

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»



С. В. Андриевская

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Методические рекомендации
к практическим занятиям
для студентов специальности 1-03 02 01
«Физическая культура»

Текстовое электронное издание

Новополоцк
Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой
2023

Об издании – 1, 2

1 – дополнительный титульный экран – сведения об издании

УДК 159.9:796(075.8)

Одобрено и рекомендовано к изданию методической комиссией
гуманитарного факультета
в качестве методических рекомендаций (протокол № 4 от 20.12.2022 г.)

Кафедра технологии и методики преподавания

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

канд. ист. наук, доц., зав. каф. технологии и методики преподавания Н. В. ДОВГЯЛО;
канд. ист. наук, доц., зав. каф. физической культуры и спорта Е. Н. БОРУН

© Андриевская С. В., 2023

© Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой, 2023

2 – дополнительный титульный экран – производственно-технические сведения

Для создания текстового электронного издания «Психология физической культуры и спорта» использованы текстовый процессор Microsoft Word и программа Adobe Acrobat XI Pro для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF.

Технические требования:

1 оптический диск.

Системные требования:

PC с процессором не ниже Core 2 Duo;

2 Gb RAM; свободное место на HDD 2 Mb;

Windows XP/7/8/8.1/10

привод CD-ROM/DVD-ROM;

мышь

Редактор *Т. А. Дарьянова*

Подписано к использованию 15.03.2023.

Объем издания 1,08 Мб. Заказ 103.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой».

Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/305 от 22.04.2014, перерегистрация от 24.08.2022.

ЛП № 02330/278 от 27.05.2004.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк,
Тел. 8 (0214) 59-95-41, 59-95-44
<http://www.psu.by>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	12
Практическое занятие 1 (2 ч)	
Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки	12
Практическое занятие 2 (2 ч)	
Психология физического воспитания	13
Практическое занятие 3 (2 ч)	
Психологические основы обучения на уроках физической культуры	14
Практическое занятие 4 (2 ч)	
Психологические особенности спортивной деятельности	15
Практическое занятие 5 (2 ч)	
Психология личности спортсмена.....	15
Практическое занятие 6 (2 ч)	
Психология личности тренера.....	16
Практическое занятие 7 (4 ч)	
Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.....	17
Практическое занятие 8 (2 ч)	
Социальная психология спортивных групп	18
Практическое занятие 9 (6 ч)	
Психологическое обеспечение спортивной деятельности	19
Практическое занятие 9 (2 ч)	
Основы психогигиены и психорегуляции в спорте	21
Практическое занятие 10 (2 ч)	
Мотивация занятий оздоровительной физической культурой.....	22
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ	23
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ	25
ТЕСТЫ	27
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ	53
ПРОЕКТЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ	69
Литература.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Психология физического культуры и спорта – 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.

В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности, которые изучаются в рамках данной учебной дисциплины.

Цель дисциплины «Психология физической культуры и спорта» – подготовка студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

- формирование специальных психологических знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
- формирование умений, необходимых для практической реализации профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта;
- методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;
- основные психологические закономерности спортивной деятельности;
- психологические приемы, которые могут применяться в работе тренера и учителя физической культуры;
- психологические особенности и закономерности функционирования спортивных групп (команд);

уметь:

- использовать полученные психологические знания на практике в будущей профессиональной деятельности;
- применять психологические приемы работы с коллективом (командой) в спортивной деятельности;
- применять психологические приемы работы со спортсменом;
- применять методы элементарной психологической диагностики;
- применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся физической культуре;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

владеть:

- навыками психологического воздействия в спортивной деятельности (мотивации к спортивной деятельности и занятиям физической культурой);
- навыками и приемами снятия психологического напряжения, борьбы со стрессом в спорте и при занятиях физической культурой;
- методами организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта.
- методами организации психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте.

Изучение учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» должно способствовать приобретению студентами следующих **компетенций**:

а) академических:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом;
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно;
- АК-5. Быть способным вырабатывать новые идеи (креативность);
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером;
- АК-8. Иметь лингвистические навыки (устная и письменная коммуникация);
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию;

б) социально-личностных компетенций специалиста:

- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения;

в) профессиональных:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности;
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание, нравственное поведение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ

Тема 1

Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки

Место психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук. Межотраслевые и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта. Структура психологии физической культуры и спорта. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.

Тема 2

Психология физического воспитания

Психология физического воспитания и спорта как область психологической науки. Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом. Необходимые условия для успешной реализации физической и психической активности. Физическое воспитание учащихся школ. Система занятий в физическом воспитании. Особенности и специфика условий деятельности учителя физической культуры. Педагогическая направленность личности учителя физической культуры. Знания и умения учителя физической культуры. Стили деятельности и руководства учителя физической культуры. Составляющие авторитета учителя физической культуры.

Тема 3

Психологические основы обучения на уроках физической культуры

Внимание и основные способы его поддержания на уроках физической культуры. Специфика восприятия учебного материала на уроках физической культуры. Эффективное использование особенностей различных видов мышления и закономерностей процессов памяти на уроках физической культуры. Психические процессы на уроках физической культуры.

Тема 4

Психологические особенности спортивной деятельности

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенностей. Психологические

основы технико-тактической подготовки в спорте: психологическое обеспечение технической и тактической подготовки в спорте. Тактическая подготовка и развитие техники. Особенности тактического мышления. Психологические особенности планирования и реализации тактических действий спортсмена. Структура психологического обеспечения физической подготовки. Специализированное восприятие в спорте.

Тема 5

Психология личности спортсмена

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Компоненты структуры личности спортсмена. Психологические особенности личности спортсмена. Мотивация в структуре личности спортсмена. Формирование личности спортсмена. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта и их взаимосвязь с успешностью спортивной деятельности.

Тема 6

Психология личности тренера

Психологические особенности тренерской деятельности. Хроническое напряжение в работе тренера. Профессиональные риски в работе тренера. Нестабильность статуса тренера, публичность профессии. Функции тренера. Профессиональные знания и умения тренера. Общепедагогические и специальные требования к личности тренера. Типы (стили) руководства тренеров. Особенности общения тренеров со спортсменами. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Специфика работы тренера в детско-юношеских спортивных школах.

Тема 7

Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Тренированность, подготовленность и «спортивная форма». Проблема психических нагрузок в спорте. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе, его признаки и механизмы возникновения. Особенности реакции в спорте и ее значение. Психологические особенности спортивного соревнования. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния.

Тема 8

Социальная психология спортивных групп

Психологические особенности спортивного коллектива (команды) и руководства им. Понятие о спортивной команде как малой социальной группе. Социально-психологический климат в спортивной команде. Конфликты в спортивной деятельности, причины и факторы, их обуславливающие. Сплоченность команды и результативность деятельности. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности. Взаимоотношения в спортивной команде. Взаимоотношения в системе: тренер—спортсмен, спортсмен—спортсмен.

Тема 9

Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Содержание комплекса мероприятий по психологическому обеспечению тренировок и соревнований. Психологические основы диагностики в спорте. Диагностика психомоторики, психических процессов, психических состояний, структурных компонентов личности, социальных отношений в спортивной группе. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации. Понятие о психологической надежности. Факторы надежности. Прогнозирование надежности выступления в соревнованиях. Основные показатели надежности спортсмена. Психологический отбор в спорте. Этапы отбора. Понятие психологической подготовки. Система звеньев психологической подготовки. Модели в психологической подготовке спортсмена. Психологическая подготовка как вид познавательной деятельности. Формирование отношения к спортивной деятельности. Психологическая готовность и ее формирование. Управление состоянием и поведением спортсмена.

Тема 10

Основы психогигиены и психорегуляции в спорте

Понятие психогигиены, психопрофилактики, психореабилитации в спорте. Главная задача психогигиены спорта. Специальные методы восстановления психической работоспособности в спортивной деятельности. Восстановление психической работоспособности. Психофармакологические средства в психогигиене. Специфика, структура и методы психической регуляции в спорте.

Тема 11

Мотивация занятий оздоровительной физической культурой

Мотивация. Мотивы и потребности. Физическая активность и мотивация. Привлечение населения к занятиям оздоровительной физической культурой.

Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре. Роль физической культуры в сохранении здоровья личности и оздоровлении. Основные задачи (психологические) рекреационной физической культуры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое занятие 1 (2 ч)

Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки

1. Место психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук.
2. Межотраслевые и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта.
3. Структура психологии физической культуры и спорта.
4. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.

Основные термины и понятия

Психология физического воспитания и спорта – 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.

Психология спорта – наука и учебная дисциплина, которая исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

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

Темы рефератов

1. Аспекты, сближающие психологию физической культуры и психологию спорта, и отличия данных направлений психологической науки.
2. Психологические эффекты от занятий физической культурой для личности.
3. Проблемное поле психологии физической культуры и спорта.
4. Задачи психологии физической культуры на современном этапе развития общества.

