

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению практических работ
по дисциплине

«Психология физической культуры»

для студентов направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение	3
Практическое занятие 1	7
Практическое занятие 2	18
Практическое занятие 3	24
Практическое занятие 4	31
Практическое занятие 5	41
Практическое занятие 6	45
Практическое занятие 7	48

Введение

Психология физической культуры и спорта имеет почти столетнюю историю. В нашей стране историю можно отсчитывать с 20-х гг. прошлого столетия.

Термин «психология спорта» вошел в научный обиход на этапе зарождения психологии спорта (1910-1940-е гг.) В качестве *предмета* психологии спорта рассматривались проявления психики занимающихся физической культурой и спортом.

Психология физической культуры и спорта - специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта.

Задачи психологии физической культуры и спорта определены проблемными областями, которые рассматривает данная отрасль психологической науки. Укажем данные проблемные отрасли и их основные задачи:

Личность спортсмена: а) изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; б) формирование специальных свойств личности (свойств личности, которые способствуют достижению высоких результатов в конкретном виде спорта), в) изучение особенностей личности спортсмена высокого класса.

Спортивная деятельность: а) изучение общих вопросов спортивной деятельности (целей, мотивов, способов и результатов); б) разработка психопрограммы (изучение требований, которые предъявляет вид спорта к психике спортсмена); в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности.

Психологическая подготовка: а) разработка системы психологической подготовки во всех видах спорта; б) разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте; в) создание экспресс-методик для изучения личности и деятельности спортсменов.

Психология спортивных групп: а) изучение особенностей функционирования больших и малых групп и их воздействия на спортсмена; б) изучение совместимости в спорте; в) изучение взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен, спортсмен - спортсмен».

Физическое воспитание: а) изучение психологических основ формирования личности посредством физического воспитания; б) изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни; в) изучение специфики деятельности учителя физической культуры.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, а во-вторых, способами их достижения.

Название науки - психология физической культуры и спорта детерминируется двумя науками: психологической и спортивной. Именно они составляют основу психологии спорта, это ее «теоретические корни».

Цель дисциплины «Психология физической культуры» - создание целостного представления о сущности, специфике, закономерностях психологической деятельности в области физической культуры.

Задачи:

1. Овладеть системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

2. Сформировать научное мировоззрение профессионально-психологической направленности.

3. Содействовать развитию умения использовать в профессиональной деятельности основные положения, принципы, средства и методы психологии.

4. Освоить технологии психодиагностики в физической культуре и спорте.

Материал, изучаемый в рамках данной дисциплины, значительно повышает уровень профессиональной подготовки студентов, способствует формированию научного мировоззрения, обогащая и вооружая их современными психологическими технологиями и творческими навыками, шлифуя педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина изучается на 2 курсе ОФО и ЗФО и должна быть неразрывно связана с другими дисциплинами профессионального цикла, указанными в ФГОС ВО направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Демонстрирует умение проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен выявлять и использовать педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
	ОПК-3.3. Знает основы применения психолого- педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Демонстрирует знание основ применения психолого- педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.
	ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и	Способен управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и

	поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Знает психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания.	Способен осуществлять отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применять их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. Демонстрирует умение применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. Демонстрирует знание психолого-педагогических технологий индивидуализации обучения, развития, воспитания.
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	Способен применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. Демонстрирует способность проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности. ПК-3.3. Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения	Демонстрирует владение способами интеграции учебных предметов для организации, развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). Демонстрирует способность использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности. Демонстрирует знание психолого-педагогических условий создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения

Психология физической культуры имеет большое образовательное и воспитательное значение, так как формирует у будущих бакалавров научное мировоззрение, воспитывает гуманизм, нравственность, прививает любовь к педагогической профессии. В системе профессиональной подготовки данная дисциплина принадлежит к профилирующим, помогая студентам лучше познать свою профессию и повысить психологическую культуру, вооружает их достаточным объемом знаний, необходимых проявить готовность к практической деятельности.

При изучении психологии физической культуры используют следующие **источники**:

- книги, журналы, цифровые и другие источники, содержащие психологическую информацию;

- практические данные по развитию физической культуры.

Методы изучения психологии физической культуры:

- словесные, наглядные, практические (по источнику изложения учебного материала);
- продуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др. (по характеру учебно-познавательной деятельности);

- индуктивные и дедуктивные (по логике изложения и восприятия учебного материала);

Курс психологии физической культуры состоит из 7 основных тем, включающих в себя 7 лекций и 7 практических занятий.

Методические указания по дисциплине «Психология физической культуры» содержат учебные задания для подготовки студентов к практическим занятиям, методические рекомендации, позволяющие ориентироваться в многообразии учебного и научного материала и раскрывающие четкий алгоритм рассмотрения каждого вопроса. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС ВО бакалавриата направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура».

Обширный учебный материал разделов психологии физической культуры является одним из сложных в формировании общепрофессиональной компетентности будущего бакалавра физической культуры. Учебно-методическое пособие позволяет студентам систематизировать знания по изучаемой дисциплине, вырабатывает навыки самостоятельной работы с учебником и дополнительной литературой, позволяющие студентам легко ориентироваться в современных психологических проблемах, содействует подготовке к контрольным мероприятиям. Задания и контрольные вопросы по изучаемым темам разработаны в соответствии с индивидуальными возможностями каждого студента. Задания следует выполнять с использованием соответствующих учебников или дополнительной литературы, список которой представлен в каждом практическом занятии и в конце учебно-методического пособия.

Практическое занятие 1 по теме:
«Введение в психологию физической культуры. Психология спортивной деятельности».

Цель занятия: сформировать общие представления о психологии физической культуры как учебной и научной дисциплине и целостное представление о психологии спортивной деятельности.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о психологии физической культуры как учебной и научной дисциплине должен усвоить психологическую характеристику спорта как вида деятельности; психологическую структуру спортивной деятельности; психологическую систематику видов спорта.

Формируемые компетенции: ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие научные представления о сути и содержании психологии физической культуры, необходимой для полноценной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры, а также создает целостное представления о психологии спортивной деятельности.

Теоретическая часть:

Раздел 1.1. Введение в психологию физической культуры.

Психология физического воспитания и спорта - это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки. Они соотносятся с представлением об области действительности, которую следует рассмотреть.

Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Основное предназначение психологии физического воспитания — это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Психология физического воспитания обусловлена педагогической направленностью, а ее содержание составляет круг вопросов, связанных с рассмотрением психологических особенностей как учителя физической культуры, так и учащихся, а также организации педагогического процесса.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, а во-вторых, способами их достижения.

Психология спорта — молодая отрасль научного знания, но она имеет свою историю.

1. На первом этапе развития, *этапе зарождения*, психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психические процессы человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследовательской работы. В первую очередь это коснулось вопросов специфики спорта как особо трудного в психологическом отношении вида деятельности человека.

В этот период большое значение уделялось роли сознания в спортивной деятельности, характеристике спортивных двигательных навыков, особенностям познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спорте, а также исследованиям предстартовых и стартовых психических состояний и т. д. В этот период началось и изучение специфики различных видов спорта.

2. На втором этапе, *этапе становления*, психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания. Теперь возростала роль разработки теоретических аспектов и методической основы спорта, которые необходимы в решении практических проблем. Существенно также, что на этом этапе психология спорта стала опираться, в основном, на теорию и методику спорта.

Вначале значительное внимание уделялось воспитанию и развитию волевых качеств, затем сформировалась идея психологической подготовки спортсменов, столь же необходимой, как техническая или физическая.

Разрабатывались проблемы общей психологической подготовки, совмещающей особенности технической, физической и тактической, а кроме того, и вопросы воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива. Особое место занимали исследования в области психологических особенностей «спортивной формы».

3. Для *современного этапа* характерно сохранение психологии спорта как познавательно-практической дисциплины. Сохраняя прежние направления работы и учитывая существующие сегодня проблемы психологии спорта, этот этап развития психологической науки о спорте отличается тем, что в ходе исследовательской деятельности учитываются проблемы, связанные с перспективами развития спорта. Практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость создавать новые формы, методы и средства организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Итак, **психология спорта**, это наука о человеке в сфере спорта.

Название науки - **психология спорта** - детерминировано двумя науками: психологической и спортивной. Именно они составляют основу психологии спорта, это ее «теоретические корни».

Рассматривая данный вопрос, следует дать краткую характеристику, во-первых, психологии **физического воспитания** и, во-вторых, психологии **спорта**.

1. Основная задача психологии физического воспитания — помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

В процессе физического воспитания ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

2. Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. В процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения. У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Спорт — это особый, *специфичный* вид деятельности человека.

Данные характеристики, а также некоторые частные особенности физического воспитания и спорта дают нам право сформулировать отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта.

А. Отличительные черты

1. Цель физического воспитания - развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья.

Целью занятий спортом является достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

2. Физическое воспитание направлено в основном на развитие с раннего детства психики человека (психические процессы, психологические качества, способности и т. д.); при этом решаемые задачи носят общий характер.

Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является *узкая* направленность задач.

3. Практически занятия по физическому воспитанию обязательны и доступны всем людям. Без осуществления процесса физического воспитания трудно представить себе гармонично развитого человека, обладающего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность обязательна не для каждого человека. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди, которых называют *спортсменами*. Спортивная деятельность достаточно трудоемка и требует от человека значительных физических и психологических напряжений. Поэтому *занятия спортом* — это приоритет *немногих*.

4. Физическое воспитание — обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных профессиональных учебных заведений, вузов).

Спортивные организации — это добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями.

Б. Связующие черты

1. Структура деятельности, направленная на занятия физическими упражнениями, объединяет как физическое воспитание, так и спорт.

2. И в физическом воспитании, и в спортивной деятельности целенаправленно осуществляются процессы развития и совершенствования психологических качеств, умений и навыков (саморегуляции, самоконтроля и т. п.), а также психологических процессов (двигательной памяти, мышления, воображения, внимания и т. д.) и свойств личности (характера, воли, способностей, личностных установок, эмоций и мотивационной сферы).

3. Процессы воспитания моральных, нравственных, этических и эстетических норм личности и поведения человека в результате составляют единое целое.

4. Достаточно схожи межличностные отношения членов спортивных групп и групп, работающих по программе физического воспитания, в плане *общения, лидерства и средств обмена информацией*.

5. Как в физическом воспитании, так и в спортивной деятельности связующей чертой являются схема построения занятий и планирование дальнейшей деятельности, рассчитанное на многолетний период.

Психологические особенности тренировочной деятельности:

обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
совершенствование психологических процессов и свойств личности;
адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;
систематическое повышение ранее достигнутого и ставшего уже привычным уровня физического и психического развития (преодоление самого себя);
подчинение себя строгой дисциплине, режима жизни решаемым задачам;
отношение спортсмена к тренировочной деятельности и совершенство его системы мотивации;

наличие специфического общения: 1) с тренером, который стремится побудить спортсмена к объемной и качественной работе (часто на пределе возможностей); 2) с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов;

наличие психического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

Психологические особенности соревновательной деятельности:

соревнование обладает стимулирующим влиянием;
во время участия в соревнованиях у спортсмена присутствует стремление к победе или к улучшению результативности выступления;

соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, включаются в оценку жизненных достижений. Они всегда социально значимы, их результаты получают широкую общественную известность и оценку;

результаты соревнований лично значимы для спортсменов, служат проверкой правильности или неправильности избранного пути и целесообразности затрат времени и усилий;

соревнования, это специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

Раздел 1.2. Психология спортивной деятельности.

