

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Фізична культура і спорт»
галузь знань А «Освіта»
спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

УДК 159.9:796(07)

П 86

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій
ЛНТУ _____ Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних
технологій ЛНТУ, протокол № __ від «__» _____ 2025 року

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в
репозитарій ЛНТУ

Директор бібліотеки _____ Н.П. Поліщук

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри соціогуманітарних
технологій ЛНТУ, протокол № __ від _____ 2025 року.

Завідувач кафедри соціогуманітарних технологій _____ О.М. Жук

Укладачі: _____ Н.А. Савчук, кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

Рецензент: _____ М.Ф. Бабій, кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

Відповідальний за випуск: _____ О.М. Жук, кандидат історичних наук,
доцент, завідувач кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

Психологія фізичної культури і спорту [Текст] : Методичні
вказівки до практичних занять та самостійної роботи для
П 86 здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої
програми «Психологія фізичної культури і спорту» галузь знань А
Освіта спеціальності А7 Психологія фізичної культури і спорту
денної та заочної форм навчання / уклад. Н.А. Савчук. Луцьк:
ЛНТУ, 2025 60 с.

Методичне видання складене відповідно до робочої програми курсу
«Психологія фізичної культури і спорту», включає змістове наповнення практичних
занять, матеріали для закріплення знань здобувачів та формування практичних
навичок і вмінь діагностики психічних процесів, станів та властивостей особистості
спортсменів і тренера. завдання для самостійної роботи, рекомендовані джерела
інформації.

ЗМІСТ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Мета та завдання навчальної дисципліни..... | 4 |
| 2. | Програма навчальної дисципліни..... | 6 |
| 3. | Тематика практичних занять..... | 12 |
| 4. | Завдання для самостійної роботи..... | 16 |
| 5. | Рекомендована література..... | 24 |

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія фізичної культури і спорту» є оволодіння майбутніми фахівцями систематизованими знаннями про психологію спорту, формування умінь та навичок щодо удосконалення процесу фізичного виховання та спорту, адаптування психологічних знань конкретно до діяльності у сфері фізичного виховання, спорту та рекреації.

Завдання вивчення дисципліни: опанування знаннями про психологічні особливості спортивної діяльності, засвоєння студентами основних положень та закономірностей психологічної підготовки в процесі спортивної діяльності; сформувані вміння управляти психічними станами та поведінкою особистості в умовах тренувань і змагань; ознайомити з методами корекції негативних передстартових психологічних станів та прийомами їх позитивного використання; формування умінь користуватись методиками та методичними прийомами вивчення психічних станів, спортивних здібностей; використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогігієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.

Після завершення вивчення дисципліни студент повинен:

знати:

- закономірності соціально-психологічних і психічних феноменів, які виникають в спортивній діяльності, методи їх діагностики та корекції;
- методику психологічного забезпечення занять з фізичної культури і спортивного тренування;
- методи і організацію психорегуляції і психогігієни у фізичній культурі і спорті;
- форми прояву психічних процесів і засоби впливу на індивідуально-психологічні властивості спортсмена та підструктури спортивної команди з метою їх формування;
- методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичної культури і спорту;
- психологічні особливості спортивної діяльності;

вміти:

- використовувати методи психологічних досліджень;
- аналізувати психологічні процеси, явища та феномени;
- робити аналіз тренувальної та змагальної діяльності;
- корегувати комунікативний процес в спортивній команді;
- використовувати спеціальні методики для корекції негативних психічних станів;
- діагностувати соціально психологічні явища первинної групи;
- самостійно поповнювати знання з питань педагогіки та психології.
- використовувати отримані знання з психології фізичної культури та спорту на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань.

володіти:

- сукупністю знань та вмінь, що формують профіль фахівця у сфері професійної діяльності.

Метою самостійної роботи студентів є:

- підвищення ефективності навчального процесу за допомогою організації позааудиторного навчання відповідно до особистих здібностей кожного студента;
- засвоєння методів самостійного опрацювання та вивчення навчального матеріалу, навичок пошуку нових знань;
- формування здатності до пошуку та оброблення інформації з різних джерел;
- оволодіння студентами культурою розумової праці, вмінням орієнтуватися у потоці наукової інформації, розвиток незалежності мислення, формування власної точки зору на питання, що вивчаються.