Практическое занятие 2 (2 ч)

Психология физического воспитания

1. Психология физического воспитания и спорта как область психологической науки.
2. Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом.
3. Система занятий в физическом воспитании.
4. Особенности и специфика условий деятельности учителя физической культуры.
5. Педагогическая направленность личности учителя физической культуры.
6. Знания и умения учителя физической культуры.
7. Стили деятельности и руководства учителя физической культуры.

Основные термины и понятия

Физическое воспитание – это педагогический процесс обучения и воспитания, направленный на психическое и физическое совершенствование, на формирование личности обучающихся.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, гармоническое развитие личности;
- формирование необходимых двигательных навыков прикладного характера;
- развитие у школьников интереса к физической культуре и спорту;
- выработка потребности в физических упражнениях;
- организация соревновательной деятельности, способствующей укреплению спортивной мотивации.

Мотив деятельности – побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обуславливает конечный результат.

Темы рефератов

1. Роль учителя физической культуры в формировании мотивации к занятию спортом у учеников.
2. Психологические аспекты физического воспитания.
3. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.
4. Воспитательное воздействие физической культуры.
5. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой.

Практическое занятие 3 (2 ч)

Психологические основы обучения на уроках физической культуры

1. Внимание и основные способы его поддержания на уроках физической культуры.
2. Специфика восприятия учебного материала на уроках физической культуры.
3. Эффективное использование особенностей различных видов мышления.
4. Закономерности процессов памяти на уроках физической культуры.

Основные термины

Эмоциогенность – характеристика жизненной ситуации, отличающейся высокой вероятностью возникновения эмоций. На занятиях физической культуры очень важно учитывать особенности эмоциональных состояний обучающихся.

Содержание педагогической деятельности учителя физической культуры – это управление деятельностью учеников, повышение их физической, технической и психической готовности, а также нравственное воспитание.

Познавательные процессы – психические явления, обеспечивающие, непосредственно в своей совокупности, познание, т.е. восприятие информации, ее переработку, хранение и использование. К их числу относятся: ощущения, восприятие, речь, внимание и память, воображение, мышление и др.

Темы рефератов

1. Особенности внимания обучающихся на уроках физической культуры.
2. Память у обучающихся на уроках физической культуры.
3. Приемы активизации мышления обучающихся на уроках физической культуры.
4. Воздействие на ощущения, восприятие у обучающихся на уроках физической культуры.
5. Активизация воображения у обучающихся на уроках физической культуры.
6. Приемы активизации восприятия у обучающихся на уроках физической культуры.

Практическое занятие 4 (2 ч)

Психологические особенности спортивной деятельности

1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
2. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
3. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенностей.
4. Психологические основы технико-тактической подготовки в спорте.
5. Тактическая подготовка и развитие техники.
6. Специализированное восприятие в спорте.

Основные термины и понятия

Специализированное восприятие – специфический для различных видов спорта тип сенсорного восприятия, регулирующий его деятельность по ходу выполнения.

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Техническая подготовка – степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Практическое занятие 5 (2 ч)

Психология личности спортсмена

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
2. Компоненты структуры личности спортсмена.
3. Психологические особенности личности спортсмена.
4. Мотивация в структуре личности спортсмена.
5. Формирование личности спортсмена.
6. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.

Основные термины и понятия

Личность – субъект социокультурной жизни, самораскрывающий свою индивидуальность в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности.

Спортсмен – это индивид, систематически или профессионально занимающийся спортом для достижения признаваемого обществом спортивного результата.

Мотивация – динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.

Практическое занятие 6 (2 ч) Психология личности тренера

1. Психологические особенности тренерской деятельности.
2. Хроническое напряжение в работе тренера.
3. Профессиональные риски в работе тренера.
4. Нестабильность статуса тренера, публичность профессии. Функции тренера.
5. Профессиональные знания и умения тренера.
6. Общепедагогические и специальные требования к личности тренера.
7. Типы (стили) руководства тренеров.

Темы эссе

1. Роль тренера в психологической подготовке спортсменов.
2. Трудности работы тренера.
3. Тренер – перспективная профессия?!
4. Тренерский состав различных видов спорта в моем родном городе: что я знаю о нем.
5. Роль тренера в развитии детского спорта.

Основные термины и понятия

Тренер – специалист в определенном виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов.

Формальный лидер – человек, имеющий власть над коллегами и влияние на них в силу своего более высокого статуса, должности, позиции. **Неформальный лидер** – один из членов группы, позиция которого завоевывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы. Способствовать этому могут личностные качества этого человека, его знания, жизненный опыт и т.п.

Практическое занятие 7 (4 ч)
Психологические особенности
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

1. Тренированность, подготовленность и «спортивная форма».
2. Проблема психических нагрузок в спорте.
3. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
4. Особенности реакции в спорте и ее значение.
5. Психологические особенности спортивного соревнования.
6. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности.
7. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния.
8. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе, его признаки и механизмы возникновения.

Дополнительные вопросы для обсуждения на практическом занятии
(по видеоролику):

1. На какой отдел головного мозга больше всего влияют физические тренировки?
2. Какие свойства памяти развивают физические тренировки?
3. Как физические нагрузки влияют на самоконтроль?
4. Что, кроме памяти и самоконтроля, развивает физическая тренировка?
5. Упражнения стимулируют создание в организме новых клеток. Какие это клетки?
6. Как называются члены команды, которые эмоционально «заводят» команду?
7. Какие психологические приемы применяют для регуляции состояний спортсменов?
8. Опишите эффект психологического заражения.
9. Опишите психологический прием аутотренинга «я хочу, я могу».
10. В чем психологическая роль болельщиков?

Основные термины и понятия

Психическая нагрузка – это совокупность психических и психофизиологических изменений, функциональных сдвигов, развивающихся в результате интенсивного или длительного психического напряжения, связанного с поддержанием уровня работоспособности спортсмена.

Психологическое заражение – один из древнейших и действенных способов вызвать определенное состояние человека путем воздействия на него соответствующими состояниями окружающих.

Психические состояния – устойчивые характеристики протекающих психических процессов за определенный период времени.

Учебно-тренировочный процесс – основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Практическое занятие 8 (2 ч) **Социальная психология спортивных групп**

1. Психологические особенности спортивного коллектива (команды) и руководства им.
2. Понятие о спортивной команде как малой социальной группе.
3. Социально-психологический климат в спортивной команде.
4. Конфликты в спортивной деятельности, причины и факторы, их обуславливающие.
5. Сплоченность команды и результативность деятельности.
6. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности.
7. Взаимоотношения в спортивной команде.
8. Взаимоотношения в системе: тренер–спортсмен, спортсмен–спортсмен.

Основные термины и понятия

Группа – совокупность людей, объединенных любым существенным признаком.

Спортивная команда – группа людей, объединенная общими целями спортивной деятельности для достижения результата. Спортивной группе присущи все те социально-психологические закономерности, которые свойственны малым группам.

Неформальная структура спортивной команды – структура взаимоотношений, которая создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях.

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

Практическое занятие 9 (6 ч)

Психологическое обеспечение спортивной деятельности

1. Содержание комплекса мероприятий по психологическому обеспечению тренировок и соревнований.
2. Психологические основы диагностики в спорте.
3. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
4. Понятие о психологической надежности в спорте.
5. Факторы надежности в спорте.
6. Прогнозирование надежности выступления в соревнованиях.
7. Основные показатели надежности спортсмена.
8. Психологический отбор в спорте.
9. Негативные психологические состояния спортсменов.
10. Понятие психологической подготовки.
11. Система звеньев психологической подготовки.
12. Модели в психологической подготовке спортсмена.
13. Психологическая подготовка как вид познавательной деятельности.

Темы докладов и сообщений

1. Диагностика психомоторики, психических процессов, психических состояний, структурных компонентов личности, социальных отношений в спортивной группе.
2. Этапы отбора в спорте.
3. Психологические критерии отбора в спорте.
4. Формирование отношения к спортивной деятельности.
5. Психологическая готовность и ее формирование.
6. Управление состоянием и поведением спортсмена.

Основные термины и понятия

Психорегулирующая тренировка – регуляция психического состояния, которая представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятия спортом; адресована людям, хорошо владеющим релаксацией (расслаблением) мышц, практически здоровым, уделяющим внимание развитию координации движений. Ее задача – управление уровнем психического состояния.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленных на развитие, совершенствование, оптимизацию систем

психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований.

Психодиагностика – область психологической науки и одновременно форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов определения индивидуальных психологических особенностей человека.

Дополнительное задание

Заполните таблицу.

