

МГПУ ИМ. И. П. ШОМАКИНА

**СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**



ISBN 978-985-477-887-7



9 789854 177887

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

МГПУ им. И. П. Шамякина

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2023

ДК 796.5 (078)
ББК 75.81я73
С74

Составители:

А. А. Коржевский, доцент кафедры теории и методики физического воспитания УО МГПУ им. И. П. Шамякина;
А. П. Чумак, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания УО МГПУ им. И. П. Шамякина

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры УО ГГУ им. Ф. Скорины

Е. В. Осипенко;

директор ГУО «Специализированная спортивно-юношеская школа олимпийского резерва № 3»

В. И. Сечко

Печатается по решению редакционно-издательского совета учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

С74 Справочные материалы по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» / сост.: А. А. Коржевский, А. П. Чумак. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2023. – 23 с.
ISBN978-985-477-887-7.

Данное издание содержит справочные материалы, предназначенные для оказания помощи студентам при изучении дисциплины «Психология физической культуры и спорта» и организации самостоятельной работы по её освоению.

Адресуется студентам, обучающимся по специальности 6-05-01 15-01 «Образование в области физической культуры» с профилизациями «Специальная подготовка», «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность». Может быть использовано специалистами в области туризма, экскурсионной деятельности, физического воспитания и спорта.

УДК 796.5 (078)
ББК 75.81я73

ISBN978-985-477-887-7

© Коржевский А. А., Чумак А. П.,
составление, 2023
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Содержание учебной дисциплины	5
Раздел 1. Введение в психологию физической культуры и спорта	5
1.1 Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки	5
1.2 Предмет психологии физической культуры и спорта	5
1.3 Задачи психологии физической культуры и спорта	5
Раздел 2. Психологические особенности учителя по физической культуре и здоровью	6
2.1 Цели, задачи и функции деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	6
2.2 Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры и здоровья	6
2.3 Особенности психологического воспитания учащихся в процессе занятий физической культуры	6
2.4 Особенности психологической деятельности тренера	6
2.5 Психологические особенности спортивной деятельности	6
Раздел 3. Психология спорта	7
3.1 Морально волевая подготовка спортсменов	7
3.2 Психология личности спортсмена	7
3.3 Психологические особенности спортивной деятельности	7
3.4 Самообладание и приемы регуляции эмоциональных состояний в спорте	8
Содержание самостоятельной работы студентов	9
Перечень используемых средств диагностики	11
Критерии оценки знаний студентов по учебной дисциплине	12
Характеристика подходов к преподаванию учебной дисциплины	16
Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине	17
Список использованной и рекомендуемой литературы	18
Приложения	20

ПРЕДИСЛОВИЕ

Справочные материалы по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» составлены в соответствии с образовательным стандартом для студентов дневной и заочной форм получения высшего образования по специальности 6-05-01 15-01 «Образование в области физической культуры» с профилизациями «Специальная подготовка» и «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность».

В процессе становления профессиональной культуры будущих педагогов особое место принадлежит психологии спортивной деятельности психологии личности спортсмена и тренера. Отличительными особенностями справочных материалов являются обновленное содержание, акцентуация компетентного подхода в обучении, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий.

Изучение студентами дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предусматривает формирование целостного представления о предмете и основных проблемах психологической деятельности, умений обобщения накопленного материала в коллективе, команде, группе в области психологии физической культуры и спорта. Изучение данного курса предусматривает приобретение знаний, умений, профессионально-педагогических навыков для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания, получение необходимых теоретических, профессионально-практических сведений, организационно-методических рекомендаций и указаний по формированию специальных компетенций у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта.

В издании содержатся сведения по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта», включающие планы практических и семинарских занятий для самостоятельной подготовки студентов, тематику рефератов, вопросы к зачету, критерии оценки уровня усвоения содержания дисциплины, список рекомендуемой литературы, что послужит хорошим подспорьем для проработки и закрепления учебного материала по дисциплине и будет способствовать пониманию профессиональной терминологии, методов и приемов эффективности организации психологии спортивной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**РАЗДЕЛ 1****ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****Тема 1.1 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. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании. Психология физического воспитания. Объект, предмет и задачи психологии физического воспитания. Спортивная психология. Объект, предмет и задачи спортивной психологии. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта. История психологии физической культуры и спорта. Современное состояние психологии физической культуры и спорта и основные направления психологических исследований в спорте.

