

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»)

**МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

**Трудоемкость: 4 зачетные единицы**  
**Квалификация выпускника: Магистр**  
**Форма обучения: очная, заочная**  
**Год начала подготовки: 2018**

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Наименование тем	Форма обучения	
	очная	заочная
<b>Раздел 1. Психология физического воспитания</b>		
Тема 1.1. Предмет психологии физического воспитания. Взаимосвязь физического и психомоторного развития	2	
Тема 1.2. Мотивационные основы физкультурно-спортивной деятельности	2	2
Тема 1.3. Психологические аспекты познания и освоения двигательных действий	2	2
Тема 1.4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	2	2
Тема 1.5. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	2	2
Тема 1.6. Психологическая характеристика личности учителя	2	2
Тема 1.7. Психология малых групп в системе физической культуры	2	
<b>Раздел 2. Психология спорта</b>		
Тема 2.1. Предмет психологии спорта. Психологическая систематика видов спорта		
Тема 2.2. Психологические особенности спортивной деятельности	2	2
Тема 2.3. Психологические основы спортивной дидактики	2	2
Тема 2.4. Психология личности спортсмена	2	
Тема 2.5. Личность и авторитет тренера	2	2
Тема 2.6. Социальная психология спортивных групп	2	
Тема 2.7. Методы психодиагностики в спорте	2	

Обучающиеся при выполнении практических занятий могут использовать рекомендуемую учебную и методическую литературу:

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с.: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404>

2. Психология физической культуры: учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>.

3. Яковлев, Б.В. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.В. Яковлев. - Москва: Советский спорт, 2010. - 208 с. - ISBN 978-5-9718-0469-7: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374>.

## **Практическое занятие 1.**

### ***Предмет психологии физического воспитания. Взаимосвязь физического и психомоторного развития***

*План работы:*

1. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
2. Задачи психологии физического воспитания.
3. Потребности человека в двигательной активности.
4. Произвольность двигательных действий, ее развитие в детском возрасте.
5. Двигательная память и двигательное воображение как компоненты психомоторики.
6. Психомоторика как средство регуляции состояний.
7. Развитие психомоторики на уроках физической культуры.
8. Методы оценки психомоторики.

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

## **Практическое занятие 2.**

### ***Мотивационные основы физкультурно-спортивной деятельности***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками диагностики мотивов занятий физкультурно-спортивной деятельности.
2. Выбрать одну из методик, позволяющую оценить мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельности у студентов.
3. Изучить мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельности с помощью выбранной методики.
4. Сделать выводы об иерархии мотивов, исходя из результатов диагностики.

## **Практическое занятие 3.**

### ***Психологические аспекты познания и освоения двигательных действий***

*План изучаемой темы:*

1. Получение и преобразование информации человеком. Познание мира и сознание.
2. Познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение), их характеристика.
3. Принципы развития познавательных процессов. Познание в физическом воспитании.
4. Виды действий в деятельности человека (импульсивные, волевые, инстинктивные)
5. Психологическая структура двигательных навыков. Навыки и умения.
6. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Назовите две основные сферы в психике и поведении человека. В чем основное различие этих сфер? Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)?

2. В чем вы видите разницу понятий «знание», «познание», «сознание»? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного?

3. Каков особый «вклад» ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации?

4. Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано?

5. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств.

6. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?

7. Приведите примеры включения движений в состав спортивного действия. Какие психические компоненты (кроме движений) нужны для успешного осуществления этого спортивного действия? Задействованы ли при этом внимание, память, мышление и другие психические процессы?

8. В чем преимущество автоматизации навыка? Что здесь является действием, а что – операцией (или операциями) в составе действия?

