

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Учебно-методические рекомендации
по дисциплине: **Психология физической культуры**
для направления: 49.03.01.62 «Физическая культура»

Факультет: заочного обучения
Кафедра педагогики и психологии
Курс: 4
Семестр: 7,8
Лекций: 8 часов
Семинарских занятий: 6 часов
Самостоятельная работа: 85 часов
Экзамен: 8 семестр
Всего часов - 108

ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Самостоятельное изучение отдельных тем программы: «психологические изменения под воздействием физических упражнения различного характера», «общение» и т.д.
2. Работа с дополнительной литературой по курсу
3. Составление словаря психологических понятий.
4. Написание рефератов
5. Психологический анализ статьи на спортивную тему
6. Психологический анализ школьной педагогической практики с позиции психологических проблем
7. Разработать план – конспект развития физического качества согласно психологических особенностей развития данного качества
8. Разработать психологическое занятие для спортсменов на тему «Командообразование», «Групповая сплочённость»
9. Психодиагностика. Подобрать комплекс методов психологического исследования для изучения индивидуальных особенностей школьника различных возрастных групп и на его основе составить психологический портрет.
10. На основании компонентов ОБС составить боевые формулы
11. Провести психодиагностику готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора.
12. Провести психодиагностическое тестирование Томаса, определить социометрический статус спортивной команды.
13. Разработать аспекты спортивной этики в спорте в системе отношений «тренер-тренер», «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»
14. Разработать приёмы саморегуляции

15. Разработка психологического портрета тренера

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие/ Л.П.Грибкова – Смоленск: СГАФКСТ, 2011.-72с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта/Е.П.Ильин-СПб: Питер, 2009.
3. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г.Д. Бабушкина, В. Г. Смоленцевой.-Омск: СибГУФУ, 2010.-260 с.
4. Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: Уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

Дополнительная:

1. Вяткин Б.А. Приспособление темперамента к требованиям деятельности в спорте.//Роль темперамента в спортивной деятельности./ Б.А. Вяткин. М.: ФиС, 1978. – 135 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. / Б.А. Вяткин. М.: ФиС, 1981.- 289 с.
3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте./ Л.Д. Гиссен. М.: ФиС, 1973.- 380 с.
4. Горбунов Г.Д. Секундирование как управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом.//Стресс и тревога в спорте./Сб. статей./ Г.Д. Горбунов – М.:ФиС, 2005.-стр.216-222.
5. Ильин Е.П. Стили деятельности и руководства учителей физической культуры.// Психология физического воспитания. / Е.П. Ильин. М.: Просвещение, 1987. – 567 с.
6. Кретти Б. Психология в современном спорте./ Б. Кретти. -М.: :ФиС, 1987. – 387 с.
7. Найдиффер Р. Внимание в спорте.// Психология соревнующегося спортсмена./ Р. Найдиффер - М.:ФиС, 1979. – 567 с.
8. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте. //Психология и современный спорт. / А.Ц. Пуни. - М.:ФиС, 1973
9. Пуни А.Ц. Предмет психологии спорта.//Спортивная психология. / А.Ц.Пуни. Хрестоматия. – СПб.: 2002. – 453 с.
10. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры./ Н.Б. Стамбулова. -Спб.:1999. – 430 с.
11. Сурков У.Н. Антиципация в спорте./ У.Н. Сурков. -М.: ФиС, 1982.- 278 с.
12. Хан Э. Место психологии в подготовке тренера./ Э.Хан.- Психология и современный спорт.-М.:ФиС, 1982.- 289 с.

Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети

Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. <http://flogiston.ru/library>; 2. <http://psylib.org.ua/index.html>
3. <http://www.psychology.ru>; 4. <http://hpsy.ru>; 5. www.iriss.ru

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет и задачи психологии спорта.
2. Предмет и задачи психологии физического воспитания.
3. Исторический очерк развития психологии спорта.
4. Структура спортивной деятельности.
5. Психологическая структура двигательного действия.
6. Психологические особенности тренировочной деятельности.
7. Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
8. Психологические условия эффективности в тренировочном процессе.
9. Психологические особенности физической подготовки.
10. Психологические особенности технической подготовки.
11. Психологические особенности тактической подготовки.
12. Особенности тактического мышления спортсмена.
13. Психологические особенности спортивного соревнования.
14. Предсоревновательные психические состояния спортсмена.
15. Причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения.
16. Мотивация спортивной деятельности.
17. Личностные свойства и успешность спортивной деятельности.
18. Принципы психологического отбора.
19. Общая психологическая подготовка спортсмена.
20. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсменов в условиях соревнований.
21. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.
22. Психологическая структура деятельности тренера.
23. Факторы спортивной деятельности, влияющие на изменения личности спортсмена. Основные черты личности спортсменов высокого класса.
24. Проявление типологических особенностей нервной системы и темперамента в спорте. Понятие об индивидуальном стиле деятельности.
25. Оптимальное боевое состояние.
26. Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию.
27. Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия. Понятие о секундировании.
28. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена.
29. Малые социальные группы в спорте (спортивные команды) и их основные признаки.
30. Лидерство в спортивной команде.
31. Групповое давление и конформизм в спортивной команде. Групповое принятие решений в спортивной команде.

32. Развитие группы. Основные формы интеграции: сплоченность, сработанность, совместимость.

