

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой
 С.А. Архипова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по проведению практических (семинарских) занятий
по дисциплине (модулю)
«Психология физической культуры»

49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)

Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

Разработчик(и) методических указаний

Забродина Т.А., доцент каф. ФОТ, к.пс.н.
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Содержание

Введение.....	4
Цель и задачи курса	4
Планы практических (семинарских) занятий	4
Приложение	13

Введение

Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают наиболее важные разделы учебной дисциплины.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение актуальных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и анализ примеров и конкретных ситуаций.

Основные задачи практических занятий:

- формирование профессионально-педагогической позиции студентов;
- формирование исследовательских умений;
- формирование способности к профессиональному самоопределению.

Цели и задачи курса

Целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о психологических особенностях человека и факторах успешности его спортивной деятельности; ознакомление с основными проблемами психологии физической культуры и спорта; обнаружение оптимальных путей достижения цели и преодоления трудностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование знаний о закономерностях проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности;
- развитие профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления современного тренировочного процесса, диагностики его хода и результатов;
- выработка умений и навыков применения полученных теоретических знаний в практике физического воспитания и спорта, а также приобретение опыта анализа профессиональных и учебных проблемных ситуаций, организации профессионального общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и совместных решений, рефлексии и развития деятельности;
- закрепление полученных знаний в анализе учебно-практических ситуаций.

Планы практических занятий

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта

1. Теория Н.А.Бернштейна об уровневой организации движения и формировании двигательного навыка.
2. Психологические особенности двигательных навыков, стадии их формирования.

3. Классификация физических упражнений.

Литература

1. Психология физической культуры и спорта : практикум / составители: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. Психология физической культуры и спорта, Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.- 91с.

2. Психология спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. Психология спорта, 2025-04-28. Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019.- 170 с.

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для пед. вузов / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2000. — 288с.

Тема 2. Психологическая характеристика спортивной деятельности

1. Структура спортивной деятельности.

2. Задачи психологической науки в области физического воспитания и физической культуры.

3. Методы исследования, диагностика в области физической культуры.

Литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов /А.В.Родионов [и др.].- Москва: Академия, 2010.- 367 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики, 2008.- 366 с.

Тема 3 Техническая и тактическая подготовка к соревнованиям

1. Психологическая характеристика технической подготовки к соревнованиям.

2. Психологическая характеристика тактической подготовки к соревнованиям.

3. Психологические основы спортивного отбора.

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : Учебник / Рос.гос.пед ун-т им.А.И.Герцена .— 2-е изд.,испр.и доп. — СПб., 2000 .— 486с. : ил.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов /А.В.Родионов [и др.].- Москва: Академия, 2010.- 367 с.

3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для пед. вузов / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. — М.: Академия, 2000. — 288с.

Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств

1. Психологические характеристики основных физических качеств.
2. Возрастные особенности формирования физических качеств в период школьного обучения.
3. Понятие о сензитивных периодах развития двигательных способностей.

Литература

1. Психология спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. Психология спорта, 2025-04-28. Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019.- 170 с.
2. Раянова, , Ю. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся : учебное пособие / Ю. Ю. Раянова, О. В. Курагина. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, 2023-04-30. Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. -247 с.
3. Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. - Физическая культура в школе, 2015, №1. С.7-9.
4. Тхорев В.И., Аршинник С.П. Сензитивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика Краснодар: КГУФКСТ, 2017, № 3, С. 16-20.

Тема 5. Особенности волевой сферы спортсменов

1. Роль волевых компонентов в структуре психологической подготовки к соревнованиям.
2. Основные волевые качества личности спортсмена и условия их воспитания в процессе тренировок.
3. Специфика волевых проявлений в различных видах спорта.

Литература

1. Брихцин, М. В. Воля и волевые качества [Текст] / М. В. Брихцин // Психология личности в социалистическом обществе [Текст] / М. В. Брихцин. – Москва: Просвещение, 2016. - №4. – С. 24- 29.
2. Виноградова, Н. Д. Волевые качества личности [Текст] / Н. Д. Виноградова. – Москва: Аквариум, 2013. – 163 с.
3. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 216 с.