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

#### **Практическое занятие 4.**

##### ***Психологические основы обучения на уроках физической культуры***

*План изучаемой темы:*

1. Факторы, обуславливающие активность учащихся на уроках физической культуры.
2. Удовлетворенность уроками физической культурой и факторы ее определяющие.
3. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
4. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
5. Особенности мыслительной деятельности и проявление памяти на уроках физической культуры.
6. Дидактические принципы физического воспитания и их психологические аспекты.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Как создать у учеников «ориентировочную основу деятельности» на уроке физической культуры?
2. Какие особенности произвольного внимания следует использовать учителю физической культуры в работе с младшими школьниками?
3. Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроках физической культуры вы можете назвать?

4. Что характерно для восприятия удаленности и глубины объектов и восприятия движения? В чем состоит особенность восприятия темпа и ритма?
5. Как развивать у школьников творческое мышление на уроках физической культуры?
6. Перечислите возрастные особенности, которые помогают прочно запоминать параметры движений.
7. Какие факторы определяют активность школьников на уроках физической культуры?
8. Назовите основные факторы, способствующие повышению эмоциональности на уроке.
9. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями, вы знаете?

*Задание:* изучить тему в соответствии с планом.

### **Практическое занятие 5.**

#### ***Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры***

*План изучаемой темы:*

1. Ученик как субъект учебной деятельности. Самосознание школьника.
2. Физиологические и психологические аспекты взаимосвязи эмоций и движения.
3. Пути снижения тревожности и агрессивности школьников средствами физических упражнений.
4. Волевая сфера школьника. Развитие волевых и нравственных свойств личности средствами физического воспитания.
5. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности.
2. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности?
3. Какие общие и конкретные мотивы занятий физической культурой вы можете назвать?
4. Что определяет мотивы школьника, связанные с результатом учебной деятельности?
5. Какие функции самооценки вам известны? Назовите этапы формирования самооценки.
6. Что характерно для эмоциональной сферы подростка?
7. Дайте характеристику понятию «сила воли». Какие особенности проявления воли у старшеклассников вы знаете?

8. Дайте определение понятию «типические особенности личности». Какие свойства темперамента вы знаете?
9. Назовите пять основных групп, перечисляющих черты характера.

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

### **Практическое занятие 6.**

#### ***Психологическая характеристика личности учителя***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками диагностики личности учителя.
2. Выбрать методики, позволяющую оценить профессиональную направленность личности учителя и стиль деятельности учителя физической культуры.
3. Изучить личность студента, как будущего учителя физической культуры, с помощью выбранных методик.
4. Сравнить полученные результаты диагностики личности студента и диагностики личности практикующих педагогов – учителей физической культуры.

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

### **Практическое занятие 7.**

#### ***Психология малых групп в системе физической культуры***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками изучения малых коллективов в системе физического воспитания.
2. Выбрать методики, позволяющую оценить психологический климат в коллективе и лидеров коллектива.
3. Изучить студенческий коллектив, как малую группу, с помощью выбранных методик.
4. Сделать выводы согласно полученным результатам диагностики.

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

### **Практическое занятие 8.**

#### ***Психологические особенности спортивной деятельности***

*План изучаемой темы:*

1. Психологическая характеристика физических качеств.
2. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.
3. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте.
4. Роль представлений в управлении движениями.

5. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
6. Предсоревновательные психические состояния, их характеристика.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество. Дайте психологическую характеристику такому физическому качеству, как ловкость.
2. Какие психологические особенности двигательных навыков вы знаете? Что определяет стадию формирования двигательных навыков в спорте?
3. Какие общие признаки, характеризующие специализированные восприятия, вам известны?
4. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?
5. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса? Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте.
6. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании?
7. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?
8. К какой группе экстремальных ситуаций соревновательного характера следует отнести ситуацию, когда спортсмен не может справиться с охватившим его состоянием «стартовой лихорадки»?

