

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

О. В. Исаакян

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Методические материалы к изучению дисциплины
и организации самостоятельной работы студентов 2-го курса бакалавриата,
обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

ББК 88.84
П863

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 4 от 19 апреля 2018 г.

Рецензенты:

директор МБОУ СОШ № 3 г. им. полководца А. В. Суворова, г. Славянск-на-Кубани

Т. Я. Кириллова

кандидат психологических наук, доцент

М. А. Лукьяненко

Исаакян, О. В.

П863 **Психология физического воспитания и спорта:** методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование очной и заочной форм обучения / О. В. Исаакян. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 104 с. 1 экз.

Методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов разработаны в соответствии ФГОС ВО применительно к учебному плану направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура.

В методических материалах к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов изложено содержание теоретического материала, практических занятия, вопросы и задания по изучаемым темам и самостоятельной работе студентов, психолого-педагогические задачи, психодиагностические методики которые позволяют применить теоретические знания на практике, а также тестовые вопросы, вопросы и задачи на экзамен.

Издание адресовано студентам 2-го курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 88.84

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
2 Содержание разделов дисциплины.....	5
2.1 Занятия лекционного типа.....	5
2.2 Занятия семинарского типа.....	10
2.3 Лабораторные занятия.....	11
2.4 Примерная тематика курсовых работ.....	12
3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	14
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	14
4.1.1 Вопросы для устного опроса.....	15
4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации.....	17
4.1.3 Практические задачи и кейсы.....	38
4.1.4 Задания для самостоятельной работы студентов.....	42
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	88
4.2.1 Вопросы к экзамену.....	90
4.2.2 Задачи к экзамену.....	91
5 перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	100
5.1 Основная литература:.....	100
5.2 Дополнительная литература:.....	100
5.3 Периодические издания:.....	101
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	101
7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	103
7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям.....	103
7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям.....	103
7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе....	103
7.4 Методические рекомендации для получения консультации.....	104

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является формирование у студентов компетенции ПК-1 (готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» направлено на формирование у студентов профессиональной компетенции: ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Формирование системы знаний и умений по основным разделам дисциплины.

2. Актуализация межпредметных знаний, способствующих пониманию и освоению основных разделов дисциплины, как основы для формирования профессиональной компетенции.

3. Обеспечение специального психологического образования студентов путем обогащения знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности.

4. Выработка умений и навыков применения полученных теоретических знаний на практике в процессе организации занятий по физической культуре и спорту.

5. Развитие представлений о структурных компонентах личности спортсмена, эмоциональном состоянии в экстремальных условиях соревновательной деятельности, а также общей психологической устойчивости личности с помощью комплексных диагностических методик.

6. Стимулирование самостоятельной, деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология», «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка», «Педагогика» и др.

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таким как «Про-

фессиональная этика», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Основы социальной педагогики и психологии».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» направлена на формирование профессиональной компетенции: ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

В результате изучения учебной дисциплины, формируя компетенцию ПК-1, обучающиеся должны:

- знать основные психолого-педагогические задачи реализации учебных программ базовых курсов по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях; основные профессиональные задачи эффективного взаимодействия на занятиях «Физическая культура»; закономерности психических явлений, процессов и свойств в специфических условиях спортивной деятельности;

- уметь решать основные психолого-педагогические задачи реализации учебных программ базовых курсов по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях и основные профессиональные задачи эффективного взаимодействия на занятиях «Физическая культура», технологиями определения закономерности психических явлений, процессов и свойств в специфических условиях спортивной деятельности;

- владеть навыками определения основных профессиональных задач эффективного взаимодействия; навыками отбирать и использовать критерии, определяющие эффективность взаимодействия и способами эффективного взаимодействия с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам.

2 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта. Психология спорта как специальная прикладная отрасль психологической науки. Связь психологии спорта с общей психологией и другими отраслями психологической науки, с теорией	У

		<p>и практикой спорта.</p> <p>Предмет психологии спорта. Возникновение и историческое развитие психологии физического воспитания и спорта. Современное состояние психологии и спорта. Методы психологии физического воспитания и спорта.</p>	
2. 2	<p>Психологические основы обучения на уроках физической культуры.</p>	<p>Развитие познавательных и эмоционально-волевых процессов. Поддержание устойчивости внимания на уроке физкультуры. Организация эффективного восприятия. Восприятие движения, времени, пространства. Особенности мыслительной деятельности. Виды памяти: двигательная, тактильная, вестибулярная, эмоциональная.</p> <p>Волевая подготовка учащихся на уроках физической культуры. Дидактические принципы организации педагогического процесса</p>	У
3. 3	<p>Психологические особенности спортивной деятельности.</p>	<p>Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. Понятие спортивной деятельности. Социальная обусловленность спортивной деятельности.</p> <p>Структура спортивной деятельности: учебно-тренировочные занятия, соревнования, режим.</p> <p>Отличительные психологические особенности спортивной деятельности, соревновательный характер, эмоциональная насыщенность, волевой характер.</p> <p>Особенности двигательных навыков в спорте. Реакции, их особенности в спортивной деятельности. Виды реакций, их психологическая характеристика. Требования к психомоторным и сенсомоторным функциям спортсмена.</p>	У

		<p>Психологическая характеристика видов предстартовых состояний: стартовое безразличие, боевая готовность, оптовая лихорадка, стартовая апатия.</p> <p>Причины, влияющие на возникновение предсоревновательных психических состояний.</p> <p>Характеристика эмоций спортивной борьбы: спортивное возбуждение, боевое воодушевление, спортивный азарт. Последовательные психические состояния спортсмена.</p>	
4. 4	<p>Психология личности учителя физической культуры и тренера.</p>	<p>Педагогическая ситуация. Функции учителя: воспитательные, образовательные, организаторские, проекторно-вочные, административно-хозяйственные.</p> <p>Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры. Эмоциональность урока, средства ее обеспечения. Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физкультуры.</p> <p>Стили деятельности учителя физкультуры. Характеристика различных стилей деятельности учителя.</p> <p>Стили руководства: авторитарный, демократический. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры. Педагогический такт. Культура речи учителя.</p>	У
5. 5	<p>Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.</p>	<p>Активность личности в процессе ее формирования на уроках физической культуры. Формирование мотивационной сферы. Интеллектуальная, эмоциональная и волевая сфера школьников.</p> <p>Условия и этапы формирования духовно-нравственного поведения учащихся в процессе урока физической культуры: преобразование требований</p>	У

		<p>учителя в личные требования. Учет возрастных особенностей школьников в процессе их нравственного воспитания.</p> <p>Формирование нравственных и волевых качеств личности школьников в процессе занятий физкультурой.</p>	
6. 6	Мотивационная сфера школьника.	<p>Мотивы школьника, относящиеся к урокам физической культуры. Общие и конкретные мотивы. Мотивы, связанные с процессом деятельности, - это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствии, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.). Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд. Формирование мотивов. Внешние. Внутренние факторы Личностные убеждения.</p>	У
7. 7	Психология личности спортсмена.	<p>Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки. Личность – продукт социально-исторического развития, собственной деятельности человека. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Аспекты формирования личности спортсмена: самосознание, деятельность тренера, общественное сознание (спортивный коллектив и общество). Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена: психодиагностика, тестирование (ЭВМ-версия).</p>	У

8. 8	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	Психорегуляция в спорте - это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологическая основа психорегуляции. Конкурирующая система - субдоминанта. Методы гетерорегуляции. Методы ауторегуляции. Избыточное нервно-психическое напряжение. Утомление.	У,Т
9. 9	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	<p>Понятие о спортивном коллективе. Деловые и межличностные отношения в коллективе. Лидерство в спортивных командах. Факторы, определяющие положение спортсмена в системе личных взаимоотношений. Эмпатия. Рефлексия. Факторы, обуславливающие эффективность общения. Формирование умений общения.</p> <p>Психологические методы изучения взаимоотношений в спортивном коллективе.</p> <p>Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Планирование психологической подготовки и ее виды.</p> <p>Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Уровень развития психических функций и качеств личности спортсмена. Тренирующее действие двигательных представлений. Идеомоторная тренировка. Упражнения, направленные на развитие волевых качеств спортсмена. Самовоспитание воли.</p>	У

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	<p>Практическое занятие №1.</p> <p>Тема: Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Предмет психологии физического воспитания и спорта. 2) Задачи психологии физического воспитания и спорта. 3) Структура спортивной деятельности, психологическая систематика видов спорта. 4) Применение психологических методов в педагогической практике спорта. 	К
2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	<p>Практическое занятие №2.</p> <p>Тема: Психологические основы обучения на уроках физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Развитие познавательных и эмоционально-волевых психических процессов. 2) Мотивация спортивной деятельности в школе. 3) Дидактические принципы организации педагогического процесса на уроках физической культуры. 	К
3	Психология личности учителя физической культуры и тренера.	<p>Практическое занятие № 3.</p> <p>Тема: Психология личности учителя физической культуры и тренера</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Деятельность учителя физической культуры и тренера. 2)Способности, умения, стиль деятельности учителя физической культуры и тренера. 3)Психологические особенности личности тренера. 	К, Т
7	Психология личности спортсмена.	<p>Практическое занятие № 4.</p> <p>Тема: Психология личности спортсмена.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. 	ПР

		2) Аспекты формирования личности спортсмена. 3) Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.	
--	--	---	--

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа, К – кейс-задания.

2.3 Лабораторные занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Психологические особенности спортивной деятельности.	Лабораторное занятие №1. Тема: Психологические особенности спортивной деятельности. 1) Психологическая характеристика физических качеств. 2) Психологические особенности двигательных навыков и ощущений. 3) Специализированные представления в спорте.	Защита лабораторной работы
2	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	Лабораторное занятие №2. Тема: Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры. 1) Ученик – субъект учебной деятельности. 2) Психология личности школьника. 3) Методы психолого-педагогического изучения личности школьника. 4) Современное понятие «обучающийся».	Защита лабораторной работы
3	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	Лабораторное занятие № 3 Тема: Основы психорегуляции и психогигиены в спорте. 1) Основы психорегуляции и психогигиены в спорте. 2) Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности и её формирование. 3) Методики изучения структурных	Защита лабораторной работы

		компонентов личности спортсмена. 4) Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.	
7	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Лабораторное занятие № 4 Тема: Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. 1) Социально-психологические особенности спортивной группы. 2) Лидерство в спортивной группе. 3) Социально-психологический климат. 4. Психологические основы общения в спорте. 5) Успешность спортивной деятельности и общение. 6) Особенности взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».	Защита лабораторной работы

2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 312 с. – ISBN 978-5-9718-0572-4. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420 – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389 2. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. –

		624 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255
2	Подготовка к уст- ному опросу	<p>1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4450. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694</p> <p>2. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд., стереот. – Москва : Советский спорт, 2010. - 159 с. – (Атланты спортивной науки). – ISBN 978-5-9718-0466-6. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210374</p> <p>3. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255</p>
3	Выполнение кейс- задания	<p>1. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. – 232 с. – ISBN 978-5-9718-0483-3. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520</p> <p>2. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. – 560 с. – ISBN 978-5-7042-2507-2. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352</p> <p>3. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд., доп. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894</p>

4	Подготовка к лабораторному занятию	<p>1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 312 с. – ISBN 978-5-9718-0572-4. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420</p> <p>– URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389</p> <p>2. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255</p>
---	------------------------------------	---

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	Практическая работа Устный опрос	4 2

2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Практическая работа Устный опрос	4 2
3	Психологические особенности спортивной деятельности.	Практическая работа Устный опрос	5 2
4	Психология личности учителя физической культуры и тренера.	Практическая работа Устный опрос	5 2
5	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	Практическая работа Устный опрос	5 2
6	Мотивационная сфера школьника.	Практическая работа Устный опрос	5 2
7	Психология личности спортсмена.	Практическая работа Устный опрос	5 2
8	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	Практическая работа Устный опрос	5 2
9	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Практическая работа Устный опрос	4 2
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

4.1.1 Вопросы для устного опроса

Проверяемая компетенция: ПК-1

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?

8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.

9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?

10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?

11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?

12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности вы знаете?

13. Какие функции выполняет учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности?

14. Чем характерны проектировочные функции?

15. Для чего учителю нужен психологический анализ собственного урока?

16. Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя физической культуры?

17. Чем важны гностические и конструктивные умения учителя?

18. Какие вы знаете индивидуальные стили педагогической деятельности?

19. Из каких основных компонентов складывается авторитет учителя физической культуры у учеников?

20. Какие основные функции выполняет тренер, осуществляющий учебно-воспитательную работу?

21. Каковы педагогические особенности тренерской деятельности?

22. Каковы особенности воспитательной работы тренера?

23. Какие задачи решает тренер в своей профессиональной деятельности?

24. Что характерно для тренера, относящегося к своей работе творчески?

25. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности.

26. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности?

27. Какие общие и конкретные мотивы занятий физической культурой вы можете назвать?

28. Что определяет мотивы школьника, связанные с результатом учебной деятельности?

29. Какие функции самооценки вам известны?

30. Назовите этапы формирования самооценки.

31. Что характерно для эмоциональной сферы подростка?

32. Объяснив, что означает понятие «направленность волевых усилий».

33. Дайте характеристику понятию «сила воли».

34. Какие особенности проявления воли у старшеклассников вы знаете?
35. Дайте определение понятию «типические особенности личности».
36. Какие свойства темперамента вы знаете?
37. Назовите пять основных групп, перечисляющих черты характера.
38. Что означает понятие «талант»?
39. Охарактеризуйте методы изучения личности школьника.
40. Какие правила должен соблюдать учитель физической культуры при изучении личности ученика?

