорегуляции в спорте.

Регулирующее музыкальное воздействие

Возможность воздействовать на состояние человека с помощью с помощью музыки известна со времени средневековья, но систематически применять это средство с целью терапии и профилактики психических нарушений стали только в последние 20-30 лет. В спорте была разработана модификация известной сегодня форме музыкальной терапии, имеющая ряд особенностей: музыка, комбинирующая со специальными формулами самовнушения, направленными на решение конкретных задач подготовки спортсмена. При этом психорегулирующее значения должны иметь ритм, темп, музыки, но не содержание ее, которое может вызвать не желаемые ассоциации; воспринимая музыку, спортсмен должен постоянно делить свое внимание между ней и ощущениями собственного тела.

Цель применения регулирующего музыкального воздействия в спорте состоит в формировании положительного эмоционального настроения, после высоких тренировочно-соревновательных нагрузок, создание оптимального предстартового состояния.

Для спортивной практики оказался приемлемый следующий способ проведения психорегулирующей тренировки с помощью музыки: Сначала идет установка на музыку, затем звучит музыка и после нее с помощью магнитофона будут произносятся формулы, направленные на расслабление, затем упражнения заканчиваются легкой расслабляющей гимнастикой.

Чтобы перейти к бодрствованию, использоваться активизирующая часть аутотренинга. Общее время тренировки сопровождаемой музыкой составляет 7-10 минут. Воздействие может быть усилено, если звук передается через стереонаушники. Это помогает отгородиться от внешних влияний. Эффекта перенасыщения при многократном повторении одних и тех же музыкальных произведений обычно не наблюдается. Тем не менее, рекомендуется слушать музыку одну и ту же не более восьми раз, после чего ее необходимо менять, потому что в зависимости от музыкальной подготовленности и возрастных особенностей спортсменов рано или поздно может возникнуть слишком сильная привычка к данной музыке.

Простейшие методы психорегуляции

Психорегуляция в спорте – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей

Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем.

«Наивные» методы нередко являются следствием случайных находок и носят характер своего рода ритуала. «Для многих спортсменов важно, чтоб тренер обязательно сказал конкретные напутствующие слова, некоторым нужно отвлечься».

Возвращаясь к аутогенным методам воздействия, необходимо подчеркнуть, что и классический вариант аутогенной тренировки, и все ее разновидности предусматривают обязательное изменение уровня бодрствования, которое формируется путем словесного внушения. В результате субъект находится в состоянии, напоминающем гипноз. Даже идеомоторная тренировка наиболее эффективна, когда уровень бодрствования значительно снижен.

Вместе с тем следует признать, что не все спортсмены могут достаточно эффективно использовать словесные формулы самовнушения. Кроме того, для само регуляции с изменением состояния активности подчас просто не находится подходящих условий. Поэтому необходимо целенаправленно искать методы само регуляции, которые могут быть использованы в самых различных условиях, и в первую очередь непосредственно в процессе тренировок и соревнований. Однако это должны быть не случайные находки, а методы, научно обоснованные, которые можно заранее планировать для освоения. Это могут быть специальные формулы самовнушения, способы отвлечения (чтение книг, просмотр кинофильма) или целенаправленные приемы само воздействия (дыхательные упражнения), и, наконец, специальные приемы логики, позволяющие наиболее рационально построить тактику психической защиты.

Следует подчеркнуть, что, если «наивные» методы психорегуляции, возникнув при тех или иных обстоятельствах, приобретают затем достаточно стойкий характер как бы самопроизвольно, имея в ряде случаев формулу своего рода навязчивых образов или ритуалов, то остальные методы само регуляции необходимо специально подбирать, учитывая особенность характера спортсмена, его темперамент, специфику спортивной деятельности и многие другие обстоятельства. После того как простые методы само регуляции будут подобраны, их надо обязательно тренировать, добиваясь такого состояния, при котором в нужный момент использование их будет иметь автоматический характер. Иными словами, любое отклонение состояния спортсмена от нормы должно повлечь за собой автоматическое применение того или иного отработанного приема само регуляции.