Тема 1.2 Предмет психологии физической культуры и спорта

Закономерности периодизации онтогенеза в воспитании физических качеств и психических свойств. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств психологического воспитания. Психологические особенности развития двигательных качеств. Психологические особенности двигательных навыков.

Тема 1.3 Задачи психологии физической культуры и спорта

Психологическая систематика видов спорта. Задачи психологии физической культуры и спорта и особенности деятельности в физическом воспитании.

Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмические характеристики физических упражнений.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Физическая нагрузка как результат выполнения физических упражнений. Работа и отдых – компоненты нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.

РАЗДЕЛ 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Тема 2.1 Цели, задачи и функции деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья

Условия деятельности учителя физической культуры и здоровья. Понятие о деятельности и ее этапы. Цель и задачи физического воспитания школьника. Функции учителя физической культуры и здоровья. Знания и умения учителя физической культуры и здоровья. Педагогическая направленность личности учителя физической культуры и здоровья. Стиль деятельности учителя физической культуры и здоровья.

Тема 2.2 Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры и здоровья

Авторитет учителя физической культуры и здоровья. Особенности адаптации профессиональной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения. Психология конфликтов. Формы воздействия учителя на учащихся. Волевая сфера личности учащихся.

Тема 2.3 Особенности психологического воспитания учащихся в процессе занятий физической культуры

Психомоторная сфера личности учащегося (качества, характеризующие быстроту реакции, выносливость, силу, координационные способности). Формирование коллектива и воспитание в нем школьников на занятиях по физической культуре и здоровью. Психологические особенности формирования коллектива. Формирование нравственности учащихся в процессе занятий физической культурой. Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой.

Тема 2.4 Особенности психологической деятельности тренера

Особенности личностной готовности в профессиональной деятельности тренера по видам спорта. Психологические проблемы целевого построения спортивной карьеры. Профессионально важные качества тренера по виду спорта. Отбор и прогнозирование в спорте. Психогигиена в спортивной деятельности. Условия деятельности тренера по видам спорта.

Тема 2.5 Психологические особенности спортивной деятельности

Психологическая характеристика физических качеств. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спортивной деятельности (чувство воды, пространственно-временные характеристики, чувство беговой дорожки) и психологические особенности двигательных навыков.

РАЗДЕЛ 3 ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Тема 3.1 Морально-волевая подготовка спортсменов

Характеристика волевых качеств спортсменов. Основы психорегуляции и психодиагностики в спорте. Классификация и характеристика методов психорегуляции. Методы ментального тренинга в спорте. Психологические основы диагностики в спорте. Задачи психодиагностики на разных этапах спортивного отбора и в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команд. Диагностика психомоторики, психических процессов, психических состояний, структурных компонентов личности, личности спортсмена в системе социальных отношений.

Воспитание волевых качеств в тренировочном процессе (сознательность, целеустремленность, решительность). Вариативность условий тренировочного процесса. Подбор специальных упражнений и условий их выполнения. Использование гандикапов. Усложнение тренировочного процесса. Приближение условий тренировочных занятий к соревновательным. Понятие «монотонии» и методы борьбы с ней.

Тема 3.2 Психология личности спортсмена

Проблема личности в психологии физической культуры и спорта. Личность спортсмена в системе общественных отношений. Типология спортсменов-чемпионов (по Р. М. Загайнову, Н. А. Государеву). Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта и их взаимосвязь с успешностью спортивной деятельности. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена, его виды и особенности формирования. Особенности психических и психомоторных процессов спортсменов, их диагностика. Потребностно-мотивационная сфера личности спортсмена. Специальные спортивные способности, их диагностика. Особенности формирования характера в спорте. Проблема психической надежности спортсмена. Личностные факторы регуляции спортивной деятельности.

Тема 3.3 Психологические особенности спортивной деятельности

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности. Классификация и динамика мотивов спортивной деятельности. Формирование мотивации в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и ее диагностика. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте. Психологические основы физической подготовки

спортсмена. Двигательные реакции в спорте. Психологические основы технической подготовки спортсмена. Специализированные восприятия в спорте. Идеомоторная тренировка. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. Особенности тактического мышления. Структура тактического действия. Антиципация в спорте.