4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

Проверяемая компетенция: ПК-1

1. Высшая форма психического отражения, свойственная человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:

(один ответ)

- 1) Волей
- 2) **Сознанием**
- 3) Рефлексом
- 4) Эмоциями

2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени - это:

(один ответ)

- 1) Скорость
- 2) Темп
- 3) **Быстрота**
- 4) Ритм

3. Перечислите основные виды реабилитации:

(один ответ)

1) **Медицинская, физическая, психологическая, социально экономическая**

- 2) Социальная, умственная, трудовая, восстановительная
- 3) Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная
- 4) Психологическая, трудовая, мышечная

4. Период зарождения психологии спорта связан со школой

(один ответ)

- 1) школа Сеченова
- 2) школа психологии
- 3) **школа им. П. Ф. Лесгафта**
- 4) школа психологии и медицины

5. На _____ этапе, психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знаний.

(один ответ)

- 1) первом
- 2) втором**
- 3) третьем
- 4) четвертом

6. Процессы, связывающие восприятие и движения, называются:

(один ответ)

- 1) Сенсомоторикой**
- 2) эмоционально-моторными
- 3) Идеомоторными
- 4) Аффективно-волевыми

7. Период зарождения психологии спорта как науки связан с именами:

(один ответ)

- 1) П. Ф. Лесгафта
- 2) Е. Н. Гогунова, Б. И. Мартьянова
- 3) П. А. Рудика, А. У. Пуни**
- 4) Т. Т. Джамгарова

8. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

(один ответ)

1) расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры

2) Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта

3) Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей.

4) Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой

9. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений разработана:

(один ответ)

- 1) П. А. Рудиком
- 2) Т. Т. Джамгаровым**
- 3) А. Ц. Пуни
- 4) Г. Д. Горбуновым

10. Учет индивидуальных особенностей каждого школьника отражает:
(один ответ)

- 1) **принцип индивидуального подхода в физическом воспитании**
- 2) принцип детерминизма
- 3) принцип гуманизма

11. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

(один ответ)

1) Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся

2) **Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость**

- 3) Личные достижения в двигательной подготовленности человека
- 4) Развитие потребности в физическом совершенствовании

12. На _____ этапе психология спорта сохраняется как познавательно - практическая дисциплина.

(один ответ)

- 1) первом
- 2) третьем
- 3) втором
- 4) **современном**

13. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности

(один ответ)

- 1) **10-15 минут**
- 2) 5-10 минут
- 3) 15-20 минут
- 4) 20-30 минут

14. Психофармакологические средства, стимулирующие психическую активность или повышающие настроение

(один ответ)

- 1) **антидепрессанты**
- 2) адаптогены
- 3) ноотропы
- 4) транквилизаторы

15. Критерием внимания, связанным с организацией деятельности спортсмена и контролем за её выполнением, является....

(один ответ)

- 1) избирательность
- 2) ясность
- 3) сосредоточенность**
- 4) отчетливость

16. Черта темперамента спортсмена, характеризующая сбалансированностью активности, побуждений, импульсивных ответов со сдержанностью, торможением, называется...

(один ответ)

- 1) уравновешенностью**
- 2) активностью
- 3) подвижностью
- 4) эмоциональностью

17. Процессы, согласовывающие представления о движении с выполнением самого движения, называются:

(один ответ)

- 1) Сенсомоторными
- 2) Эмоционально-моторными
- 3) Идеомоторными**
- 4) Регулятивными

18. Воля - это регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внешних и внутренних препятствий. Это регулирование:

(один ответ)

- 1) Сознательное**
- 2) Интуитивное
- 3) Несознательное
- 4) Непроизвольно

19. Педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению специальных обязанностей в обществе - это:

(один ответ)

- 1) Физическая культура
- 2) Физическое воспитание**
- 3) физическая подготовка
- 4) Физическое образование

20. Совокупность побуждений к деятельности называется.....

(один ответ)

- 1) движением
- 2) интересом
- 3) **мотивацией**
- 4) потребностью

21. Закономерности технической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований изучает:

(один ответ)

- 1) физическая подготовка
- 2) **Психология спорта**
- 3) ПФСС
- 4) Психофизиология

22. К непосредственным мотивам спортивной деятельности относятся:

(несколько ответов)

- 1) ***потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности***
- 2) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни
- 3) стремление стать сильным и здоровым
- 4) ***стремление проявить себя в трудных даже экстремальных ситуациях***

23. К опосредованным мотивам спортивной деятельности относятся:

(несколько ответов)

- 1) потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности
- 2) ***стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни***
- 3) ***стремление стать сильным и здоровым***
- 4) стремление проявить себя в трудных даже экстремальных ситуациях

24. К непосредственным мотивам спортивной деятельности относятся:

(несколько ответов)

- 1) чувство долга
- 2) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности
- 3) ***потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление общественному признанию, к славе***
- 4) ***стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы***

25. К опосредованным мотивам спортивной деятельности относятся:
(несколько ответов)

1) чувство долга

2) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности

3) потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление общественному признанию, к славе

4) стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы

26. По А. Ц. Пуни побуждающие мотивы, характеризующиеся диффузностью интересов к физическим упражнениям проявляются на:

(один ответ)

1) начальной стадии занятий спортом

2) стадии специализации в избранном виде спорта

3) стадии спортивного мастерства

4) на всех перечисленных стадиях

27. По А. Ц. Пуни развитие интереса к определенному виду спорта и стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта проявляются на:

(один ответ)

1) начальной стадии занятий спортом

2) стадии специализации в избранном виде спорта

3) стадии спортивного мастерства

4) на всех перечисленных стадиях

28. По А. Ц. Пуни содействовать развитию избранного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам проявляются на:

(один ответ)

1) начальной стадии занятий спортом

2) стадии специализации в избранном виде спорта

3) стадии спортивного мастерства

4) на всех перечисленных стадиях

29. Тестирование выборки испытуемых одним и тем же методом через определенный интервал времени и при одинаковых условиях называется...

(один ответ)

1) параллельное измерение

2) расщепление

3) повторное измерение

30. Развитие метода параллельного тестирования, основанного на допущении параллельности не только отдельных форм теста, но и отдельных заданий внутри одного теста, называется...

(один ответ)

- 1) параллельное измерение
- 2) **расщепление**
- 3) повторное измерение

31. Валидность теста показывает..

(один ответ)

1) в какой мере он измеряет то психическое качество (свойство, способность и т.д.), для оценки которого предназначен

- 2) насколько возможна замена исходных оценок новыми, облегчающими понимание и интерпретацию тестовых результатов
- 3) насколько данный тест прост и экономичен

32. Недопущение в сферу сознания или устранение из неё болезненных и противоречивых чувств и воспоминаний, неприемлемых желаний или мыслей, характерно для следующего механизма психологической защиты....

(один ответ)

- 1) компенсация
- 2) отрицание
- 3) регрессия
- 4) рационализация
- 5) реактивное образование
- 6) проекция
- 7) **вытеснение**
- 8) сублимация

33. Предотвращение проявления неприемлемых желаний, особенно агрессивных, благодаря развитию противоположных этим желаниям установок и форм поведения, характерно для следующего механизма психологической защиты....

(один ответ)

- 1) компенсация
- 2) отрицание
- 3) регрессия
- 4) рационализация
- 5) **реактивное образование**
- 6) проекция
- 7) вытеснение
- 8) сублимация

34. Защитная реакция «Трансформируй это», относится к следующему механизму психологической защиты...

(один ответ)

- 1) отрицание
- 2) сублимация**
- 3) компенсация
- 4) проекция
- 5) регрессия
- 6) вытеснение
- 7) реактивное образование
- 8) замещение

35. Защитная реакция «Нападай на что-нибудь, что представляет это», относится к следующему механизму психологической защиты...

(один ответ)

- 1) отрицание
- 2) рационализация
- 3) компенсация
- 4) проекция
- 5) регрессия
- 6) вытеснение
- 7) реактивное образование
- 8) замещение**

36. Кто является автором идеи защитных механизмов психики?

(один ответ)

- 1) А. Адлер
- 2) З. Фрейд**
- 3) К. Юнг
- 4) Р. Ассаджиоли

37. Интенсивные попытки исправить или как-то восполнить собственную реальную или воображаемую физическую или психическую неполноценность, характерно для следующего механизма психологической защиты....

(один ответ)

- 1) компенсация**
- 2) отрицание
- 3) регрессия
- 4) рационализация
- 5) реактивное образование
- 6) проекция
- 7) вытеснение
- 8) сублимация

38. Возложение вины за свои недостатки или промахи на другой объект, характерно для следующего механизма психологической защиты....

(один ответ)

- 1) компенсация
- 2) отрицание
- 3) регрессия
- 4) рационализация
- 5) реактивное образование
- 6) проекция**
- 7) вытеснение
- 8) сублимация

39. Защитная реакция «Оправдай себя», относится к следующему механизму психологической защиты...

(один ответ)

- 1) отрицание
- 2) рационализация**
- 3) компенсация
- 4) проекция
- 5) регрессия
- 6) вытеснение
- 7) реактивное образование
- 8) замещение

40. Возвращение к онтогенетически более ранним, инфантильным личностным реакциям характерно для следующего механизма психологической защиты....

(один ответ)

- 1) компенсация
- 2) отрицание
- 3) регрессия**
- 4) рационализация
- 5) реактивное образование
- 6) проекция
- 7) вытеснение
- 8) сублимация

41. Общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию - это ...

(один ответ)

- 1) беседа**
- 2) приказ

- 3) убеждение
- 4) рациональное внушение

42. Императивная форма внушения в бодрствующем состоянии - это...

(один ответ)

- 1) беседа
- 2) приказ**
- 3) убеждение
- 4) рациональное внушение

43. Стандартизованность, надежность, валидность, психометрическая состоятельность, четкость психологической интерпретации необходимы для такого метода психологии физ. воспитания и спорта, как...

(один ответ)

- 1) моделирование
- 2) метод анализа продуктов деятельности
- 3) метод тестов**
- 4) наблюдение

44. Свойство, отличающее живую материю от неживой, называют...

(один ответ)

- 1) чувствительностью
- 2) раздражимостью**
- 3) научением
- 4) рецептивностью

45. Потребность в общении, осуществлении эмоциональных контактов, в проявлении дружбы и любви, называется...

(один ответ)

- 1) аттракцией
- 2) эмпатией
- 3) аффилиацией**
- 4) апперцепцией

46. Основанием выделения сенсорных, перцептивных, мнемических действий является...

(один ответ)

- 1) соответствие различным видам деятельности
- 2) степень осознания действия
- 3) степень освоения действия
- 4) форма психического отражения**

47. Самым широким среди понятий «человек», «индивид», «личность», «субъект» является понятие...

(один ответ)

- 1) **человек**
- 2) личность
- 3) индивид
- 4) субъект

48. Свойства и особенности раздражителей являются факторами, обуславливающими _____ внимание.

(один ответ)

- 1) внутреннее
- 2) послепроизвольное
- 3) **непроизвольное**
- 4) произвольное

49. Длительность времени, в течение которого сохраняется сосредоточенность внимания на объекте, характеризует _____ внимания.

(один ответ)

- 1) распределение
- 2) **устойчивость**
- 3) объем
- 4) переключаемость

50. В классификации видов памяти, основанной на различиях в характере запоминаемого материала, выделяют _____ память.

(один ответ)

- 1) непосредственную, опосредованную
- 2) **образную, вербальную, двигательную, эмоциональную**
- 3) сенсорную, кратковременную, долговременную
- 4) непроизвольную и произвольную

51. Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, является...

(один ответ)

- 1) меланхоликом
- 2) **флегматиком**
- 3) холериком
- 4) сангвиником

52. Свойством характера, противоположным цельности, является...

(один ответ)

- 1) неопределенность
- 2) **противоречивость**
- 3) изменчивость
- 4) сила или твердость

53. Основной целью стратегии формирующего эксперимента является....

(один ответ)

- 1) регистрация соматического и психического развития личности на протяжении длительного времени
- 2) накопление фактов и расположение их во временной последовательности
- 3) **активное вмешательство в построение процесса с заданными свойствами**
- 4) установление наличия или отсутствия изучаемого явления при определенных контролируемых условиях

54. Характеризующие развитие изменения, неустойчивые, обратимые и предполагающие их закрепление в последующих упражнениях, называются...

(один ответ)

- 1) революционными
- 2) **ситуационными**
- 3) социальными
- 4) эволюционными

55. Л. С. Выготский связывал кризис 7-ми лет с утратой детской непосредственности и возникновением...

(один ответ)

- 1) внутренней позиции
- 2) **обобщения переживаний**
- 3) сравнения себя с другими
- 4) самоопределения

56. Мышление является доминирующим, определяющим развитие других психических процессов в _____ возрасте.

(один ответ)

- 1) младенческом
- 2) раннем
- 3) **младшем школьном**
- 4) дошкольном

57. Операционально-техническая сфера, по Д. Б. Эльконину, доминирует в _____ возрасте.

(один ответ)

- 1) подростковом
- 2) младенческом
- 3) дошкольном
- 4) **юношеском**

58. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является...

(один ответ)

- 1) **интимно-личностное общение**
- 2) учебная деятельность
- 3) учебно-профессиональная ориентация
- 4) предметная деятельность

59. Умения дозировать учебный материал, распределять материал по степени трудности; контролировать усвоение и понимание учебного материала школьниками относят к _____ компоненту педагогической деятельности.

(один ответ)

- 1) организационному
- 2) гностическому
- 3) проектировочному
- 4) **конструктивному**

60. Отсутствие импульсивности во взаимодействии с учащимися, умение принимать решения хладнокровно относится к такому профессионально значимому качеству личности учителя, как...

(один ответ)

- 1) неконформность
- 2) гибкость
- 3) **рационализм**
- 4) доминантность

61. Учителя с _____ стилем отличает преимущественная ориентация на процесс обучения.

(один ответ)

- 1) рассуждающе-методический
- 2) рассуждающе-импровизационный
- 3) **эмоционально-импровизационный**
- 4) эмоционально-методический

62. Принцип _____ позволяет учитывать связь психического развития ребенка с ведущей деятельностью.