Ефективність самоосвіти як одного з основних методів навчання студентів визначається постійністю, послідовністю і наполегливістю в роботі з навчальним матеріалом, здійсненням самоконтролю, систематичністю занять, вмінням поєднати практичні навички з теорією.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Психологічні основи підготовки особистості до спортивної діяльності

Тема 1. Психологія фізичної культури та спорту як навчальна дисципліна

Предмет та основні категорії психології фізичної культури і спорту. Завдання психології фізичної культури і спорту. Вимоги специфіки спорту. Первинні уявлення про психологію спорту. Історія виникнення, розвиток та сучасний стан психології фізичної культури і спорту. Зв'язок психології фізичної культури і спорту з іншими науками. Загальна характеристика окремих видів спорту. Умови спорту і їх психологічне значення. Психоспортограма. Методи дослідження у фізичній культурі і спорті. Психодіагностика, як галузь психологічної науки, яка розробляє методи виявлення і виміру індивідуально-психологічних особливостей особистості. Комплексні методики для оцінки здібностей психомоторики (швидкості руху, точності рухів, сталості м'язового напруження, скоординованості рухів). Методи оцінки тактичних здібностей. Педагогічні спостереження. Лабораторні і природні експерименти. Основні принципи психодіагностичних досліджень. Методи вивчення особистості спортсмена. Методи вивчення групової діяльності: соціометрія, референтометрія. Відбір.

Література: [1-9]

Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності

Загальна характеристика спортивної діяльності. Структурні компоненти спортивної діяльності. Мотиви і потреби спортивної діяльності. Цілі діяльності. Програма діяльності. Інформаційна основа діяльності. Прийняття рішень. Засоби діяльності. Взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної, тактичної, теоретичної). Етапність спортивної діяльності. Психологічна характеристика видів спорту. Загальна характеристика окремих видів спорту. Проблема психологічної характеристики виду спорту. Мотиваційна специфіка видів спорту. Цільова

специфіка видів спорту. Умови спорту і їх психологічне значення. Психоспортограма.

Література: [1-9]

Тема 3. Психологічна підготовка у спорті

Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрями психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Зміст та особливості загальної психологічної підготовки. Спеціальна психологічна підготовка. Методи і засоби загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань. Психологія спортивного відбору. Етапи і завдання спортивного відбору. Сутність спортивної форми. Психологічні умови результативності тренувань. Психологічні особливості спортивного змагання. Емоційні фактори змагальної діяльності. Причини динаміки передзмагального психічного напруження. Причини, що впливають на динаміку змагань. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання. Організація адекватної поведінки спортсменів напередодні змагань. Засоби регуляції психічного стану спортсмена в змагальних умовах. Розминка і психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена під час змагань. Післястартові психічні стани.

Література: [1-9]

Тема 4. Вболівання як соціально-психологічне явище

Вболівання та його мотиви. Типи вболівальників. Типологія вболівальників в залежності від обраного виду спорту за К. Зуєвим. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів. Чинники що впливають на стійкість спортсменів до дії глядачів. Фанатський рух у світі. Причини інтересу до спортивних змагань. Агресивність і антигромадська поведінка фанатів як серйозна психологічна і соціальна проблема.

Література: [1-9]

Тема 5. Психологія діяльності спортивних суддів

Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань. Мотивація спортивного суддівства. Психологічні особливості спортивних суддів. Стили спортивного суддівства.

Література: [1-9]

Тема 6. Психологічні особливості спортивних груп і колективів. Міжособистісні взаємини в спорті

Спортивна команда як мала група і колектив. Рівні розвитку спортивних команд як малих груп. Структура спортивної команди. Згуртованість команди і ефективність спортивної діяльності. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Розміри спортивних груп. Ознаки спортивних груп. Лідерство в спортивній групі. Формальний лідер. Неформальний лідер. Успішність спортивної діяльності і спілкування. Групова та командна динаміка. Міжособистісні взаємини в спорті. Групова згуртованість та спілкування.

Література: [1-9]

Змістовий модуль 2. Психологічні особливості формування особистості у фізичній культурі і спорті

Тема 7. Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності

Поняття особистості у фізичній культурі і спорті. Психологія особистості спортсмена. Підходи до вивчення особистості. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Формування особистості спортсмена. Особливості рис спортивного характеру (спокій, впевненість у собі, бойовий дух,). Вплив темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) на спортивну діяльність. Розуміння сутності мотивації, досягнення та змагальності. Спортивна обдарованість особистості. Суперництво як соціально-психологічний фактор впливу на особистість. Дитячий спорт. Жіночий спорт.

Література: [1-9]

Тема 8. Психологічні основи емоційно-вольової підготовки у фізичному вихованні

Психічні процеси і стани особистості спортсменів і способи їх регуляції. Загальна характеристика психічних станів. Збудження, стрес і тривожність. Основні базисні психічні стани (стан прогресивного розвитку; стан сталої рівноваги; стан регресії). Реакція в спорті. Методи саморегуляції стресу у спорті. Методи регуляції стресу з боку тренера. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі. Передстартові і післястартові психічні стани спортсмена. Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях. Роль психологічних факторів під час травм. Психологічні особливості прояву вольових якостей. Характеристика вольових зусиль у фізичному вихованні. Вольові зусилля у спорті. Виховання і самовиховання волі спортсменів. Суперництво і співробітництво. Прояв вольових якостей у спортсменів залежно від вікових особливостей та впливу спортивної спеціалізації.