Эти простые методы само регуляции могут быть использованы в рамках пауз психорегуляции, позволяющих в ряде случаев более рационально сочетать с данными методами приемы аутогенной и идеомоторной тренировок. Оптимальное психологическое состояние необходимо тренировать, и было бы неправильно рекомендовать все какой-то один метод само регуляции. Каждый спортсмен должен найти свои методы, наиболее удобные в конкретных ситуациях.

Использование приемов логики и самоприказов

Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы человек умел хладнокровно разобраться в ней.

При этом логично сначала убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватности нервного напряжения, а затем - в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения, связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами. Снимать нервное напряжение можно, что называется поговорив самим с собой, убедив себя в несерьезности переживаний. Психическая защита строится в данном случае на самоубеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, и сразу же представлять себе, какая может быть польза для будущей деятельности.

Очень важно учиться логически снимать чрезмерный азарт, убеждая себя в том, что «а я не очень хотел». Здесь речь идет не о воспитании безразличия, а умение кратковременно «выключать» свои эмоции, не давая им перейти предел управляемости.

Для выработки индивидуально значимых средств психической защиты весьма удобным может быть прием, построенный на механизме фантазии. Надо помечтать, как поступил бы при другом стечении обстоятельств. С одной стороны, такие образные представления помогают лучше избавляться от отрицательных эмоций, а с другой настроиться на основную деятельность, на претворение воображаемого в действие.

Самоубеждению необходимо обязательно тренировать, постоянно используя их как стимул в преодолении трудных ситуаций, возникающих в каждодневной практике.

Хорошие спортсмены, привыкшие выполнять заданные инструкции, могут хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: «Надо», «Иди», «Смелей». Важно систематически тренировать себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном счете, должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Самоприказ при этом обретает дополнительную силу, становясь своего рода пусковым стимулом. Очень удобно объединять самоприказы с самоубеждением.

Использование образов, целенаправленное представление ситуаций

Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на «игре в кого-нибудь». Например, лыжник, преодолевающий сложный этап дистанции, может представить себя в роли любимого киногероя, участвующего в погони. Умение мысленно предоставлять себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения, и не только регулировать свое состояние, но и, если нужно, оказывать психологическое давление на противника.

При целенаправленном представлении ситуации, умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других лес, зелень, ощущение запаха хвои.

Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

Можно актуализировать в памяти специальные знания по психорегуляции, постараться вновь пережить внушаемые ощущения. Очень полезно представить себе голос психолога, его тембр, особенности ритма и т.п. При настройке на конкретную деятельность рекомендуется

выполнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные с патриотизмом людей, героические поступки.

Изменение направленности сознания

Варианта этого способа саморегуляции разнообразны. Отключение состоит в умение думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых спортсмен старается всеми средствами включить сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации, явления и т.п.

Переключение связано с концентрацией внимания и направлению сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение книги, просмотр кинофильма, фотографий.

Отвлечение состоит в ограничении спортсмена от деятельности;

пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно, (отдых на берегу моря, в лесу).

Эффективность этих способов само регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от индивидуальных особенностей. «Интересно в связи с этим высказывание польской бегуньи Ирены Киршенштейн о своем состоянии на старте и его регуляции: «Сейчас в спортивном мире модной стала психологическая обработка, с помощью которой Пытаются отвлечь спортсменов от мыслей о предстоящем старте, успокоить их. Я в это не верю «Для меня лучше всего заняться, чем ни будь, самой заставить себя забыть о том, что мне предстоит»».

Во многих случаях эффективнее, не отвлекать внимание (сознание) от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверку и опробование спортивных снарядов, мысленное повторение упражнения.

Сознательное управление мышечным тонусом, контроль за состоянием голоса и дыхания

Мышечный тонус показатель не только работоспособности и функциональной подготовленности спортсмена, но и его эмоционального состояния.

Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это, в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Если верно, что глаза зеркало души человека, то выражение лицо-зеркало психического состояния. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способно сделать чуду. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

Очень важно уметь целенаправленно устранять напряжение мышц лица. Контроль и регуляции (произвольной) напряжения мышц лица помогают перетряхивающее движения головой. Эффект может быть усилен, если голову при этом опустить. Полезно также опускать голову и одновременно сгибать туловище в пояснице. Можно отводить голову на зад, затем возвращать в исходное положение. При этом должно появляться чувство, что на лице как бы разглаживаются морщины, и оно делается молодым.

Нервное напряжение повышает не только тонус мышц лица и тела, но и гладкой мускулатуры, а также изменяет состояние голосового аппарата. Изменение голоса при волнении - прямое следствие этого процесса; Очень важно помнить звучание своего голоса в

состоянии высокой работоспособности, а за тем следить за ним в процессе выполнения ответственных действий. Если в звучании голоса есть какие то отклонения, надо немедленно избавляться от ненужной мышечной зажатости. Таким образом, голос может быть единственным и естественным индикатором психического состояния, и средством само регуляции.

Что касается дыхания, то, как правило, грудной тип дыхания, у женщин, и брюшной тип дыхания у мужчин. Однако в чистом виде не встречается не тот не другой. Для человека характерен и наиболее рационален смешанный тип дыхания.

Специфическая нагрузка в ряде случаев приводит к неритмичности дыхания, его задержкам, ненужному форсированию.

Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается длинней, чем вдох. В ряде случаев, для того чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий компенсаторный вдох будут способствовать стабилизации состояния.

При целенаправленной на повышение уровня активности ритм дыхания должен быть иным: обычный вдох и резкий выдох. При этом не надо стремиться к гипервентиляции, так как вслед за ней наступает пауза с длительной задержкой вдоха и головокружением

Использование психических упражнений для управления психическим состоянием

Для управления психическим состоянием можно пользоваться физическими упражнениями, имеющими индивидуальную значимость.

Физические упражнения применяются для нервной разрядки, для ощущения мышечной радости, для специальной настройки.

Физические упражнения для нервной разрядки направлены на устранение излишней нервно-психической напряженности. Их выбор очень индивидуален, как и ощущение достигнутого эффекта. Критерием выбора упражнений является их безвредность для организма, минимальная вероятность получить травму, возможность выполнения в любых условиях, и, внешняя красота. Наиболее удобно пользоваться комплексами, включающими упражнения, требующие растягивания мышц, возвращение в исходное положение и фиксацию статического усилия с одновременной небольшой задержкой дыхания и, наконец, выражению расслабления мышц.

Это вовсе не исключает возможности использования и других упражнений, в том числе тренировочных (боксерских движений, отжиманий). Важно, чтобы они субъективно ассоциировались с эмоциональной разрядкой и это ощущение закреплялось в процессе систематических тренировок.

Выполнение физических упражнений оказывает большой эффект, если он сочетается с ощущением особого приятного мышечного чувства, которое называют чувством мышечной радости. Это чувство от включения в работу незанятых мышц, ощущение своего тела, ощущение освобождения от нервного и мышечного напряжения. Комплекс данных ощущений надо запомнить, уметь вызывать с помощью индивидуально выработанных упражнений.,

Физические упражнения можно использовать для специальной психической настройки. С этой целью они широко применяются для гимнастики йогов. Однако сложность поз, требование особых условий и возможность получить при выполнении упражнений растяжение или другую травму, являются серьезным препятствием.

Рациональным является то, что, все упражнения выполняются не бездушно, а с определенной направленностью на получение полезного для здоровья результата.

Электронный образовательный ресурс

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
№1	Занимающийся как субъект познания и освоения двигательных действий	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ⁴ и презентацию ⁵
№2	Психология личности и коллектива в спорте	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
№3	Психологические особенности личности и деятельности тренера	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
№4	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Практические занятия

Психологические основы общения в спорте

Цель: на основе знаний о составляющих конфликта, научиться находить эффективные способы их разрешения с целью последующего использования в практике конструктивного разрешения конфликтов в группе

Задание:

При анализе каждой ситуации ответьте на вопросы, представленные в таблице.

По завершению работы у вас будет 10 таблиц (при анализе 10 ситуаций).