Планирование психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Индивидуальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Психологические особенности спортивного соревнования. Мотивация спортивной деятельности.

Тема 3.4 Самообладание и приемы регуляции эмоциональных состояний в спорте

Самообладание и самоконтроль. Приемы мобилизации волевых усилий. Проявление эмоций страха в спортивной деятельности. Роль эмоций в спортивной деятельности. Саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена.

Психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Тренированность, подготовленность и «спортивная форма». Проблема психической нагрузки. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Состояния: «угроза отказа», «мертвая точка», «психическое пресыщение» (признаки, меры профилактики и коррекции). Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе, его признаки и механизмы возникновения. Нервно-психические функциональные реакции спортсменов.

Психологические особенности спортивного соревнования. Понятие стресса, его виды. Предсоревновательные психические состояния спортсменов. Соревновательные состояния спортсменов. Психологические особенности спортивных эмоций (по О. А. Черниковой). Послесоревновательные состояния спортсменов.

Психологическая подготовка в спорте. Система звеньев психологической подготовки. Психическая готовность спортсмена, ее диагностика и формирование. Компоненты и уровни психической готовности. Волевая подготовка спортсмена.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Название раздела, темы	Тематическое содержание	Номера используемых источников из списка литературы
Раздел 1 Введение в психологию физической культуры и спорта		
Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки	Подготовка рефератов. Анализ исследований белорусских ученых, затрагивающих проблемы психологии в физической культуре и спорте.	1–4
Предмет психологии физической культуры и спорта	Составление тезаурусного кластера основных понятий учебной дисциплины. Подготовка сообщения о сущности основных понятий учебной дисциплины. Составление ретроспекции развития основных понятий психологии физической культуры и спорта. Подготовка кроссворда тезауруса учебной дисциплины.	1–7
Задачи психологии физической культуры и спорта	Подготовка рефератов и докладов по анализу работ психологов и педагогов на предмет решения основных задач психологии физической культуры и спорта.	5–9
Раздел 2 Психологические особенности деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья		
Цели, задачи и функции деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	Подготовка структурно-логических схем, отражающих цели, задачи и функции деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья.	1–4

Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры и здоровья.	Определение основных характеристик профессионального мастерства учителя физической культуры и здоровья. Подготовка эссе на данную тему.	3; 7; 10
Особенности психологического воспитания учащихся в процессе занятий физической культуры	Составление таблицы основных направлений и особенностей психологического воспитания учащихся в процессе занятий физической культуры	2; 4
Особенности психологической деятельности тренера	Составление таблицы особенностей психологической деятельности тренера	3–10
Психологические особенности спортивной деятельности	Разработка ментальной карты психологических особенностей спортивной деятельности.	1–4
Раздел 3 Психология спорта		
Морально-волевая подготовка спортсменов	Разработка методов и приемов активизации морально-волевой подготовки спортсменов.	2; 8; 10
Психология личности спортсмена	Разработка ментальной карты, отражающей содержание темы. Подготовка докладов, направленных на углубление теоретического материала.	3; 7–10
Самообладание и приемы регуляции эмоциональных состояний в спорте	Подготовка картотеки приемов регуляции эмоциональных состояний в спорте.	6–9
Подготовка к зачету		

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества усвоения знаний по учебной дисциплине используется следующий диагностический инструментарий: тесты учебных достижений; защита выполненных на практических занятиях индивидуальных заданий (в т. ч. и разноуровневых); проведение текущих контрольных работ по отдельным темам учебной дисциплины; устный опрос во время проведения занятий; педагогические учебные задачи и образовательные дилеммы; критический анализ научной статьи или педагогического исследования; оценка эссе, глоссария, кроссвордов; структурно-логические и блок-схемы, ментальные карты; защита рефератов и проектов; сдача экзамена по учебной дисциплине.

При оценке знаний студентов используются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10».

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

- устная форма (доклады на семинарских занятиях);
- письменная форма (контрольные опросы, рефераты);
- устно-письменная форма (отчеты по практическим заданиям с их устной защитой).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной дисциплины; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной дисциплины; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной дисциплины; усвоение основной и дополнительной литературы по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной дисциплины;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной дисциплины;

усвоение основной литературы учебной дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учебной дисциплины; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках учебной дисциплины;

усвоение основной литературы по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках учебной дисциплины;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках учебной дисциплины;
знания отдельных литературных источников по учебной дисциплине;
неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины,
наличие в ответе грубых логических ошибок;
пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры
исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

Отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта
высшего образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа,
неявка на аттестацию без уважительной причины.