Цель тренировки заключается для спортсмена в подготовке к наивысшим спортивным достижениям, что, как известно, зависит от спортивных возможностей и готовности к достижению.

Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, а также специальными знаниями и опытом спортсмена. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и требованиям, предъявляемым тренировкой и соревнованием. Осуществление подготовки спортсменов к спортивным достижениям — это сложный педагогический процесс, который подразделяется на образование и воспитание.

В тренировочном процессе образование и воспитание неразрывно связаны. Существующие между ними взаимные связи необходимо сознательно использовать, чтобы повысить эффективность спортивной подготовки.

Следует выделить **основные компоненты тренировочного процесса**, которые нужно рассматривать комплексно: 1) физическая подготовка (главное содержание заключается в развитии физических способностей и индивидуальных качеств спортсмена); 2) техническая подготовка (сущность ее состоит в том, чтобы спортсмен овладел рациональной техникой спортивной деятельности, что обеспечит ему экономное и оптимальное использование физических способностей и качеств); 3) тактическая подготовка (ее главное содержание заключается в развитии способности применять технические навыки и умения в определенных ситуациях спортивной деятельности); 4) психологическая подготовка (спортсмен должен уметь как на тренировках, так и в соревнованиях реализовывать свои физические способности, тактические концепции, технические навыки и умения, несмотря на постоянно повышающиеся уровни и плотность результатов в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности); 5) воспитание личностных качеств (для реализации успешной спортивной деятельности и достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен обладать значительным уровнем развития личностных качеств).

На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств: *быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость*.

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что **процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:**

1) образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2) рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3) результаты растут скачкообразно — со взлетами и спадами;

4) на стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Специализированные восприятия возникают в конкретных условиях спортивной деятельности, которая вызывает у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Специфика таких восприятий, главным образом, определяется особенностями вида спорта, в котором специализируется спортсмен. В спортивной практике эти специализированные восприятия называют «чувствами».

В психологии спорта выделяют общие признаки, характерные для всех специализированных восприятий. К ним относятся следующие:

1) специализация различительной функции одного или совокупности анализаторов;

2) обусловленность восприятия особенностями среды, в которой действует спортсмен, или особенностями предметов, с которыми (на которых) выполняются двигательные действия;

3) обусловленность пространственным расположением противников и партнеров;

4) лабильность (неустойчивость), требующая постоянного упражнения;

5) высокий уровень развития чувства, появляющийся в результате высокого уровня тренированности.

Специализированные восприятия многочисленны и недостаточно изучены, поэтому ограничимся упоминанием лишь части специализированных «чувств», встречающихся в спортивной практике.

«Чувство воды». Сложное и тонкое восприятие сопротивления воды. Свойственно пловцам, которые называют его еще и как «чувство опоры».

Основой этого чувства служит взаимосвязь функции двух анализаторов: двигательного (ощущение направления, амплитуды, усилий при выполнении гребков) и кожного (ощущение температуры, давления и прикосновения воды).

«Чувство мяча». Возникает и совершенствуется у представителей всех спортивных игр с мячом. В каждом отдельном виде спорта имеет свою специфику.

«Чувство планки». Оно свойственно прыгунам в высоту с разбега и с шестом. Основано на деятельности двигательного и зрительного анализаторов, на ощущениях

положения и движения тела в воздухе, зрительном восприятии стоек, планки (это очень важно) за мгновение до перелета через нее. Чувство планки дает спортсмену возможность предугадать движения, которые понадобятся ему уже в перелете и при приземлении.

Особая роль принадлежит представлениям о двигательных действиях.

Обучение технике физических упражнений в физическом воспитании и спорте всегда начинается с создания представления об изучаемом действии. Это необходимо для того, чтобы сформировать в сознании ученика образ реального действия, который должен служить эталоном при практическом исполнении движений, с помощью которого спортсмен осуществляет контроль и управление в своей деятельности. Любое двигательное действие или физическое упражнение каждый человек выполняет только так, как он его себе представляет.

Представление служит программой для реализации двигательных действий.

Имеющийся в памяти человека эталон (идеальный образ) действия является тем необходимым элементом деятельности, который в определенных условиях следует воспроизвести с максимальной точностью. В этом заключается программирующая функция представления.

Перед выполнением двигательного действия представление о движении с помощью механизмов идеомоторных реакций (регулировка функций) позволяет организму подготовиться к предстоящей деятельности. Так сочетаются программирующая и регулирующая функции.

В процессе выполнения действия по каналам обратной связи в кору больших полушарий головного мозга поступает информация о внешних условиях деятельности и о самом действии. Эта информация сравнивается с программой движений (представлением), и если она соответствует ему, — деятельность продолжается. Если возникают какие-либо рассогласования, то в деятельность вносятся необходимые коррективы. В данном случае ведущая роль принадлежит регулирующей функции представления.

Регулирующая функция проявляется и после окончания действия. Воспоминания об ощущениях, возникших в ходе выполнения движений, позволяют человеку, анализируя свою деятельность, понимать причины тех или иных ошибок. Такая мыслительная работа заключается в переработке имеющейся информации в представлениях об идеальном образе и реально исполненном действии.

Представления о двигательных действиях выполняют еще одну функцию, которая успешно используется в спортивной практике. Эта функция - тренирующая. Известно, что, представляя себе движения, можно упражняться, совершенствуя технику любых двигательных действий. На практике эта функция называется *идеомоторной тренировкой*. Она характеризуется тем, что спортсмен: оживляет систему механизмов произвольных движений, вследствие чего возникают микрореакции нервно-мышечной, вегетативной и других функциональных систем организма. Эти реакции идентичны реальным, которые возникают при практическом выполнении движений. В результате осуществления идеомоторной тренировки (многократного мысленного повторения) происходит закрепление структуры механизмов тренируемого произвольного действия.

Важно отметить, что идеомоторная тренировка имеет свои принципы, позволяющие повышать эффективность функции:

чем ярче и отчетливее представление, тем ярче выражен тренирующий эффект;

эффект возрастает, если представление сопровождается «мысленным проговариванием» процесса выполнения действия;

эффект станет особенно ярким, если спортсмен овладел пространственными признаками движений;

тренирующий эффект может быть негативным, если представление ошибочно.

Реакция, это осознаваемое ответное действие на определенный сигнал.

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

Типичный пример реакции - старт в спорте. Например, пловец, подготовившийся к старту, по команде «Внимание!» принимает исходное положение. С этого момента до стартового выстрела проходит предварительный период реакции. От выстрела до начала движения спортсмена — основной латентный период реакции. От начала стартовых движений до отрыва от стартовой тумбочки - исполнительный. Реакции, как правило, очень быстротечны. Они длятся тысячные доли секунд. Но за это время система периферических и центрально-мозговых нервных процессов выполняет функции восприятия сигнала, его осознания, посылки по эфферентным путям импульсов к мышцам, обеспечивающим выполнение ответных действий.

В психологии спорта различают простые и сложные реакции.

Простые реакции характеризуются одним сигналом и одним, заранее известным, ответным действием. Сложные реакции определяются двумя и более сигналами, одним или несколькими ответными действиями.

В простых реакциях выделяют три типа: сенсорный, моторный и нейтральный. Тип реакции зависит от направленности внимания спортсмена. Например, если стартующий спортсмен ожидает команду к началу выполнения действий (на старте), то у него появляется сенсорный тип реакции. Если же спортсмен сосредоточился на предстоящих движениях, то эта реакция у него моторного типа. При нейтральном типе реакции у спортсмена нет акцента внимания.

Сложные реакции типичны для всех видов спорта, где есть противостояние соперников (бокс, фехтование, виды борьбы, спортивные игры).

Представители этих видов спорта, как правило, владеют значительным арсеналом приемов нападения, защиты, обманных действий, но все не знают заранее, как себя вести в данный момент, какой применить прием, поэтому их реакции носят характер выбора. Такие реакции тоже отличаются быстротой, но у них более длительный, по сравнению с простыми реакциями, латентный период, возникающий в результате большого количества информации, поступающей в головной мозг и требующей переработки.

Реакции - это одно из проявлений физического качества быстроты.

Быстрота реакции в спорте имеет огромное значение. Часто исход спортивной борьбы зависит от того, насколько своевременно и рационально реагирует спортсмен на изменения в соревновательной ситуации или насколько своевременно он выполняет стартовое действие. Быстрота реакций поддается совершенствованию с помощью специальных упражнений.

Современный спорт многообразен. Многообразие его выражается: 1) в большом количестве видов спорта; 2) в большом числе соревновательных упражнений, входящих в отдельные виды спорта; 3) в исключительном разнообразии содержательной и процессуальной стороны спортивной деятельности (биомеханические, энергетические, средовые и психологические особенности).

Для организации психологического анализа спортивной деятельности принято группировать все виды спорта и соревновательных упражнений.

Наиболее рациональна систематика видов и соревновательных упражнений в спорте, разработанная Т.Т.Джамгаровым

Предлагая свою систематику, автор использовал независимые от вида спорта положения, выражающие характер взаимодействия спортсменов в процессе соревновательной деятельности, при этом главной целью было рассмотреть взаимодействия, регламентированные соответствующими правилами соревнований. Исследования показали, что конкретные формы взаимодействия спортсменов зависят от особенностей вида спорта, и это определяет, главным образом, психологическую специфику. Существует две основные формы взаимодействия: 1) по отношению к противнику - *противоборство*; 2) по отношению к партнерам - *взаимодействие*.

Противоборство характеризуется наличием прямого или косвенного психологического (может быть, и физического) контакта между спортсменами и отличается конфликтностью взаимоотношений. Оно может иметь различную степень остроты, которая зависит от особенностей спорта, значимости соревнований и индивидуально-психологических особенностей спортсменов-участников.

Взаимодействие партнеров протекает как сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий.

Эффективность взаимодействия зависит от умений и навыков взаимодействия, сплоченности, психологического климата команды, совместимости и др.

Эти две основные формы взаимодействия соревнующихся спортсменов составили основание для определения критериев систематики Т.Т.Джамгарова, которые сводятся к следующему:

противоборство противников: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта). Обязательное условие — наличие психического контакта;

взаимодействие партнеров: при совместно взаимосвязанных действиях, при совместно синергических действиях, при совместно-последовательных действиях и при совместно-индивидуальных действиях.

В результате разработки систематики многообразие видов спорта было сведено до девяти групп (см. схему).

Противоборство противников	Непосредственное противоборство	Опосредованное противоборство							
Жесткий физический контакт	Физический контакт	Условный физический контакт	Отсутствие физического контакта						
Взаимо-содействие партнеров	Совместно-взаимосвязанные действия	Совместно-индивидуальные действия	Совместно-взаимосвязанные действия	Совместно-индивидуальные действия	Совместно-синергические действия	Совместно-последовательные действия	Совместно-индивидуальные действия	Совместно-взаимосвязанные действия	Совместно-индивидуальные действия
Группы видов спорта и соревновательных упражнений	Футбол, хоккей, регби, ручной мяч, баскетбол, водное поло	Бокс, борьба, фехтование	Волейбол, теннис (парный разрд) Бадминтон (парный разрд)	Теннис (одиночный разрд), бадминтон (одиночный разрд)	Гребл (кроме одиночек), тандем, командная гонка преследования (велоспорт), батут (синхронные прыжки)	Эстафеты (л. атлетика), эстафеты (плавание), эстафеты (лыжный спорт)	Бег, ходьба, плавание, лыжные гонки, спринт (велоспорт), индивидуальная гонка преследования (велоспорт), гребля (одиночки)	Акробатика (парна и групповая), фигурное катание на коньках (парное), спортивные танцы на льду	Спортивная гимнастика, акробатика (прыжки), фигурное катание на коньках (одиночное), прыжки и метания (легкая атлетика), тяжелая атлетика, слалом.
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	

Виды спорта, отнесенные к одной группе, действительно имеют много общего в психологическом отношении, несмотря на различия по другим показателям. Например, для видов спорта девятой группы характерна однонаправленная психическая активность. Психическая структура соревновательной деятельности гимнаста, прыгуна с трамплина на лыжах и слаломиста включает в себя: максимальную концентрацию внимания, настройку перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми составляющими техники, умение противостоять сбивающим факторам.