4. Высоцкий, А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения [Текст] / А. И. Высоцкий. – Рязань: Логос, 2014. – 121 с.
5. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте [Текст] / А. Ц. Пуни. – Москва: Аквариум, 2014. – 89 с.
6. Рудик, П. А. Психология воли спортсмена [Текст] / П. А. Рудик. – Москва: Просвещение, 2014. – 74 с.

Тема 6. Характеристика эмоциональных состояний в спортивной деятельности

1. Общая характеристика и классификация психических состояний.
2. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция.
3. Методы психологической диагностики эмоциональных состояний.
4. Методы психологической регуляции.

Литература

5. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : Учебник / Рос.гос. пед ун-т им.А.И.Герцена .— 2-е изд.,испр.и доп. — СПб., 2000 .— 486с.
6. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : Учеб. пособие для физкультур. вузов / Е.М.Хекалов .— М. : Сов. спорт, 2003 .— 64с.
7. Роженцов, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования : монография / В.В.Роженцов,М.М.Полевщиков .— М. : Сов. спорт, 2006 .— 280с.

Тема 7. Ситуативная и личностная тревожность спортсмена

1. Понятие тревожности, ее виды и методы диагностики.
2. Влияние тревожности на соревновательную деятельность.
3. Методы оптимизации психических состояний.

Литература

4. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. Пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г.Д. Бабушкин. – Омск, 2007. – 90 с.
6. Веселевич, В.А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2005. – 86 с.

7. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. /Психология состояний. Хрестоматия. Под ред. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб: Речь, 2004, с. 554 – 567.

Тема 8. Методы психологической регуляции в спортивной практике.

1. Роль регулятивных процессов в организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Метод аутотренинга, его виды и возможности влияния на эмоционально-волевую сферу.
3. Методы прогрессивной мышечной релаксации и их возможности в восстановлении работоспособности.

Литература

1. Психология физической культуры и спорта : практикум / составители: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. Психология физической культуры и спорта, Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.- 91с.
2. Психология спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. Психология спорта, 2025-04-28. Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019.- 170 с.
3. Эберт, Д. Стресс и релаксация // Эберт, Д. Физиологические аспекты йоги / Пер. с нем. Р. С. Минвалеева. —1999. — 166 с.
4. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под ред. А.Т. Филатова, Киев: Здоровье, 1983.
5. Юркина, Л.Ю. Психологическая подготовка: Учебное пособие. – М.: Академия, 2005. – 70 с.
6. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

Тема 9. Виды педагогических способностей

1. Характеристика педагогической деятельности и ее мотивы.
2. Понятие педагогических способностей как предпосылок успешного выполнения педагогической деятельности.
3. Методы диагностики отдельных видов педагогических способностей.

Литература

1. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, Трикста, 2011. — 317 с. — 978-5-8291-1289-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27407.html>.

2. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций: Учеб. пособие для вузов / Б.Т. Лихачев. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт-М, 2003. — 607с.

3. Костицина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.М. Костицина, О.Р. Кривошеева, О.М. Чусовитина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. — 276 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64967.html>.

Тема 10. Педагогический такт как основа межличностного взаимодействия

1. Понятие педагогического такта как важнейшего компонента педагогической деятельности.

2. Учение отечественных специалистов о роли педагогического такта в организации совместной деятельности.

3. Связь тактичного стиля поведения с авторитетом педагога.

Литература

1. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, Трикста, 2011. — 317 с. — 978-5-8291-1289-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27407.html>.

2. Костицина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.М. Костицина, О.Р. Кривошеева, О.М. Чусовитина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. — 276 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64967.html>.

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.

Тема 11. Лидерство в спорте

1. Социально-психологические характеристики спортивных групп.
2. Феномен лидерства в спортивных командах.
3. Типы лидеров и их роль в организации совместной деятельности и взаимоотношений.
4. Диагностика предрасположенности к лидерству, качества лидера.

Литература

1. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, Трикта, 2011. — 317 с. — 978-5-8291-1289-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27407.html>.
2. Костицина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.М. Костицина, О.Р. Кривошеева, О.М. Чусовитина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. — 276 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64967.html>.