Выложите файл одним документом в формате WORD с заполненными таблицами в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Впишите номер ситуации		
Вопросы		Ответы
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?		
Оцените последствия каждой возможной в данном случае стратегии разрешения конфликтной ситуации	избегания	
	компромисса	
	сотрудничества	
	соперничества	
	приспособления	

⁴ Конспекты лекций представлены в приложении 3

⁵ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.). Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

Какому из вариантов вы отдаете теперь предпочтение? Почему?	
---	--

Ситуации

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.

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.

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.

4. На ответственной тренировке Кирилл К. был очень несобраным, 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.

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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

Рекомендуемая литература:

1. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / под редакцией В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2015. – 122 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65061.html> (дата обращения: 30.11.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исачев [и др.]. – Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. – 424 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html> (дата обращения: 30.11.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.

Тема Психологические особенности спортивной деятельности

Цель: научиться дифференцировать психические состояния спортсменов

Задание:

- Проанализируйте описание психоэмоциональных проявлений, действий спортсменов в предложенных ситуациях и определите вид состояния.
- Заполните таблицы для каждого задания.
- Выложите файл одним документом в формате WORD с заполненными таблицами в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

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.

Ситуация	Вид состояния	Обоснуйте свой ответ
А		
Б		
В		
Г		

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, отыграв 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.

Ситуация	Предстартовое состояние	Обоснуйте свой ответ
А		
Б		
В		
Г		
Д		
Е		

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 создавал 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.

Ситуация	Стадия психического перенапряжения	Обоснуйте свой ответ
А		
Б		

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.

Рекомендуемая литература:

1. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. — М. : Юрайт, 2015. — 213 с.

Тема Психорегуляция в спорте

Цель: на основе знаний сущности и содержания методов психорегуляции в спорте научиться выделять применительно к ситуации те методы, которые бы позволили активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить эффективность выполняемой деятельности.

Задание: ответьте на вопросы к каждой задаче. Оформите свой ответ в формате WORD и загрузите в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Требования к оформлению:

- шрифт Times New Roman, размер 12,
- выравнивание текста по ширине,
- межстрочный интервал 1,15.

Задача 1. Укажите, какие методы психологической регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными в каждой ситуации и почему?

А) Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: „Я должен выиграть!“»

Б) Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90 % зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10 % успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

В) Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них — да, конечно. Выступаю я для себя — разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задача 2. Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

А) Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

Б) В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?»

Задание 3. Прочитайте и ответьте на вопросы.

После крупного проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия - Россия - 7:0) игрок сборной России Мостовой высказался неправильной тренерской работе, сказал, что команда перегружена тренировками.

Какая стадия психического перенапряжения диагностируется у данного игрока?

Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать этого состояния? Почему?

Задание 4. Дзюдоист А. получил травму колена на соревнованиях. Был длительный период лечения и восстановления, но после этого он стал бояться выполнять свой «коронный» бросок. Появился страх снова получить травму на соревнованиях. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена? Обоснуйте их применение.

Задание 5. Самбист Ю. шесть лет занимался спортом. После ряда побед его отец решил, что сын должен добиться больших успехов. Стал ходить на тренировки и соревнования. Ругать сына за ошибки и неудачные выступления. В какой-то момент у спортсмена появился страх перед выступлениями. Впоследствии у него пропало желание

вообще заниматься спортом. Как можно решить эту проблему? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена и его отца?

Задание 6. 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. Определите, по симптомам как называется это состояние? Что могло предшествовать возникновению этого состояния. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена?

Задание 7. Баскетболист Д. на протяжении месяца грустный, у него плохое настроение, он подавлен. Занимается он без желания и постоянно ищет причину уйти с площадки. Тренер стал выражать свое недовольство тренировками и поведением спортсмена. Еще через пару тренировок Д. поругался с товарищами по команде в ответ на их замечание в его адрес. Определите состояние спортсмена. Что могло повлиять на возникновение этого состояния? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения данной проблемы?

Задание 8. 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?

Рекомендуемая литература:

1. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исайчев [и др.]. – Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. – 424 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html> (дата обращения: 30.11.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65059.html> (дата обращения: 30.11.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 213 с.