Вопросы и задания:

К разделу 1.1.:

1. Охарактеризуйте основные этапы возникновения и становления психологии физической культуры и спорта.
2. В чем заключаются отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта?
3. Раскройте суть психологических особенностей тренировочной деятельности.
4. Раскройте суть психологических особенностей соревновательной деятельности.

К разделу 1.2.:

1. Выделите основные компоненты тренировочного процесса.
2. В психологии спорта выделяют общие признаки, характерные для всех специализированных восприятий. Опишите их.
3. В психологии спорта различают простые и сложные реакции. Опишите их.
4. Определите для каждой группы видов спорта (от 1 до 9) соответствующие формы противоборства соперников и взаимодействия партнеров, используя предлагаемую Т.Т. Дзамгаровым схему.

Методические рекомендации:

К разделу 1.1.:

1. По первому вопросу студент должен *иметь представление* о этапах возникновения и становления психологии физической культуры; *выявить и проанализировать* современные проблемы в области психологии физической культуры; *рассмотреть* взаимосвязь психологии физической культуры с другими научными и учебными дисциплинами в системе подготовки бакалавров.
2. Подготовка ко второму вопросу предполагает *изучение* отличительных и связующих черт психологии физического воспитания и спорта; *рассмотрение и уяснение* этих черт.
3. К третьему вопросу необходимо *рассмотреть* суть психологических особенностей тренировочной деятельности, *определить* её специфику.
4. К четвертому вопросу необходимо *рассмотреть* суть психологических особенностей соревновательной деятельности, *определить* её специфику.

К разделу 1.2.:

1. По первому вопросу студенты должны *проанализировать* и *выделить* основные компоненты тренировочного процесса.
2. При подготовке ко второму вопросу студент должен *изучить* общие признаки, характерные для всех специализированных восприятий и охарактеризовать те, которые встречаются в спортивной практике (чувство воды, чувство мяча, чувство планки).

3. При подготовке к третьему вопросу студент должен *уделить* особое внимание усвоению разницы между простыми и сложными реакциями, подкрепив их конкретными примерами.

4. При подготовке к четвертому вопросу следует *проанализировать* схему Т.Т. Джамгарова и *определить* для каждой группы видов спорта (от 1 до 9) соответствующие формы противоборства соперников и взаимодействия партнеров.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

3. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

4. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.— СПб.: Питер, 2012. — 352 с. — ISBN 978-5-459-01167-8

5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено
2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа: <https://psyjournals.ru/>
4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>
5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>
6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Практическое занятие 2 по теме: «Мотивация спортивной деятельности»

Цель занятия: усвоить суть, содержание и значение мотивации в спортивной деятельности.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать целостное представление об особенностях мотивации на различных этапах занятий физической культурой и спортом, мотивации достижения и избегания неудач в спортивной деятельности

Формируемые компетенции: ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает устойчивое представление о содержании мотивации спортивной деятельности.

Теоретическая часть:

В сущности, мотивация - обширное понятие, охватывающее сложный процесс управления направлением и интенсивностью усилий. Психологи, работающие в области спорта и физической культуры, рассматривают мотивацию с различных специфических

позиций, выделяя внутреннюю и внешнюю мотивацию, мотивацию достижения и мотивацию в форме соревновательного стресса. Эти составные формы мотивации являются составными определения мотивации.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Известно, что спорт имеет много общего с понятием *игра*. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, как, например, к трудовой деятельности, когда часто выполняемая человеком работа лишь опосредованно служит удовлетворению его жизненных потребностей, доставляя ему средства, которые он может использовать на те или иные свои нужды, а непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру.

I. Непосредственные мотивы спортивной деятельности

- 1) потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- 2) потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- 3) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- 4) стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;
- 5) потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

II. Опосредованные мотивы спортивной деятельности

- 1) стремление стать сильным, здоровым;
- 2) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
- 3) чувство долга;
- 4) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Таблица 1 Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе "Другие Я"	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.) Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. Последствия победы и т. п.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие) Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью) Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения) Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска) Мотивация избегания неудачи

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.

Начальная стадия занятия спортом. В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающие мотивы: а) характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта); б) имеют непосредственный характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила — любовь к физической культуре); в) связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей); г) часто включают в себя элементы долга (обязанность посещать уроки физической культуры, секции).

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами являются: а) развитие интереса к определенному виду спорта; б) стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта; в) стремление к закреплению успеха; г) расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности (выражается в стремлении к установлению личных рекордов — выполнение третьего разряда, второго, первого и т. д.). Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыкания к физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).

Стадия спортивного мастерства. Здесь основные мотивы выражаются в стремлении: а) поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов; б) служить своими спортивными достижениями Родине; в) содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам. Мотивы спортивной деятельности характеризуются ярко выраженной социальной направленностью и педагогическими стремлениями.

Факторы формирования мотивации достижения успеха очень разнообразны. И если все они будут учитываться спортивным психологом или тренером, как неотъемлемые компоненты единой системы, то у спортсмена будет высокая мотивация достижения успеха в своей спортивной деятельности.

Поведение людей, мотивированных на достижение успеха и на избежание неудачи, различается следующим образом. Люди, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиваться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в неё включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. У таких людей в их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Берясь за какую-нибудь работу, они обязательно рассчитывают на то, что добьются успеха и уверены в этом. Они рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с этим работа вызывает у них положительные эмоции. Для них, кроме того, характерна полная мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели. Совершенно иначе ведут себя индивиды, мотивированные на избежание неудачи. Их явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать

неудачи. Все их мысли и действия подчинены именно этой цели. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики. С работой, особенно такой, которая чревата возможностью неудачи, у него обычно связаны отрицательные эмоциональные переживания, он не испытывает удовольствия от деятельности, тяготится ею. В результате он часто оказывается не победителем, а побежденным, в целом -- жизненным неудачником. Согласно Х. Хекхаузену, люди, мотивированные на достижение успеха, в ситуации выбора между немедленным, но малым вознаграждением, или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее, а люди с низкой склонностью к достижению, отличаются большей привязанностью к настоящей и меньшей способности отсрочить удовлетворение. Также отмечено, что мотивированные на успех склонны фокусироваться на «большой цели», они также предпочитают задания, охватывающие больший период времени, требующие планирования, процесса принятия решения. Они не нуждаются в быстром достижении успеха, более того, они могут достаточно долго ждать. Имеются определенные различия в объяснениях своих успехов и неудач людьми с выраженными мотивами достижения успеха и избегания неудачи. В то время, как, стремящиеся к успеху чаще приписывают свой успех имеющимся у них способностям, избегающие неудач обращаются к анализу способностей как раз в противоположном случае. Опасающиеся неудачи свой успех скорее склонны объяснять случайным стечением обстоятельств, в то время как стремящиеся к успеху подобным образом объясняют свою неудачу. Согласно М.Ш. Магомед-Эминову существуют определенные механизмы мотивации, регулирующие и контролирующие реализацию намерения, к которым относятся: рациональные стратегии, самоинструкции, эмоциональные воздействия, контроль ситуации, контроль распределения времени

Подкласс эмоций успеха-неуспеха, четко выделяющийся среди других разновидностей производных эмоций, в свою очередь распадается на несколько специфических подгрупп, различающихся по своему значению в деятельности.

1-я подгруппа: многочисленные оттенки радости и недовольства - от едва заметного удовольствия до неудержимого ликования, от легкого огорчения до крайнего отчаяния.

Эта группа включает констатируемый успех-неуспех. Эмоция, констатирующая фактический успех-неуспех, окрашивает отдельную попытку приближения к цели. Положительная эмоция, завершающая удавшееся действие, его закрепляет, тогда как отрицательная - немедленно ведет к поискам «новой комбинации эффективных возбуждений». Таким образом, эмоциональные переживания, констатирующие в деятельности успех-неуспех, отвечают за смену проб в поведении «пробами и ошибками», являясь своеобразным «пеленгом», который или прекращает поиск, или вновь и вновь организует его.

2-я подгруппа: предвосхищаемый успех-неуспех.

Эмоции констатирующие реальный успех-неуспех, «прилипают» к деталям ситуации и вновь воспроизводятся при повторном столкновении с ними уже в качестве эмоций, предвосхищающих возможные успехи или неуспехи. Такая «опережающая» информация о безысходности действий в одном направлении и о вероятном направлении в другом - существенно облегчает субъекту поиск пути достижения цели. Из поведения исчезают слепые, заведомо бессмысленные пробы, оно становится более адекватным.

В противоположность предвосхищению неуспеха, лишь суживающему зону проб, ограничивающих поведение, следы прошлых успехов открывают субъекту конструктивные решения, направляют поведение.

3-я подгруппа: обобщенный успех-неуспех.

Опыт многочисленных радостей и горестей в прошлом, актуализирующийся в виде предвосхищающих эмоций, по мере пополнения обобщается. За эмоцией отчаяния лежит, как правило, не единичный неуспех, а ряд переживаний, следовавших за всевозможными, но безуспешными попытками достижения цели. Подобным образом и обобщаются переживания. Обобщенная эмоция успеха-неуспеха взаимодействует с ведущим эмоциональным явлением, побуждающим к деятельности, усиливая его, когда предвосхищается скорый успех, и лишая его побуждающей силы при предвосхищении трудностей и неудач. Таким образом, именно данная разновидность эмоций успеха-неуспеха осуществляет по отношению к ведущему побуждению «стоп» -функцию.

Изучение мотивации касается процессов, побуждающих человека к действию или бездействию. Мотивации можно рассматривать с различных точек зрения. Мотивы могут формироваться под влиянием относительно недавнего опыта, под влиянием событий, которые произошли несколько месяцев и даже много лет назад. Некоторые мотивации могут отражать физиологические и биохимические процессы, тогда как другие имеют психологическую или социологическую природу. Мотивации можно также классифицировать по их источнику - исходят они от самого индивида или обусловлены характером выполняемой задачи (интересная работа), или социальными и материальными поощрениями. Используя поощрения, тренер может влиять на поведение и деятельность спортсмена - от общих отношений и установок до специфических изменений при выполнении спортсменом отдельных движений и навыков.

Мотивацию можно оценивать разными способами, включая метод прямого опроса, проективные тесты и анализ автобиографических данных. Кроме того, с помощью специально составленных анкет можно также исследовать и влияние факторов, способствующих эффективным тренировкам.

Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на его чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании. При работе с современной молодежью всякого рода эмоциональные призывы и лозунги типа «Выложиться за свою старую добрую школу» или «Доказать свою мужественность» не принесут должный эффект.