Понятие	Определение
Психологическая подготовка	
Психологическая надежность	
Психологический отбор	
Звенья психологической подготовки (перечислить и описать)	
Этапы отбора (перечислить и описать)	
Психологическая готовность	
Этапы психологической готовности (описать)	
Виды диагностики в спорте (перечислить и описать)	
Модели психологической подготовки (перечислить и описать)	
Прогноз надежности	
Психическое состояние	

Практическое занятие 9 (2 ч)

Основы психогигиены и психорегуляции в спорте

1. Понятие психогигиены, психопрофилактики, психореабилитации в спорте.
2. Главная задача психогигиены спорта.
3. Специальные методы восстановления психической работоспособности в спортивной деятельности.
4. Восстановление психической работоспособности.
5. Психофармакологические средства в психогигиене.
6. Специфика, структура и методы психической регуляции в спорте.

Основные термины и понятия

Психорегуляция в спорте – комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего полной регуляции его потенциальных возможностей. Основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей и восстановительной систем организма.

Психогигиена спорта – область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов.

Главная задача психогигиены спорта – обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией.

Психогигиена – дисциплина, в рамках которой разрабатываются и осуществляются мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.

Психопрофилактика – это системообразующий вид деятельности практического психолога, направленный на предупреждение возможного неблагополучия в подготовке спортсмена, создание психологических условий, максимально благоприятных для этого развития, на сохранение, укрепление и развитие психосоматического здоровья.

Практическое занятие 10 (2 ч)

Мотивация занятий оздоровительной физической культурой

1. Мотивация. Мотивы и потребности у индивидов, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Физическая активность и мотивация. Роль физической культуры в сохранении здоровья личности и оздоровлении.
3. Основные задачи (психологические) рекреационной физической культуры.
4. Отличие мотивации занятий физической культурой и занятий профессиональным спортом.

Основные термины и понятия

Акмеология – учебная дисциплина, которая изучает особенности развития человека и личности, а также ищет способы достичь наивысшей точки в процессе совершенствования. Акмеология ведет изыскания в области психологических и педагогических наук, обращается к достижениям медицины, биологии, геронтологии, генетики и т.д.

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни, и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.

Массовый спорт – это регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп непрофессионалов в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности.

Темы докладов

1. Привлечение населения к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре.
3. Способы мотивации для занятий спортом и физической культурой.
4. Виды мотивов для занятий физической культурой у населения.
5. Организация массовых спортивных мероприятий.
6. Меры для популяризации спорта.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
 2. Стрессоустойчивость как фактор успешного выступления спортсмена.
 3. Влияние занятий физической культурой на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие.
 4. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
 5. Характеристика произвольного внимания в спорте и физкультуре.
 6. Основные задачи психологии физического воспитания и спорта.
 7. Специальные требования к тренерской деятельности.
 8. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена.
 9. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
- Предмет психологии физической культуры и спорта.
10. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
 11. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Структура спортивной деятельности.
 12. Задачи психологии физической культуры и спорта.
 13. Характеристика трех основных видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.
 14. Роль спортивной деятельности в формировании личности.
 15. Общие педагогические требования к деятельности тренера.
 16. Основные компоненты самосознания школьника.
 17. Управленческая, формирующая и гностическая функции как составляющие учебно-воспитательной работы тренера.
 18. Основные психологические задачи рекреационной физической культуры.
 19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
 20. Стили деятельности учителя физической культуры.
 21. Характеристика психического процесса восприятия на уроках физической культуры.
 22. Основные задачи (психологические) рекреационной физической культуры.
 23. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
 24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
 25. Характеристика демократического и авторитарного стилей деятельности учителя физической культуры.
 26. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
 27. Охарактеризовать психический процесс восприятия на уроках физической культуры.

28. Специфические условия спортивной деятельности.
29. Основные четыре типа восприятия и их характеристика.
30. Основные задачи психологии физического воспитания.
31. Характеристика непроизвольного внимания.
32. Предмет изучения психологии спорта.
33. Основные характеристики внешнего и внутреннего внимания.
34. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
35. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
36. Связующие характеристики психологии физического воспитания и психологии спорта.
37. Обучение и тренировка (психологическое обоснование) как основные составляющие подготовки спортсмена.
38. Характеристика мотивационной сферы школьника.
39. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
40. Основные компоненты индивидуального стиля деятельности физической культуры.

Правила оформления реферата

Реферат по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» должен выполняться на стандартной белой бумаге формата А4 с одной стороны листа.

При написании реферата должны быть установлены поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman Cyr черного цвета с высотой 14 пт через одинарный интервал (допускается печатание курсивом, выделение жирным (полужирным) шрифтом). Абзацы в тексте реферата начинают с отступом 1,25 см, одинаковым по всему тексту записка.

Выравнивание текста – по ширине, заголовков – по центру.

Текст может быть как без расстановки переносов, так и с расстановкой (но не рекомендуется автоматическая расстановка переносов). Переносы слов в заголовках не допускаются.

Реферат должен иметь следующие составные части: содержание, введение, основная часть (она делится на главы, разделы, пункты, подпункты), заключение, список литературы и источников (допускаются интернет-источники с правильным оформлением ссылок).

Реферат формируется в соответствии с требованиями нормативных и правовых актов, предъявляемых к научному тексту в Республике Беларусь.

Реферат должен быть подписан автором и преподавателем на титульном листе. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями. Реферат может содержать Приложения.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет психологии физической культуры и спорта.
2. Задачи психологии физической культуры и спорта.
3. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
4. Организация эффективного восприятия на уроках физического воспитания.
5. Внимание, устойчивость внимания. Внимание на уроках физического воспитания.
6. Особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
7. Особенности мыслительной деятельности в спорте.
8. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников на уроках физической культуры.
9. Дидактические принципы обучения на уроках физической культуры.
10. Психологические особенности двигательных навыков.
11. Психологические характеристики физических качеств.
12. Двигательные ощущения как основа для регуляции моторных действий.
13. Специализированные восприятия в спорте.
14. Роль представления в управлении движениями. Реакция в спорте.
15. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Способы преодоления перенапряжения.
16. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
17. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
18. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
19. Деятельность учителя физической культуры. Умения и навыки, необходимые учителю физической культуры.
20. Стиль деятельности учителя физической культуры.
21. Мотивационная сфера школьника в связи с занятиями на уроках физкультуры.
22. Эмоциональная сфера школьника в связи с занятиями на уроках физкультуры.
23. Типические особенности личности школьника. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
24. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.

25. Социально-психологические особенности спортивной группы. Методы психологического изучения спортивной группы.
26. Лидерство в спортивной группе.
27. Психологические основы общения в спорте. Связь спортивной деятельности и общения в спортивном коллективе.
28. Мотивация спортивной деятельности.
29. Психологические основы диагностики в спорте. Связь диагностики и отбора в спорте.
30. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

ТЕСТЫ

По теме 1

1. 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 – это ...

- а) психология труда и управления;
- б) психология физического воспитания и спорта;
- в) психология деловых отношений;
- г) психология педагогической деятельности.

2. Развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья – это цель ...

- а) психологии;
- б) физического воспитания;
- в) духовного воспитания;
- г) педагогики.

3. Добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями, – это ...

- а) спортивные организации;
- б) клубы;
- в) секции;
- г) школы.

4. 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 – это ...

- а) психология физической культуры и спорта;
- б) психология;
- в) педагогика;
- г) медицина.

5. Организованная по определенным правилам деятельность людей, название которой получено сокращением от первоначального старофранц. desport «игра», «развлечение», – это ...

- а) игра;
- б) соревнование;
- в) спорт;
- г) атлетика.

6. Фактором практической реализации физического воспитания служит ...

- а) активная двигательная деятельность;
- б) участие детей;
- в) участие взрослых;
- г) активная экономическая деятельность.

7. Предназначение психологии физического воспитания – это ...

- а) участие в спортивных соревнованиях;
- б) воспитание;
- в) оптимизация воспитательно-образовательного процесса;
- г) обучение.

8. Наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности – это ...

- а) психология;
- б) психология спорта
- в) психология физической культуры;
- г) философия.

9. Основная задача психологии физического воспитания – ...

- а) помочь рациональному решению практических вопросов оздоровительного плана;
- б) помочь управлять спортсменами;
- в) помочь воспитанию личности;
- г) помочь решению практических задач воспитания и обучения детей.

10. Цели физического воспитания:

- а) образовательные, воспитательные и оздоровительные;
- б) образовательные и коммуникативные;
- в) оздоровительные и прогрессивные;
- г) воспитательные, коммуникативные и коммерческие.

По теме 2

1. Спортивная тренировка – это ...

- а) скорость простой двигательной реакции, при которой совершенствуются различные сложные реакции;
- б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы;
- в) направленность на формирование и развитие универсальных свойств личности и качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека;

- г) подготовка спортсмена к участию в соревнованиях;
- д) состояние тренированности.

2. Результат взаимодействия между объективными нагрузочными требованиями, связанными с выполнением физических упражнений, и внутренними условиями, которые побуждают спортсмена к определенной ответной реакции на действующие раздражения, – это ...