(один ответ)

- 1) объективности
- 2) **единства психики и деятельности**
- 3) детерминизма
- 4) развития

63. Установите соответствие между формами эмоций и их характеристиками

(на соответствие)

Левая часть(А):

- 1) Аффект
- 2) Настроение
- 3) Страсть

Правая часть(В):

1) сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями

2) устойчивые эмоциональные состояния, относительно слабо выраженные, но придающие эмоциональную окраску всему поведению человека

3) сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание

Правильные ответы

(А1-В1).(А2-В2).(А3-В3).

64. Укажите последовательность стадий психического развития ребенка (по Д. Б. Эльконину) от рождения до подросткового возраста.

(на последовательность)

- 1) стадия младенчества
- 2) стадия раннего возраста
- 3) стадия дошкольного возраста
- 4) стадия младшего школьного возраста

Варианты ответов выставлены ввужном порядке

65. К внутренним факторам, обуславливающим особенности развития личности, относится...

(один ответ)

- 1) **компенсация**
- 2) целостность
- 3) социальность
- 4) стадийность

66. Свойством личности, предрасполагающим к альтруистическому поведению, связанным с сопереживанием человеку, нуждающемуся в помощи, является..

(один ответ)

- 1) экстраверсия
- 2) нейротизм
- 3) эмпатия**
- 4) рефлексия

67. В психологических исследованиях чаще всего ссылаются на _____ распределение признака.

(один ответ)

- 1) нормальное**
- 2) интервальное
- 3) порядковое
- 4) стандартизованное

68. Приписывание числовых форм объектам или событиям в соответствии с определенными правилами называется...

(один ответ)

- 1) шкалированием
- 2) измерением**
- 3) моделированием
- 4) распределением

69. Определение возможных причинно-следственных связей, существующих в экспериментальном материале, осуществляется с помощью _____ анализа.

(один ответ)

- 1) дисперсионного
- 2) регрессивного
- 3) факторного**
- 4) линейного корреляционного

70. Статистический метод для оценки влияния независимых переменных на зависимую переменную называется _____ анализом.

(один ответ)

- 1) дисперсионным**
- 2) корреляционным
- 3) факторным
- 4) конвергентным

71. Двойной ряд чисел, показывающий, каким образом числовые значения признака связаны с их повторяемостью в данной выборке, называется...

(один ответ)

1) вариационным рядом распределения

2) рядом регрессии

3) атрибутивным рядом распределения

4) рядом динамики

72. Коммуникативные, правовые, эгоцентрические и социцентрические свойства могут быть включены в разряд _____ свойств человека.

(один ответ)

1) социальных

2) психорефлективных

3) духовных

4) деятельностно-психологических

73. Сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой - это свойство...

(один ответ)

1) переключаемости

2) распределенности

3) отвлекаемости

4) концентрации

74. Повышение чувствительности нервных центров под влиянием действия раздражителя называется...

(один ответ)

1) сенсibilизацией

2) адаптацией

3) синестезией

4) апперцепцией

75. Объем памяти от 5 до 9 единиц информации характерен для _____ памяти.

(один ответ)

1) кратковременной

2) мгновенной

3) оперативной

4) долговременной

76. Продуктом отражения человеком собственного внутреннего мира являются _____ психические образования.

(один ответ)

- 1) интеллектуальные
- 2) рефлексивные**
- 3) психомоторные
- 4) креативные

77. Относительно устойчивая структура умственных способностей индивида называется...

(один ответ)

- 1) креативностью
- 2) когнитивным стилем
- 3) умственным возрастом
- 4) интеллектом**

78. Эрудированность, понятливость, дальновидность, сообразительность относятся к _____ психическим образованиям.

(один ответ)

- 1) мнемическим
- 2) рефлексивным
- 3) интеллектуальным**
- 4) психомоторным

79. Эмоционально тяжелое переживание человеком (спортсменом) неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, называется...

(один ответ)

- 1) аффектом
- 2) фрустрацией**
- 3) стрессом
- 4) страхом

80. Свойство восприятия, характеризующееся зависимостью восприятия от прежнего опыта человека, называется...

(один ответ)

- 1) апперцепцией**
- 2) константностью
- 3) осмысленностью
- 4) целостностью

81. Согласно систематической классификации видов ощущений к интероцептивным ощущениям относится ощущение....

(один ответ)

- 1) равновесия
- 2) движения
- 3) вкуса
- 4) **боли**

82. Бессознательная, невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям называется...

(один ответ)

- 1) **заражением**
- 2) подражанием
- 3) внушением
- 4) атрибуцией

83. Выделите четыре вида психологического воздействия:

(несколько ответов)

- 1) **заражение**
- 2) **подражание**
- 3) **убеждение**
- 4) **внушение**
- 5) обобщение
- 6) конкретизация

84. К процедуре диагностики личности школьника относят следующие три:

(несколько ответов)

- 1) **беседа**
- 2) слушание
- 3) **тест**
- 4) диалог
- 5) **наблюдение**

85. Свойства и особенности раздражителей являются факторами, обуславливающими _____ внимание

(один ответ)

- 1) внутреннее
- 2) слеппроизвольное
- 3) **непроизвольное**
- 4) произвольное

86. Длительность времени, в течение которого сохраняется сосредоточенность внимания на объекте, характеризует _____ внимания

(один ответ)

- 1) распределение
- 2) **устойчивость**
- 3) объем
- 4) переключаемость

87. В классификации видов памяти, основанной на различиях в характере запоминаемого материала, выделяют _____ память

(один ответ)

- 1) непосредственную, опосредованную
- 2) **образную, вербальную, двигательную, эмоциональную**
- 3) сенсорную, кратковременную, долговременную
- 4) произвольную и произвольную

88. Характеризующие развитие изменения, неустойчивые, обратимые и предполагающие их закрепление в последующих упражнениях, называются...

(один ответ)

- 1) революционными
- 2) **ситуационными**
- 3) социальными
- 4) эволюционными

89. Л.С. Выготский связывал кризис 7-и лет с утратой детской непосредственности и возникновением...

(один ответ)

- 1) внутренней позиции
- 2) **обобщения переживаний**
- 3) сравнения себя с другими
- 4) самоопределения

90. Мышление является доминирующим, определяющим развитие других психических процессов в _____ возрасте

(один ответ)

- 1) младенческом
- 2) **младшем школьном**
- 3) раннем
- 4) дошкольном

91. Форма межличностного общения, при которой ребенок или родитель пытаются достичь своих целей скрытым путем, называется _____ общением

(один ответ)

- 1) императивным
- 2) **манипулятивным**
- 3) деловым
- 4) диалогическим

92. Умения дозировать учебный материал, распределять материал по степени трудности; контролировать усвоение и понимание учебного материала школьниками относится к _____ компоненту педагогической деятельности

(один ответ)

- 1) организационному
- 2) гностическому
- 3) проектировочному
- 4) **конструктивному**

93. Отсутствие импульсивности во взаимодействии с учащимися, умение принимать решения хладнокровно относится у такому профессионально значимому качеству личности учителя, как...

(один ответ)

- 1) неконформность
- 2) гибкость
- 3) **рационализм**
- 4) доминантность

94. Учителя с _____ стилем отличает преимущественная ориентация на процесс обучения

(один ответ)

- 1) рассуждающе-методический
- 2) рассуждающе-импровизационный
- 3) **эмоционально-импровизационный**
- 4) эмоционально-методический

95. Воображение, при котором действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздается, называется...

(один ответ)

- 1) репродуктивным
- 2) пассивным

- 3) фантастическим
- 4) **продуктивным**

96. Характеристика зрительного ощущения, соответствующая интенсивности стимула, называется...

(один ответ)

- 1) яркостью
- 2) **насыщенностью**
- 3) тоном
- 4) длительностью

97. Апперцепцией называется(-ются)...

(один ответ)

- 1) преимущественное выделение объекта из фона
- 2) **зависимость восприятия от опыта, знаний, интересов, установок личности**
- 3) отражение предмета в качестве устойчивой системной целостности
- 4) подсознательные обобщения на основе идеального образа

98. Критерием внимания, связанным с организацией физической деятельности и контролем за ее выполнением, является...

(один ответ)

- 1) **сосредоточенность**
- 2) ясность
- 3) избирательность
- 4) отчетливость

99. Теория памяти, в основе которой лежит понятие связей между отдельными психическими феноменами, - _____ теория.

(один ответ)

- 1) **ассоциативная**
- 2) смысловая
- 3) деятельностная
- 4) информационная

100. К проприорецептивным относятся ощущения...

(один ответ)

- 1) яркого света
- 2) горького вкуса
- 3) **расслабления и сокращения мышц**
- 4) громкого звука

4.1.3 Практические задачи и кейсы

Задача 1. *Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?*

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.

6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задача 2. *Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.*

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.

2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.

3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.

4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.

5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.

6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Ситуативные задачи

Ситуативная задача 1.

У ученика на уроке физической культуры могут возникнуть разные мотивы при изучении двигательного действия: слушать учителя, выполнять интересное упражнение, поговорить с соседом во время урока и т.д. Характер и результат познавательной деятельности школьника зависит от того, какой мотив будет главным, решающим.

Как учитель может обеспечить возникновение, сохранение и преобладание у школьника именно мотивов учебно-познавательной деятельности?

Ситуативная задача 2.

Учитель физической культуры говорит: «Мои ученики так неинициативны и безответственны, что я просто обязан брать все руководство на себя, определять стратегию их игровой деятельности, давать им указания, рекомендации и т.д.»

К какому стилю педагогической деятельности относится подход этого учителя? Может ли этот стиль педагогического общения быть продуктивным?

Ситуативная задача 3.

Два ученика не выполнили задание по физической культуре. Первый до урока подошел к учителю, сам сказал ему о невыполнении по определенной причине задания и пообещал, что с сегодняшнего дня начнет все делать. Другой скрыл от педагога свой проступок: то, что он не выполнил задание, обнаружилось лишь при проверке заданных упражнений.

Выскажите свое суждение о возможных действиях учителя по отношению к ученикам, нарушившим учебную дисциплину. Какой принцип дидактики определяет выбор методов воздействия на учащихся?

Ситуативная задача 4.

Учитель вызывает ученика сдать учебный норматив. Тот быстро и аккуратно выполняет требования. Педагог смотрит и думает: «Мальчик способный, материал схватывает, что называется «на лету», но готовится тщательно не любит. Повторил упражнение, вероятнее всего, до урока. Однако, действия правильны и последовательны, норматив выполнен. Придраться не к чему. Оценка «пять».

Выходит другой ученик. Его упражнение «чететка» выполняется, но много лишних движений, норматив не выполнен, хотя видно, что ученик старался. «Слабый показатель», - констатирует учитель, - «больше тройки поставить нельзя».

Проанализируйте приведенные ситуации. Можно ли подойти к оценке по иному? Взвесьте, сколько труда, усилий и времени затратили эти два ученика на подготовку к уроку. Какие функции выполняет оценка в учебном процессе?

Ситуативная задача 5.

Марина увидела, как ее одноклассник на уроке физической культуры не выполнил требуемое количество повторений. Девочка рассказала об увиденном учительнице и потребовала «Светлана Михайловна, Вы поругайте их обязательно!»

Какие приемы для коррекции поведения детей Вы порекомендуете учителю начальных классов в целях предупреждения такого явления, как ябедничество?

Ситуативная задача 6.

Вы решили со своим классом пойти в поход. Возле Вашей школы находятся два лесных массива, оба приблизительно на одинаковом расстоянии. Около половины детей живет ближе к первому массиву, другая половина – ближе ко второму массиву. Когда Вы объявили детям, что намечается поход, одна половина класса сразу закричала: «Пойдем в наш лес!», а другая : «Нет! В наш!». Когда же вы резонно возразили, что не можете

«разорваться» на две части и сразу пойти в два места, то одна половина класса заявила другой: «Ну и идите себе в свой лес, а нам и дома хорошо!»

Таким образом, если пойти в один лес, обидится одна половина класса, если в другой – другая; все это может привести к возникновению вражды между детьми. А если отменить поход, то обидится весь класс, и, кроме того, это делать неудобно: родители уже взяли за свои деньги в прокате палатки и рюкзаки.

Как поступить?

Ситуативная задача 7.

Тренер начал занятие с напоминания о том, что занимающиеся должны были принести дневники спортсмена для проверки этих дневников. У спортсменки Т. дневника не оказалось. Тренер заподозрил, что, вопреки ее установкам дневник не ведется или находится в запущенном состоянии, и, не выявив причины невыполненного задания, отчитал Т., заявив, что она – бездельница. В ответ, Т. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить дневник. Тогда тренер велел Т. покинуть спортивный зал, на что спортсменка ответила «И не подумаю!». – «Раз так, я сам уйду!», - сказал тренер и ушел.

К какому стилю педагогической деятельности относится подход этого тренера? Может ли этот стиль педагогического общения быть продуктивным?

Ситуативная задача 8.

Учитель, видя, что у перспективной ученицы-старшеклассницы вдруг не получился относительно простой элемент техники выполнения упражнения, сказал: «Как развлекаться, так ты первая, а здесь детского упражнения выполнить не можешь?!». Ученица, ничего не ответив, выбежала из зала. А на следующий день пришла к директору школы и сказала, что у этого учителя заниматься больше не будет. учитель не считает себя виноватым и говорит: «Мы должны давать объективную оценку ученикам и делать это надо при всех, чтобы все знали».

Многие учителя были солидарны с этой точкой зрения.

А как думаете Вы?

Ситуативная задача 9.

Ученик, систематически опаздывающий на уроки физкультуры, приглашен Вами для «крутой беседы» по поводу его дисциплины. Но неожиданно для себя вы – учитель данного ученика – сами опоздали и пришли на 20 минут позже назначенного времени. Ученик Вас дождался и с любопытством ожидает, как Вы себя поведете в создавшейся ситуации.

Ваши действия как преподавателя?

Ситуативная задача 10.

Проведите психологический анализ установки тренера школьной команде перед решающей встречей за первое место в турнире среди школ города.