Таким образом, мотивация достижения - это, прежде всего стремление к успеху, к высоким результатам в своей деятельности. И если человек, стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения. Одни люди отводят достижению успехов слишком большую роль, для других - это менее важно. В зависимости от этого человек и определяет род и интенсивность своих занятий.

Вопросы и задания:

1. Какую структуру имеют мотивы, побуждающие человека заниматься спортом?
2. Какую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом, установил А.Ц. Пуни на основании научно-практических исследований мотивов спортивной деятельности?
3. Подкласс эмоций успеха-неуспеха, четко выделяющийся среди других разновидностей производных эмоций, в свою очередь распадается на несколько специфических подгрупп, различающихся по своему значению в деятельности. Опишите их.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу студенты должны *ознакомиться* с мотивами, побуждающими человека заниматься спортом, *усвоить* их структуру.

2. При подготовке ко второму вопросу студенты должны провести *анализ* работ А.Ц. Пуни и *усвоить* динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом.

3. В результате подготовки к третьему вопросу студент должен сделать анализ специфических подгрупп эмоций успеха-неуспеха и *определить* их влияние на мотивацию достижения успеха/неуспеха в спорте.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга

находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://pp-obr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Практическое занятие 3 по теме: «Психология личности спортсмена»

Цель занятия: сформировать устойчивое понимание о психологической структуре личности спортсмена.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать целостное представление о психологической структуре личности спортсмена, путях её изучения и особенностях проявления в спорте.

Формируемые компетенции: ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Актуальность практического занятия связана с необходимостью изучения личности спортсмена в целях эффективного взаимодействия в учебно-тренировочном процессе.

Теоретическая часть:

Личность - понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют, как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Итак, *личность*, это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности - индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент - качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

Характер - качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

Волевые качества - специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и мотивация - переживания и побуждения к деятельности.

Социальные установки - убеждения и отношения людей.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о *способностях*, типах *темперамента* и их свойствах, типологии *характеров* и их формировании, теории *воли* и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории *эмоций* и роли эмоций в жизни человека, психологической теории *мотивации* и мотивах деятельности.

Что же такое *личность* в спорте?

Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Личность - продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности:

- 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
- 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);
- 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
- 4) индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, - все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу,

коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевую динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении:

- 1) к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);
- 2) к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);
- 3) к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);
- 4) к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие);
- 5) к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность).

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

Аспекты формирования личности спортсмена

Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовывать их путем соответственно направленной деятельности. На современном этапе развития науки существует понятие «общее направление воспитания в физической культуре и спорте».

Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков. Эти задачи предусматривают:

формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;

воспитание моральных чувств, характерных для передовых членов общества и мирового сообщества (любви к Родине, чувств дружбы, товарищества, коллективизма, общественного долга, миролюбия, гуманизма и т. п.);

формирование нравственного опыта, твердых привычек соблюдать этические нормы; развитие навыков общественно оправданного поведения, в том числе и конкретных норм спортивной этики.

Интеллектуальное воспитание. В задачи умственного воспитания входят:

обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта, систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании.

Эстетическое воспитание. Задачи состоят в том, чтобы:

воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;

формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;

формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности;

вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного и непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

Воспитание воли. Известно, что воля есть внутренний источник деятельных проявлений человека и регулятор его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить:

формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности;

всестороннее развитие волевых качеств, необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

Компоненты структуры потенциальной ценности личности спортсмена

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
1	2	3
I. Социально-психологическая	Отношение к себе	Правдивость, честность; Самокритичность; Требовательность к себе; Общительность, отзывчивость; Дружелюбие; Чувство собственного достоинства; Дисциплинированность
	Отношение к обществу	Готовность прийти на помощь; Организаторские способности; Оптимальный конформизм
	Отношение к труду	Трудолюбие и интенсивность труда; Аккуратность в труде; Ответственность
	Интересы	Интерес к спорту; Интерес к своему виду спорта; Интерес к медико-биологическим вопросам

		физической культуры и спорта; Широта интересов; Глубина интересов; Устойчивость интересов
	Способности	Двигательные; Сенсорные; Сенсомоторные (психомоторные); Спортивная одаренность
	Интеллект	Активность мышления; Самостоятельность; Логичность мышления; Умственные качества
II. Психологическая	Психофизиологические качества	Внимание (объем, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость); Память (краткосрочная, долгосрочная, оперативная); Мышление (логическое, творческое, активное, самостоятельное)
	Эмоциональная сфера	Отсутствие повышенной нервозности; Осторожность; Эмоциональная устойчивость; Тревожность; Фрустрация; Эмоциональная возбудимость; Эмоционально-моторная устойчивость; Стеничность эмоций
	Волевые качества	Самообладание; Настойчивость; Решительность; Умение мобилизовать свои резервы
	Состояние анализаторов и их взаимодействие	Абсолютный порог; Дифференцировочный порог; Взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов; Чувствительность вестибулярного анализатора
	Психомоторика	Скорость простых сенсомоторных реакций; Скорость реакций с выбором; Антиципация; Умение работать в оптимальном темпе
III. Профессиональная (спортивного мастерства)	Спортивный результат	Наивысшее спортивное достижение; Наивысшее достижение в текущем сезоне; Способность превышать в соревнованиях тренировочный результат; Частота срывов на ответственных состязаниях; Стабильность результатов, опыт соревнований; Динамика результатов за годы тренировок
	Техническое мастерство	Арсенал технических приемов; Техника на фоне утомления; Арсенал технических приемов в условиях стресса
	Тактическое мастерство	Умение строить программы действий; Умение реализовать намеченную программу действий; Умение сочетать простые действия со сложными; Умение быстро перестроить свою деятельность; Умение не теряться в сложной обстановке
	Специальная физическая подготовленность	Состояние специальных физических качеств; Объем тренировочных нагрузок; Объем соревновательных нагрузок
	Восстанавливаемость	Способность восстанавливаться во время соревнований; Способность восстанавливаться между соревнованиями; Способность восстанавливаться после напряженного сезона
IV. Медико-биологическая (спортивных возможностей)	Анатомо-морфологические	Росто-весовой показатель; Силовой индекс; Жировая масса; Рост; Вес
	Физические качества	Выносливость: общая, силовая, скоростная, скоростно-силовая, статическая; Скорость; Сила; Ловкость
	Тип ВНД	Сила возбуждательных процессов; Сила тормозных процессов; Уравновешенность

		нервных процессов; Подвижность возбуждения и торможения
	Компоненты оценки здоровья	Острые и хронические заболевания; Острые и хронические травмы; Обращаемость к врачам (жалобы); Трудотерапия; Способность переносить большие нагрузки
	Функциональные показатели энергетики (кардио-респираторной системы)	Аэробная работоспособность (PWC- 170); Анаэробная работоспособность; ЧСС в покое; ЧСС и другие функции после работы максимальной интенсивности; ЧСС после работы субмаксимальной интенсивности; ЧСС после работы большой интенсивности

Вопросы и задания:

1. Дать определение термину «личность».
2. Дать характеристику каждому из компонентов, входящим в структуру личности: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.
3. Каковы аспекты формирования личности спортсмена?

Методические рекомендации:

1. Для подготовки к первому вопросу студен должен *выучить* определение «личность».
2. Второй вопрос *предполагает рассмотрение* компонентов, входящим в структуру личности: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки. Особое внимание следует *уделить* рассмотрению волевых качеств.
3. В третьем вопросе должен быть *проведен анализ* аспектов формирования личности спортсмена и предложена собственная приоритетность или иерархия в их воспитании, если, на ваш взгляд, это возможно.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8
4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.
5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. -

Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров неограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10 Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Практическое занятие 4 по теме:
«Психические напряжения в спорте»

Цель занятия: формирование у студентов знаний о сути и причинах психических напряжений в спорте.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о сути и причинах психических напряжений в спорте и обрести способность их диагностики и избежание спортсменами.

Формируемые компетенции: ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о сути и причинах психических напряжений в спорте и управления ими.

Теоретическая часть:

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, уровень психического напряжения.

Работа, производимая спортсменом в ходе тренировочных занятий, требует энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды организма. В этой связи, а также для достижения успеха в спортивной деятельности спортсмену необходимо приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма спортсмена, которые обеспечивают внутренние условия осуществления определенных действий. Регуляция деятельности человека всегда протекает комплексно. Ее основу составляют эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью.

Переходя к более детальному рассмотрению данного вопроса, необходимо вспомнить слова И.П. Павлова, который писал, что «человек есть система, существенная по своему высочайшему саморегулированию».

Действительно, человеческий организм является достаточно совершенным в плане самоконтроля и саморегуляции.

Механизмы *доминанты*, временно господствующего очага возбуждения, позволяют нам в условиях, когда поступает масса разнообразных раздражителей и сигналов, отобрать из них только имеющие значение для выполняемой деятельности. Положительная роль доминанты в управлении деятельностью спортсмена состоит в том, что свойство ее подкрепляться посторонними раздражителями и тормозить другие очаги возбуждения обеспечивает достижение цели даже в неблагоприятных условиях. Однако в ряде случаев *инертность* доминанты мешает спортсмену быстро и адекватно приспособиться к изменившейся ситуации, сменить план ведения поединка, изменить представление о методике тренировки и т. д.

Природа предусмотрела и другой механизм преодоления препятствий - *возникновение эмоций*. Эта роль эмоций была понята с самого начала их изучения. Эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий, привычных или произвольных форм

поведения наталкивается на препятствие. В спорте *эмоциональная регуляция* деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого результата, при сильных переживаниях. Часто эмоции вскрывают дополнительные ресурсы, автоматически, неосознанно для спортсмена. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма. Положительное значение эмоциональной регуляции заключается в *гиперкомпенсаторной* мобилизации энергетических ресурсов, хотя это достоинство имеет и слабые стороны: такая регуляция неэкономна, расточительна, всегда содержит опасность ухода от главной цели.

Волевая регуляция компенсирует слабые места эмоциональной, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели.

Волевая регуляция - это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

Оптимальное сочетание всех компонентов регуляции, необходимое для осуществления успешной деятельности, возможно только в результате становления личности спортсмена, значительного развития его физических качеств, закрепления и совершенствования двигательных навыков и полной адекватности вегетативных реакций организма. Естественно, процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое, будучи адекватным внешним и внутренним условиям выполнения деятельности, может иметь различный уровень проявления. Известно, что психическое напряжение влияет на результаты деятельности человека как положительно, так и отрицательно. В спорте достаточно примеров, когда психическое напряжение было причиной либо снижения работоспособности и расстройства сна спортсмена, либо роста его спортивного мастерства, обеспечившего успех его выступления на соревнованиях. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. Психическое напряжение в условиях соревнований дополняется напряжением, определяемым целью достигнуть определенного *результата*, поэтому психическое напряжение в тренировке называют *процессуальным*, а в соревновании - *результативным*.

Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние на спортсмена. В условиях современной тренировки применяются такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен испытывает состояние повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение в спорте - фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. Но следует учесть, что при неблагоприятных факторах (высоком и продолжительном напряжении, страхе перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивации, неуверенности в себе и т.п.) психическое напряжение может вызывать дисгармонию функций, избыточный и неоправданный расход энергии. Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней.

Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия даже через недели и месяцы. Отрицательные последствия обычно проявляются в неблагоприятном отношении к окружающим и в своеобразных поведенческих актах.

В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Специфические признаки:

Нервозность - капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.