- а) сила;
- б) упражнения;
- в) нагрузка;
- г) утомляемость;
- д) выносливость.

3. Тренировка квалифицированного спортсмена прежде всего направлена на ...

- а) способность организма к саморегуляции;
- б) развитие мышечной массы;
- в) повышение способности адаптации его психофизической системы к постоянно увеличивающимся нагрузкам;
- г) правильный ответ: а) и в);
- д) правильный ответ: б) и в).

4. Психическое состояние – это ...

- а) все виды деятельности, осуществляемые с участием различных форм сознания;
- б) состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества;
- в) дискомфортное психическое состояние, возникающее в ответственные моменты соревнований либо в ситуациях переживания стресса;
- г) энергетическая характеристика, влияющая на активность человека;
- д) относительно устойчивое проявление психики человека в конкретный период его деятельности.

5. Неизбежными состояниями в спорте считаются ...

- а) утомление, снижение эффективности деятельности («мертвая точка»);
- б) состояния спокойствия, уверенности, комфорта и ощущения полноты сил;
- в) дискомфортные, тяжелые, неприятные состояния;
- г) монотония, психическое пресыщение.
- д) нет правильного ответа.

6. Укажите правильную последовательность фаз состояния «угрозы отказа».

- а) отрицание, компромисс, апатия, агрессия, отказ;
- б) отрицание, агрессия, компромисс, апатия, отказ;
- в) агрессия, уклонение, отрицание, отказ;
- г) отторжение, безразличие, компромисс, агрессия, отказ;
- д) возражения, отторжение, компромисс, безразличие, отказ.

7. Укажите способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

- а) контрольные мероприятия;
- б) товарищеские встречи;
- в) психофизические упражнения и психотехнические упражнения;
- г) интеллектуальные задачи;
- д) все ответы верны.

8. Состояние «мертвой точки» – это ...

- а) чувство физического облегчения;
- б) степень утомления, которое характеризуется резким снижением эффективности деятельности, уменьшением мышечной силы, темпа и амплитуды движений;
- в) то состояние организма, при котором появляется желание прекратить работу;
- г) неприятное ощущение, сопровождающееся отдышкой;
- д) резкое снижение эффективности.

9. Утомление – это ...

- а) хроническая усталость, которая возникает при длительном отсутствии отдыха у человека или после долгой и напряженной работы.
- б) крайняя слабость, изнурение вследствие нарушения нормального питания или нормальных функций организма;
- в) функциональное состояние организма, вызванное физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости;
- г) субъективное ощущение недостатка энергии в бытовых ситуациях;
- д) симптом, который характеризуется отсутствием бодрости, подвижности, резким снижением работоспособности.

10. Тренированность представляет собой ...

- а) состояние, которое мобилизует всю систему организма, с тем чтобы позволить ему адаптироваться ко всем физическим действиям;
- б) наличие запаса необходимых знаний, навыков, опыта и т.д. в какой-либо определенной области, приобретаемых путем систематического обучения чему-либо или изучения чего-либо;

- в) способность или возможность приспособиться к чему-либо;
- г) полную готовность к какой-либо деятельности;
- д) готовность организма преодолевать различные препятствия.

По теме 3

1. Помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании» – это основная задача ...

- а) психологии спорта;
- б) психологии физической культуры и спорта;
- в) физиологии;
- г) медицины;
- д) педагогики.

2. Развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья – это цель...

- а) психологии спорта;
- б) психологии;
- в) психологии физического воспитания;
- г) физиологии.

3. Обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных профессиональных учебных заведений, вузов) – это ...

- а) физическая культура;
- б) физиология;
- в) медицина;
- г) психология.

4. Обстановка на уроке физической культуры и поведение учителя существенно влияют на ...

- а) эмоциональное состояние учащихся;
- б) физическое состояние учащихся;
- в) поведение учащихся;
- г) успеваемость учащихся.

5. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию следующих неблагоприятных психических состояний (отметьте все верные позиции):

- а) монотония;
- б) психическое пресыщение;
- в) беспокойство;
- г) утомление;
- д) апатия.

6. Этот термин происходит от англ. sportsman «спортсмен», далее из sports «спортивный» + man «человек». Первая часть – из sport, далее из ср.-англ. sporten. Что это за термин?

- а) атлет;
- б) тренер;
- в) спортсмен;
- г) вратарь.

7. Наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности – это ...

- а) психология труда;
- б) психология;
- в) психология деловых отношений;
- г) психология управления.

8. Фактором практической реализации физического воспитания служит ...

- а) спортивная деятельность;
- б) обучение и воспитание в спорте;
- в) активная двигательная деятельность;
- г) соревновательная деятельность.

9. Сколько этапов в истории развития психологии спорта?

- а) три;
- б) два;
- в) один;
- г) четыре.

10. Под гуманизацией спортивной деятельности понимается ...

а) расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена;

б) определение структуры мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования;

в) изучение индивидуальных свойств личности и ее психических состояний (как фактор успешности и безопасности спортивной деятельности);

г) изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых феноменов: чувств, установок, традиций.

По теме 4

1. Область знаний, которая исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований, – это ...

- а) психология спорта;
- б) психология физической культуры;
- в) психология здоровья;
- г) психология труда.

2. Организованная по определенным правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе, – это ...

- а) труд;
- б) обучение;
- в) игра;
- г) спорт.

3. Достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях – это цель ...

- а) учения;
- б) игры;
- в) труда;
- г) спорта;
- д) физической культуры.

4. Компонентами тренировочного процесса являются: 1) физическая подготовка (главное содержание заключается в развитии физических способностей); 2) техническая подготовка; ... (добавьте недостающее).

- а) тактическая подготовка;
- б) физическая подготовка;
- в) интеллектуальная подготовка;

- г) психологическая подготовка;
- д) медицинская подготовка.

5. Вид взаимодействия людей, характеризующийся наличием прямого или косвенного психологического (может быть, и физического) контакта между спортсменами и отличающийся конфликтностью взаимоотношений, – это ...

- а) противоборство;
- б) взаимодействие;
- в) дружба;
- г) любовь.

6. Виды противоборства (два вида):

- а) непосредственное;
- б) опосредованное;
- в) прямое;
- г) косвенное.

7. Субъективный образ предполагаемого результата деятельности, на достижение которого направлены действия, – это...

- а) результат;
- б) цель;
- в) мотив;
- г) потребность.

8. Мотивация в спортивной деятельности выполняет следующие функции (функций должно быть три):

- а) регулирует содержание активности;
- б) поддерживает необходимый уровень активности;
- в) является пусковым механизмом деятельности;
- г) является дополнительным мотиватором.

9. Основной задачей этого вида подготовки является формирование знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

- а) физическая подготовка;
- б) психологическая подготовка;
- в) моральная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

10. Направление психологии здоровья, в котором разрабатываются и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья людей, – это ...

- а) психология;
- б) психиатрия;
- в) психогигиена;
- г) физиология;
- д) неврология.

По теме 5

1. Система психологических характеристик человека, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, – это ...

- а) темперамент;
- б) личность;
- в) мотивы;
- г) потребности;
- д) установки.

2. Индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности, – это ...

- а) задатки;
- б) способности;
- в) характер;
- г) темперамент;
- д) эмоции.

3. Специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей, – это ...

- а) волевые качества;
- б) эмоции;
- в) чувства;
- г) отношения.

4. Качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства; качества, которые закладываются генетически, – это ...

- а) характер;
- б) темперамент;
- в) способности;
- г) социальные установки.

5. Объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек, накопленных человеком в течение определенного периода времени или жизни, – это ...

- а) опыт;
- б) способности;
- в) темперамент;
- г) характер.

6. Положение индивида в социальной структуре называется ...

- а) социальным статусом;
- б) социальной ролью;
- в) должностью;
- г) рангом.

7. Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении ... (отметьте лишнее):

- а) к другим видам деятельности;
- б) своим видам деятельности;
- в) детям;
- г) Родине;
- д) природе;
- е) самому себе.

8. Потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности относится ...

- а) к непосредственным мотивам спортивной деятельности;
- б) опосредованным мотивам спортивной деятельности.

9. Динамика развития мотивации к занятиям спортом по Пуни имеет следующие этапы (отметьте лишний этап):

- а) начальная стадия занятия спортом;
- б) стадия специализации;
- в) стадия спортивного мастерства;
- г) стадия тренера.

10. Отметьте все задачи по формированию личности спортсмена:

- а) формирование идейных основ поведения;
- б) формирование этических норм;
- в) интеллектуальное воспитание;
- г) эстетическое воспитание;
- д) воспитание воли;
- е) воспитание любви.

По теме 6

1. Психическая напряженность – это ...

а) психическое состояние, возникающее при выполнении человеком сложной задачи и негативно влияющее на деятельность (разрушающее деятельность);

а) напряженность в процессе общения;

б) стратегия и тактика организации спортивной игры;

в) строгая организация группы, жесткая дисциплина;

г) процесс формирования системы психических образований.