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

## **Практическое занятие 9.**

### ***Психологические основы спортивной дидактики***

*План изучаемой темы:*

1. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
3. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
4. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
5. Тактическое мышление спортсмена. Методы совершенствования тактического мышления.
6. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие виды ощущения мышечного напряжения вы знаете? К какому типу ощущений они относятся? Какие ощущения называются органическими?
2. Что находится в основе специализированного восприятия?
3. Для чего спортсмену необходим высокий уровень устойчивости внимания?
4. Что такое двигательная память?

5. Какие функции необходимы в процессе умственного решения тактической задачи?
6. Что такое тактическое мышление спортсмена? Что такое гибкость мышления спортсмена?
7. Какие требования предъявляются к плану тактических действий в спорте? Какие действия необходимы для реализации тактического плана?
8. Почему антиципация является одним из ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов? Перечислите виды антиципации.
9. Дайте характеристику моделированию как методу подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

## **Практическое занятие 10.**

### ***Психология личности спортсмена***

*План изучаемой темы:*

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
2. Специфика мотивов личности в спорте. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.
3. Типологические свойства и особенности темперамента личности спортсмена и их оценка.
4. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена.
5. Лидерство в спорте и личность.
6. Взаимоотношения между тренером и спортсменом.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью?
2. Каковы отличительные черты личности спортсмена?
3. Какими путями может достигнуть спортсмен самовоспитания позитивных черт характера?
4. Перечислите диагностические методики, используемые для изучения личности спортсмена.

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

## **Практическое занятие 11.**

### ***Личность и авторитет тренера***

*План изучаемой темы:*

1. Структура личности тренера. Ролевые позиции тренера.
2. Психологические особенности личности тренера.
3. Зависимость эффекта воздействия от авторитета тренера.
4. Педагогические особенности тренера.
5. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера.



6. Влияние личности тренера на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена.

*Вопросы для самоконтроля:*

- 1.Опишите четыре характерных подструктуры личности тренера.
- 2.Какие личностные характеристики определяют успешного тренера?
- 3.Опишите основные ролевые позиции тренера.
- 4.Из чего складывается авторитет тренера?
- 5.Какие существуют основные педагогические способности?
- 6.Как формируются и как взаимно компенсируются педагогические способности?
- 7.Опишите психологические механизмы формирования состояния готовности тренера к профессиональной деятельности.
- 8.Что входит в комплекс требований к личности тренера?
- 9.Как личность тренера влияет на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена?

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

## **Практическое занятие 12.**

### ***Социальная психология спортивных групп***

*План изучаемой темы:*

1. Социально-психологические особенности спортивной группы.
2. Лидерство в спортивной группе.
3. Социально-психологический климат группы.
4. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение.
5. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
6. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Кого называют лидерами спортивных команд? Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны?
2. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной?
3. Что такое совместимость членов спортивной команды? Какие уровни совместимости существуют?
4. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны? Какие виды общения используются в спортивной деятельности?
5. Дайте характеристику понятия «функция социально-психологического отражения общения». Что значит понятие «типичный профиль общения»?
6. Какие способы преднамеренного управления групповым поведением вам известны?
7. Как следует построить свою работу с лидером спортивной группы, если он в определенных ситуациях оказывает отрицательное влияние на

соревновательную деятельность команды по баскетболу, членом которой он сам является?

8. Какие требования к деятельности спортивной группы обязан учитывать тренер, проводя мероприятия по оптимизации общения?

9. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «тренер — спортсмен»? Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «спортсмен — спортсмен»?

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.

### **Практическое занятие 13.**

#### ***Методы психодиагностики в спорте***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками спортивной психодиагностики.
2. Изучить основные правила их применения в практической деятельности тренера.
3. Выделить различные группы методик.
4. Из группы методик диагностики психических состояний выбрать наиболее оптимальную для изучения психического состояния студентов, занимающихся спортом.
5. Изучить психическое состояние студентов, занимающихся спортом, используя выбранную методику.
6. Сделать выводы согласно полученным результатам психодиагностики.

**Задание:** изучить тему в соответствии с планом.