«В предстоящем матче нужно сыграть, так как Вы умеете играть решающие встречи, как Вы должны играть матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от Вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу Вас не брюзжать, если партнер ошибется и прийти к нему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Н. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня Вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из Вас. Личное «Я» надо полностью подчинить интересам команды!»

Ситуативная задача 11.

Описывается ситуация: в пятницу, закончив последний урок, преподаватель неожиданно вспоминает, сто необходимо украсить спортивный зал к завтрашнему мероприятию. Он забыл предупредить об этом дежурных и сейчас может рассчитывать только на то, что уговорит помочь ему двух задержавшихся в спортивном зале ребят. Преподаватель говорит им: «Ребята, не могли бы Вы остаться и помочь мне в важном и срочном деле – надо украсить зал флагами, завтра соревнования». Ребята отвечают: «А почему мы? Мы сегодня заняты, мы на дискотеку идем!».

Приведите несколько реплик от лица преподавателя, с тем, чтобы ребята все-таки ему помогли.

Ситуативная задача 12.

Ваша школьная команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничего не предвещало беды. И вдруг...проигрыш – 1 : 3. Все уходило с поля подавленными. Капитан, размахивая руками, сто-то упорно доказывал судьбе.

Как реагировать учителю физкультуры, тренирующего эту команду? Выполните психолого-педагогический анализ ситуации.

Ситуативная задача 13.

Учитель физкультуры, тренер детской команды, впервые принимающей участие в соревнованиях пообещал, если выиграют матч, то все идут в кафе «Мороженое», но команда крупно проиграла.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Ситуативная задача 14.

В походе, до источника 28 километров, у школьников-туристов запас воды ограничен. У одного из юношей возникает истерическое состояние. Он отказывается идти дальше, требует воды и незапланированного отдыха.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Ситуативная задача 15.

На уроке гимнастики юноша с избыточным весом отказывается выполнить опорный прыжок.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

4.1.4 Задания для самостоятельной работы студентов

Проверяемая компетенция: ПК-1

Практическое занятие № 1

Задание 1.

Определите, используя схему «Систематика видов спорта» на рис. 1. для каждой группы видов спорта (от 1 до 9) соответствующие формы соревнования соперников и взаимодействия партнеров, используя предлагаемую Т. Т.Джамгаровым схему «Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений» на рис. 2.



Рисунок 1 – Систематика видов спорта

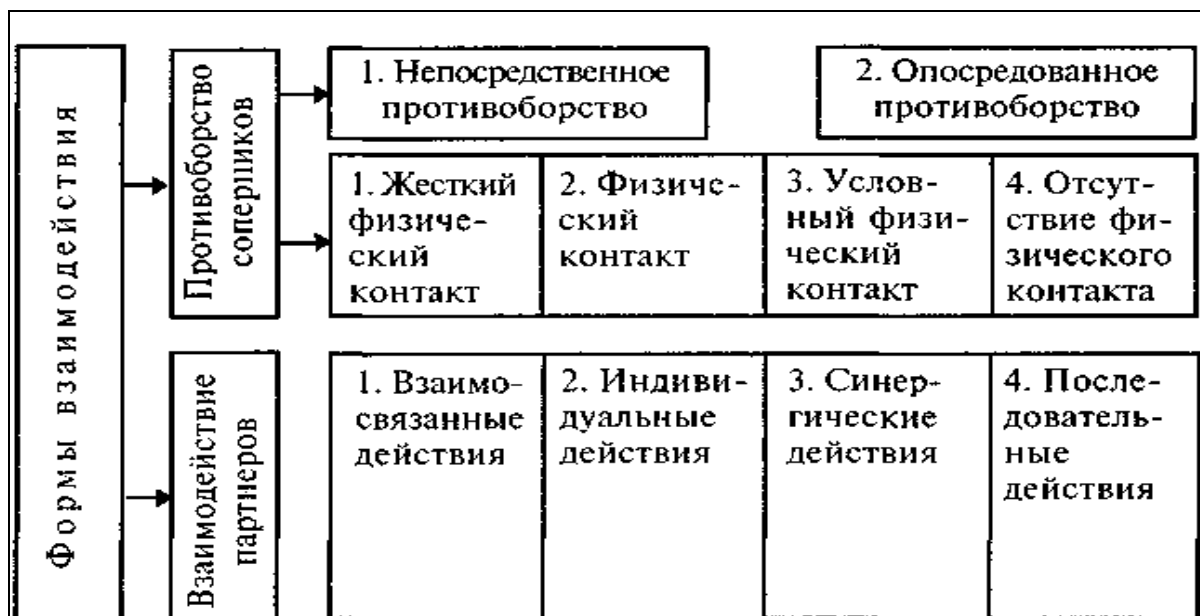


Рисунок 2 – Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений

Задание 2.

Используя теоретический материал Лекционного курса (Лекция 1), сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания. Ответ проиллюстрируйте примерами.

Задание 3.

Используя схему «Структура спортивной деятельности» на рис.3, сравните психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности. Ответ проиллюстрируйте примерами.

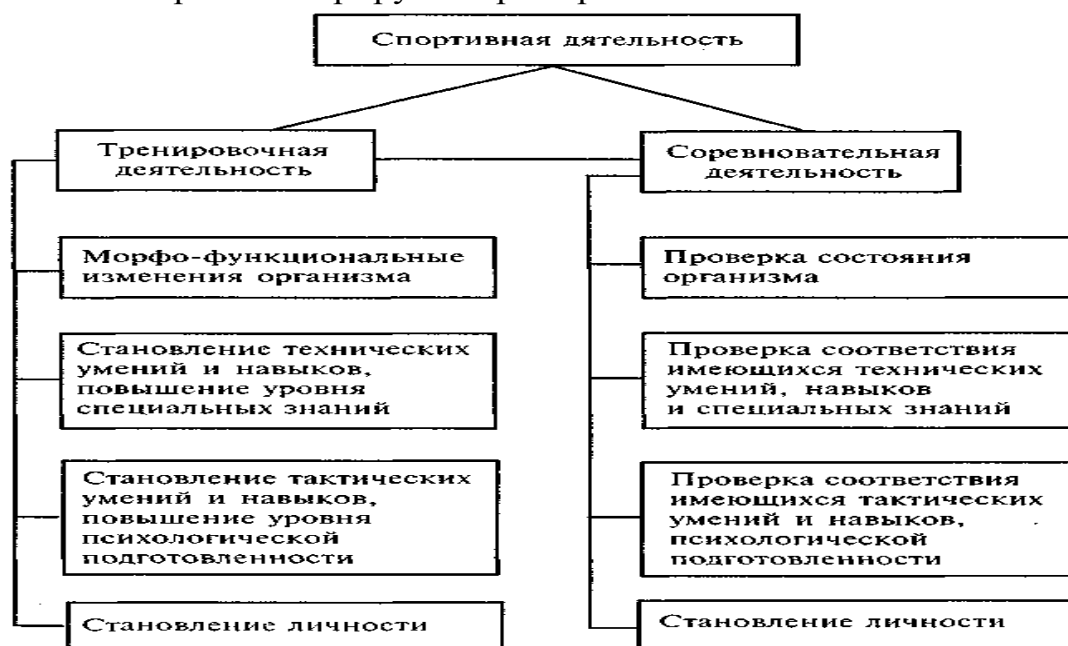


Рисунок 3 – Структура спортивной деятельности

Задание 4.

Задача 4.1. *Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?*

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задача 4.2. *Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.*

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Практическое занятие № 2

Задание 1. Опираясь на личный опыт или делая предположения, распределите виды спорта по предпочтительности (в порядке убывания) у мальчиков и девочек.

Задание 2. Опираясь на личный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.

- 1) Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
- 2) Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?

3) Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.

4) Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?

5) Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.

6) В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

Задание 3.

Условие. По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры работает в специфических условиях. В психологии физического воспитания их делят на три группы.

Вопрос. Назовите эти группы и охарактеризуйте каждую, приводя примеры своей деятельности на педагогической или производственной практике.

Задание 4.

Составьте блок-схему «Формы деятельности учителя физической культуры (по Е. П. Ильину)».

Задание 5. Разбор ситуативных задач.

Ситуативная задача 1.

У ученика на уроке физической культуры могут возникнуть разные мотивы при изучении двигательного действия: слушать учителя, выполнять интересное упражнение, поговорить с соседом во время урока и т.д. Характер и результат познавательной деятельности школьника зависит от того, какой мотив будет главным, решающим.

Как учитель может обеспечить возникновение, сохранение и преобладание у школьника именно мотивов учебно-познавательной деятельности?

Ситуативная задача 2.

Учитель физической культуры говорит: «Мои ученики так неинициативны и безответственны, что я просто обязан брать все руководство на себя, определять стратегию их игровой деятельности, давать им указания, рекомендации и т.д.»

К какому стилю педагогической деятельности относится подход этого учителя? Может ли этот стиль педагогического общения быть продуктивным?

Ситуативная задача 3.

Два ученика не выполнили задание по физической культуре. Первый до урока подошел к учителю, сам сказал ему о невыполнении по определенной причине задания и пообещал, что с сегодняшнего дня начнет все

делать. Другой скрыл от педагога свой проступок: то, что он не выполнил задание, обнаружилось лишь при проверке заданных упражнений.

Выскажите свое суждение о возможных действиях учителя по отношению к ученикам, нарушившим учебную дисциплину. Какой принцип дидактики определяет выбор методов воздействия на учащихся?

Ситуативная задача 4.

Учитель вызывает ученика сдать учебный норматив. Тот быстро и аккуратно выполняет требования. Педагог смотрит и думает: «Мальчик способный, материал схватывает, что называется «на лету», но готовиться тщательно не любит. Повторил упражнение, вероятнее всего, до урока. Однако, действия правильны и последовательны, норматив выполнен. Придаться не к чему. Оценка «пять».

Выходит другой ученик. Его упражнение «четка» выполняется, но много лишних движений, норматив не выполнен, хотя видно, что ученик старался. «Слабый показатель», - констатирует учитель, - «больше тройки поставить нельзя».

Проанализируйте приведенные ситуации. Можно ли подойти к оценке по иному? Взвесьте, сколько труда, усилий и времени затратили эти два ученика на подготовку к уроку. Какие функции выполняет оценка в учебном процессе?

Ситуативная задача 5.

Марина увидела, как ее одноклассник на уроке физической культуры не выполнил требуемое количество повторений. Девочка рассказала об увиденном учительнице и потребовала «Светлана Михайловна, Вы поругайте их обязательно!»

Какие приемы для коррекции поведения детей Вы порекомендуете учителю начальных классов в целях предупреждения такого явления, как ябедничество?

Практическое занятие № 3

Задание 1. Разбор ситуативных задач.

Задача 1 *Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.*

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.

2. Педагогическая наблюдательность - способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.

3. Требовательность в отношениях к себе и другим.

4. Педагогический такт - подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.

5. Распределение внимания - внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.

6. Организаторские способности - составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

Задача 2. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры?

1. «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировку. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

2. «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

3. «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не спортивному мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

Задача 3. В чем состояла ошибка тренера?

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

Задача 4. О каких недостатках в работе тренера идет речь?

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними «на авось», не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?»

Он начинает оправдываться: «Да вот, мол, не находится ни одного таланта».

Задача 5. О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

Задание 2. Работа с методиками, определяющими характеристики личности учителя физической культуры и тренера

1. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной

Шкалы: ориентация на - процесс, результат, альтруизм, эгоизм, труд, деньги, свободу, власт

Темы: Тестируем: свойства личности

Тип теста: вербальный · **Вопросов:** 80

Назначение теста Выявление степени выраженности социально-психологических установок.

Инструкция к тесту Ответьте на каждый вопрос «Да», если он верно описывает ваше поведение и «Нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

Тестовый материал

Вариант 1

Выявление степени выраженности социально-психологических установок, направленных на «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат»

1. Сам процесс выполняемой работы увлекает Вас больше, чем этап ее завершения?
2. Для достижения цели Вы обычно не жалеете сил?
3. Вам часто говорят, что Вы больше думаете о других, чем о себе?
4. Вы обычно много времени уделяете своей особе?
5. Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что Вам не интересно, даже если это необходимо?
6. Вы уверены, что настойчивости в Вас больше, чем способностей?
7. Вам легче просить за других, чем за себя?
8. Вы считаете, что человек сначала должен думать о себе, а потом уже о других?
9. Заканчивая интересное дело, Вы часто сожалеете о том, что интересная работа уже завершена, а с ней жаль расставаться?
10. Вам больше нравятся деятельные люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?
11. Вам трудно отказать людям, когда они Вас о чем либо просят?
12. Для себя Вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
13. Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не нужно думать о выигрыше?
14. Вы считаете, что успехов в Вашей жизни больше, чем неудач?
15. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?
16. Вы убеждены, что не нужно для кого-либо сильно напрягаться?
17. Вы более всего уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?
18. Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?
19. Для себя у Вас обычно не хватает ни времени, ни сил?
20. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
21. Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?
22. Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?
23. Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?
24. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?
25. Можете ли Вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?
26. Вам часто удается довести начатое дело до конца?
27. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни жить интересами других людей?
28. Вы можете назвать себя эгоистом?

29. Бывает, что Вы, увлекаясь деталями, углубляясь в них, не можете закончить начатое дело?

30. Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?

31. Ваша отличительная черта бескорыстие?

32. Свободное время Вы используете для своих увлечений?

33. Вы часто загружаете свой отпуск или выходные дни работой из-за того, что кому-то обещали что-либо сделать?

34. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?

35. Вам трудно решиться использовать усилия человека в своих интересах?

36. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?

37. Соглашаясь на какое-либо дело, Вы больше думаете о том, насколько оно Вам интересно?

38. Стремление к результату в любом деле Ваша отличительная черта?

39. Ваша отличительная черта умение помочь другим людям?

40. Вы способны сделать максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?

Вариант 2

Выявление степени выраженности социально-психологических установок, направленных на «свобода – власть», «труд – деньги».