2. Психическая напряженность тренера обусловлена ...

а) демонстрацией и помощью в обучении спортсменов физическим упражнениям;

б) технико-тактическими действиями;

в) выполнением совместных действий;

г) осуществлением страховки;

д) необходимостью принятия оперативных решений в условиях дефицита времени (тренеру необходимо не только заметить, понять и объяснить определенную спортивную ситуацию, но и своевременно и адекватно на нее прореагировать).

3. Физическая нагрузка тренера связана ...

а) с необходимостью принятия оперативных решений в условиях дефицита времени (тренеру необходимо не только заметить, понять и объяснить определенную спортивную ситуацию, но и своевременно и адекватно на нее прореагировать);

б) демонстрацией и помощью в обучении спортсменов физическим упражнениям, технико-тактическим действиям, выполнением совместных действий, а также осуществлением страховки;

в) контактным и дистантным общением;

г) климатическими условиями;

д) тренировками и соревнованиями.

4. Контактный тренировочный процесс – ...

а) тренер не вступает в непосредственный контакт (тяжелая атлетика, плавание, конный спорт);

б) проявление контактного и дистантного вида, но в частичной форме (гимнастика);

в) тренер контактирует во время перерывов (бокс, баскетбол);

г) тренер вступает в непосредственный контакт со спортсменом (бокс, борьба, фехтование, спортивные игры);

д) тренер в процессе соревнования лишен контактов (подводный спорт).

5. Дистантный тренировочный процесс – ...

а) тренер контактирует во время перерывов (бокс, баскетбол);

б) тренер вступает в непосредственный контакт со спортсменом (бокс, борьба, фехтование, спортивные игры);

в) тренер не вступает в непосредственный контакт (тяжелая атлетика, плавание, конный спорт);

г) тренер в процессе соревнования лишен контактов (подводный спорт);

д) психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности тренера.

6. Смешанный тренировочный процесс – ...

а) тренер контактирует условными знаками, сигналами (легкая атлетика, гимнастика);

б) проявления контактного и дистантного общения, но в частичной форме (гимнастика);

в) принятия оперативных решений в условиях дефицита времени;

г) стратегия и тактика организации спортивной игры;

д) процесс формирования системы психических образований.

7. Тренер контактирует во время перерывов (бокс, баскетбол) – это ...

а) дробная связь;

б) дистантный тренировочный процесс;

в) смешанный тренировочный процесс;

г) контактный тренировочный процесс;

д) условная связь.

8. Тренер контактирует условными знаками, сигналами (легкая атлетика, гимнастика) – это ...

а) условная связь;

б) дробная связь;

в) смешанная связь;

г) дистантная связь;

д) контактная связь.

9. Если тренер в процессе соревнования лишен контактов (подводный спорт), то такая связь называется ...

а) дробной;

б) смешанной;

в) дистантной;

- г) изоляцией;
- д) контактной.

10. Авторитарный стиль предполагает ...

- а) невмешательство тренера в групповую деятельность, руководство по типу «делайте, что хотите и как хотите»;
- б) строгую организацию группы, жесткую дисциплину;
- в) жесткое руководство с помощью прямых категорических методов воздействия;
- г) четкое распределение обязанностей между членами группы;
- д) принятие тренером единоличных решений.

По теме 7

1. Что представляет собой «состояние, которое мобилизует всю систему организма, с тем чтобы позволить ему адаптироваться ко всем физическим действиям»?

- а) спортивная подготовленность;
- б) тренированность;
- в) усталость;
- г) утомленность.

3. Что подразумевается под системой подготовки спортсмена, в которой следует акцентировать внимание на методике развития тренированности?

- а) спортивная подготовленность;
- б) спортивная тренировка;
- в) физическая тренировка;
- г) все ответы правильны.

4. Как называется фаза наивысшей функциональной готовности?

- а) спортивная тренировка;
- б) спортивная форма;
- в) психологическая подготовленность;
- г) эмоциональная подготовленность.

5. Как называется процесс целесообразного управления развитием спортивной формы?

- а) спортивная тренировка;
- б) спортивная подготовленность;

- в) спортивная форма;
- г) все ответы верны.

6. Что в спорте подразумевает физическое и нервное напряжение, связанное с выполнением двигательных действий?

- а) нагрузка;
- б) психологическое состояние;
- в) физическая нагрузка;
- г) эмоциональное состояние.

7. Какой механизм учитывают в первую очередь в психологической нагрузке?

- а) саморегуляция;
- б) регуляция;
- в) самопознание;
- г) самоорганизация.

8. Чем чаще всего обусловлено снижение результатов, истощение энергетических ресурсов организма спортсмена в результате мощной физической нагрузки?

- а) утомлением;
- б) переутомлением;
- в) эмоциональным утомлением;
- г) психическим утомлением.

9. Тренировка квалифицированного спортсмена прежде всего направлена на повышение способности адаптации его психофизической системы к постоянно увеличивающимся нагрузкам, другими словами, на постепенное улучшение способности организма ...

- а) к саморегуляции;
- б) самоорганизации;
- в) самопознанию;
- г) все ответы верны.

10. Относительно устойчивое проявление психики человека в конкретный период его деятельности – это ...

- а) физическое состояние;
- б) психологическое состояние;
- в) психическое состояние;
- г) эмоциональное состояние.

По теме 8

1. Помимо лидеров, иерархическую структуру спортивного коллектива составляют люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус, это ...

- а) руководитель;
- б) неформальный лидер;
- в) тренер;
- г) аутсайдер.

2. Одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи. Это ...

- а) спортивная группа;
- б) спортивное сообщество;
- в) социальная группа;
- г) социальная структура.

3. Эти группы преследуют цель укрепления здоровья, снятия умственной и физической усталости, восстановления психического равновесия и хорошего настроения – ...

- а) спортивная группа;
- б) физкультурная группа;
- в) социальная группа
- г) формальная группа.

4. Следующие элементы:

- инструкции, установки, программа деятельности, разработанная тренером, руководством команды, вышестоящими организациями;
- нормы и правила, формируемые в самой группе в процессе основной деятельности;
- потребности и мотивы членов группы;
- потребности и мотивы тренера;
- требования сложившейся ситуации;
- перспективные цели и задачи основной деятельности ...,

составляют основу существования (отметьте верное):

- а) формальной структуры группы;
- б) физкультурной группы;
- в) социальной группы;
- г) неформальной структуры группы.

5. Работы некоторых психологов показали, что наиболее устойчивой, не подвергающейся распаду является группа ...

- а) из 6–7 человек;
- б) 10–15 человек;
- в) 25–40 человек;
- г) 7–12 человек.

6. Приспособляемость и готовность разделить существующие в группе нормы, обязанности, порядок – это ...

- а) адаптивность;
- б) психологический климат;
- в) стабильность;
- г) конформизм.

7. Член группы, обладающий необходимыми организаторскими способностями, занимающий центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствуя своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путем для ее членов, – ...

- а) руководитель;
- б) лидер;
- в) тренер;
- г) капитан команды.

8. Авторитарный стиль лидерства отличается ...

а) тем, что лидер интересуется мнением зависимых от него людей, советуется с ними, привлекает их к принятию решений, к сотрудничеству в управлении. Лидер этого типа уделяет большое внимание не только деловым, но и личным взаимоотношениям;

б) тем, что лидер фактически уходит от своих обязанностей по руководству группой и ведет себя так, будто он не лидер, а рядовой член группы. Все вопросы жизнедеятельности группы решаются коллективом, это принимается как закон и обязательно не только для рядовых членов группы, но и для самого лидера;

в) ярко выраженной властью лидера, директивностью его действий, единоначалием в принятии решений, систематическим контролем за действиями ведомых;

г) тем, что лидер спонтанно выдвигается на роль неофициального руководителя в условиях определенной специфической, как правило, достаточно значимой ситуации, чтобы обеспечить организацию совместной коллективной деятельности и успешное достижение цели.

9. Сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые соединения – группы, – это ...

- а) социальная среда;
- б) спортивная команда;
- в) социальная группа;
- г) социальная структура.

10. В группе существует два типа структур:

- а) фантастическая и реалистическая;
- б) строгая и разветвленная;
- в) формальная и неформальная;
- г) оптимальная и неоптимальная.

По теме 9

1. Чувственно осязаемыми в любом психическом состоянии являются эмоции, в особенности в момент включения волевого усилия, поэтому психические состояния часто отождествляют ...

- а) с психологическим состоянием;
- б) физическим состоянием;
- в) эмоциональным состоянием;
- г) все ответы верны.

2. Дискомфортное психическое состояние, возникающее в ответственные моменты соревнований либо в ситуациях переживания стресса, – это ...

- а) психическая напряженность;
- б) физическая напряженность;
- в) эмоциональная напряженность.