Література: [1-9]

Тема 9. Психологічні особливості формування рухових навичок у спорті

Психологічна характеристика фізичних вправ та техніки їх виконання. Основні складові технічної підготовки. Рухова навичка та рухові вміння. Особливості рухових уявлень. Структура фізичної підготовки. Психологічна структура рухових навичок у спорті. Перенос інтерференцій і деавтоматизація рухових навичок. Стадії формування рухових навичок. Зворотний зв'язок, підкріплення і внутрішня мотивація.

Література: [1-9]

Тема 10. Психологія особистості викладача фізичної культури

Діяльність викладача фізичної культури. Психологічні здібності та вміння викладача фізичної культури. Стиль професійної діяльності викладача фізичної культури. Авторитет у професійній діяльності викладача фізичної культури.

Література: [1-9]

Тема 11. Психологічна підготовка тренера

Психологічна підготовка тренера. Основні риси психологічної готовності тренера. Функції тренера як керівника команди. Якість особистості тренера, що визначають успішність його діяльності. Психологічні особливості особистості тренера. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера.

Література: [1-9]

Тема 12. Основні напрями психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена

Практичний психолог в спорті. Методи психодіагностики в спорті. Корекція психічних станів спортсмена. Психотренінг адаптації до змагальної ситуації. Фізкультурно-спортивна реабілітації та адаптивний спорт. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена в умовах змагань. Психологічні заходи щодо управління змагальним станом спортсмена

Література: [1-9]

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1

Тема: Предмет і методи психології фізичної культури та спорту

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними категоріями психології фізичної культури та спорту, окреслити її методи та історичні віхи становлення як наукової дисципліни.

1. Питання для підготовки:

1. Предмет дослідження та основні задачі психології фізичної культури та спорту.
2. Історія розвитку психології фізичної культури і спорту.
3. Педагогічна спрямованість фізичного виховання і спорту.
4. Психологія спорту як прикладна галузь психологічної науки.
5. Взаємозв'язок психології фізичної культури, виховання і психології спорту.
6. Методи дослідження психології фізичної культури та спорту.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: *фізична культура, спорт, психологія спорту, змагання, спортсмен, предмет фізичної культури і спорту, задачі психології спорту, фізична підготовка, фізична підготовленість, специфіка спорту, методи психології спорту, здоров'я.*

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання?
2. Поясніть педагогічну спрямованість психології фізичного виховання.
3. Вкажіть загальні риси психології фізичного виховання, фізичної культури та психології спорту.
4. Дайте характеристику відмінним рисам психології фізичного виховання та психології спорту.
5. У чому сутність завдань психології ФКіС?
6. Порівняйте завдання, що стоять перед психологією спорту і психологією фізичного виховання.
7. У чому суть головного завдання психології фізичної культури?
8. Які специфічні та загально-педагогічні завдання ФКіС ви можете назвати?
9. В чому головна мета психології спорту?
10. Дайте пояснення про особливості діяльності у фізичному вихованні.
11. Опишіть практичну, інтелектуальну та пізнавальну активність у фізкультурно-спортивній діяльності.

Психологічні задачі:

Приклад 1. Ви берете участь у дискусії, більшість учасників якої схиляються до думки, що головну роль у розвитку особистості відіграють біологічний та соціальний фактор. Доведіть, що власна активність особистості є також вагомим фактором розвитку.

- На роботи яких вчених Ви можете спиратися і чому?

- Які приклади з наукових джерел, відомих кінофільмів, художніх творів, усної народної творчості тощо Ви зможете навести?

- Які „слабкі місця» Вашої позиції у дискусії можуть використати опоненти?

Приклад 2. Ви берете участь у дискусії, більшість учасників якої схиляється до думки, що розвиток, виховання і навчання – це незалежні процеси. Доведіть, що між цими процесами існує взаємозв'язок.

- На роботи яких вчених Ви можете спиратися і чому?

- Які приклади з наукових джерел, відомих кінофільмів, художніх творів, усної народної творчості тощо Ви зможете навести?

- Які „слабкі місця» Вашої позиції у дискусії можуть використати опоненти?

Приклад 3. Назвіть 2 слова, які характеризують, на Ваш погляд, поняття віку людини. Чи співвідноситься з ними поняття фізичного розвитку?

Теми рефератів та повідомлень:

1. Фізична культура і спорт у системі сучасного соціуму.