1. Вы согласны, что самое главное в жизни быть мастером своего дела?

2. Вы более всего дорожите возможностью самостоятельного выбора решения?

3. Ваши знакомые считают Вас властным человеком?

4. Вы согласны, что люди, которые не умеют заработать деньги, не стоят уважения?

5. Творческий труд для Вас является главным наслаждением в жизни?

6. Основное стремление в Вашей жизни свобода, а не власть и деньги?

7. Вы согласны, что иметь власть над людьми наиболее важная ценность?

8. Ваши друзья состоятельные в материальном отношении люди?

9. Вы стремитесь, чтобы все вокруг Вас были заняты увлекательным делом?

10. Вам всегда удается следовать своим убеждениям вопреки требованиям со стороны?

11. Считаете ли Вы, что самое важное качество для власти это ее сила?

12. Вы уверены, что все можно купить за деньги?

13. Вы выбираете друзей по деловым качествам?

14. Вы стараетесь не связывать себя различными обязательствами перед другими людьми?

15. Вы испытываете чувство негодования, если кто-либо не подчиняется Вашим требованиям?

16. Деньги куда надежнее, чем власть и свобода?

17. Вам бывает невыносимо скучно без любимой работы?

18. Вы убеждены, что каждый должен обладать свободой в рамках закона?

19. Вам легко заставить людей делать то, что Вы хотите?

20. Вы согласны, что лучше иметь высокую зарплату, чем высокий интеллект?

21. В жизни Вас радует только отличный результат работы?

22. Самое главное стремление в Вашей жизни быть свободным?

23. Вы считаете себя способным руководить большим коллективом?

24. Является ли для Вас заработок главным стремлением в жизни?

25. Любимое дело для Вас ценнее, чем власть и деньги?

26. Вам обычно удается отвоевать свое право на свободу?

27. Испытываете ли Вы жажду власти, стремление руководить?

28. Вы согласны, что деньги “не пахнут” и неважно, как они заработаны?

29. Даже бывая на отдыхе, Вы не можете не работать?

30. Вы готовы многим жертвовать, чтобы быть свободным?

31. Вы чувствуете себя хозяином в своей семье?

32. Вам трудно ограничить себя в денежных средствах?

33. Ваши друзья и знакомые ценят Вас как специалиста?

34. Люди, ущемляющие Вашу свободу, вызывают у Вас наибольшее негодование?

35. Власть может заменить Вам многие другие ценности?

36. Вам обычно удается накопить нужную сумму денег?

37. Труд наибольшая ценность для Вас?

38. Вы уверенно и непринужденно чувствуете себя среди незнакомых людей?

39. Вы согласны ущемить свободу, чтобы обладать властью?

40. Наиболее сильное потрясение для Вас отсутствие денег?

Ключ к тесту

Вариант 1	Вариант 2	Вопросы
Процесс	Труд	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
Результат	Свобода	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
Альтруизм	Власть	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Эгоизм	Деньги	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

За каждый ответ «Да» начисляется 1 балл.

Интерпретация результатов теста

Ориентация на процесс. Обычно люди более ориентированы на процесс, менее задумываются над достижением результата, часто опаздывают со сдачей работы, их процессуальная направленность препятствует их результативности; ими больше движет интерес к делу, а для достижения результата требуется много рутинной работы, негативное отношение к которой они не могут преодолеть.

Ориентация на результат. Люди, ориентирующиеся на результат, одни из самых надежных. Они могут достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам.

Ориентация на альтруизм. Люди, ориентирующиеся на альтруистические ценности, часто в ущерб себе, заслуживают всяческого уважения. Это люди, о которых стоит позаботиться. Альтруизм наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека. Если же альтруизм чрезмерно вредит, он, хотя и может казаться неразумным, но приносит счастье.

Ориентация на эгоизм. Люди с чрезмерно выраженным эгоизмом встречаются довольно редко. Известная доля «разумного эгоизма» не может навредить человеку. Скорее более вредит его отсутствие, причем это среди людей «интеллигентных профессий» встречается довольно часто.

Ориентация на труд. Обычно люди, ориентирующиеся на труд, все время используют для того, чтобы что-то сделать, не жалея выходных дней, отпуска и т. д. Труд приносит им больше радостей и удовольствия, чем какие-то иные занятия.

Ориентация на деньги. Ведущей ценностью для людей с этой ориентацией является стремление к увеличению своего благосостояния.

Ориентация на свободу. Главная ценность для этих людей это свобода. Очень часто ориентация на свободу сочетается с ориентацией на труд, реже это сочетание “свободы” и “денег”.

Ориентация на власть. Для людей с подобной ориентацией ведущей ценностью является влияние на других, на общество.

Результаты, полученные с помощью данных методик, целесообразно представить графически. Для этого необходимо начертить две вертикальные пересекающиеся прямые и отложить на каждой из четырех прямых от центра (точка 0) количество баллов согласно ключам опросника.

Далее следует эти точки соединить. В результате получится плоскость, отражающая особенности социально-психологических установок.

Следует отметить, что можно, на основании результатов использования методик, выявить несколько групп испытуемых:

Группа высокомотивированных испытуемых с гармоничными ориентациями. Все ориентации выражены сильно и в равной степени.

Группа низкомотивированных испытуемых, у которых все ориентации выражены чрезвычайно слабо.

Группа с дисгармоничными ориентациями, у которых некоторые ориентации выражены сильно, а другие могут даже отсутствовать.

В процессе индивидуального консультирования целесообразно уточнить, в частности, причины дисгармоничности ориентации или низкую мотивацию. Эти причины могут быть временными и не нуждаться в коррекции.

Практическое занятие № 4

Задание 1. Продолжите блок-схему «Аспекты формирования личности спортсмена».

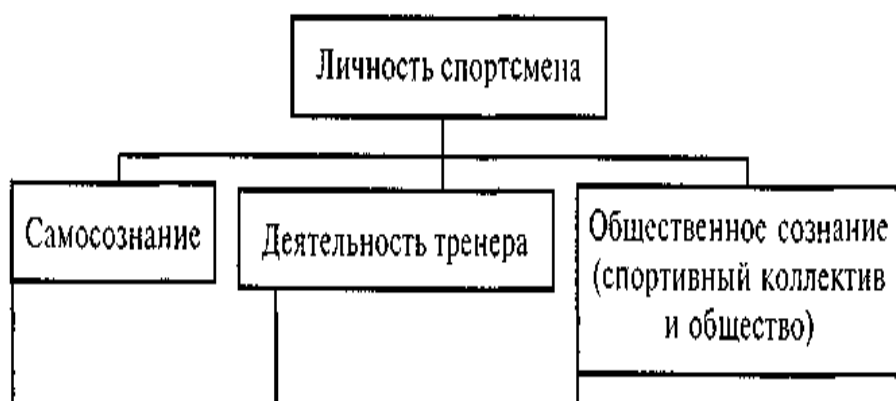


Рисунок – Аспекты формирования личности спортсмена.

Задание 2. Разбор ситуативных задач.

Задача 2.1. *Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность).*

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задача 2.2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

Задача 2.3. Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В.Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

Задача 2.4. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?

«Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается...»

Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

Задача 2.5. Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности:

- 1) тип спортивной направленности;**
- 2) тип физкультурно-оздоровительной направленности;**
- 3) тип полуспортивной направленности;**
- 4) тип раздвоенной или противоречивой направленности.**

Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики ?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в то же время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества.

Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задача 2.6. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам:

- 1) моральные черты;**
- 2) волевые черты;**
- 3) эмоциональные черты;**
- 4) отношения в коллективе;**
- 5) отношение к повышению спортивного мастерства.**

а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т.п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях; з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах.

Задача 2.7. О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке?

«Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. «Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит».

Задание 3 Заполнение «Карты личности К. К. Платонова».

Карта личности

Способ заполнения: самооценка; оценка; МОНХ (метод обобщения независимых характеристик « » _____ 20 г.

Фамилия, и., о. _____

Группа _____ Возраст _____

Образование _____ Специальность _____

3. Здоровье

1. Состояние здоровья

2. Отношение к своему здоровью

Ж. Жизненные обстоятельства:

1. Работа

2. Семья

3. Материальные условия

Д. Дополнительные данные

1.

2.

3.

4.

С. Проявлены способности:

1. Психомоторные
2. Музыкальные
3. Вокальные
4. Артистические
5. Художественные
6. Технические
7. Математические
8. Литературные
9. Педагогические
10. Организаторские
11. Нравственные
12. Правовые

Прочие наиболее отчетливо выраженные способности (можно перечислить) _____

Х. Черты характера:

1. Принципиальность
2. Коллективизм
3. Оптимизм

Прочие наиболее отчетливо выраженные черты характера (можно перечислить) _____

Структура личности

I. Социально-обусловленная подструктура

1. Общая направленность:

- а) уровень
- б) широта
- в) интенсивность
- г) устойчивость
- д) действенность

2. Профессиональная направленность

3. Атеистическая направленность

4. Отношение:

- а) к труду
- б) к людям
- в) к себе

II. Подструктура опыта

1. Профессиональная подготовленность

2. Культура:

- а) психомоторная
- б) музыкальная
- в) театральная
- г) художественная
- д) литературная
- е) повседневная

III. Биологически обусловленная подструктура

1. Темперамент:

- а) сила
- б) подвижность
- в) уравновешенность

2. Патологические изменения личности

IV. Подструктура индивидуальных особенностей психических процессов

1. Эмоциональная возбудимость
2. Эмоционально-моторная устойчивость
3. Стеничность эмоций
4. Внимательность
5. Критичность мышления
6. Продуктивность памяти
7. Сообразительность
8. Творческое воображение
9. Воля:
 - а)самообладание
 - б) целеустремленность
 - в) инициативность
 - г) настойчивость
 - д) решительность
10. Дисциплинированность

3.3 Задания для лабораторных занятий

Проверяемая компетенция: ПК-1

Лабораторное занятие № 1

Задание 1. Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов.

Цель данного задания — познакомить студентов с методиками изучения функциональных асимметрий спортсмена. Под функциональной асимметрией (ФА) понимается неравенство функций полушарий головного мозга, проявляющееся на моторном, сенсорном и психическом уровнях. При этом моторная (или двигательная), сенсорная и психическая асимметрия взаимосвязаны между собой. Моторная асимметрия — это совокупность неравенства

функций рук, ног, половин туловища и лица в формировании общего двигательного поведения и его выразительности. Сенсорная асимметрия — это проявление неравенства функций органов чувств. Психическая асимметрия рассматривается в узком и широком смыслах. В узком смысле проявляется в организации отражения окружающей действительности, а в широком смысле — в обеспечении целостной нервно-психической деятельности человека. В возрастном аспекте психическая асимметрия является более поздним образованием, чем моторная и сенсорная, что обусловлено развитием лобных долей головного мозга вплоть до 15-16 лет.

ФА спортсменов рассматривается как фактор достижения высоких спортивных результатов. Показано, что влияние ФА зависит от специфики вида спорта. В зависимости от вида спорта ФА является либо положительным, либо отрицательным фактором. Под влиянием спортивной деятельности ФА может усиливаться (например, теннис, волейбол, единоборства, стрелковые виды и др.) или, наоборот, сглаживаться (циклические виды спорта, прыжки в воду, прыжки на батуте и др.)

Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) — это присущее конкретному человеку (спортсмену) сочетание моторной, сенсорной и психической асимметрий. Он может быть односторонним (правосторонним или левосторонним) и смешанным. У большинства людей отмечена правосторонняя асимметрия рук, ног, зрения (по прицельной способности) и слуха и левосторонняя асимметрия функций осязания, обоняния и вкуса.

В целом ФА спортсменов изучается в рамках проблемы реализации *индивидуального подхода* в учебно-тренировочном процессе, формирования индивидуального стиля деятельности и спортивной ориентации и отбора.

Практическое освоение данной темы студентами включает задания на исследование *моторной, сенсорной* асимметрии, *психической* асимметрии, определение ИПА рассчитано на 4 часа. Исследование моторной асимметрии предусматривает определение *ведущей* руки и ноги, сенсорной — ведущего глаза, психической — типа полушарной активности головного мозга. ИПА строится на основе полученных данных. Методики и полученные результаты по ним фиксируются в протоколе занятия.

Этап 1.

Задание 1. Исследование моторных асимметрий

Вводные замечания. Моторные асимметрии присущи всем людям. В циклических видах физических упражнений одинаково задействованы обе стороны тела, обе руки, обе ноги спортсмена. В ациклических видах физических упражнений обычно более активными являются ведущая рука и ведущая нога спортсмена, что важно учитывать в двигательном обучении и спортивной тренировке. Результаты исследования заносятся в протокол № 1.

Протокол № 1
Протокол исследования моторных асимметрий

№ п/п	Название опыта	Левая	Правая
Моторная асимметрия: определение ведущей руки			
1	«Самооценка» (какая рука ведущая)		
2	«Аплодисменты»		
3	«Поза Наполеона»		
4	«Ручка»		
5	«Переплетение пальцев»		
6	«Динамометрия» А) максимальное усилие Б) ½ максимального усилия		
7	«Рисунок»		
8	«Поймать мяч»		
9	«Бросок»		
Итого:			
Вывод: ведущая рука.....			
Моторная асимметрия: определение ведущей руки			
1	«Самооценка» (какая нога ведущая)		
2	«Нога на ногу»		
3	«Шаг вперед»		
4	«Ступенька»		
5	«Шаг в длину», см.		
6	«Прыжок в длину толчком одной ноги», см.		
7	«Проба на равновесие»		
8	«Удар по мячу»		
Итого:			
Вывод: ведущая нога.....			

Упражнения для определения ведущей руки

1. Упражнение «Самооценка».

Инструкция: «Какая рука, по вашему мнению, является у вас ведущей, т. е. более активной. Отметьте в протоколе занятия».

2. Упражнение «Аплодисменты».