3. Психофизическое состояние, возникающее у спортсмена при выполнении однообразной тренировочной нагрузки, – ...

- а) утомление;
- б) психическое пресыщение;
- в) монотония;
- г) все ответы верны.

4. Диагностируемое состояние сниженной работоспособности в результате выполнения однообразной работы – ...

- а) психическое пресыщение;
- б) утомление;
- в) монотония;
- г) все ответы верны

5. Сколько можно выделить самых важных групп психических состояний спортсмена?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

6. Угроза отказа – это степень ...

- а) утомления;
- б) пресыщения;
- в) монотонии;
- г) психического состояния.

7. Степень утомления, которое характеризуется резким снижением эффективности деятельности, уменьшением мышечной силы, темпа и амплитуды движения, – ...

- а) мертвая точка;
- б) апатия;
- в) отрицание;
- г) угроза отказа.

8. Капризность, неустойчивость настроения внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечных) – это ...

- а) нервозность;
- б) раздражительность;
- в) утомление;
- г) все ответы верны.

9. К приемам саморегуляции спортсменов относят ...

- а) специальные дыхательные упражнения;
- б) разрядку;
- в) контроль регуляции темпа движений;
- г) все ответы верны.

10. Своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или кем-то другим, – это ...

- а) самовнушение;
- б) самоубеждение;
- в) отвлечение;
- г) нет правильных ответов.

По теме 10

1. Наука о сохранении и достижении психического здоровья, составная часть гигиены – это ...

- а) психология спорта;
- б) психология физической культуры;
- в) психогигиена;
- г) физиология.

2. Наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности – это ...

- а) психология труда;
- б) психология;
- в) психология деловых отношений;
- г) психология управления.

3. Фактором практической реализации физического воспитания служит ...

- а) спортивная деятельность;
- б) обучение и воспитание в спорте;
- в) активная двигательная деятельность;
- г) соревновательная деятельность.

4. Сколько этапов в истории развития психологии спорта?

- а) три;
- б) два;
- в) один;
- г) четыре.

5. Основная задача психологии физического воспитания – это ...

а) развить и совершенствовать необходимые и достаточные физические кондиции;

б) помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании;

в) научить регуляции своих действий на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений;

г) научить спортсмена специальным навыкам, знаниям и умениям.

6. Следующие задачи психологии спорта и физического воспитания:

– оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;

– ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний,

относятся ...

а) к педагогическим;

б) специфическим;

в) общепедагогическим;

г) психологическим.

7. Раздел фармакологии и психиатрии, посвященный изучению действия лекарственных и других биологически активных веществ на психическую деятельность человека, занимающийся разработкой лекарственной терапии психических расстройств, – это ...

а) психогигиена;

б) психология;

в) медицина;

г) психофармакология.

8. Человек, занимающийся психологической работой со спортсменами и тренерами, – ...

а) спортсмен;

б) капитан команды;

в) физкультурник;

г) медик;

д) спортивный психолог.

9. Главная задача психогигиены спорта – это ...

а) обеспечение материального благополучия спортсмена и тренера;

б) обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией;

в) обеспечение психорегуляции тренерского состава спортивной команды;

г) обеспечение психопрофилактики и работа в спортивном коллективе.

10. Онтогенез – это ...

- а) развитие психики каждого отдельно взятого человека с возрастом;
- б) развитие психики в историческом ракурсе, в процессе эволюции.

По теме 11

1. Стаж занятий отдельным видом спорта и спортивная квалификация могут рассматриваться как ...

- а) эмоциональные составляющие адаптации;
- б) волевые составляющие;
- в) психические составляющие;
- г) физиологические составляющие.

2. Факторы, определяющие результативность спортсмена:

- а) успешность, стабильность, надежность;
- б) веселость, результативность, надежность;
- в) красота, грация, ум;
- г) креативность, надежность, успешность.

3. В каких номинациях взаимная поддержка товарищей по команде может служить стимулом для мобилизации усилий спортсменов?

- а) смешанные пары, трио, группа;
- б) дзюдо, каратэ, бокс;
- в) индивидуальные выступления, пары;
- г) группа, трио.

4. Следующие факторы:

– значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования;

– наличие сильных конкурентов;

– условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);

– поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего спортсмену сосредоточиться своими «накачками»;

– индивидуальные психологические особенности спортсмена,

могут влиять ...

- а) на физическое самочувствие спортсмена;
- б) эмоциональную стабильность;

- в) выраженность предстартового волнения;
- г) выраженность влияния тренера.

5. Сколько видов эмоциональных состояний перед соревнованиями выделяет Е.П. Ильин?

- а) 6;
- б) 5;
- в) 3;
- г) 2.

6. Кто на практике исследовал такое явление, как социальная фасилитация в спорте (когда спортсмены, соревнуясь друг с другом, улучшали результат)?

- а) Ильин Е.П.;
- б) Пуни А.Ц.;
- в) Выготский Л.С.;
- г) Рубинштейн С.Л.

7. Это явление появляется у спортсменов при большом желании достичь успеха и сопровождается сильным эмоциональным возбуждением. Что это?

- а) радость;
- б) злость;
- в) предстартовая лихорадка;
- г) предстартовая апатия.

8. Отметьте пункт, где наиболее полно обозначены признаки психического перенапряжения.

- а) нервозность, капризность;
- б) внутренняя раздражительность;
- в) неустойчивость настроения;
- г) нервозность, капризность, неустойчивость настроения;
- д) внутренняя раздражительность.

9. Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей – это ...

- а) стеничность;
- б) астеничность;
- в) депрессия;
- г) экспрессия.

10. Фактор, отражающий роль мотивации в формировании установки на успех как составляющей адаптации и успешности выступления спортсмена, был назван ...

- а) фактор потребностей;
- б) формирующий темперамент фактор;
- в) мотивационные составляющие адаптации спортсмена;
- г) формирующий фактор характера.

КЕЙСЫ

Что нужно помнить о кейс-методе

Решение кейсов состоит из нескольких шагов:

- 1) исследование предложенной ситуации (кейса);
- 2) сбор и анализ недостающей информации;
- 3) обсуждение возможных вариантов решения проблемы;
- 4) выработка наилучшего решения.

Казалось бы, все просто. Однако на самом деле существуют подводные камни, способные озадачить участников, впервые имеющих дело с кейсами.

Во-первых, кейс не имеет правильного ответа. Оптимальное решение может быть одно (при этом оно не всегда может быть реализовано в реальной ситуации), а вот эффективных решений – несколько.

Во-вторых, вводные кейса могут противоречить друг другу или постоянно меняться. Кейс строится на реальных фактах и имитирует настоящую жизненную ситуацию, а в жизни не раз приходится сталкиваться с подобными проблемами.

В-третьих, как правило, кейсы решаются в условиях ограниченного времени. Кейсы пришли в образование из бизнеса. А в бизнесе редко есть возможность выяснить все детали и иметь перед глазами полную картину.

Виды кейсов:

1. **Executive-кейсы** (1–2 с. и менее). Участники знакомятся с кейсом непосредственно на мероприятии и решают его индивидуально или в формате обсуждения с модератором. Такие кейсы используются в качестве иллюстрации теоретического материала или для проверки конкретных узких навыков.

2. **Тематические кейсы** (3–5 с.). Предназначены для разбора на учебном занятии и общей дискуссии, иногда предполагается краткая предварительная подготовка участников.

3. **Гарвардские кейсы** (в среднем 20–25 с.). Подразумевают самостоятельную командную работу в течение нескольких дней и презентацию решения.

Кейс 1

Ситуация

В 7 «В» классе средней школы на уроках физической культуры девочки отказываются прыгать через гимнастический спортивный тренажер «конь», всячески избегают данное упражнение.

Задача

Описать действия учителя физической культуры (опишите и обоснуйте педагогически).

Кейс 2

Ситуация

В спортивной команде капитан команды не пользуется уважением членов команды. Но он самый старый и опытный из игроков. Между ним и молодыми членами команд часто возникают конфликты.

Задание

Описать и пояснить действия спортивного психолога в команде.

Кейс 3

Обобщите учебный материал по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» и представьте его в наиболее удобном виде.

Заполните таблицу и расскажите по ней учебный материал.

Понятие, термин	Пояснение, трактовка	Примечания и примеры
Психологическая подготовка спортсмена		
Стрессогенная ситуация		
Психическая напряженность		
Психическая нагрузка		
Состояние апатии в соревнованиях		
Либеральный стиль поведения тренера		
Эмоциональное выгорание в спорте		
Надежность		
Астеничность		
Мотивация		
Спортивная дидактика		

Кейс 4

Ситуация

В спортивный клуб, где вы работаете тренером, пришли несовершеннолетние ребята, которые очень хотят заниматься платно. Детям по 14 лет, мальчики хорошо физически развиты. Однако в клуб берут заниматься с 18 лет.