Капризность: спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т. д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

Неустойчивость настроения: проявляется в быстрой смене и неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает.

Внутренняя раздражительность: чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.

Неприятные ощущения: в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях.

Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

Прочная стеничность - нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

Нарастающая, несдерживаемая раздражительность выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

Эмоциональная неустойчивость, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

Внутреннее беспокойство, т. е. напряженное ожидание неприятностей, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

Астеничность - общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.

Общий депрессивный фон настроения, это подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости, снижающие мотивацию деятельности.

Тревожность — это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

Неуверенность в своих силах возникает у спортсмена вследствие возникновения мысли о несоответствии своих возможностей достижению поставленной цели. В крайних случаях приводит его к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

Высокая ранимость, сенситивность - свойства психики, приводящие к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях, на изменение режима тренировочных занятий или задач соревнований.

Зная признаки психического перенапряжения, тренер может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его психического состояния.

Предсоревновательные психические состояния.

Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях *значимой деятельности с неопределенным исходом*.

Как уже отмечалось ранее, в основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй - волевое усилие.

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, вправляемых волей.

Рассмотрим схему динамики предсоревновательных психических состояний спортсмена в период, предшествующий старту, и в момент старта. 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. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии *стартового безразличия*.

В этом случае можно говорить уверенно, что этот спортсмен на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не реализуются.

Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые — чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием *боевой готовности*. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии *стартовой лихорадки*.

В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия.

Примером может служить выступление спортсменов на соревнованиях по прыжкам в длину: прыгун показывает низкий для себя результат в пяти попытках или совершает множество заступов, а в шестой раз выполняет рекордный прыжок.

Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает, - это состояние *стартовой апатии*.

Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Причины динамики предсоревновательного психического напряжения

Общие для всех видов спорта основные причины, влияющие на возникновение и изменение предсоревновательных психических состояний, представлены в таблице.

Таблица

Основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения

п/п	Причины психических состояний	Характеристика причин
1	Значимость соревнований	Соотношение цели и уровня подготовленности спортсмена (абсолютная значимость). Слабая подготовленность требует снижения цели; высокий уровень подготовленности позволяет принимать более значительные цели. Все это даст благоприятную динамику психического напряжения. Значимость определяется масштабом соревнований (относительная значимость)
2	Состав участников соревнований	Наличие сильных соперников, что повышает достоверную значимость. Поэтому необходима информация о противнике, чтобы снять излишнее напряжение
3	Организация соревнований	Торжественность открытия, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства и т. п. В отдельных случаях зависит от опыта и индивидуальных особенностей спортсменов
4	Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера)	Продуманность общения тренера со спортсменом. Проявление волнения, суетливости, преждевременное объявление планируемого результата и т. п. — все это оказывает отрицательное влияние на состояние спортсменов
5	Индивидуальные психологические особенности	Свойства нервной системы и качества личности спортсмена. Это и диктует индивидуальный стиль деятельности и регулирует действия и переживания
6	Особенности вида спорта и соревновательного упражнения	Условия, средства и методы выполнения определенного типа деятельности, характерного для данного вида спорта
7	Степень овладения способами саморегуляции	Способность своевременно и умело использовать способы саморегуляции. Может оказывать положительное или отрицательное влияние на предстартовое состояние
8	Психологический климат в коллективе	Характер и особенности взаимоотношений в коллективе

Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности

Особое внимание в психологии спорта уделяется исследованию деятельности, протекающей в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени).

Такие условия спортивной деятельности создают для человека значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния.

Цели, стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата. Другими словами, с реализацией его возможностей. Действия, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Всякие трудности вызывают у спортсменов сильные переживания, которые могут оказать отрицательное влияние на деятельность и ее результаты.

Не случайно исследователи психолого-педагогических проблем спорта особенно выделяют задачи, направленные на изучение и анализ разнообразных психических состояний спортсменов во время осуществления соревновательной деятельности, где особое место занимают вопросы преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера (ЭССХ).

При определении экстремальных ситуаций широко используются и «объективные» показатели состояния человека, устанавливаемые на основе регистрации физиологических процессов. Воздействия, обуславливающие критические состояния, всегда сопряжены с физиологическими изменениями в состоянии человека.

Степень влияния ЭССХ на состояние спортсменов зависит от «величины препятствий» и «трудности препятствий». Величина препятствий характеризуется как явление объективное, не зависящее от спортсмена. Она определяется размерами физических и психических усилий, необходимых для преодоления предстоящих трудностей.

Трудность препятствия - явление субъективное, производное от величины препятствия и возможностей спортсмена. Она выражается отношением величины препятствия к реальным возможностям индивида.

Деятельность любого спортсмена в ЭССХ связана либо с выбором оптимального решения, либо с реализацией принятого решения, так как в одной и той же деятельности эти явления возникают последовательно.

В видах спорта, которые определяются эффективным проявлением интеллектуальных процессов (технические виды, шахматы и т.п.), основные трудности сопряжены с выбором оптимальных решений. В видах спорта, связанных с проявлением физических качеств (легкая атлетика, плавание и т. п.), основные трудности сопряжены с реализацией принятых значимых решений. Естественно, что существует большое число ситуаций, которые требуют последовательных действий спортсмена при выходе из экстремальной ситуации: сначала — определение оптимального решения, затем - реализация принятого решения.

Исходя из этого положения можно выделить два основных вида трудностей, связанных с ЭССХ:

1. Трудности в выборе оптимальных решений, соответствующих возникающим экстремальным ситуациям.
2. Трудности в реализации принятых значимых решений.

Величина препятствия и его трудность определяют психическое состояние спортсмена во время выполнения спортивной деятельности.

Вся спортивная деятельность (тренировочная и соревновательная) направлена на достижение наивысшего результата.

Тренировочная деятельность осуществляется с целью подготовки спортсменов к выступлению на соревнованиях, поэтому она имеет меньшую динамичность проявления психических состояний и эмоций.

Другими словами, тренировочная деятельность не отличается непредсказуемостью развития событий. Соревновательная деятельность, напротив, отличается обилием критических ситуаций.

Известно, что у спортсмена, участвующего в соревнованиях, эмоции всегда имеют и ярко выраженное возбуждение, и высокую степень переживания. Человек находится в состоянии напряженности.

Состояние напряженности в первую очередь затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы

восприятия и мышления, появляются лишние, ненаправленные действия, сокращается объем памяти. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и любой другой деятельности.

Эмоциональные проявления, главным образом, связаны с объективными внешними воздействиями на организм спортсмена, его субъективным отношением к уровню сложности предстоящей или выполняемой деятельности и его субъективной реакцией на объективные внешние воздействия.

С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих осуществление деятельности, всегда вызваны тем, что при выполнении тех или иных действий под влиянием внешних возмущений начинают нарушаться нервные временные связи.

Когда доминантный очаг возбуждения в мозгу подвергается воздействию этих раздражителей, равновесие, необходимое для протекания корковых процессов, нарушается.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении, а не в состоянии покоя, привычном для обычных, ежедневных дел.

В психологии способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называют эмоциональной устойчивостью.

Эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенные моменты соревновательной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности, но при этом отличаются стабильностью определенных качественных особенностей и всегда направлены на решение спортивных задач.

Оптимальный уровень эмоциональных переживаний может оставаться абсолютно постоянной величиной в течение всей спортивной деятельности (борьбы) и непосредственно перед ней. Эта величина изменяется соответственно ситуации соревновательной деятельности, поэтому оптимальный уровень эмоциональных проявлений должен быть не только устойчивым, но и в то же время динамичным.

В условиях соревнований такая динамическая эмоциональная устойчивость спортсмена выражается в следующем: 1) качественные особенности активных эмоций (отсутствие перехода от положительно влияющих на деятельность эмоций к отрицательно влияющим) постоянны; 2) оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций динамически устойчив; 3) направленность эмоций на положительное решение поставленных задач стабильна.

Из вышесказанного следует:

1) интенсивность эмоциональных проявлений, выход эмоциональных переживаний за пределы оптимального уровня возбуждения, как правило, возникает с изменением внешних условий;

2) отрицательное влияние эмоций на деятельность или ее результаты всегда детерминировано объективными и субъективными трудностями.

Таким образом, ЭССХ — это объективные и субъективные трудности, являющиеся следствием изменения внешних условий, сопровождающиеся выходом эмоциональных переживаний спортсмена за пределы оптимального уровня и влияющие отрицательно на соревновательную деятельность, ее результативность.

Психофизиологические изменения в функциональном состоянии спортсмена, связанные с его реакцией на экстремальные ситуации соревновательного характера, могут носить различный по силе и длительности характер. В зависимости от этого следует определить особенности тех или иных ЭССХ.

На современном этапе развития научной мысли можно встретить большое количество разнообразных подходов к решению проблем, касающихся классификации экстремальных

ситуаций соревновательного характера. Следует отметить, что по данному вопросу пока не существует какой-либо определенной, адекватной схемы или структуры.

О.А. Черникова и П.А. Рудик предлагают, исходя из детерминации переживаний, выделять две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности - это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей.

К субъективным трудностям П.А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта.

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была предложена Ф.Геновым, который сделал критерием позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом): 1) трудности, связанные с условиями проведения соревнования; 2) трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена; 3) трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий; 4) трудности, связанные с выполнением тактических действий; 5) трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта; 6) трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена; 7) трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний.

Р.З. Шайхтдинов, анализируя данную классификацию, добавил в нее еще ряд видов, которые необходимо учитывать, исходя из «позиции проблемы готовности в спорте»: 1) трудности, препятствующие формированию волевой готовности; 2) трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности; 3) трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности.

М.А. Иткис указывает, что на соревнованиях спортсмен попадает в сложную, зачастую совершенно новую обстановку, во многом отличающуюся как от условий тренировки, так и от предыдущих состязаний. К причинам, характеризующим «завалы», срывы и значительное снижение результатов на соревнованиях, он относит: 1) различную степень тревожного состояния у спортсменов; 2) постоянно изменяющиеся метеоусловия (освещенность, ветер и др.); 3) разнообразные помехи, создаваемые соперниками, тренерами, судьями, зрителями; 4) потери, поломки и прочие нарушения в материально-технической оснастке спортсмена; 5) неуверенность в своих возможностях; 6) «отрывы», плохие «пробоины» (временное снижение результативности); 7) ожидание срыва после ряда удачных соревновательных действий; 8) утомление; 9) мысли о первом месте, о выполнении определенного норматива, рекорда и т. п.

М.Я. Жилина разделяет все факторы, мешающие спортсмену «продемонстрировать свою лучшую технику и показать свой лучший результат», на внутренние и внешние. По ее мнению, внутренние факторы - это «определенные физиологические изменения (сдвиги) в работающих мышцах и системах организма». Внешние факторы - «незнакомое место проведения соревнований, присутствие представителей средств массовой информации, судей, зрителей и пр.».

Кроме того, М.Я. Жилина особо выделяет такое состояние спортсмена, как волнение, из-за которого «... в результате снижается техника стрельбы и результат».

Л.Д. Гиссен проводит по существу сходную с другими авторами классификацию трудностей, но выделяет только субъективные факторы, снижающие результативность деятельности: 1) субъективное отношение человека к достижению цели; 2) субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная). Но объективные факторы, определяющие субъективное переживание, Л.Д. Гиссен подразделяет на пять групп:

1) ситуации, содержащие опасность физической травмы (ненадежность страховки, нарушение равновесия и пр.);

2) ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы (завышенные задачи, решение подойти к снаряду, мысли о возможной неудаче и пр.);

3) ситуации с неожиданной «аварийностью» (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку, неожиданная неудача и пр.);

4) ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с «нелюбимого» вида программы, необходимость выполнить зачетный подход с одной попытки и пр.);

5) ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера).