Инструкция: «Давайте представим, что мы на концерте и аплодируем выступающим. Ведущей является рука, которая более активна, т. е. ударяет по ладони другой. Если вы держите ладони параллельно, то доминирования не выявлено и по данному тесту вы — амбидекстр».

3. Упражнение «Поза Наполеона».

Инструкция: «Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху плеча».

4. Упражнение «Переплетение пальцев».

Инструкция: «Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой».

5. Упражнение «Поднимите упавшую ручку».

Инструкция: «По команде уроните ручку на пол, а затем поднимите ее. Ведущая рука — это рука, в которой вы держите поднятую ручку».

6. Упражнение «Динамометрия».

Инструкция 1: «Возьмите динамометр и поочередно правой и левой рукой выжмите наибольшее усилие. Ведущая рука определяется по лучшему результату».

Инструкция 2: «Возьмите динамометр сначала правой рукой, выжмите усилие, а затем $\frac{1}{2}$ от данного усилия. Аналогичную процедуру выполните левой рукой. Ведущая рука определяется по меньшему отклонению от идеального U_2 усилия. Например, вы правой рукой показали 32, а U_2 усилия — 22: ошибка составила (+5). А левой рукой — 30 и 13: ошибка — (-2). Следовательно, по точности воспроизведения заданного усилия ведущей является левая рука».

7. Упражнение «Рисунок».

Инструкция: «Возьмите в каждую руку по ручке (карандашу). По команде одновременно рисуете правой рукой квадрат, левой — круг. Под фигурами проведите черту и по команде рисуете левой рукой круг, а правой — квадрат. Сравните фигуры, нарисованные правой и левой рукой. Более точные рисунки выполнила ведущая рука. Если точность рисования примерно одинакова, то доминирования не выявлено и по точности движений вы являетесь амбидекстром».

8. Упражнение «Поймать мяч».

Инструкция: «Встаньте в парах на расстоянии 3-5 шагов друг напротив друга. По команде один бросает теннисный мяч партнеру, тот его должен поймать одной рукой. Поменяйтесь. Та рука, которой вы поймали мяч, является ведущей».

9. Упражнение «Бросок».

Инструкция: «Перед собой вы видите мишень. Каждый выполнит по два броска правой и левой рукой, стараясь попасть этим шариком из пластилина, стоя на линии, расположенной на расстоянии двух метров от мишени. Ведущая рука определяется по более точному попаданию».

Упражнения для определения ведущей ноги

1. Упражнение «Самооценка».

Инструкция: «Представьте, что к вам катится мяч; какой ногой вы бы его отбили? Эта нога является ведущей (маховой)».

2. Упражнение «Нога на ногу».

Инструкция: «Сядьте удобно. По команде примите положение сидя, нога на ногу. Нога сверху — ведущая».

3. Упражнение «Шаг вперед».

Инструкция: «Задание выполняется из и. п. стоя. По команде — подъем на носки, и затем перенесите вес тела вперед, делая шаг. Нога, которой вы сделали шаг, является ведущей».

4. Упражнение «Ступенька».

Инструкция: «Задание выполняется у лестницы. По команде поднимитесь на несколько ступенек вверх. Нога, с которой вы начинали движение, является ведущей (маховой)».

5. Упражнение «Длина шага».

Инструкция: «Задание выполняет одновременно несколько человек. Стоя у линии на полу по команде выполните шаг вперед правой ногой. Ваши партнеры определяют длину шага от линии до пяток по сантиметровой ленте (как в прыжках в длину). Теперь то же левой. Ведущая нога определяется по лучшему результату».

6. Упражнение «Прыжок в длину толчком одной ноги».

Инструкция: «Вам следует, не наступая на линию, выполнить прыжок в длину толчком одной ноги. Партнер измеряет длину прыжка по сантиметровой шкале. Для каждой ноги дается по две попытки. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению».

7. Упражнение «Проба на равновесие».

Инструкция: «Задание выполняется поочередно в парах. Один принимает и. п. стоя руки вперед с закрытыми глазами. По команде следует поднять правую ногу вперед и сохранить это положение как можно дольше. Отсчет времени ведется мною вслух. Партнер фиксирует время (с) по постановке ноги на пол. Наименьшее время удержания определяет ведущую ногу».

8. Упражнение «Удар по мячу».

Инструкция: «Представьте себя футболистом. Перед вами ворота, вы бьете пенальти... разбегаетесь, удар! Какой ногой вы ударили по мячу? — она ведущая при ударе ногой».

Этап 2 Исследование сенсорных асимметрий спортсменов

Вводные замечания. Сенсорные асимметрии характерны для парных дистантных органов чувств человека — глаз и ушей. При этом самооценка ведущего глаза и уха часто не совпадает с данными специального обследования. Следует также учитывать, что сенсорная асимметрия по зрению (ведущий

глаз) является более значимой, чем асимметрия по слуху, — особенно для обучения стрелков и спортсменов в различных видах единоборств с ациклическим характером двигательной деятельности и необходимостью постоянной концентрации внимания на точности выполняемых двигательных действий (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, бокс, фехтование и др.). Ниже предлагаются простые приемы для определения ведущего глаза и уха. Данные исследования занести в протокол № 2 и сделать выводы.

Протокол № 2

Протокол для определения ведущего глаза и уха

№ п/п	Название упражнений	Левый(ое)	Правый(ое)
1	«Самооценка» (какой глаз ведущий)		
2	«Данные врача-окулиста»		
3	«Прицельная способность глаза»		
4	«Подмигивание»		
5	«Телефонный разговор»		
Вывод			

Упражнения для определения ведущего глаза и уха

1.1 Упражнение «Самооценка».

Инструкция: «Как вы считаете, какой глаз у вас ведущий?»

1.2 «Проба на зрение» (у врача-окулиста).

Инструкция: «Каждый знает, какое у него зрение. Если различий нет, то доминирования глаза по остроте зрения не выявлено. Если один глаз видит лучше другого, он является ведущим по данному показателю. Например, острота зрения правого глаза — 1,0; левого — 0,8; значит, ведущий глаз — правый».

1.3 Упражнение «Прицельная способность глаза».

Инструкция: «Возьмите в руку ручку или карандаш и совместите ее (его) с любой вертикальной линией, например, с краем доски, оконной рамы. Поочередно закройте глаза. Отметьте, с правым или левым закрытым глазом ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась в меньшей мере. Этот глаз является ведущим».

1.4. Упражнение «Подмигивание».

Инструкция: «Упражнение выполняется в парах. Развернитесь лицом друг к другу и по команде подмигните партнеру. Вы подмигнули ведущим глазом».

5 Упражнение «Телефонный разговор».

Инструкция: «Перед вами телефонный аппарат, он звонит. Ответьте абоненту, — к какому уху вы приставили снятую с аппарата телефонную трубку? Попробуйте еще раз, каким ухом вам удобнее слушать?»

Этап 3. Исследование психических асимметрий

Начало работы.

Вам предложены методики для определения доминирования правого/левого полушария, выполнив которые, Вы сможете определить доминирующее полушарие головного мозга.

Данные исследования занести в протокол № 3 и сделать выводы.

Протокол 3

Протокол для определения доминирования правого/левого полушария

№ п/п	Название упражнений	Левое	Правое
1	«Самооценка»		
2	«Задача Арнхейма»		
3	«Способ запоминания номера телефона»		
4	«Цифры и фигуры»		
5	«Старуха и молодая женщина»		
6	Тест Н. М. Тимченко: А) Б)		
Итого:			
Вывод: доминирующее полушарие мозга....			

Методики определения доминирования правого/левого полушария

1. Метод самооценки.

Инструкция: «Как вы считаете, какое полушарие у вас ведущее? Если сложно, подумайте, какие предметы в школе вам легче давались: математика, физика или литература, история? Если точные науки, то ведущее — правое полушарие. Если затрудняетесь с ответом, значит явного доминирования нет и, скорее, вы относитесь к смешанному типу».

2. Задача Арнхейма.

Инструкция: «Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, значит, ведущим является левое полушарие. Если представляли стрелки или электронные часы, то — правое».

3. Исследование способов запоминания номера телефона.

Инструкция: «Представим, что вы не можете записать номер телефона. Как вы его запоминаете? Если ищите какую-нибудь закономерность в расположении цифр или ассоциацию (например, номер дома — дата рождения и т. п.), то ведущим является левое полушарие, а если представляете, как вы записываете (зрительный образ) или последовательность набора — то правое полушарие».

4. «Цифры и фигуры».

Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас я покажу вам плакат, на котором что-то изображено. По команде вы открываете глаза, через секунду я плакат убираю, а вы воспроизводите на бумаге первое, что вам бросилось в глаза, на что вы обратили внимание. Ведущим является левое полушарие, если вы записали цифру или цифры, и правое — если сначала обратили внимание на фигуры».

5. «Старуха и молодая женщина».

Инструкция: «Сейчас я покажу так называемое двойственное изображение. На картинке вы можете увидеть или молодую женщину, или пожилую. Отметьте, что вы увидели сначала. Внимание!.. Если вы сразу увидели молодую даму, значит, в этот момент у вас более активно сработало правое полушарие, если старуху — то левое». В зависимости от размера изображения следует показать его или сразу всем одновременно, или каждой паре испытуемых по отдельности.

6. Тест на полушарное доминирование (Н. М. Тимченко). *Инструкция:* Отвечаете на вопросы, используя ответ либо «да», либо «нет».

1. Иногда я люблю помечтать.
2. Я скорее сам стремлюсь разобраться в ситуации, чем доверяюсь мнению другого.
3. Меня очень волнует и вдохновляет пребывание на природе.
4. Я скорее обдумываю свои поступки, чем действую импульсивно.
5. Я больше люблю грустную музыку, чем веселую.
6. Я лучше, чем большинство людей, предвижу последствия собственных решений.
7. У меня выразительная мимика.
8. Я часто и подолгу сомневаюсь в чем-либо.
9. Иногда я чувствую себя артистом.
1. Как правило, я довожу дело до конца.
2. У меня более выражены склонности к конкретным наукам, чем к абстрактным.
3. У меня плавная, спокойная речь.
4. Я предпочитаю яркую оригинальную одежду.
5. Я люблю спокойно поразмышлять о чем-либо.
6. Я очень люблю посидеть у телевизора (больше, чем другие люди).
7. Я очень тщательно выбираю своих знакомых, приятелей, друзей.
8. Я могу довольно долго и эффективно работать в условиях шума.
9. Самокритика — мое правило.
10. Меня считают открытым и непосредственным человеком.
11. Опаздывать — не в моих привычках.

Лабораторное занятие № 2

Задание 1. Определение доминирующего типа темперамента.

Предлагаемый тест поможет определить доминирующий тип темперамента. (Методика разработана Л. Б. Беловым.) Учащиеся определяют наличие или отсутствие у себя данного показателя и рядом с номерами вопросов, которые располагают столбиком, ставят «+» или «-».

Под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от содержания, целей, мотивов остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют вид темперамента. Традиционно выделяют 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

В самом общем виде можно дать следующие характеристики типов темперамента.

Холерик. Пониженная чувствительность. Высокая активность (отзывчивость на стимулы извне) и высокая активность с преобладанием реактивности. Инертность поведения, экстравертированность. Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

Сангвиник. Пониженная чувствительность. Высокая отзывчивость на стимулы извне, высокая активность, уравновешенность. Пластичность, экстравертированность (преимущественная ориентация на стимулы извне). Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

Флегматик. Пониженная чувствительность. Низкая реактивность и высокая активность. Инертность. Интровертированность (преимущественная ориентация на свой внутренний мир). Пониженная эмоциональная возбудимость. Замедленный темп реакций.

Меланхолик. Повышенная чувствительность. Невысокая реактивность и активность. Инертность, интровертированность. Повышенная возбудимость. Депрессивный характер эмоций. Замедленный темп реакций.

Анкета

1. Вы спокойны, хладнокровны?
2. Последовательны и обстоятельны в делах?
3. Осторожны и рассудительны?
4. Вы умеете ждать?
5. Молчаливы и не любите болтать попусту?
6. Как вы говорите: спокойно, размеренно, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики?
7. Вы сдержанны и терпеливы?
8. Доводите ли начатое дело до конца?
9. Вы не растрачиваете попусту сил. Так ли это?
10. Придерживаетесь ли вы выработанного распорядка жизни, си-

стемы в работе?

11. Легко ли вы сдерживаете порывы?
12. Насколько восприимчивы к одобрению столь и к порицанию?
13. Можно ли утверждать, что вы незлобивы и проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес?
14. Вы постоянны в своих отношениях и интересах?
15. Вы медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одной работы на другую?
16. Ровны ли вы в отношениях со всеми?
17. Любите ли аккуратность и порядок во всем?
18. Вы с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке?
19. Можно ли сказать, что вы инертны, малоподвижны, вялы?
20. Обладаете ли выдержкой?
21. Вы веселы и жизнерадостны?
22. Энергичны и деловиты?
23. Часто вы не доводите начатое дело до конца?
24. Способны ли быстро схватывать новое?
25. Ваши интересы и склонности неустойчивы?
26. Легко ли вы переживаете свои неудачи и неприятности?
27. Легко ли приспосабливаетесь к разным обстоятельствам?
28. Склонны ли вы переоценивать себя?
29. С увлечением ли беретесь за новое дело?
30. Вы быстро остываете, если дело перестает вас интересовать?
31. Вы быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую?
32. Вы тяготитесь однообразием, будничной работой?
33. Вы общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми? Так ли это?
34. Вы выносливы и работоспособны?
35. Вы обладаете громкой, быстрой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой?
36. Сохраняете ли вы самообладание в непредвиденных ситуациях?
37. У вас всегда бодрое настроение?
38. Вы быстро просыпаетесь и засыпаете?
39. Часто ли вы бываете несобранны, проявляете поспешность в решениях?
40. Склонны ли вы иногда отвлекаться?
41. Вы неусидчивы, суетливы?
42. Невыдержанны, вспыльчивы?
43. Нетерпеливы?
44. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми?