2. Психологія спорту – спеціальна галузь психологічної науки.

3. Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.

4. Фізична культура і спорт в образі життя суспільства і стиль життя людини.

5. Спортивна психологія в системі наук.

6. Основні напрямки досліджень в області ФКіС та роль фахівця в цій галузі.

7. Розвиток психології спорту в світі.

8. Напрями психології спорту і фізичної культури.

9. Оцінка досліджень в галузі психології спорту.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Укласти словник персоналій (2 зарубіжних вчених, 2 вітчизняних вчених).

| прізвище, ім'я, по батькові | роки життя | які проблеми психології культури і спорту вивчав | основні роботи в галузі психології культури і спорту (назва, рік видання) |
|-----------------------------|------------|--|---|
| | | | |
| | | | |

Завдання 2. Побудувати схему «Зв'язок психології культури і спорту з іншими науками».

Завдання 3. Проведіть мікродослідження:

Метод спостереження

Як вважає Л. Волков, при виконанні методу спостереження можна достатньо об'єктивно оцінити темперамент, прояв основних властивостей нервової системи в різних ситуаціях.

Матеріали: папір, ручка.

Проведення спостереження: Оцініть за п'ятибальною шкалою (5 балів – висока ступінь прояву властивостей, 1 бал – низька) силу і властивість показників нервової системи свого колеги або знайомого спортсмена.

Критерії для оцінки наступні:

Показники сили нервової системи зі сторони збудження

1. Зберігає бадьорість, впевненість у важких і відповідальних обставинах (наприклад, під час іспитів, контрольних стартів) незалежно від ступеня підготовленості до них.

2. Не відволікається на дію сторонніх подразників.

3. Може повторити складні і небезпечні вправи.

4. Проявляє наполегливість у оволодінні вправами.

5. На змаганнях домагається більш високих результатів, ніж на тренуваннях.

6. Не відмовляється від вивчення складних вправ.

7. Перед стартом знаходиться в стані «бойової готовності».

8. В кінці заняття якості виконання вправ не знижує.

9. Невдачі сприймає як стимул до наступних дій.

10. Активно прагне до участі у змаганнях із сильним суперником.

Показники сили нервової системи зі сторони гальмування

1. Рівномірна динаміка діяльності і настрою.

2. В ситуації чекання зібраний і врівноважений.

3. Терплячий і наполегливий при виконанні важких вправ.

4. Не проявляє зовнішніх ознак хвилювання перед змаганнями.

5. Здатний швидко зосереджуватись на виконанні вправи.

6. Спокійний і витриманий в різних ситуаціях.

7. Не допускає роздратованості (зриву) в спілкуванні.

8. Не порушує звичного режиму в дні змагань.

9. Грунтовно та повільно проводить розминку.

10. Чітко висловлює свої думки; мова рівна, плавна.

Показники рухомості нервових процесів

1. Здатний швидко переходити від одного виду діяльності до іншого.

2. Не здатний затримуватись на шліфуванні окремих компонентів вправи.

3. На розминці віддає перевагу швидкісним і швидкісно-силовим вправам.

4. Без особливої зацікавленості виконує статичні вправи і на техніку.

5. Здатний до зовнішнього прояву емоційних переживань (позитивних і негативних).

6. Швидко сходиться з людьми.

7. Мова швидка, часом покvapлива.
8. Швидко звикає до нових умов діяльності.
9. Виконує вправу одразу, швидко втягується в роботу.
10. Міміка багата і різноманітна.

Результати. Ступінь прояву кожної властивості нервової системи оцінюється сумарним показником балів (максимальна оцінка – 50 балів, мінімальна 10 балів). Сума в 30 балів для певної властивості розрізняється як достатня, тобто означає, що спортсмен відзначається силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів. Слабкий прояв властивості діагностується при сумі менше 30 балів. Такий спортсмен відзначається слабкістю, невірноваженістю (з перевагою збудження), інертністю нервових процесів.

Дана методика відносно проста, може з ефективністю, на наш погляд, використовуватись на різних етапах спортивного відбору, проте вимагає певного часу для проведення спостереження

Тестовий контроль знань:

1. Психологія спорту досліджує:

- а) діяльність спортивних психологів щодо навчання та консультацій у сфері фізичної культури;
- б) діяльність фахівців-психологів щодо визначення принципів та розробки рекомендацій, які сприяють заняттям спортом;
- в) закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в умовах тренувань та змагальної діяльності;
- г) галузь знань щодо вивчення людей та особливостей їх поведінки в спорті.

2. Зародження психології спорту відбулося:

- а) у США та Канаді в 1910 роках;
- б) у Німеччині в 1880 роках;
- в) у Росії в 1913 роках;
- г) у США в 1890 роках.