Задача

Описать действия тренера и обосновать.

Кейс 5

Ситуация

Вы учитель физической культуры в школе. Вы организуете спортивное мероприятие в школе и хотите привлечь родителей. Денег на призы нет. Поэтапно распишите ваши действия.

Задача

Описать и обосновать действия учителя физической культуры.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ

Тест «Ваш образ жизни»

(Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и ЗОЖ:
метод. пособие. – Новокузнецк, 2002. – С. 45)

1. Вы добираетесь на работу:
 - а) общественным транспортом;
 - б) на машине;
 - в) на велосипеде или пешком.
2. Вес:
 - а) нормальный;
 - б) превышает норму на 6–7 кг;
 - в) за каждые 6 кг лишнего веса прибавляйте по 5 очков.
3. Курение:
 - а) некурящий;
 - б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
 - в) курите регулярно;
 - г) курите очень много;
 - д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).
4. Ваша работа связана с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя или с поездками в командировки:
 - а) да;
 - б) нет.
5. Употребляете в пищу:
 - а) много масла, яиц, сливок;
 - б) мало фруктов и овощей;
 - в) много сахара, пирожных, варенья.
6. Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время:
 - а) да;
 - б) нет.
7. Употребление алкоголя:
 - а) не употребляете;
 - б) до 300 г водки, или 3 кружки пива, или бутылку вина и более в день.
8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, жесткими сроками:
 - а) да;
 - б) нет.

9. Раз в неделю и более работаете сверхурочно или допоздна:

- а) да;
- б) нет.

10. Регулярно занимаетесь физическими упражнениями:

- а) не занимаетесь;
- б) работаете в саду, совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику;
- в) занимаетесь различными видами спорта.

Ключ

1	5 очков, б – 10, в – 0	2	а – 0, б – 5, в – 5
3	а – 0, б – 0, в – 5, г – 10, д – 5	4	а – 10, б – 0
5	а – 5, б – 10, в – 5	6	а – 10, б – 0
7	а – 0, б – 5	8	а – 10, б – 0
9	а – 5, б – 0	10	а – 10, б – 0, в – 5

Менее 25 очков – вы ведете здоровый образ жизни; **25–50 очков** – ведете довольно здоровую жизнь, но могли бы ее улучшить, изменив некоторые из ваших привычек; **50 и более** – ведете неправильный образ жизни, срочно измените некоторые из ваших нездоровых привычек.

Опросник «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?»

(А. Яссингер)

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

- 1. Заводите будильник?
- 2. Доверяете внутреннему голосу?
- 3. Полагаетесь на случай?

II. Проснувшись утром, вы:

- 1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
- 2. Встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?

3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

- 1. Из кофе или чая с бутербродами?
- 2. Из мясного блюда и кофе или чая?

3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?

IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
2. Приход в диапазоне 30 минут?
3. Гибкий график?

V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?
2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?

VI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?
2. Иногда?
3. Редко?

VII. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

VIII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?
3. Прошли пешком не менее 4 км?

XV. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например, в саду?
3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	–	=	≡	≥	>	ⅴ	ⅵ	ⅶ	ⅷ	×	ⅸ	ⅺ	ⅻ	ⅼ	ⅽ	ⅾ
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

Результаты

400–480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280–400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь

и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160–280 очков: вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

АНКЕТА

для учащихся школ по выявлению отклонений в состоянии здоровья

(Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.)

При обследовании учащихся анкета заполняется родителями и школьным врачом. Варианты ответов: да, нет.

1. Головные боли: беспричинные, при волнении, после физической нагрузки, после посещения школы.
2. Слезливость, частые колебания настроения, страхи.
3. Слабость, утомляемость после занятий в школе.
4. Нарушение сна: долгое незасыпание, чуткий сон, снохождение, ночное недержание мочи, трудное пробуждение.
5. Повышенная потливость или появление красных пятен при волнении.
6. Головокружение, неустойчивость при перемене положения тела.
7. Обмороки.
8. Двигательная расторможенность.
9. Навязчивые движения: тербит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, часто моргает, тербит уши, нос, заикается.

10. Боли, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, перебои в работе сердца.

11. Повышенное или пониженное артериальное давление (с обязательным указанием цифр).

12. Частый насморк (4 и более раза в год).

13. Частый кашель (4 и более раза в год).

14. Частая потеря голоса (4 и более раза в год).

15. Боли в животе.

16. Боли в животе после приема пищи.

17. Боли в животе до еды.

18. Тошнота, отрыжка, изжога.

19. Нарушение стула: запор, понос.

20. Заболевание желудка, кишечника.

21. Боли в пояснице.

22. Боли при мочеиспускании.

23. Реакция на какую-нибудь пищу, запахи, пыль, лекарства (отеки, сыпь, затрудненное дыхание).

24. Реакция на прививки: отеки, сыпь. Затрудненное дыхание.

25. Появление экссудативного диатеза (покраснение кожи, шелушение, экзема).

Результаты

Вопросы 1–9: при положительном ответе на вопросы 1, 3, 5, отдельно или в сочетании, – наблюдение врачом школы; при положительном ответе на вопросы 2, 4, 6, 7, 8, 9 отдельно или в сочетании, а также при положительном ответе на три и более вопроса данного раздела – консультация **невропатолога** обязательна.

Вопросы 10, 11: при положительном ответе на каждый или оба вопроса – обследование врачом школы, по показаниям – консультация **ревматолога**.

Вопросы 12–14: при положительном ответе на каждый или несколько вопросов данного раздела – консультация **отоларинголога** обязательна.

Вопросы 15–20: при положительном ответе хотя бы на один из вопросов 16, 17, 18, 19, 20 – обследование врачом школы с дополнительными специальными обследованиями по показаниям **гастроэнтеролога**.

Вопросы 21, 22: при положительном ответе на один или оба вопроса – обследование врачом школы, по показаниям – дополнительное обследование и консультация **нефролога**.

Вопросы 23–25: при положительном ответе на один или три вопроса – обследование врачом школы и консультация **аллерголога** необходимы.

Все результаты заносятся в контрольные таблицы по классам.

Ф.И.О. учащегося	Школьный врач	Невропатолог	Ревматолог	Отоларинголог	Гастроэнтеролог	Нефролог	Аллерголог
Иванов	-	-	+	+	-	+	-
Петров	+	-	+	-	-	-	+

Затем рассчитывается процентное соотношение учащихся по возрасту, которым необходима та или иная консультация соответствующего специалиста и наблюдение врачом школы (данные доводятся до сведения родителей, учителей физического воспитания).

Тест «Ваше здоровье»

(Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов. – Саратов: Науч. кн., 1996. – С. 297–299)

1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас:

- а) именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов;
- б) иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда;
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы:

- а) нет;
- б) да, но лишь 1-2 сигареты в день;
- в) курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли Вы спиртное:

- а) нет;
- б) иногда выпиваете с приятелями или дома;
- в) пьете довольно часто, бывает, что без повода, среди бела дня.

4. Пьете ли Вы кофе:

- а) очень редко;
- б) пьете, но не больше 1-2 чашек в день;
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку:

- а) да, для Вас это необходимо;
- б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;
- в) нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие Ваша работа:
- а) да, Вы идете на работу обычно с удовольствием;
 - б) работа Вас в общем-то устраивает;
 - в) Вы работаете без особой охоты.
7. Принимаете ли Вы какие-то лекарства:
- а) Нет;
 - б) только при острой необходимости;
 - в) да, принимаете каждый день.
8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания:
- а) нет;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) да.
9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом:
- а) да, а иногда и оба дня;
 - б) да, но только когда есть возможность;
 - в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
10. Удачен ли Ваш брак:
- а) да;
 - б) не особенно;
 - в) неудачен.
11. Удовлетворяет ли Вас Ваша интимная жизнь:
- а) да;
 - б) не совсем;
 - в) нет.
12. Как Вы предпочитаете проводить свой отпуск:
- а) активно занимаясь спортом;
 - б) в приятной веселой компании;
 - в) для меня это проблема.
13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас на работе или дома:
- а) нет;
 - б) да, но Вы стараетесь избежать этого;
 - в) да.
14. Есть ли у Вас чувство юмора:
- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть;
 - б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество;
 - в) нет.

Ключ:

За каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» – 2 очка, за «в» – 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы... У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

Опросник «САН»

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемого просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать

и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом:

- индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл;
- следующий за ним индекс 2 – за 2;
- индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Анкета для учащихся

«Мотивация учащихся к занятиям физической культуры»

1. Образовательное учреждение _____

2. Класс _____

3. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье.

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

4. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость.

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

5. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

6. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку (обязательно).

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

7. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

8. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.

Да

Нет

Я не посещаю спортивные секции

9. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.

Да

Нет

Не всегда

10. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул.

Да

Нет

11. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.

Да

Нет

Не всегда

12. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.