45. Решительны и инициативны?
46. Упрямы?
47. Находчивы ли вы в споре?
48. Вы работаете рывками?
49. Склонны ли вы к риску?
50. Вы не злопамятны и необидчивы?
51. Вы обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью?
52. Вы неуравновешенны и склонны к горячности?
53. Можно ли вас ли назвать агрессивным забиякой?
54. Нетерпимы ли вы к недостаткам?
55. Обладаете ли вы выразительной мимикой?
56. Способны ли вы быстро действовать и решать?
57. Стремитесь ли вы неустанно к новому?
58. Вы обладаете резкими, порывистыми движениями?
59. Настойчивы ли вы в достижении поставленной цели?
60. Вы склонны к резким сменам настроения?
61. Вы стеснительны и застенчивы?
62. Теряетесь ли вы в новой обстановке?
63. Затрудняетесь ли вы устанавливать контакт с незнакомыми людьми?
64. Вы не верите в свои силы?
65. Вы легко переносите одиночество?
66. Чувствуете ли вы подавленность и растерянность при неудачах?
67. Склонны ли вы уходить в себя?
68. Быстро ли вы утомляетесь?
69. У вас тихая неторопливая речь?
70. Вы невольно приспособливаетесь к характеру собеседника?
71. Вы впечатлительны до слезливости?
72. Вы чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию?
73. Предъявляете ли вы высокие требования к себе и окружающим?
74. Склонны ли вы к мнительности?
75. Вы болезненно чувствительны, легкоранимы?
76. Чрезвычайно обидчивы?
77. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем мыслями?
78. Малоактивны и робки?
79. Безропотны и покорны?
80. Стремитесь ли вызвать сочувствие и помощь окружающих?

Чтобы определить наличие:

Холерического темперамента, нужно число плюсов в ответах на вопросы 41-60 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

Сангвинистического темперамента — число плюсов на вопросы 21-40 также нужно разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

Флегматического темперамента — число плюсов в вопросах 1-20 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

Меланхолического темперамента— число плюсов в вопросах 61-80 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

При 40% и выше выраженность темперамента доминирующая, при 30-40%— достаточно яркая, при 20-29%— средняя, при 10-19% — малая.

Задание 2. Определение самооценки.

С помощью предлагаемой методики можно определить количественное выражение самооценки следующим образом: вам будет предложен список слов, характеризующих отдельные качества человека. Прочитайте его внимательно и составьте два ряда — первый ряд из слов, обозначающих, по вашему мнению, положительные черты человека, второй ряд — отрицательные черты человека.

Относя ту или иную черту к положительным или отрицательным, надо ориентироваться только на ее присутствие или отсутствие, а не на степень выраженности этой черты. Итак, у вас получилось два множества черт, как бы идеал и «антиидеал». Теперь вам осталось отметить в каждом множестве черты, присущие вам, и вы сможете посчитать количественное выражение вашей самооценки следующим образом: для каждого множества подсчитывается количество тех черт, которые вы выбрали, и делится на общее число слов в соответствующем ряду идеала и «антиидеала».

Результаты вашего подсчета анализируются следующим образом: если коэффициент по положительному множеству близок к единице, то вы скорее всего переоцениваете себя, относитесь к себе не критически.

Коэффициент по отрицательному множеству, близкий к единице, говорит о вашей повышенной критичности.

Коэффициент по отрицательному множеству, близкий к нулю, указывает на повышенную самооценку. Коэффициенты, близкие к 0,5, говорят о нормальной, или адекватной, самооценке: вы не переоцениваете себя и в то же время достаточно критичны к себе.

Список слов, характеризующих качества личности:

аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, мститель-

ность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Задание 3. Методика «Шкала самооценки».

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и выберите ответ, отражающий ваше самочувствие в данный момент, - как Вы себя чувствуете в данный момент.

Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

(1 ответ — вовсе нет; 2 ответ — пожалуй, так; 3 ответ — неверно; 4 ответ — совершенно неверно).

1. Я спокоен.
2. Мне ничего не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего напряжения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряженности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден, мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.
21. Я испытываю удовольствие.
22. Я обычно быстро устаю.
23. Я легко могу заплакать.
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
26. Обычно я чувствую себя бодрым.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.

28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я вполне счастлив.
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
35. У меня бывает хандра.
36. Я доволен.
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Обработка результатов: получают 4 балла, если выбран ответ 1; 3 балла, если выбран ответ 2; 2 балла, если выбран ответ 3; 1 балл, если выбран ответ 4; номера вопросов

1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

На все остальные вопросы: 1 ответ — 1 балл, 2 ответ — 2 балла, 3 ответ — 3 балла, 4 ответ — 4 балла.

Полученную сумму разделить пополам.

Интерпретация: до 35 — зона комфорта, $M = 45$, более 45 — напряжение, более 70 — немедленная госпитализация.

Лабораторное занятие № 3

Задание 1. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Назначение теста

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. эмоциональная осведомленность;
2. управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
3. самомотивация (скорее как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);
4. эмпатия;
5. распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция к тесту Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожа-

луйста, напишите цифру по номеру утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

Тестовый материал

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к тесту

Шкалы

1. Эмоциональная осведомленность
2. Управление своими эмоциями
3. Самомотивация
4. Эмпатия
5. Распознавание эмоций других людей

Вопросы

- 1, 2, 4, 17, 19, 25
- 3, 7, 8, 10, 18, 30
- 5, 6, 13, 14, 16, 22
- 9, 11, 20, 21, 23, 28
- 12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более – высокий; 8-13 – средний; 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более – высокий; 40-69 – средний; 39 и менее – низкий.

Задание 2. Оценка уровня личностной тревожности

Тревожность определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности она характеризует в той или иной степени склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи.

Тревожность измеряется и как состояние. В частности, опросник Спилбергера состоит из двух подшкал: измерение тревожности и как свойства личности, и как эмоционального состояния.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зави-

симости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица Шкала самооценки

п/п	Предложения	Почти ни- когда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение.	1	2	3	4
2	Я быстро устаю.	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать.	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым.	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран.	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня.	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков.	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив.	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу.	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности.	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра.	1	2	3	4
16	Я бываю доволен.	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть.	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек.	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Личностная шкала самооценки Спилбергера включает 20 вопросов. Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сум-

ма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

К полученной разности прибавляется цифра 35.

Суммарный показатель по шкале Спилбергера показывает: до 30 баллов – низкий уровень тревожности; от 30 до 45 баллов – средний уровень тревожности, свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Задание 3. Оценка личностной тревожности.

Шкала Дж. Тейлор, построенная на основе Миннесотского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха).

Эта шкала может применяться до и после соревнований. Ее следует применять вместе с другими методиками (например, совместно с определением типологических свойств), а данные по ней дополнять другими бланковыми и проективными тестами для обеспечения ее надежности.

Тест Дж. Тейлор состоит из 50 ответов, а также дается ключ для интерпретации ответов.

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

При неопределенном ответе ставится 0,5 балла.

Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов – малая тревожность; от 6 до 20 баллов – средняя тревожность; от 20 баллов и выше – высокая тревожность.

Спортсменам с высокой личностной тревожностью следует уделять особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Для выявления таких спортсменов и осуществления мероприятий по созданию системы психологической защиты приведенные шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь.

Задание 4. Решение ситуативных задач (по выбору преподавателя)

Задача 1. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?

1) Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: "Я должен выиграть!"»

2) Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3) Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судьбе. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю - зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задача 2. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите:

а) спортивное воодушевление;

б) спортивную злость;

в) соревновательное или игровое увлечение;

г) предстартовое возбуждение;

д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1) Ю.Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2) П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд».

3) П.Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве.

Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

4) Ю.Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...»

5) К.Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь невероятный страх, что тебя опередят».

6) Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгрывая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

7) Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

8) На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Маниной и Л.Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Маниной после соревнований: «... «А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: "Обязательно отыграюсь"».

Задача 3. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1) Ю.Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: «Победить невозможно». Штанга

валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2) Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3) К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4) Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он признавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5) Заслуженный тренер СССР Г.Д. Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6) Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7) Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задача 4. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

1) Легкоатлет (прыжки в высоту): Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает

свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2) Фехтовальщик: Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком.

Задача 5. Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях.

1) «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму».

2) Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2).

3) «В течение первого круга (в беге на дистанции 880 ярдов) лидером был Гарри Филпott, а на предпоследней прямой второго круга я вышел вперед. Я вел бег очень уверенно, как вдруг внезапно Джордж сделал спринтерский рывок и в мгновение ока оставил меня позади. Он прошел мимо с таким ускорением, что я до определенной степени потерял контроль над собой. Когда я пришел в себя, он был уже на пять ярдов впереди и, даже взяв себя в руки, я смог преследовать его весьма вяло».

4) «Сколько раз я читала и слышала про полную опустошенность после победы, смертельную усталость, даже сомнения. А стоило ли опять вступать в эту жесткую игру? Я никогда не переживала подобного. И после победы продолжает действовать тот огромный заряд, что накапливался перед соревнованиями. Карусель так раскручивалась, что остановить ее сразу было невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

Задача 6. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2. Успокаивающий самомассаж.
3. Интенсивная специальная разминка.
4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

Лабораторное занятие № 4

Задание 1. Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей).

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника.

Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- 6 – обычно,
- 5 – частично,
- 4 – иногда,
- 3 – случайно,
- 2 – редко,
- 1 – никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я .
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.

9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.

10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.

11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.

12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.

13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.

14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.

15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.

16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.

17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.

18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.

19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.

20. Более безопасно некому не верить.

21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.

22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.

23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.

24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.

25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.

26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.

27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

Шкала цинизма: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22

Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27

Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25

Варианты ответа	Баллы
1 – обычно	6
2 – часто	5
3 – иногда	4
4 – случайно	3
5 – редко	2
6 – никогда	1

Интерпретация результатов для шкалы цинизма:

65 баллов и больше – высокий показатель;
 40-65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
 25-40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
 25 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:

45 баллов и больше – высокий показатель;
 30-45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
 15-30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
 15 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы враждебности:

25 баллов и больше – высокий показатель;
 18-25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
 10-18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
 10 баллов и меньше – низкий показатель.

Задание 2 Тест «Конфликтная ли Вы личность?»

Помните пословицу: *«Тело - это перчатка для души»*. Вы тактичны в общении или ищете повод для споров? Проверьте себя по тесту. На каждый вопрос выбирайте один ответ.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете?

- а) не вмешиваетесь
- б) можете вмешаться, встать на сторону потерпевшего
- в) всегда вмешиваетесь

2. На собрании вы критикуете руководство за ошибки?

- а) нет
- б) в зависимости от личного отношения к нему
- в) всегда

3. Ваш руководитель излагает свой план работы, который вам кажется неудачным.

Предложите ли вы свой план?

- а) если другие вас поддержат, то да
- б) разумеется
- в) нет

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами друзьями?
- а) только с теми, кто не обижается
 - б) да, но только по принципиальным вопросам
 - в) да, со всеми и по любому поводу
5. Кто-то пытается пролезть впереди вас без очереди
- а) считая, что вы не хуже его, пытаетесь обойти очередь
 - б) возмущаетесь, но про себя
 - в) открыто высказываете свое негодование
6. Представьте себе, что рассматривается рационализаторское предложение вашего коллеги, в котором есть смелая идея, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как поступить?
- а) выскажетесь о плюсах и минусах этого предложения
 - б) скажете о плюсах предложения и предложите дать возможность опробовать идею
 - в) будете только критиковать
7. Представьте: свекровь (теща) постоянно говорит вам о необходимости экономии, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие вещи. Она хочет знать ваше мнение о последней покупке. Что вы ей скажете?
- а) что одобряете покупку
 - б) говорите, что эта вещь безвкусна
 - в) ссоритесь с ней из-за этого
8. Вы встретили подростков, которые ругаются и курят. Как вы реагируете?
- а) не вмешиваетесь
 - б) делаете им замечание
 - в) если бы это было в общественном месте, то вы бы их отчитали
9. В ресторане вы замечаете, что вас обсчитывает официант?
- а) не даете ему чаевые, которые приготовили
 - б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму
 - в) устраиваете скандал.
10. Вы в доме отдыха. Администрация занимается посторонними делами, не выполняет свои обязанности. Возмущает ли это вас?
- а) да, но вы не высказываетесь
 - б) жалуетесь на нее
 - в) вымещаете недовольство на младшем персонале
11. Вы спорите с вашим сыном (дочерью) – подростком и убеждаетесь, что он (она) прав(а). Признаете ли вы свою ошибку?
- а) да
 - б) нет
 - в) какой же у вас авторитет, если признаетесь, что не правы?
- Цена ответа «а» — 4 очка, «б» — 2 очка, «в» — 0 очков.

Если вы набрали:

10—14 очков — вы ищете повод для споров, большая часть которых мелочна.

Любите критиковать, только когда это выгодно вам. Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

15—29 очков — о вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, не взирая на то, как это повлияет на ваши служебные и личные отношения.

30—44 очка — вы тактичны, легко избегаете конфликтных ситуаций, стремитесь быть приятными для окружающих, но когда им требуется по мощь, не всегда решаетесь ее оказать.

Может быть, вы все требуете только от других.

Задание 3 Тест-опросник К. Томаса

«Стратегии взаимодействия в конфликтной ситуации»

Работа с опросником позволит студентам научиться различать свои и партнерские стратегии взаимодействия в конфликтной ситуации.

В основании типологии конфликтного поведения К. Томаса два стиля поведения: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов [4]:

- **соперничество (конкуренция)** — стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

- **приспособление**, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

- **компромисс** как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

- **избегание (уход)** — стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, здесь отсутствует стремление к кооперации или отстаиванию своих целей;

- **сотрудничество** — нахождение альтернативы, удовлетворяющей обе стороны.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, даст представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Тест Томаса

Инструкция. Предлагаемый вашему вниманию опросник состоит из двойных высказываний: А и Б. Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете [4].