3. Підберіть відповідь з правильним визначенням „методології“:

- а) методологія - це засіб осягнення сутності предмету пізнання;
- б) методологія – це вчення про загальні точки зору, якими повинен користуватися дослідник під час вивчення психічної природи людини;
- в) методологія - це чітко визначений зміст наукових спостережень та дослідження в галузі психології спорту;
- г) методологія - це синтез методики, методичних прийомів та власних прийомів дослідження щодо психології спортивного тренування та змагання.

4. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання:

- а) психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає специфіку розвитку психіки людини в умовах занять фізичною культурою;
- б) психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання;
- в) психологія фізичного виховання – це специфіка реагування психіки людини на заняття фізичними вправами.

5. Психологія фізичного виховання це:

а) освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога-фахівця (вчителя фізичної культури), місце і функції вихованців (учнів), та місце батьків у формуванні особистості;

б) освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль батьків у формуванні особистості, місце і функції вихованців (учнів), та умови їх спільної діяльності;

в) освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога-фахівця (вчителя фізичної культури), місце і функції вихованців (учнів), та умови їх спільної діяльності.

6. Які риси є загальними у психології фізичного виховання і психології спорту:

а) розвиток і вдосконалення фізичних кондицій – досягнення найвищих результатів;

б) доступність практично для кожної людини – вимагає значного фізичного і психічного напруження;

в) обов'язкова навчальна дисципліна – об'єднує людей захоплених ідеями у сфері спортивних досягнень;

г) засновані на заняттях фізичними вправами – схема побудови занять і планування подальшої діяльності розраховані на багаторічний період.

7. Які риси є відмінними у психології фізичного виховання і психології спорту:

а) спрямована в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини – припускає спеціальну підготовку людини для високих психічних навантажень;

б) засновані на заняттях фізичними вправами;

в) процеси виховання моральних, етичних, і естетичних норм особистості та поведінки людини в результаті складають єдине ціле;

г) цілеспрямовано розвиваються і вдосконалюються психологічні якості, уміння і навички, психологічні процеси, властивості особистості.

8. Що не є суттю завдань психології фізичного виховання:

а) психологічне забезпечення різних складових виховного процесу;

б) вирішення питань психологічної сумісності, згуртованості, лідерства й попередження конфліктів у фізкультурних колективах;

в) формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуального, етичного та естетичного розвитку;

г) психологічні основи формування рухових здібностей особистості в процесі різних видів діяльності: навчальної, ігрової, розумової тощо;

д) вивчення психологічних особливостей вчителя фізичної культури, тренера, організатора масових фізкультурних заходів.

9. В чому є головне завдання психології фізичного виховання:

а) допомогти вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього та виховного характеру;

б) допомогти вирішенню теоретичних питань освітнього та виховного характеру;

в) допомогти вирішенню загальних питань оздоровчого характеру.

10. В чому суть специфічних завдань психології фізичного виховання:

а) забезпечити етичне, патріотичне й трудове виховання;

б) оптимізувати процес виховання людини;

в) виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції.

11. В чому суть загально-педагогічних завдань психології фізичного виховання:

а) виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції;

б) оптимізувати процес виховання людини;

в) систематичне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань.

12. В чому суть мети діяльності у психології фізичного виховання.

а) формування потреби фізичного вдосконалення;

б) формування потреби в досягненні високих спортивних результатів;

в) формування потреби в заняттях фізичними вправами.

13. Що є основним засобом діяльності у психології фізичного виховання:

а) розвиток особистості людини;

б) розвиток психічних і фізичних можливостей людини;

в) рухові дії;

г) зміцнення здоров'я людини і підвищення її працездатності.

14. Що не є функціями суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності:

а) практична активність;

б) теоретична активність;

в) інтелектуальна активність;

г) пізнавальна активність;

д) рухова активність.

Практичне заняття № 2

Тема: Психологічні особливості спортивної діяльності

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними поняттями психології спортивної діяльності, знати структуру, види та умови результативності спортивної діяльності.

1. Питання для підготовки:

1. Психологічна характеристика спорту як виду діяльності.

2. Особистість і спорт.

3. Соціальні функції спортивної діяльності.

4. Структура спортивної діяльності.

5. Загальні психологічні особливості тренувального процесу.

6. Умови результативності спортивної діяльності.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: психологічна підготовки спортсмена, психологічне забезпечення спортивної діяльності, мотивація, мотивація до занять спортом, психологічні особливості спортивної діяльності, види підготовки спортсмена, фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка,

морально-вольова підготовка, теоретична підготовка, спортивний характер, спеціалізовані сприйняття у спорті, психічне напруження, динаміка психічної напруги.