Да

Нет

Не всегда

13. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час -должны содержать разные игры и развлечения.

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

14. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.

Да

Нет

Не всегда

15. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

16. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие.

Да

Нет

Не всегда

17. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

18. На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.

Да

Нет

Не всегда

19. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.

Да

Нет

20. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.

Да

Нет

Иногда

21. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать.

Да

Нет

Не всегда

22. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.

Да

Нет

Не знаю

23. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.

Да

Нет

Иногда

24. На соревнованиях мне нужна только победа.

Да

Нет

Не всегда

25. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.

Да

Нет

Не всегда

26. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества.

Да

Нет

Не всегда

27. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.

Да

Нет

28. Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями.

Да

Нет

Не всегда

29. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.

Да

Нет

Иногда

30. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.

Да

Нет

Иногда

31. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым.

Да

Нет

Ключ

Да – 2 балла.

Иногда (или затрудняюсь ответить) – 1 балл.

Нет – 0 баллов.

Высокая мотивация: 50–62 баллов.

Средняя мотивация: 25–49 баллов.

Низкая мотивация: 0–24 баллов.

**Анкета для родителей учащихся
«Сохраним и укрепим здоровье школьника»**

I. Возраст Вашего ребенка:

- 1) 7–9 лет;
- 2) 10–12 лет;
- 3) 13–15 лет;
- 4) 16 и старше.

II. Пол ребенка:

- 1) мальчик; 2) девочка.

III. Характеристика образовательного учреждения:

- 1) общеобразовательная школа;
- 2) школа с углубленным изучением предметов;
- 3) гимназия;
- 4) школа для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- 5) вечерняя школа;
- 6) домашнее образование;
- 7) другое.

IV. Состояние здоровья при поступлении в первый класс:

- 1) первая группа здоровья;
- 2) вторая группа здоровья;
- 3) третья группа здоровья;
- 4) четвертая группа здоровья;
- 5) пятая группа здоровья;
- 6) не знаю.

V. Число пропусков учебных занятий по болезни за истекший учебный год:

- 1) нет;
- 2) 0–5;
- 3) 6–15;
- 4) 16–30;
- 5) более 30 дней.

VI. Допускаете ли Вы посещение больным ребенком учебных заведений?

- 1) нет;
- 2) после снятия острого периода заболевания;
- 3) только на контрольные или экзамены;
- 4) не контролирую этот вопрос.

VII. Наличие хронических заболеваний в настоящее время:

- 1) да; 2) нет.

VIII. Регулярно ли ребенок проходит диспансеризацию и противорецидивное лечение?

- 1) да; 2) нет; 3) не контролирую.

IX. Получил ли ребенок полноценное оздоровление в летний период?

- 1) загородный лагерь;
- 2) школьный лагерь;
- 3) санаторий;
- 4) лечебное учреждение;
- 5) сельская местность;
- 6) город;
- 7) другое;
- 8) нет.

X. Контролируете ли Вы результаты проведения школьных медицинских осмотров?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) с результатами знаком, но рекомендациям врача следую не всегда.

XI-1. Уделяете ли Вы внимание осанке ребенка за столом?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) иногда.

XI-2. Сколько времени в день проводит ребенок за компьютером?

- 1) нет возможности работать с компьютером;
- 2) 1–2 часа;
- 3) иногда.

XI-3. Физическая подготовленность Вашего ребенка:

- 1) регулярные занятия спортом;
- 2) только уроки физ. воспитания в школе;
- 3) эпизодические занятия физкультурой;
- 4) стараемся избегать уроки физ. воспитания в школе;
- 5) другое.

XII. Организация питания Вашего ребенка:

- 1) получает в школе полноценный обед;
- 2) бутербродная продукция;
- 3) не контролирую характер питания в школе;
- 4) в школе не питается.

XIII. Обсуждаете ли Вы ребенком возможные ограничения по состоянию здоровья при выборе будущей профессии?

- 1) да;
- 2) нет.

ПРОЕКТЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ

Проект 1

Профессиограмма тренера

(по теме «Психология личности тренера»)

В рамках учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предусмотрено выполнение проекта «Профессиограмма тренера» в рамках темы «Психология личности тренера», в котором необходимо описать профессиональные качества и характеристики личности, значимые для профессии тренера.

Цель: научиться определять профессионально значимые качества тренера для определения профессиональной пригодности и профориентации.

Задачи:

- научиться характеризовать профессионально-значимые качества тренера и других работников физической культуры и спорта;
- научиться делать профессиональные ориентационные рекомендации;
- научиться координировать действия в малой группе и обобщать знания по теме.

Ход проекта

1. Разделиться на группы по 2 человека (распределить функции в диаде).
2. Используя знания по «Психологии физической культуры и спорта» и «Психологии» описать профессию тренера, привести примеры из личных наблюдений о деятельности тренера.
3. Составить профессиограмму тренера с примерами.

Форма отчетности: профессиограмма, распечатанная на отдельных листах (электронный вариант сбросить) и устное сообщение по проекту (на ближайшем аудиторном практическом занятии).

Пример профессиограммы

Содержание труда

Планирование, организация и контроль спортивных тренировок, подготовки к соревнованиям для воспитания и развития у спортсменов выносливости, силы, быстроты, стремления к успеху.

Предметом труда профессии является физическая и психическая подготовленность спортсмена. (и далее...)

Литература к проекту 1

1. Психология физической культуры: учеб. / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.: ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>
2. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учеб. пособие. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 198 с.: ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
3. Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учеб. пособие. – Доп. и перераб. – Ростов н/Д; Таганрог: Юж. федер. ун-т, 2018. – 103 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

Проект 2

«Психологические приемы преодоления стресса в соревновательной деятельности»

(по теме «Психологические особенности
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»)

Цель: освоение студентами знаний об особенностях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, умение применять полученные знания на практике, в частности, овладение приемами преодоления стресса в соревновательной деятельности.

Задачи:

- изучение психологических особенностей учебно-тренировочной деятельности;
- изучение особенностей соревновательной деятельности;
- освоение приемов преодоления стресса в соревновательной деятельности;
- умение подбирать подходящие рекомендации по преодолению стресса для спортсменов.

Ход проекта

1. Изучение содержания лекции, литературы по теме, поиск в интернет-источниках материалов по теме.
2. Подбор подходящих приемов для преодоления стресса (это могут быть: дыхательные упражнения, вербальные формулы, приемы эмоционального воздействия и проч.)
3. Формирование из подобранных приемов блока из 5–6 приемов, подходящего для разового применения на разных этапах соревнований.

4. Оформление полученных результатов в редакторе Microsoft Word (ровняем текст по двум краям, Times New Roman, шрифт 14 пт). Отчет по проекту индивидуально сдает каждый студент.

Литература к проекту 2

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. – Изд. 2-е, испр. и доп. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
3. Ахмедов Т.И. Практическая психология: внушение, гипноз, медитация. – Ростов н/Д: Феникс; Харьков: Торсинг, 2002. – 448 с. – (Серия «Будь здоров»).
4. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 208 с.

Литература

Основная

1. Психология физической культуры: учеб. / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.: ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>
2. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учеб. пособие. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 198 с.: ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
3. Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учеб. пособие. – Доп. и перераб. – Ростов н/Д; Таганрог: Юж. федер. ун-т, 2018. – 103 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

Дополнительная

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.: схем., табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>
2. Психология физической культуры и спорта: учеб. и практикум для СПО / под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2016. – 338 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие. – М.; СПб.: Питер, 2009. – 351 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
5. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 366 с.
6. Бендас Т.В. Психология лидерства: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2009. – 447 с.
7. Иванов А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Электронный ресурс]. – М.: Совет. спорт, 2012. – 112 с. – URL: http://dfla.ucoz.ru/Biblioteka/psikhologija_chempiona-rabota_sportsmena_nad_soboj.pdf
8. Ильина Н.Л. Психология тренера [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербург. гос. ун-та, 2016. – 109 с. – URL: <https://dokumen.pub/28817c995ab71bc01e5b9198b1e57067.html>
9. Смоленцева В.Н., Головина Т.В. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 188 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=277193
10. Психология физической культуры: учеб. / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.А. Науменко и др. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.: ил.
11. Бокач В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. – 80 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>
12. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.И. Вериги, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова и др. – Красноярск: СФУ, 2016. – 224 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355>
13. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]. – Ростов на/Д: Изд-во Юж. федер. ун-та, 2011. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>

14. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.М. Костикина, О.М. Чусовитина, Н.В. Колмогорова и др. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 168 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459421>

Нормативные правовые акты

Конституция Республики Беларусь: с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г. и 17 окт. 2004 г. – Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2016. – 62 с. – 48 с.

Интернет-ресурсы

Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <http://elib.psu.by:8080/handle/123456789/24257>

Репозиторий университета

Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. программа. – URL: <http://elib.psu.by:8080/handle/123456789/24255>