МГПУ им. И. П. Шамякина

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДХОДОВ К ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Итоговый контроль по дисциплине «Психология физической культуры спорта» в виде зачета.

2. Освоение дисциплины «Психология физической культуры и спорта» реализуется на основе технологии активного обучения с использованием: лекций и практических, семинарских занятий. При организации обучения используются элементы самостоятельной работы студентов:

- индивидуальная работа по подготовке к семинарским занятиям;
- апробация различных тест-систем, самостоятельное оформление протоколов диагностики собственного здоровья;
- решение ситуационных задач;
- подготовка рефератов по предлагаемой тематике;
- участие в студенческой научно-исследовательской работе.

Процесс обучения по данной дисциплине строится на передаче определенного объема знаний студентам в устной форме. Преимущество лекции состоит в том, что она имеет четкую композицию, компактна, предполагает стройное и доказательное монологическое изложение. На лекции за сравнительно короткое время дается большой, основной, наиболее существенный материал.

3. Процесс освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предусматривает семинарские занятия, которые играют важную роль в выработке у студентов навыков применения полученных знаний для решения практических задач. Форма проведения семинарского занятия – групповая работа, что способствует развитию у студентов коммуникабельности. Преимущество групповой работы – активное обучение, хорошая запоминаемость, интенсивное взаимодействие с материалом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение данного курса предусматривает приобретение знаний, умений, профессионально-педагогических навыков для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания, получение необходимых теоретических, профессионально-практических сведений, организационно-методических рекомендаций и указаний по формированию специальных компетенций у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта.

- 1) ведение портфолио и его защита;
- 2) работа с литературой (первоисточниками, научно-популярной литературой); конспектирование (составление опорного, тезисного конспектов), реферирование, составление аннотации, рекламы, резюме, анализ и сравнение материалов различных источников, составление терминологического словаря;
- 3) анализ педагогической ситуации, решение кейсов и образовательных дилемм;
- 4) написание сочинений, эссе, составление кроссвордов, коллажа;
- 5) подготовка дискуссий по проблемным вопросам изучаемых тем;
- 6) изготовление дидактических материалов;
- 7) подготовка и защита тематических и междисциплинарных проектов, их рецензирование;
- 8) выполнение учебных квестов;
- 9) социально-педагогическое моделирование поведения субъектов образовательного процесса.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- 1) контрольной работы;
- 2) тестирования;
- 3) защиты проектов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Дворак, В. Н. Программа формирования психологической подготовленности студентов-спортсменов к соревновательной деятельности / В. Н. Дворак // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. научн.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2015. – Ч. 2. – С. 54–56.
2. Закогодная, Е. Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта : моногр. / Е. Е. Закогодная ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 269 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Кобринский, М. Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре : учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Е. Е. Закогодная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2015. – 265 с.
5. Леонтьев, А. А. Психология общения : учеб. пособие / А. А. Леонтьев. – М. : Лит. Рос., 2013. – 410 с.
6. Марков, К. К. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности : моногр. / К. К. Марков. – Красноярск : КГПУ, 2007. – С. 142–152.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
9. Педагогика физической культуры : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. проф. С. Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Изд. дом «Академия», 2013. – 365 с.
10. Технологии самоконтроля, минимизирующие риски перенапряжения и внезапной смерти спортсменов / В. И. Яролинский [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов III Междунар. научн.-практ. конф., 13–14 февр. 2014 г.). – Минск : БНТУ, 2014. – С. 5–10.