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Чи можна стверджувати, що спортивна діяльність – це цикл, який складається з навчання, виховання, тренування та виступів спортсмена? Аргументуйте відповідь.

2. Назвіть структурні компоненти спортивної діяльності, вкажіть ті з них, які характеризують окремі види спорту, соціальні аспекти спортивної діяльності?

3. Дискусія: “Чи можна стверджувати, що мотивація майже не впливає на зміст та структуру спортивної діяльності?”

4. Які елементи спортивної діяльності впливають на розвиток вольової сфери людини?

5. Назвіть 4 прізвища вчених психологів, які внесли вклад в розвиток психології фізичного виховання і спорту.

6. Які критерії є основою для психологічної систематизації видів спорту (за Т.Т. Джамгаровим)?

Психологічні задачі:

Завдання 1. Назвіть п’ять рекомендацій щодо побудови мотивації, враховуючи вид спорту.

Завдання 2. Поясніть зв’язок спортивної кар’єри і проблеми соціальної адаптації спортсменів після завершення кар’єри.

Завдання 3. Визначте мотиви на кожній стадії спортивної діяльності. Чи є відмінності? Чому?

Завдання 4. Поясніть, які з цих ознак відносяться до об’єктивних труднощів, а які - до суб’єктивних і чому?

1. Труднощі, обумовлені специфічними для цього виду спорту особливостями.

2. Труднощі, однакові за своїм змістом для усіх спортсменів, що займаються цим видом спорту.

3. Особисте відношення спортсмена до об’єктивних умов виконання дій в цьому виді спорту.

4. Кількісні показники, що варіюються залежно від віку і кваліфікації спортсмена.

5. Труднощі, пов’язані з особливостями особи спортсмена, його темпераментом і характером.

6. Труднощі, різні для представників одного і того ж виду спорту.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Психологічна характеристика спорту як виду діяльності.

2. Особистість і спорт.

3. Психологічні особливості тренувального процесу.

4. Психологічні умови результативності спортивної діяльності.

III. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Побудуйте схему “Структура спортивної діяльності”.

Завдання 2. Чим відрізняється спортивна діяльність від трудової, навчальної? Складіть порівняльну таблицю:

| Спортивна діяльність | Трудова діяльність | Навчальна діяльність |
|----------------------|--------------------|----------------------|
| | | |

Завдання 3. Складіть таблицю «Мотиваційна специфіка видів спорту».

Завдання 4. Дослідження типу сприймання за роботою провідних аналізаторів

Мета: визначити домінуючий тип сприймання за роботою провідних аналізаторів.

Матеріали. Опитувальник, бланк і ручка.

Хід роботи:

1. Ознайомитися із інструкцією та пройти опитування.
2. Звірити отримані результати із ключем і порахувати оцінки за кожною шкалою.

3. Написати висновки про домінуючий тип сприймання.

Процедура дослідження.

Інструкція. Відповідайте на запитання «згодні» (+) чи «не згодні» (-). У таблиці обведіть кружечком ті запитання, на які дали відповідь «згодний»/«згодна».

Опитувальник

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауно.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилинка, люблю роздивлятися людям.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходьбою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю, коли їм.
15. Дуже часто розмовляю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, ніж самостійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Із задоволенням і дуже багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. З легкістю віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.

24. Часто розмовляю сам(а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго прихожу до тями.
26. Тембр голосу багато про що говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, випрямляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.
35. Люблю танцювати, а у вільний час займатися спортом чи гімнастикою.
36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не можу терпіти розгاردіаш.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

Обробка та аналіз результатів

Тепер підрахуйте, використовуючи таблицю-ключ, в якому розділі у вас найбільше кружечків – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

Ключ до методики дослідження типу сприймання за роботою провідних аналізаторів

| | |
|---|--|
| Тип А (зоровий аналізатор) | 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45. |
| Тип В (дотиковий аналізатор, смак, нюх) | 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47 |
| Тип С (слуховий аналізатор) | 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48. |

Тип А (зоровий аналізатор): часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад – «не бачив цього», «це, звичайно, роз'яснює всю справу», «помітила чудову особливість». Малюнки, образні описи, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

Тип В (дотиковий аналізатор, нюх, смак): у даному випадку частіше використовуються слова «не можу цього зрозуміти», «атмосфера тут нестерпна», «її слова глибоко мене вразили», «подарунок для мене був чимось схожим на теплий дощ». Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того,

що пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

Тип С (слуховий аналізатор): переважно вживаються такі звороти, як «не розумію, що ти мені говориш», «це звістка для мене погана», «не можу терпіти таких голосних мелодій» – це характерні вислови для людей такого типу. Велике значення для людей цього типу сприйняття має все акустичне: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

Тестовий контроль знань:

1. Що впливає на успішний виступ спортсмена у змаганнях?