Тема 12. Формирование спортивной мотивации в школьном возрасте

1. Понятие мотивации, виды мотивов и стадии их формирования в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
2. Классификация мотивов занятий спортом.
3. Методы и условия воспитания спортивной мотивации.
4. Диагностика мотивации достижения успехов и избегания неудачи с помощью диагностических опросников.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 2013. 219 с.
3. Практикум по спортивной психологии под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.
4. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : Практическое пособие / Рогов Е. И. 4-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -412 с.

Тема 13. Роль тренера в формировании спортивной команды

1. Проблема педагогического руководства спортивным коллективом.

2. Личностные качества успешного тренера и стили руководства.
3. Диагностика личностных качеств и стилей педагогического управления спортивным коллективом.
4. Конфликтные ситуации в спортивных командах и стратегии управления ими со стороны тренера.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 2013. – 219 с.
3. Практикум по спортивной психологии под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
4. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : Практическое пособие / Рогов Е. И. 4-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -412 с.

Тема 14. Психодиагностические методики и развивающие игры в спорте.

1. Классификация методов спортивной психологии и основные направления психодиагностической работы.
2. Методики для изучения эмоционально-волевой сферы спортсменов.
3. Методики для изучения типологических особенностей и характеристик познавательной сферы.
4. Изучение системы взаимоотношений, сплоченности, психологического климата в коллективе.
5. Психотехнические игры в спорте, тренинги игровые упражнения.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 2013. – 219 с.
3. Практикум по спортивной психологии под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
4. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : Практическое пособие / Рогов Е. И. 4-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -412 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://publ.lib.ru/ARCHIVES/_OBS_VOE/_Obs_voe.html#68.7 –
Публичная библиотека.
2. <http://www.businessstest.ru/> – "Businessstest.ru" - деловые тесты.
Коллекция тестов, помогающих оценить деловые и личные качества и по
итогах анализа скорректировать поведение и изменить ситуацию
(http://library.tsu.tula.ru/ellibraries/all_news.htm).

ТЕСТ-ОПРОСНИК «МОТИВАЦИЯ УСПЕХА И МОТИВАЦИЯ БОЯЗНИ НЕУДАЧИ» (МУН)

Автор: А.Реан

Толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха.

А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий — вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.
2. Обычно я действую активно.
3. Я склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.
5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.
6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.
9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.
10. Я обычно настойчив в достижении цели.
11. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.
12. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.
16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

21.

Ключ к опроснику

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;

«нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Интерпретация результатов

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13

— к мотивации успеха.

Анализ многочисленных экспериментов, касающихся этой проблемы, позволяет нарисовать обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу.

Мотивация успеха. Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия — ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех, существенно отличный как от незначительных достижений при заниженных обязательствах, так и от случайного везения при завышенных.

В значительной степени (более, чем у противоположного типа) выражен эффект Зейгарник (*эффект незавершенного действия*, установленный ученицей К. Левина, ставшей впоследствии профессором МГУ, Б. В. Зейгарник. Смысл закономерности в том, что незавершенные действия запоминаются значительно лучше, чем завершенные). Склонны к переоценке своих неудач в свете достигнутых успехов. При выполнении заданий проблемного характера, а также в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего.

Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее сложности. В особенности это проявляется на примере добровольных, а не навязанных извне обязательств. В случае же неудачного выполнения такого «навязанного» задания его привлекательность остается тем не менее на прежнем уровне.

Мотивация боязни неудачи. Личности этого типа мотивации малоинициативны. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели; плохо оценивают свои возможности. В других случаях,

напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат.

Эффект Зейгарник выражен в меньшей степени, чем у ориентированных на успех. Склонны к переоценке своих успехов в свете неудач, что, очевидно, объясняется эффектом контроля ожиданий.

При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (впрочем, нередки исключения).

Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего» («Время — это постоянно струящийся поток»). Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. Причем это будет происходить независимо от того, «навязано» ли задание извне или выбрано самим субъектом, хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть менее выражено, чем в первом (навязано кем-то).

Оптимальным методом диагностики мотивации успеха и мотивации боязни неудачи является наблюдение за поведением и деятельностью человека в различных жизненных ситуациях с его последующим вдумчивым и глубоким психологическим анализом.