Сравнивая вышеуказанные классификации, можно заметить, что каждая из них, взятая в отдельности, не отражает полностью сущности понятия экстремальных ситуаций соревновательного характера. Однако вместе взятые рассматриваемые классификации дополняют друг друга.

Внешние и внутренние препятствия всегда являются причинами и объективных, и субъективных трудностей. Важным является тот факт, что внешние препятствия, равно как и внутренние, могут вызывать как объективные, так и субъективные трудности. Например, такое внешнее препятствие, как «замечание судьбы», способствует возникновению как субъективной трудности (это субъективная оценка ситуации, чрезмерное волнение, высокая степень тревожности), так и объективной (это трудности, обусловленные правилами соревнований, возникновение необходимости изменить действия согласно правилам спортивной борьбы).

ЭССХ могут быть разделены по качественной характеристике на четыре основные группы:

1) внешние препятствия - условия соревнований; помехи, увязанные с отвлечением внимания спортсмена от соревновательной деятельности; события, связанные с развитием соревновательной борьбы;

2) внутренние препятствия - недостаточные адаптационные возможности; избытки мотивации; состояние здоровья; уровень подготовленности спортсмена;

3) объективные трудности - ситуации, содержащие опасность физической травмы; ситуации, выявляющие несостоятельность подготовленности спортсмена к требованиям соревновательной борьбы; ситуации с неожиданной «аварийностью»; ситуации, обусловленные правилами соревнований; ситуации, вызванные нежелательными действиями окружающих лиц;

4) субъективные трудности - субъективное отношение спортсмена к достижению цели; субъективная оценка ситуации, в которой реально находится спортсмен.

Вопросы и задания:

1. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса?

2. Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте.

3. К каким признакам относится прочная стеничность?

4. Проанализируйте предсоревновательные состояния спортсменов.

5. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании?

6. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?

7. Классифицируйте экстремальные ситуации соревновательного характера.

Методические указания:

1. По первому вопросу студент должен ясно *представлять* значение конкретных проявлений психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса.
2. По второму вопросу студенту необходимо *проанализировать* стадии психического перенапряжения в спорте.
3. При подготовке к третьему вопросу студенту необходимо провести *анализ* содержания трех стадий психического перенапряжения, имеющих общие и специфические для каждой из них признаки и определить к каким признакам относится прочная стеничность.
4. По четвертому вопросу студенту необходимо *проанализировать* предсоревновательные состояния спортсменов.
5. По пятому вопросу необходимо на основе анализа четвертого вопроса *определить* какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании.
6. При подготовке к шестому вопросу студенту необходимо *уяснить* механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности.
7. По седьмому вопросу следует провести классификацию экстремальных ситуаций соревновательного характера.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: вузовское образование, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-4487-0631-8
4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.
5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский

государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Практическое занятие 5 по теме:

«Психологическая подготовка в спорте»

Цель: сформировать стойкое понимание о содержании психологической подготовки спортсмена.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен утвердиться в сформированности у него ясного представления о содержании психологической подготовки спортсмена.

Формируемые компетенции: ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-6 Способен использовать психолого-

педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Актуальность практического занятия связана с необходимостью формирования у бакалавра физической культуры компетенции, посредством приобретения которой он будет способен на профессиональном уровне осуществлять психологическую подготовку спортсмена.

Теоретическая часть:

Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. Можно очень хорошо подготовиться к главному старту сезона, подойти к нему на пике формы. Но, к сожалению, на отборочных турнирах спортсмен может выступить блестяще, выигрывая у всех потенциальных соперников, но на главном соревновании игра почему-то не получается. Как правило, специалисты разводят руками и говорят, что недостаточна психологическая подготовка спортсмена.

Несмотря на убеждение, что осуществлением психологической подготовки спортсменов должен заниматься специально обученный спортивный психолог, информация об этом процессе будет полезна и спортивным педагогам, в частности тренерам по спорту. Иногда тренер знает своих подопечных лучше любого психолога и, обладая необходимой информацией, может составить систему подготовки спортсмена самостоятельно.

В формировании психической готовности спортсмена выделяют три этапа:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка;
- 3) волевая подготовка.

По мнению многих авторов, общая психологическая подготовка включает следующие направления:

моральная подготовка;
волевая подготовка;
совершенствование интеллектуальных качеств;
повышение помехоустойчивости;
обучение настройке на выполнение упражнения, самоконтролю и самооценке двигательных действий;
обучение приемам саморегуляции психических состояний и другое.

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда юный спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности. Специальная психологическая

подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Эффективное осуществление процесса психологической подготовки возможно только при активном сознательном желании самого спортсмена. Отсюда следует необходимость формирования у спортсмена положительного отношения к психологической подготовке. Это с предельной ясностью должен осознавать и тренер. Руководя психологической подготовкой спортсмена к соревнованию, тренер исходит из того, что важными факторами, определяющими психическую готовность, являются величина потребности в достижении запланированного соревновательного результата, и оценка спортсменом вероятности его достижения. Поэтому, регулируя величину потребности и оценку вероятности успеха, тренер может оптимизировать психическое состояние своего ученика на каждом этапе психологической подготовки к соревнованию.

Вопросы и задания:

1. Какие три этапа выделяют в формировании психической готовности спортсмена к соревнованиям?
2. Какие направления включает в себя общая психологическая подготовка спортсмена?

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу студенты должны *уяснить* суть психологической подготовки в спорте и *выделить* три этапа в формировании психической готовности спортсмена к соревнованиям.
2. Подготовка ко второму вопросу предполагает *рассмотрение* всех направлений общей психологической подготовки спортсмена и *характеристика* каждого из них.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: вузовское образование, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-4487-0631-8
4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.
5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. -

Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Практическое занятие 6 по теме:

«Взаимоотношения в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен»»

Цель занятия: формирование системы психологических знаний о взаимоотношении в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать четкое представление об основах взаимоотношений в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».

Формируемые компетенции: ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о взаимоотношении в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен» для профессионального использования бакалавром физической культуры в своей педагогической деятельности.

Теоретическая часть:

Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен»

Факторы, обуславливающие отношения «тренер-спортсмен»:

задачи деятельности;

система ценностей и потребности тренера;

представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях.

Естественно, тренер должен подбирать учеников с пригодными для данного вида спорта качествами. Он подбирает таких воспитанников, которые способны реализовать на практике все концепции и взгляды, планы и замыслы тренера, содействуя ему в удовлетворении его потребностей, связанных со стремлением занять более высокий статус в обществе. На характер восприятия тренером своих учеников влияют: пол, возраст, уровень спортивного мастерства и т. д.

Данную проблему следует рассматривать также и со стороны отношения спортсмена к тренеру. Главной отличительной чертой такого отношения является возраст спортсмена.

Действительно, как показывают опыты психологов, подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь дает оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим и т. п.

В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивация, направленность и система ценностей - факторы, которые формируются в процессе занятий самим же тренером. Значит, на последующих этапах

отношение учеников к своему тренеру практически зависит от самого тренера и его деятельности.

В значительной мере определяющим отношение спортсменов к тренеру фактором следует считать их представление о том, как тренер относится к ним. Спортсменам свойственно во всех случаях оценивать своего тренера выше, чем он их. Обычно истинная оценка тренером учеников не совпадает с их представлениями о том, как к ним относится тренер. При анализе отношения спортсменов к тренеру, в зависимости от стажа занятий у этого тренера, оказалось, что отношение к своему первому тренеру не меняется на протяжении нескольких лет. Отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы.

Исключение составляют спортсмены, не сумевшие достичь значительных результатов, у которых в результате этого сложилось мнение о низком профессионализме своего тренера. Однако в практике есть случаи, когда спортсмены первого разряда, выполнив мастерские нормативы, меняют негативное отношение к тренеру, уже высоко оценивая его как специалиста.

Таким образом, одним из самых главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте.

Как показывают психологические исследования, самым негативным и болезненным для спортсмена (в 70 % случаев) в системе отношений «тренер - спортсмен» является переход от одного тренера к другому, даже если это связано с повышением уровня спортивной специализации (переход из юношеской команды во взрослую и т. п.).

Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен»

Все взаимоотношения между спортсменами формируются с учетом статуса, который имеет каждый член группы или команды. Если в спортивных группах и существуют какие-то связи между лидерами и аутсайдерами, то весьма слабые и вынужденные. Это объясняется прежде всего стремлением каждого поддерживать отношение с себе подобными. В связи с этим для организации и проведения учебно-тренировочных занятий на высоком уровне, с максимальной пользой для спортсменов и роста их мастерства, каждый тренер обязан учитывать те взаимоотношения, которые могут возникнуть из-за разницы в уровне подготовленности спортсменов. Он должен научиться создавать команду или спортивную группу, члены которой обладают равным уровнем спортивного мастерства. Но следует помнить, что при таком положении лидеры получают максимальное удовлетворение от занятий и находятся в достаточно благоприятных условиях для повышения своего мастерства, а аутсайдеры, даже попадая в условия хорошего социально-психологического климата, не будут иметь возможности для быстрого роста своего спортивного мастерства. Поэтому следует применять спаринги аутсайдерам со спортсменами, имеющими более высокий уровень мастерства.

Отношения, складывающиеся в спортивной группе или команде, не бывают незыблемыми, раз и навсегда устоявшимися. Они постоянно в динамике, непрерывно меняются. Часто изменения идут всем на пользу, но иногда, наоборот, эффективность деятельности падает. Во избежание отрицательных моментов в отношениях между спортсменами тренер должен постоянно контролировать динамику отношений и направлять их в нужное для группы русло. Улавливая повышение конфликтности, психологической напряженности, он должен принимать необходимые меры.

Итак, создание благоприятного социально-психологического климата для лиц, находящихся в изоляции или имеющих низкий психологический статус, иногда может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства. Естественно, что многообразие спортивной жизни, обилие различных ситуаций, на которые в каждом конкретном случае накладываются индивидуальные и личностные особенности спортсменов и тренеров, не позволяют нам давать строгие рецепты по изменению межличностных отношений, однако в принципе подобная работа, проводимая с учетом специфики момента и особенностей ее исполнителей, не только возможна, но и целесообразна.

Вопросы и задания:

1. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «тренер - спортсмен»?
2. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «спортсмен - спортсмен»?

Методические рекомендации:

1. При подготовке к первому вопросу студент должен *усвоить* особенности взаимоотношений существуют в системе «тренер - спортсмен».
2. При подготовке ко второму вопросу студенту необходимо *усвоить* особенности взаимоотношений существуют в системе «спортсмен - спортсмен».

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: вузовское образование, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-4487-0631-8
4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.
5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский

государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Практическое занятие 7 по теме:

«Психодиагностика в спорте»

Цель занятия: формирование системы знаний методах психодиагностики в спорте и навыков их использования в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен овладеть методиками психодиагностики в спорте.

Формируемые компетенции: ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных

государственных образовательных стандартов; ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о методах и методиках психодиагностики в спорте и способах их использования в профессиональной деятельности.