- а) фізична;
- б) тактична;
- в) технічна;
- г) психологічна.

2. Яка з психологічних готовностей спортсмена до змагань є зайвою?

- а) спокій;
- б) бойовий дух;
- в) тривожність.

3. Залежність розвитку тактичного мислення спортсмена проявляється :

- а) тренуваності;
- б) стійкості;
- в) цілеспрямованості.

4. Депресивний стан спортсмена характеризується:

- а) біомеханікою
- б) зниженням рівня мотивації
- в) кінезіологією

5. Методом оцінювання стійкості змагальної діяльності є:

- а) експертна оцінка
- б) фрустрація
- в) сенситивність.

6. Що таке перевтома?

- а) підвищений стан психоемоційного напруження;
- б) велике навантаження на аналізаторні системи, що сприяє зниженню їх чутливості;
- в) знижений опір організму під час функціонального навантаження;
- г) комплекс функціональних змін в організмі, які виявляються у зовнішніх негативних реакціях, головних болях, невротичних зривах тощо.

7. Що є продуктом спортивної діяльності?

- а) емоційний підйом;
- б) вольові зусилля;
- в) спортивне досягнення;
- г) підвищення спортивної майстерності.

8. Назвіть види спорту, які відносяться до наступних груп:

- а) жорсткий фізичний контакт;
- б) фізичний контакт;

- в) умовний фізичний контакт;
- г) відсутність фізичного контакту.

9. Мотивація – це:

а) пізнавальні процеси людини, що враховують її відчуття, сприймання, увагу, уяву, пам'ять, мислення, мовлення;

б) спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість;

в) швидкість утворення умовного рефлексу;

г) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу.

10. Яке з цих тверджень є найбільш точним?

а) сприйняття – це відображення у свідомості людини власних психічних процесів;

б) сприйняття – це відображення у свідомості людини предметів або фізичних явищ при їх безпосередній дії на органи відчуттів;

в) сприйняття – це опосередковане сприйняття органами відчуттів властивостей предметів або особливостей фізичних явищ.

Практичне заняття №3-4

Тема. Особливості психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними поняттями психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті; ознайомити з основними напрямками підготовки спортсменів до змагань.

1. Питання для підготовки:

1. Основні напрями психологічної підготовки в спорті.
2. Зміст та особливості загальної психологічної підготовки.
3. Методи і засоби спеціальної психологічної підготовки.
4. Спортивний відбір, етапи і завдання спортивного відбору.
5. Передзмагальна і передстартова підготовка спортсмена.
6. Психологічні особливості спортивного змагання.
7. Організація дій спортсмена в умовах змагань
8. Емоційні фактори змагальної діяльності. Передстартові та післястартові психічні стани.
9. Післязмагальна підготовка. Інтелектуальна підготовка.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: психологічна підготовки спортсмена, види підготовки спортсмена, фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, морально-вольова підготовка, теоретична підготовка, загальна та спеціальна підготовка, фізична підготовка, фізична підготовленість, психологічна підготовка, емоційний стан, стан „мертвої точки”, „другого дихання”, афект, стрес, аутострес, дистрес, спортивне удосконалення, психологічні методи спортивного удосконалення.

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Яке місце психологічної підготовки в спорті? Аргументуйте відповідь.

2. Які фактори змагань негативно впливають на стан та досягнення спортсменів?

3. Розкрийте особливості психологічного забезпечення підготовки спортсмена.

4. Проаналізуйте психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.

5. Проаналізуйте складові підготовки спортсменів у спорті.

6. Охарактеризуйте структуру тактичної підготовки.

7. Вкажіть на основні форми психологічного забезпечення.

Психологічні задачі:

Завдання 1. Серед прикладів, що розкривають переживання спортсменів перед початком або під час змагання, знайдіть: а) спортивне натхнення; б) спортивну злість; в) захоплення змаганням; г) передстартове збудження; д) спортивний азарт.

1. Ю. Власов (неодноразовий чемпіон світу) згадує, що одного разу, напередодні виступу в міжнародному змаганні по важкій атлетиці, він намагався заснути. І хоча в кімнаті було темно і дуже спокійно, сон не йшов. Лежав і думав про змагання. Напевно, минуло декілька годин, перш ніж він задрімав. Це був чуткий, напружений сон.

2. Ю. Власов згадує про виступ на міжнародному змаганні, в якому він переміг: „Дотик до заліза штанги... і я з насолодою, навіть з якимсь захватом захоплював руками гриф. Міцніше і міцніше. Це був прекрасний світ миттєвих рухів, гудіння м'язів і щастя. У цьому світі не було сумнівів.