33. Конфликты в спортивных командах.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Агрессивность в спорте.
2. Личность спортсмена.
3. Групповое взаимодействие в командах.
4. Психологические основы тактических действий в спортивной деятельности.
5. Эффективность идеомоторного метода в управлении психическим стрессом в спорте.
6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
7. Оптимальное боевое состояние спортсмена.
8. Методы психодиагностики в спорте.
9. Виды конфликтов и конструктивные пути их решения.
10. Спорт и образ жизни.
11. Психологические особенности детей школьного возраста.
12. Психический стресс.
13. Сплоченность и психологический климат в спортивных командах.
14. Психотехнические игры в спорте.
15. Антиципация в спорте.
16. Идеомоторная подготовка в спорте.
17. Регуляция психического состояния.
18. Спорт в условиях глобальной информатизации.
19. Формирование двигательного навыка в избранном виде спорта.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала.

Предлагаемый курс призван обеспечить студентов как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине основной формой занятий явилась лекция, которая несла в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования студентов к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

По роли организации использовались вводные (первоначальные), мотивационные (создание стимула), подготовительные, интегрирующие (логическое понимание целого), установочные (ориентация на самостоятельную и практическую работу) лекции, а также лекции - диалоги.

Главной особенностью проведения лекций явилось дидактическое общение преподавателя и студентов. На групповых занятиях от общих педагогических подходов осуществлялся переход к проблемам социализации, к постановке практических целей, проектируя при этом воспитательный процесс.

При чтении лекций необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- в лекциях необходимо сочетать теоретические материалы и практические примеры;
- с учетом того, что исследования в социальной психологии основываются на социологические и психологические исследования, на занятиях необходимо опираться на социологию и психологию;
- для закрепления лекционного материала, подготовки к семинарам и выполнения самостоятельных работ рекомендуется достаточно большое количество литературы в области психологии, социологии и социальной психологии.

В целях активизации мыслительной деятельности студентов, развития способности анализировать научные и практические проблемы необходимо включение в лекцию следующих методов и приемов: элементы диалога, групповая дискуссия.

Включение в лекцию проблемных вопросов, ситуаций, заданий. Такие вопросы можно использовать в конце лекции как задание на следующее занятие. Поскольку зачастую активное участие в обсуждении принимают не все студенты, группу можно разделить на несколько малых групп, каждая из которых должна будет дать ответ на поставленный вопрос. Актуализация прежних знаний и опыта студентов в период чтения лекции посредством вопросов, небольших тестов, анализа конкретных ситуаций. Вопросы к студентам, требующие приведения жизненных примеров, которые могут проиллюстрировать те или иные феномены и закономерности; вопросы, связанные с учебной работой и поведением студентов. Важно также побуждать студентов к сравнению того, как они раньше объясняли наблюдаемые в жизни явления и как они могут объяснить эти явления сейчас.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на лекции (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, диаграмм, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения.

1. Проблемные лекции;
2. Семинары-дискуссии;
3. Разбор конкретных педагогических ситуаций;
4. Деловые игры.

Использовать следующие типы лекций:

- информационная (способ передачи готовых знаний студентам через монолог);
- проблемная (процесс познания студентов приближается к поисковой, исследовательской деятельности);
- лекция-визуализация (результат поиска новых возможностей реализации известного в дидактике принципа наглядности, содержание которого меняется под влиянием данных психолого-педагогической науки, форм и методов активного обучения);
- лекция с заранее запланированными ошибками (развивает у студентов умения оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, вычленять неверную или неточную информацию);
- лекция-пресс конференция (близка к соответствующей форме профессиональной деятельности со следующими изменениями, назвав тему лекции, преподаватель просит студентов письменно задать ему вопросы по данной теме).

Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм семинарских занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы студентов, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации семинаров положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности.

В основе общения на семинарских занятиях лежал принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и студентов, а прежде всего их взаимная детерминация. При

обучении использовались такие методы обучения как объяснение, беседа, разбор и т.д.

В процессе обучения использовался метод самостоятельного изучения студентами вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности студентов к семинарскому занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом семинара и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

2) психологическая готовность каждого студента к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к семинарским занятиям строится на основе самостоятельной работы студентов с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач.

Деятельность преподавателя и студента на семинарском занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм семинарских занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы студентов, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

1. Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу привлекательности вида спорта, определенного для нее. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации:

А) Раскрытие цели сообщения и степень ее достижения.

Б) Соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения).

В) Глубина, доступность и значимость использованной информации.

Г) Особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

План устного выступления

- 1) В чем заключается отличие вашего вида спорта от других?
- 2) Что, в доступной форме, вы можете рассказать детям о своем виде спорта?
- 3) Что интересного происходит на соревнованиях и тренировках?
- 4) Как вы думаете, что может понравиться ребенку, случайно забежавшему к вам в тренировочный зал?
- 5) Нарисовать эмблему, которая, по вашему мнению, привлечет внимание детей.
- 6) Сочинить слоган в честь вашего вида спорта.
- 7) Отказаться от шаблонов и штампов. Придумать что-то новое и оригинальное.
- 8) Осветить непривлекательные стороны спорта.

2. Составление психологической модели спортсмена на основе 16-ти факторного анализа Кеттела, определения спортивной мотивации Калинина.

3. Составление профиля психомоторной подготовленности спортсмена на основании следующих показателей (скорости простой двигательной реакции, реакции выбора, сложной двигательной реакции, чувства времени, чувства пространства, особенностей внимания).

4. Составления формул боевого оптимального состояния.

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях студентам предлагаются темы рефератов (см. выше).

Самостоятельная работа студентов осуществлялась при наличии информационно – предметного обеспечения, с последующим итоговым контроле. Предусмотренная программой самостоятельная работа студентов имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление лекционного материала; подготовка студентов к семинарским занятиям; самостоятельная подготовка к экзамену; выполнение творческих заданий. К экзамену каждый студент выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как более эффективная форма контроля знаний студентов.

Очень важно, чтобы преподаватель постоянно расширял свои психологические знания, был в курсе методологических и теоретических новинок, относящихся к исследованиям в области психологии.