Теоретическая часть:

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

Практическое использование психодиагностики позволяет сократить время и затраты на спортивную подготовку, повысить ее эффективность, снизить бесконтрольный отсев спортсменов, поднять уровень и стабильность спортивных результатов.

Теория психодиагностических измерений. Тестирование - специфический метод измерения индивидуально-психологических различий.

Метод тестов возник в конце XIX в. С самого начала он мыслился как разновидность экспериментального подхода к характеристике психических процессов и особенностей личности с помощью объективных измерений. Эксперимент в этом случае носит испытательный и измерительный характер: направлен на выяснение не только наличия, но и уровня того или иного психического свойства. Тесты перед применением на практике необходимо освидетельствовать по степени соответствия, согласно следующим требованиям психометрии: *надежность*; *валидность*; *стандартизация*; *практичность*; *прогностическая ценность*. Только в этом случае могут быть получены адекватные количественные оценки, отражающие психические особенности спортсменов.

Надежность

Результаты психодиагностических измерений всегда содержат ошибки, которые могут быть существенными или ничтожными. В процессе психодиагностики, как при любом измерении, возникают три основных класса ошибок:

- 1) промахи - следствие грубых нарушений процедуры измерения; они могут быть легко выявлены и устранены путем отбрасывания значений, резко отклоняющихся от нормы;
- 2) систематические ошибки могут оставаться постоянными или закономерно меняться от измерения к измерению; в силу этих особенностей они могут быть предсказаны заранее; к этой группе относятся ошибки, возникающие в связи с использованием различных методов сбора данных;
- 3) случайные ошибки встречаются, когда при последовательных измерениях постоянной характеристики получают различные числовые оценки (когда измеряемая характеристика не изменяется во времени, а все отклонения обусловлены неточностью измерений).

В практике при оценке надежности измерений используются три основных метода.

1. Повторное измерение

Один из основных способов измерения надежности - повторное тестирование выборки испытуемых одним и тем же методом через определенный интервал времени и при

одинаковых условиях. При использовании метода повторного тестирования получают оценку степени устойчивости тестовых результатов во времени.

2. Параллельное измерение

В этом случае повторное измерение происходит с помощью параллельных или эквивалентных тестов, т.е. тех, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой (оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства психики у спортсмена, а не от формы параллельного теста).

Высокие значения корреляции между параллельными тестами указывают на надежность этих тестов и на эквивалентность их содержания.

3. Расщепление

Этот метод является как бы развитием метода параллельного тестирования. Он основан на допущении параллельности не только отдельных форм теста, но и отдельных заданий внутри одного теста. При использовании этого метода тест разбивается на отдельные задания или группы заданий.

В результате можно получить коэффициент внутренней согласованности теста. Согласованность теста — обязательное условие для однозначной трактовки результатов измерения: в случае негомогенного (несогласованного) теста одни и те же оценки у разных испытуемых допускают различное объяснение.

Валидность

Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое качество (свойство, способность, характеристику и т.д.), для оценки которого предназначен. Тесты, не обладающие валидностью, не пригодны для практического использования.

В современной психодиагностике выделяют четыре вида валидности.

1. Содержательная валидность

Тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используются экспертные методы. Объектом экспертизы является содержание теста.

2. Очевидная валидность

Валидность с точки зрения испытуемых, которая означает впечатление о предмете измерения, имеет большое значение, так как именно она в первую очередь определяет отношение испытуемого к обследованию.

3. Эмпирическая валидность

Тест может служить индикатором (или предсказателем) строго определенной психической особенности или формы поведения человека. Для измерения эмпирической валидности теста определяется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием. Основным является вопрос о выборе критерия. Условно выделяют три группы критериев:

1) экспертная производит независимое измерение свойств психики спортсмена и дает ему оценку. Роль экспертов выполняют тренеры. Однако, как показали специальные исследования, экспертные оценки тренеров имеют низкую валидность и надежность. В связи с этим экспертные критерии валидности используются редко, преимущественно в тех случаях, когда невозможно или чрезвычайно трудно использовать в качестве внешнего критерия обычные количественные методы измерения;

2) экспериментальная использует в качестве критерия валидности результаты одновременного и независимого тестирования испытуемых другим тестом, измеряющим то же свойство личности, что и первый тест;

3) жизненная - это характеристика реального поведения, которое на основе существующих психологических теорий считается связанным с измеряемым свойством. Например, для тестов психомоторных способностей используются показатели успешности спортивной деятельности.

4. Концептуальная валидность

Она устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Проверка концептуальной валидности теста проходит три основных этапа:

- 1) определяется некоторая теоретическая концепция, которая объясняет выполнение валидизируемого теста;
- 2) из теоретической концепции выводят одну или несколько гипотез, связанных с валидизируемым тестом;
- 3) проводится эмпирическая проверка выдвинутых гипотез.

Стандартизация

Она представляет собой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, смысл которого заключается в замене исходных оценок новыми, облегчающими понимание и интерпретацию тестовых результатов. Чаще всего используются два вида преобразования оценок:

- 1) приведение их к центронормированному виду;
- 2) дискретизация.

Таким образом, еще перед использованием результаты психодиагностических измерений приводят к стандартной форме (трансформация в единый масштаб) и дискретизируют (по определенной шкале, обычно в 10 баллов), соотнося полученный результат с высоким, средним и низким уровнем выраженности анализируемых качеств. Эти два вида преобразований представляют собой последовательность шагов, позволяющих придать результатам измерений вид, удобный для осмысления, интерпретации и практического использования.

Практичность

К тестам предъявляются достаточно жесткие требования. Они должны быть просты, экономичны, эффективны. Для проведения многих тестов не требуется предварительной специальной подготовки и обучения испытуемых; тесты экономичны соответственно со стоимостью аппаратуры и используемых материалов; а для проведения обследования и обработки результатов требуется относительно мало времени и ограниченное количество персонала.

Прогностическая ценность

Тесты являются инструментом для прикладного исследования, поэтому важным требованием к ним является высокая практическая валидность.

Каждый тест должен быть пригодным для прогноза хотя бы одного внешнего критерия.

Вопросы и задания:

1. Тесты перед применением на практике необходимо освидетельствовать по степени соответствия, согласно следующим требованиям психометрии: надежность; валидность; стандартизация; практичность; прогностическая ценность. Дайте характеристику каждому из них.

2. Перечислите методики исследования мотивации, психических состояний, межличностных взаимоотношений, интеллектуальной сферы личности спортсмена.

3. Подберите методику и проведите измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом.

Методические рекомендации:

1. При подготовке к первому вопросу студент должен *разобраться и усвоить* основные требования психометрии.

2. При подготовке ко второму вопросу студенту необходимо *разобраться* в методиках исследования мотивации, психических состояний, межличностных взаимоотношений, интеллектуальной сферы личности спортсмена.

3. При подготовке студента к третьему вопросу он должен самостоятельно подобрать методику определения взаимоотношений между тренером и спортсменом и провести измерение в своей спортивной команде.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров неограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по организации самостоятельной работы обучающихся
по дисциплине**

Психология физической культуры

для студентов направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
направленность (профиль) «Физическая культура».

Ставрополь, 2026 г.

Оглавление

Введение	56
План-график выполнения СРС по дисциплине	59
Контрольные точки и виды отчетности по ним	59
Методические рекомендации к СРС	60
Тема 1. Введение в психологию физической культуры. Психология спортивной деятельности	60
Тема 2. Мотивация спортивной деятельности	61
Тема 3. Психология личности спортсмена	63
Тема 4. Психические напряжения в спорте	65
Тема 5. Психологическая подготовка в спорте	67
Тема 6. Взаимоотношения в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен	70
Тема 7. Психодиагностика в спорте	72
Методические указания по подготовке к экзамену	74
Список литературы, рекомендуемый к использованию	75

ВВЕДЕНИЕ

Психология физической культуры и спорта имеет почти столетнюю историю. В нашей стране историю можно отсчитывать с 20-х гг. прошлого столетия.

Термин «психология спорта» вошел в научный обиход на этапе зарождения психологии спорта (1910-1940-е гг.) В качестве *предмета* психологии спорта рассматривались проявления психики занимающихся физической культурой и спортом.

Психология физической культуры и спорта - специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта.

Задачи психологии физической культуры и спорта определены проблемными областями, которые рассматривает данная отрасль психологической науки. Укажем данные проблемные отрасли и их основные задачи:

Личность спортсмена: а) изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; б) формирование специальных свойств личности (свойств личности, которые способствуют достижению высоких результатов в конкретном виде спорта), в) изучение особенностей личности спортсмена высокого класса.

Спортивная деятельность: а) изучение общих вопросов спортивной деятельности (целей, мотивов, способов и результатов); б) разработка психопрограммы (изучение требований, которые предъявляет вид спорта к психике спортсмена); в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности.

Психологическая подготовка: а) разработка системы психологической подготовки во всех видах спорта; б) разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте; в) создание экспресс-методик для изучения личности и деятельности спортсменов.

Психология спортивных групп: а) изучение особенностей функционирования больших и малых групп и их воздействия на спортсмена; б) изучение совместимости в спорте; в) изучение взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен, спортсмен - спортсмен».

Физическое воспитание: а) изучение психологических основ формирования личности посредством физического воспитания; б) изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни; в) изучение специфики деятельности учителя физической культуры.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, а во-вторых, способами их достижения.

Название науки - психология физической культуры и спорта детерминировано двумя науками: психологической и спортивной. Именно они составляют основу психологии спорта, это ее «теоретические корни».

Цель дисциплины «Психология физической культуры» - создание целостного представления о сущности, специфике, закономерностях психологической деятельности в области физической культуры.

Задачи:

1. Овладеть системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

2. Сформировать научное мировоззрение профессионально-психологической

направленности.

3. Содействовать развитию умения использовать в профессиональной деятельности основные положения, принципы, средства и методы психологии.

4. Освоить технологии психодиагностики в физической культуре и спорте.

Материал, изучаемый в рамках данной дисциплины, значительно повышает уровень профессиональной подготовки студентов, способствует формированию научного мировоззрения, обогащая и вооружая их современными психологическими технологиями и творческими навыками, шлифуя педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина изучается на 3 курсе и должна быть неразрывно связана с другими дисциплинами профессионального цикла, указанными в ФГОС ВО направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура».

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, проверки конспектов, докладов, а также проведения индивидуальных и групповых заданий и т.п.

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении психологического потенциала системы физического воспитания.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Демонстрирует умение проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен выявлять и использовать педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
	ОПК-3.3 Знает основы применения психолого- педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Демонстрирует знание основ применения психолого- педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.
	ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и	Способен управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и

	воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Знает психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания.	Способен осуществлять отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применять их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. Демонстрирует умение применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. Демонстрирует знание психолого-педагогических технологий индивидуализации обучения, развития, воспитания.
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	Способен применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. Демонстрирует способность проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности. ПК-3.3. Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения	Демонстрирует владение способами интеграции учебных предметов для организации, развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). Демонстрирует способность использовать образовательный потенциал социокультурной среды физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности. Демонстрирует знание психолого-педагогических условий создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Тема 1. Введение в психологию физической культуры. Психология спортивной деятельности

Цель: представить психологию физической культуры как комплексную науку. Познакомиться с особенностями психологии спортивной деятельности.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов:

1. Определите предмет и задачи психологии ФК и спорта.
2. Охарактеризуйте этапы возникновения и развития психологии физической культуры.
3. Фундаментальные категории (основные понятия) психологии физической культуры и спорта и их характеристика.
4. Раскрыть психологические особенности спортивной деятельности.
5. Раскрыть психологические особенности двигательных навыков (целостность действия, совершенство, устойчивость навыка, автоматизм, осознанность)?