Дополнительная литература

1. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М. : МГУ, 1990. – 288 с.
2. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : ФиС, 1990. – 320 с.
3. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 423 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М. – Физическая культура, 2005. – 544 с.
5. Митина, Л. М. Психология развития конкурентоспособности личности / Л. М. Митина. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2002. – 400 с.
6. Родионов, А. В. Влияние психофизиологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 112 с.
7. Сируц, А. Л. Виды испытаний по физической подготовке спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, в условиях соревновательной деятельности / А. Л. Сируц, С. Е. Жуков // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – Вып. 18. – С. 155–161.
8. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции : практ. руководство / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004. – 400 с.
9. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004. – 276 с.
10. Тарас, Е. А. Психология экспериментальных ситуаций : хрестоматия / Е. А. Тарас, К. В. Сельченко. – Минск, 2000. – 220 с.
11. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск : Высш. шк., 2009. – 245 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Вопросы к зачету по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

1. Предмет, цели и задачи психологии спорта.
2. Психология спортивной деятельности.
3. Основы психогигиены в спорте.
4. Психология личности спортсмена.
5. Этапы развития психологии спорта.
6. Предсоревновательное состояние спортсмена.
7. Закономерность формирования двигательных навыков.
8. Психологические характеристик двигательных качеств.
9. Морально-волевые качества спортсмена.
10. Особенности деятельности учителя физической культуры и здоровья.
11. Роль эмоций в спортивной деятельности.
12. Спортивная этика.
13. Двигательные ощущения, двигательный навык.
14. Понятие монотонии в спорте.
15. Формирование личности спортсмена.
16. Личность тренера как педагога.
17. Проявление эмоций в спортивной деятельности.
18. Психологические основы обучения и совершенство.
19. Лидерство в спортивной группе.
20. Эмоциональная сфера школьника.
21. Методы психолого-педагогического изучения личности школьника.
22. Стиль деятельности учителя физической культуры и здоровья.
23. Психологические особенности личности тренера.
24. Умение учителя физической культуры и здоровья.
25. Мотивационная сфера школьника.
26. Лидерство в спортивной группе.
27. Особенности взаимоотношения в системе тренер-спортсмен.
28. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию.
29. Мотивация спортивной деятельности.
30. Ученик – субъект учебной деятельности.
31. Межличностное отношение в спорте.
32. Психологическая подготовка тренера.
33. Методы восстановления психической работоспособности.
34. Психофармакологические средства применяемые в спорте.
35. Методы ауторегуляции.
36. Классификация методов психорегуляции.
37. Оптимальное предсоревновательное состояние.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Перечень семинарских занятий

(очная (дневная) форма получения высшего образования)

Тематика семинарских занятий	Номера источников в списке литературы
Раздел 1 Введение в психологию физической культуры и спорта	
Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки	1, 3, 4
Предмет психологии физической культуры и спорта	6, 7
Задачи психологии физической культуры и спорта	1, 3, 4
Раздел 2 Психологические особенности деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	
Цели, задачи и функции деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	7, 10
Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры и здоровья.	3, 4, 6
Особенности психологического воспитания учащихся в процессе занятий физической культуры	3, 4, 6
Особенности психологической деятельности тренера	3, 4
Психологические особенности спортивной деятельности	3, 4, 10
Раздел 3 Психология спорта	
Морально-волевая подготовка спортсменов	7, 8
Психология личности спортсмена	7, 8
Самообладание и приемы регуляции эмоциональных состояний в спорте	3, 4

Перечень семинарских занятий

(заочная форма получения высшего образования, 3,5 года обучения)

Тематика семинарских занятий	Номера источников в списке литературы
Раздел 2 Психологические особенности деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	
Цели, задачи и функции деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	7, 10
Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры и здоровья.	8

Перечень семинарских занятий

(заочная форма получения высшего образования, 5 лет обучения)

Тематика семинарских занятий	Номера источников в списке литературы
Раздел 2 Психологические особенности деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	
Цели, задачи и функции деятельности тренера и учителя физической культуры и здоровья	7, 10
Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры и здоровья.	8
Раздел 3 Психология спорта	
Самообладание и приемы регуляции эмоциональных состояний в спорте	1–8

Справочное издание

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Составители:

Коржевский Александр Александрович,
Чумак Александр Петрович

Корректор *А. В. Солохов*
Оригинал-макет *А. В. Солохов*
Дизайн обложки *Л. В. Клочкова*

Иллюстративный материал на первой странице обложки заимствован из общедоступных Интернет-ресурсов, не содержащих ссылок на авторов этих материалов и ограничения на их заимствование.

Подписано в печать 27.12.2023. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 1,34. Уч.-изд. л. 1,18.
Тираж 70 экз. Заказ 40.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.

Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 24-61-29.