Текст опросника.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять па себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызывать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. Л. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его

взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, даст представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Задание 4. Изучение психологического климата в команде.

Опросник Ф. Филлера.

Инструкция испытуемому. «Ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в любой группе (бригаде, команде). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поместите знак «х», тем более выражен этот признак. Итак, для атмосферы в вашей группе характерны:

1. Дружелюбие										Враждебность
2. Согласие										Несогласие
3. Удовлетворенность										Неудовлетворенность
4. Увлеченность										Равнодушие
5. Продуктивность										Непродуктивность
6. Тепло										Холодность
7. Сотрудничество										Индивидуализм
8. Взаимоподдержка										Недоброжелательность
9. Заинтересованность										Скука
10. Успешность										Неуспешность

Ключ для обработки:

8	7	6	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---	---

Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 8 до 1 балла в зависимости от того, к какой из характеристик ближе помещен знак «х» (чем ближе к левому столбцу, тем выше балл и тем благоприятнее психологическая атмосфера в команде). Итоговый показатель по шкале находится в диапазоне от 80 (наиболее благоприятная атмосфера) до 10 баллов (самая неблагоприятная атмосфера в команде).

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит в как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования (контрольного опроса), выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов (домашних заданий, докладов, творческих заданий и т. п.).

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Затем рейтинговые баллы студента по текущей аттестации, включая внутрисеместровую аттестацию переводятся в традиционную четырехбалльную систему.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»).

В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке.

Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за

текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной форме по билетам. Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одну практическую задачу. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

4.2.1 Вопросы к экзамену

Проверяемая компетенция: ПК-1

1. История развития психологии физического воспитания и спорта в мире.
2. История развития психологии физического воспитания и спорта в России.
3. Сущность понятия «тревожность» и сущность понятия «возбуждение» в спортивной деятельности.
4. Стресс и его динамика. Источники тревожности и стресса.
5. Сущность понятия мотивация. Мотивация достижения и соревновательность.
6. Структура спортивной группы и стадии её формирования.
7. Агрессивность в спорте.
8. Значение психорегуляции в подготовке спортсменов.
9. Технологии использования средств и методов психорегуляции в процессе соревнований.
10. Учет индивидуально-психологических особенностей личности при развитии и совершенствовании умений психической саморегуляции.
11. Психофизиологические основы психорегуляции (вербальные и невербальные методы).
12. Причины возникновения психических состояний в спорте.
13. Пути предотвращения и средства регуляции психических состояний спортсмена.
14. Влияние психического состояния на выступление спортсмена.
15. Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.
16. Методы психодиагностики свойств личности.
17. Методы диагностики психических процессов.
18. Методы психодиагностики психических состояний.
19. Интуиция в различных видах спорта. Психологические характеристики интуиции и интуитивности.

20. Взаимосвязь личностных характеристик спортсмена и интуитивности.
21. Антиципация как проявление интуиции в спорте.
22. Характеристика физических качеств спортсмена.
23. Методы развития физических качеств.
24. Психологические факторы развития и проявления физических качеств.
25. Психология проявления физических качеств.
26. Идеомоторика как средство спортивной тренировки.
27. Содержание идеомоторных представлений в конкретном виде спорта.
28. Методика овладения идеомоторной тренировкой.
29. Общение в спорте: функции, значение.
30. Влияние личностных факторов на процесс общения в команде.

4.2.2 Задачи к экзамену

Задача 1. У ученика на уроке физической культуры могут возникнуть разные мотивы при изучении двигательного действия: слушать учителя, выполнять интересное упражнение, поговорить с соседом во время урока и т.д. Характер и результат познавательной деятельности школьника зависит от того, какой мотив будет главным, решающим.

Как учитель может обеспечить возникновение, сохранение и преобладание у школьника именно мотивов учебно-познавательной деятельности?

Задача 2. Учитель физической культуры говорит: «Мои ученики так инициативны и безответственны, что я просто обязан брать все руководство на себя, определять стратегию их игровой деятельности, давать им указания, рекомендации и т.д.»

К какому стилю педагогической деятельности относится подход этого учителя? Может ли этот стиль педагогического общения быть продуктивным?

Задача 3. Два ученика не выполнили задание по физической культуре. Первый до урока подошел к учителю, сам сказал ему о невыполнении по определенной причине задания и пообещал, что с сегодняшнего дня начнет все делать. Другой скрыл от педагога свой проступок: то, что он не выполнил задание, обнаружилось лишь при проверке заданных упражнений.

Выскажите свое суждение о возможных действиях учителя по отношению к ученикам, нарушившим учебную дисциплину. Какой принцип дидактики определяет выбор методов воздействия на учащихся?

Задача 4. Учитель вызывает ученика сдать учебный норматив. Тот быстро и аккуратно выполняет требования. Педагог смотрит и думает:

«Мальчик способный, материал схватывает, что называется «на лету», но готовиться тщательно не любит. Повторил упражнение, вероятнее всего, до урока. Однако, действия правильны и последовательны, норматив выполнен. Придраться не к чему. Оценка «пять».

Выходит другой ученик. Его упражнение «чечетка» выполняется, но много лишних движений, норматив не выполнен, хотя видно, что ученик старался. «Слабый показатель», - констатирует учитель, - «больше тройки поставить нельзя».

Проанализируйте приведенные ситуации. Можно ли подойти к оценке по иному? Взвесьте, сколько труда, усилий и времени затратили эти два ученика на подготовку к уроку. Какие функции выполняет оценка в учебном процессе?

Задача 5. Марина увидела, как ее одноклассник на уроке физической культуры не выполнил требуемое количество повторений. Девочка рассказала об увиденном учительнице и потребовала «Светлана Михайловна, Вы поругайте их обязательно!»

Какие приемы для коррекции поведения детей Вы порекомендуете учителю начальных классов в целях предупреждения такого явления, как ябедничество?

Задача 6. Вы решили со своим классом пойти в поход. Возле Вашей школы находятся два лесных массива, оба приблизительно на одинаковом расстоянии. Около половины детей живет ближе к первому массиву, другая половина – ближе ко второму массиву. Когда Вы объявили детям, что намечается поход, одна половина класса сразу закричала: «Пойдем в наш лес!», а другая: «Нет! В наш!». Когда же вы резонно возразили, что не можете «разорваться» на две части и сразу пойти в два места, то одна половина класса заявила другой: «Ну и идите себе в свой лес, а нам и дома хорошо!»

Таким образом, если пойти в один лес, обидится одна половина класса, если в другой – другая; все это может привести к возникновению вражды между детьми. А если отменить поход, то обидится весь класс, и, кроме того, это делать неудобно: родители уже взяли за свои деньги в прокате палатки и рюкзаки.

Как поступить?

Задача 7. Тренер начал занятие с напоминания о том, что занимающиеся должны были принести дневники спортсмена для проверки этих дневников. У спортсменки Т. дневника не оказалось. Тренер заподозрил, что, вопреки ее установкам дневник не ведется или находится в запущенном состоянии, и, не выявив причины невыполненного задания, отчитал Т.,

заявив, что она – бездельница. В ответ, Т. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить дневник. Тогда тренер велел Т. покинуть спортивный зал, на что спортсменка ответила «И не подумаю!». – «Раз так, я сам уйду!», - сказал тренер и ушел.

К какому стилю педагогической деятельности относится подход этого тренера? Может ли этот стиль педагогического общения быть продуктивным?

Задача 8. Учитель, видя, что у перспективной ученицы-старшеклассницы вдруг не получился относительно простой элемент техники выполнения упражнения, сказал: «Как развлекаться, так ты первая, а Здесь детского упражнения выполнить не можешь?!». Ученица, ничего не ответив, выбежала из зала. А на следующий день пришла к директору школы и сказала, что у этого учителя заниматься больше не будет. учитель не считает себя виноватым и говорит: «Мы должны давать объективную оценку ученикам и делать это надо при всех, чтобы все знали».

Многие учителя были солидарны с этой точкой зрения. А как думаете Вы?

Задача 9. Ученик, систематически опаздывающий на уроки физкультуры, приглашен Вами для «крутой беседы» по поводу его дисциплины. Но неожиданно для себя вы – учитель данного ученика – сами опоздали и пришли на 20 минут позже назначенного времени. Ученик Вас дождался и с любопытством ожидает, как Вы себя поведете в создавшейся ситуации.

Ваши действия как преподавателя?

Задача 10. Проведите психологический анализ установки тренера школьной команде перед решающей встречей за первое место в турнире среди школ города.

«В предстоящем матче нужно сыграть, так как Вы умеете играть решающие встречи, как Вы должны играть матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от Вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу Вас не брюзжать, если партнер ошибется и прийти к нему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Н. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня Вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из Вас. Личное «Я» надо полностью подчинить интересам команды!»

Задача 11. Описывается ситуация: в пятницу, закончив последний урок, преподаватель неожиданно вспоминает, что необходимо украсить спортивный зал к завтрашнему мероприятию. Он забыл предупредить об этом дежурных и сейчас может рассчитывать только на то, что уговорит помочь ему двух задержавшихся в спортивном зале ребят. Преподаватель говорит им: «Ребята, не могли бы Вы остаться и помочь мне в важном и срочном деле – надо украсить зал флагами, завтра соревнования». Ребята отвечают: «А почему мы? Мы сегодня заняты, мы на дискотеку идем!».

Приведите несколько реплик от лица преподавателя, с тем, чтобы ребята все-таки ему помогли.

Задача 12. Ваша школьная команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничего не предвещало беды. И вдруг...проигрыш – 1 : 3. Все уходили с поля подавленными. Капитан, размахивая руками, сто-то упорно доказывал судьбе.

Как реагировать учителю физкультуры, тренирующего эту команду?
Выполните психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 13. Учитель физкультуры, тренер детской команды, впервые принимающей участие в соревнованиях пообещал, если выиграют матч, то все идут в кафе «Мороженое», но команда крупно проиграла.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 14. В походе, до источника 28 километров, у школьников-туристов запас воды ограничен. У одного из юношей возникает истерическое состояние. Он отказывается идти дальше, требует воды и незапланированного отдыха.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 15. На уроке гимнастики юноша с избыточным весом отказывается выполнить опорный прыжок.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 16. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры?

1. «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировку. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

2. «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

3. «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивному мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

Задача 17. В чем состояла ошибка тренера?

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

Задача 18. О каких недостатках в работе тренера идет речь?

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничего-неделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними «на авось», не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?»

Он начинает оправдываться: "Да вот, мол, не находится ни одного таланта"».

Задача 19. О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

Задача 20. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

Задача 21. Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В.Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

Задача 22. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?

«Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в

среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается...

Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

Задача 23. Какие из приведенных признаков характерны для высокого уровня организации спортивной команды?

1. Преобладание эмоциональных отношений (симпатии, антипатии).
2. Высокая согласованность действий всех членов в командных видах спорта.
3. Психологическая структура группы распадалась на несколько микрогрупп, мало связанных между собой.
4. Наблюдается резкое преобладание функциональных отношений.
5. Характерно наличие ядра из трех наиболее авторитетных спортсменов, вокруг которых сгруппирована остальная часть спортсменов.
6. Психологическая структура... отличается... закреплением за каждым членом группы соответствующей функции, роли и выделением лидеров, признаваемых остальными.

Задача 24. О какой психологической закономерности спортивного коллектива идет речь в данных примерах?

1. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.
2. У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки... не могут добиться успеха в совместных действиях.
3. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п.
4. Общность целей, интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентации и общего социального типа поведения.

Задача 25. О преодолении каких взаимоотношений — эмоциональных или функциональных — между Б. Майоровым и В. Старшиновым идет речь в следующем отрывке ?

«Люди очень разные. Майоров - вспыльчивый, с изменчивым настроением, Старшинов - молчаливый, замкнутый. Оба могли быть лиде-

рами в любой ситуации, ревностно относились к успехам друг друга и часто ссорились.

И все равно иначе чем дружескими их отношения на площадке не назовешь. Они выходили на поле, и казались связанными невидимой нитью...

Неравнодушные к славе, аплодисментам, рвущиеся во всем быть первыми, они охотно предоставляли друг другу право решающего броска по воротам, если это хоть на сотую долю процента увеличивало вероятность успеха команды. Настороженные в отношениях вне хоккея, Майоров и Старшинов безгранично доверяли друг другу на площадке. Потому, что здесь все житейское оказывалось для них незначительным и второстепенным».

Задача 26. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: «Победить невозможно». Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

Задача 27. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3) К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4) Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что

если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

Задача 28. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

Заслуженный тренер СССР Г.Д.Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников.

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

Задача 29. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

Задача 30. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература:

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

5.2 Дополнительная литература:

1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4450. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>

2. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд., стереот. – Москва : Советский спорт, 2010. – 159 с. – (Атланты спортивной науки). – ISBN 978-5-9718-0466-6. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210374>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 312 с. – ISBN 978-5-9718-0572-4. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 232 с. – ISBN 978-5-9718-0483-3. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520>

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2013. – 560 с. – ISBN 978-5-7042-2507-2. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

6. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд., доп. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894>

5.3. Периодические издания:

1. Актуальные проблемы психологического знания. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1815608>.
2. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: психологические науки. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>.
3. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психология. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1831477>
4. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/1270>.
5. Вопросы психологии. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>.
6. Коррекционно- развивающее образование. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1384159>.
7. Наука и школа. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8903> .
8. Педагогика и психология образования. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335/udb/1270>.
9. Педагогическая диагностика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19028/udb/1270> .
10. Психологический журнал. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/1270>.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ

ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

13. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.

14. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.

15. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn—90ax2c.xn--p1ai/>.

16. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.

17. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям

Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

7.4 Методические рекомендации для получения консультации

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Учебное издание

Исаакян Оксана Викторовна

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Методические материалы к изучению дисциплины
и организации самостоятельной работы студентов 2-го курса бакалавриата,
обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 28.08.2018
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. 6,50. Уч.-изд. л. 4,47
Тираж 1 экз. Заказ № 306

Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200