Задание 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- предмет психологии физической культуры как наук;
- задачи психологии физической культуры как наук;
- этапы возникновения и развития психологии физической культуры;
- фундаментальные категории (основные понятия) психологии физической культуры;

Задание 2. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- психологическая характеристика физических качеств;
- психологические особенности двигательных навыков;

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка тезисов ответов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: вузовское образование, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-4487-0631-8
4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.
5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. -

Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров неограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Тема 2. Мотивация спортивной деятельности

Цель: сформировать целостное представление о мотивации в спортивной деятельности.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом какие должны учитываться положения?

2. В чем особенности мотивации достижения и избегания неудач в спортивной деятельности?

Задание 1. Опишите основные положения достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задание 2. Раскройте особенности мотивации достижения и избегания неудач в спортивной деятельности.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка тезисов ответов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров неограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Тема 3. Психология личности спортсмена

Цель: сформировать представление о психологии личности спортсмена.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Что входит в структуру личности спортсмена?

2. Охарактеризуйте основные аспекты формирования личности спортсмена: формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков; интеллектуальное воспитание; эстетическое воспитание; воспитание воли.

3. Каковы типологические свойства и особенности темперамента спортсмена?

Задание 1. Заполните таблицу «Структура личности спортсмена»

<i>Компоненты структуры</i>	<i>Определение</i>
способности	
темперамент,	
характер	
волевые качества	
эмоции	
мотивация	
социальные установки	

Задание 2. Заполните таблицу «Аспекты формирования личности спортсмена»

<i>Аспекты</i>	<i>Задачи</i>
----------------	---------------

формирование идейных основ поведения	
формирование этических норм и навыков	
интеллектуальное воспитание	
эстетическое воспитание	
воспитание воли	

Задание 3. Опишите типологические свойства и особенности темперамента спортсмена.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка тезисов ответов.

2. Заполнение таблиц.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.— СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://pp-obr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Тема 4. Психические напряжения в спорте

Цель: познакомиться и усвоить понятие об основных психических напряжениях в спорте.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Охарактеризовать психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

2. Охарактеризовать предсоревновательные и соревновательные психические состояния.

Задание 1. Заполнить таблицу:

Психическое перенапряжение	Общие признаки	Специфические признаки

Задание 2. Заполнить таблицу:

Основные причины динамики предсоревновательного	Причины психических состояний	Характеристика причин
	Значимость соревнований	

психического напряжения	Состав участников соревнований	
	Организация соревнований	
	Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера)	
	Индивидуальные психологические особенности	
	Особенности вида спорта и соревновательного упражнения	
	Степень овладения способами саморегуляции	
	Психологический климат в коллективе	

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://pp->

obr.ru/

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Тема 5. Психологическая подготовка в спорте

Цель: создать устойчивое представление о психологической подготовке в спорте.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Какие выделяют этапы психологической готовности спортсмена?

2. Выберите из классификации видов спорта на основе характера деятельности то, что соответствует вам.

<i>Группа</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Виды спорта</i>
1-я система «человеческие возможности» или «человеческий фактор»	Заключается в высокоактивной двигательной деятельности, достижения в которой в решающей мере производны от физических способностей спортсмена	Плавание, легкая атлетика, единоборства, гимнастика, лыжные гонки, фигурное катание и пр.
2-я система «человек – машина»	Характеризуются действиями спортсмена по управлению внешними «самодвижущимися» средствами	Мотоспорт, планеризм, авиационный спорт и пр.

	передвижения, за счет умелого использования которых достигается спортивный результат	
3-я система «человек – конструктор – машина»	Характеризуются использованием условной модельно-конструкторской деятельности	Авиамоделирование, автомоделирование
4-я система «человек – оружие»	Характеризуются использованием стрелкового оружия, при этом двигательная активность спортсмена жестко лимитирована условиями поражения цели	Стрельба из лука, стендовая стрельба
5-я	Исход состязаний определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника	Шахматы, шашки
6-я	Представляет собой многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта	Спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и пр.

3. Выберите из психологической систематики видов спорта свой вид спорта и проанализируйте относящиеся к нему психологические качества.

<i>Группа</i>	<i>Вид психологической деятельности</i>	<i>Необходимые психологические качества</i>	<i>Виды спорта</i>
1-я	Сенсорно-моторная	Сенсорное восприятие, сенсорно-моторные качества	Гольф, городки, кегли, стендовая стрельба, пулевая стрельба, стрельба из лука
2-я	Мобилизующе-функциональная	Сенсорно-моторные качества, волевые качества, способность к овладению средством передвижения	Легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, велогонка, конькобежный спорт, академическая гребля, гребля на байдарках, лыжные гонки
3-я	Координационно-эстетическая	Артистичность, эстетические и творческие сенсорно-моторные качества	Фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду
4-я	Связанная с риском	Чувство риска, смелость, самообладание, концентрация внимания, решительность, восприимчивость, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности	Автомобильный мотоспорт, парашютный спорт, бобслей, планеризм, спорт, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина
5-я	Координационно-эвристическая	Эвристические способности, тактическое чутье, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности	Бокс, дзюдо, борьба
6-я	Индивидуально-эвристическая	Способность к владению спортивными снарядами, эвристические способности, сенсорно-	Бадминтон, теннис, настольный теннис, фехтование

		моторные качества	
7-я	Коллективно-эвристическая	Эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству, способность к владению спортивными снарядами	Гандбол, футбол, баскетбол, волейбол, хоккей на траве, регби, водное поло
8-я	Интеллектуальная	Эвристические способности, стратегия, предвосхищение	Шахматы

Задание 1. Освоить этапы психологической готовности спортсмена: общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка; волевая подготовка.

Задание 2. Запомнить классификацию видов спорта на основе характера деятельности.

Задание 3. Запомнить психологическую систематику видов спорта.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка тезисов ответов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Тема 6: Взаимоотношения в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен»

Цель: формирование навыков создания и применения дидактических игр в системе физкультурного образования.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Каковы факторы, обуславливающие отношения в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен»?

2. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «тренер - спортсмен»?

3. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «спортсмен - спортсмен»?

Задание 1. Опишите факторы, обуславливающие отношения в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен» и существующие особенности.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка тезисов ответов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: вузовское образование, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-4487-0631-8
4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.
5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. — М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.
8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1
9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.— СПб.: Питер, 2012. — 352 с. — ISBN 978-5-459-01167-8
10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. — М.: Юрайт, 2016. — 367 с. — ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено
2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. — Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. — 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа: <https://psyjournals.ru/>
4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>
5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>
6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

Тема 7: Психодиагностика в спорте

Цель: освоить методы психодиагностики в спорте.

Форма контроля: собеседование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Что такое «спортивная психодиагностика»?
2. Дать характеристику требованиям психометрии: надежность; валидность; стандартизация; практичность; прогностическая ценность, которым должны соответствовать тесты перед применением на практике.
3. Охарактеризуйте методы изучения волевых качеств.
4. Перечислите методы изучения групповой деятельности.

Задание 1. Опишите суть термина «спортивная психодиагностика».

Задание 2. Выберите тест и проведите психодиагностику своих волевых качеств, используя учебник Бабушкина Г.Д. Психодиагностика в спорте, 2020. - 311 с.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка тезисов ответов.
2. Протокол проведенной самопсиходиагностики.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: вузовское образование, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-4487-0631-8
4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. : ил. — Режим

доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К.
А.
 &

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа:

<https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала

«Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Вопросы к экзамену (Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности)

1. Основные этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
2. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта с другими науками о человеке.
3. Характеристика общих и конкретных мотивов занятий физической культурой.
4. Спортивная мотивация, её направленность и преимущества в достижении успеха.
5. Характеристика методов определения спортивной мотивации.
6. Сущностный портрет мотивации достижений и избегания неудач в спортивной деятельности?
7. Общие направления и основные пути изучения спортсмена.
8. Характеристика психических состояний в спорте.
9. Типологические особенности личности спортсмена.
10. Особенности проявления темперамента в спорте.
11. Понятие «спортивная деятельность»: суть и содержание.
12. Структура спортивной деятельности, её компоненты и этапы.
13. Психологическая характеристика физического качества быстрота.
14. Психологическая характеристика физического качества сила.
15. Психологическая характеристика физического качества выносливость.
16. Психологическая характеристика физического качества ловкость.
17. Психологическая характеристика физического качества гибкость.
18. Специфика психологической подготовки в избранном виде спорта.
19. Основные методы психологической подготовки в спорте.
20. Основные методы управления психическим состоянием спортсмена.
21. Признаки и причины психических перенапряжений в тренировочном процессе.
22. Признаки и причины психических перенапряжений в предсоревновательном периоде спортсмена.
23. Признаки и причины психических перенапряжений в соревновательном периоде спортсмена.
24. Формы проведения психологической подготовки спортсмена.
25. Основные средства воспитания и самовоспитания в системе психологической подготовки спортсмена.
26. Лидерство в спорте. Типы лидеров.
27. Спортивная совместимость и её виды в спорте.
28. Виды конфликтов в спорте и их профилактика.
29. Характеристика предмета психодиагностики в тренировочной деятельности и перед соревнованиями.
30. Характеристика целей и задач диагностики свойств личности спортсмена.
31. Характеристика основных методов психодиагностики в спорте.
32. Цель и задачи оперативной, текущей, этапной и углубленной

психодиагностики в спорте.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются два вопроса, направленных на проверку результата освоения дисциплины, в рамках формируемых компетенций. Каждый вопрос состоит из двух частей: первая часть вопроса ориентирована на базовый уровень, вторая на повышенный.

Для подготовки по билету отводится 40 минут.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования тетрадью самостоятельной работы, таблицами.

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах: собеседование, контрольные работы, защита творческих работ.

Основанием для снижения оценки являются:

- недостаточное раскрытие сути вопроса;
- неумение выделять общее и частное;
- недостаточное владение методами анализа, синтеза, сопоставления и сравнения учебного материала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

2. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. - Педагогическая психология, 2022-02-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Академический проект, 2020. - 316 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-2747-3, экземпляров неограничено

3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: вузовское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8

4. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт, 2021. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613062> Бочавер,, К. А.

5. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. - Психология детско-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 272 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-70-1, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Солодова, Г. Г. Психология и педагогика высшей школы : электронное учебное пособие / Г.Г. Солодова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» ; Институт образования ; Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. - 55 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8353-2156-8, экземпляров не ограничено

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина, А.Е. (автор и редактор); Ильина, Н.Л.; Волков, Д.Н.; Медников, С.В.; Хвацкая, Е.Е. – М.: ЮРАЙТ, 2016. - 532 с.

8. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1

9. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник.– СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8

10. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-8292-3

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Психология физической культуры:

1. Психология физической культуры и спорта Электронный ресурс : Практикум / сост.: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0169-5, экземпляров неограничено

2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. - ISBN 978-5-7638-4022-3

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Психология физической культуры:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. Сайт журнала «Психологическая наука и образование». Режим доступа: <https://psyjournals.ru/>

4. Сайт журнала «Педагогика и психология образования». Режим доступа: <http://ppobr.ru/>

5. Сайт журнала «Спортивный психолог». Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru>

6. <http://www.sport-psy.ru> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры». Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. Сайт журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>