3. К. Феркерк (ковзаняр): „Він почав біг з часом кращим, ніж моє, закінчив же дистанцію нарівні з Ардом Схенка. Страх і сумніви посилювалися. Так завжди буває, коли стежиш за часом основного конкурента... Нерви не витримують напруги. Ти знаєш, що біг добре. І одночасно відчуваєш неймовірний страх, що тебе випередять”.

4. Футболіст першого розряду розповідає: „В дуже відповідальному матчі я, відігравши м'яч воротареві, закотив м'яч у свої ворота. Грав я в дуже збудженому стані і це в якійсь мірі пояснює мою неощадливість. Якщо я знаходжуся в сильному збудженні, то у будь-якому матчі починаю робити незвичайні для себе помилки, втрачаю швидкість реакції, гірше орієнтуюся”.

5. Футболіст (майстер спорту) говорить, що як тільки починається гра, усе хвилювання пропадає, захоплюєшся грою, забуваєшся аж до того, що не помічаєш навколишніх глядачів. Виникає прагнення зробити гру можливо гострішою, цікавішою.

6. На міжнародних змаганнях по гімнастиці боротьба за абсолютну першість, по суті, йшла між Т. Маниною і Л. Латиніною. Перемогла Латиніна. Вона розповідає про свою розмову з Маніною після змагань: „Взагалі-то ти не повинна була у мене виграти”. Ось це вже правда. Чесно сказати, я віднеслася до цих слів тоді спокійно: я дійсно не була упевнена, що виграла по праву. І сказала у відповідь, що вона відіграється, ще буде де. Вона погодилася: „Обов'язково відіграюся”.

Завдання 2. Визначте, які передстартові стани (стартова лихоманка, стартова апатія, стан бойової готовності, самозаспокоєність, спокійна впевненість) переживають спортсмени в приведених випадках

1. Ю. Власов згадує: „В 1959 році на Варшавському чемпіонаті по важкій атлетичі у боротьбі за золоту медаль я зіткнувся з американцем Джимом Бредфордом і трохи не програв. Він буквально подавив мене в першій же вправі - жимі, випередивши на 10 кг... Я був зовсім новачком і уперше виступав в таких змаганнях. І я розгубився. Розгубився настільки, що мені подумалося: „Перемогти неможливо”. Штанга валилася з рук. На душі було погано... здавалося, вже не було сили, яка змогла б змусити мої м'язи битися за перемогу”.

2. Спортсмен почував себе достатньо зібраним і в той же час – абсолютно впевненим. Почував себе бадьорим і сильним, був готовий до боротьби.

3. К.Феркерк розповідає: Для мене остання дистанція (10000 м) була вирішальною. Я повинен був виграти її, щоб стати чемпіоном світу. Різниця в одну десятку частку секунди могла стати фатальною.

Напруга страшна... Мені здавалося, що велетні коштують на моєму шляху і тягнуть мене назад. Ніколи раніше я так не боявся доріжки. Я почував себе переможеним вже на старті. Та все ж я вийшов на старт. Я насилу фінішував. Розбитий. Без слави”.

4. Спортсмен був цілком задоволений процесом тренування і не турбувався... Він усвідомлював свої можливості, і доки результати були з ним в згоді, йому не треба було нічого іншого. Він твердо вірив, що якщо попередня робота виконана сумлінно, кінцевий результат буде її логічним слідством... Перед змаганням почував себе цілком свіжим.

5. Заслужений тренер Г.Д. Качалін розповідає, що в 1961 р. (він був тренером збірної команди) за декілька днів до гри футболісти нашої команди спостерігали за грою своїх майбутніх суперників. Останні провели цю зустріч слабо і нецікаво, хоча команда мала славні традиції і була досить сильною. Після цього наші гравці стали відноситися до майбутнього матчу як до простої формальності. І скільки їх не переконували в тому, що супротивник сильний і може грати добре, - нічого не допомагало. Хлопці були впевнені в легкій перемозі.

У матчі з радянською командою супротивники грали добре, перший тайм наші футболісти програли 0:1.

6. Майстер спорту з футболу розповідає, що зазвичай перед відповідальним матчем він відчуває нервові збудження, хвилювання. Перед ним встають всілякі ігрові ситуації, які він подумки вирішує тим або іншим шляхом, уявляючи собі способи боротьби, відчуває хвилювання і з нетерпінням чекає початку змагань.

7. Майстер спорту з футболу (воротар) розповідає, що його перед грою переслідує настирна думка про можливість поразки, попри те, що команда, проти якої належить грати, багато слабкіша за ту, в якій він грає.

Завдання 3. Визначте, які стадії психічного перенапруження (нервозність, порочна стеничність, астеничність) є присутніми у спортсменів у вказаних ситуаціях.

1. Легкоатлет (стрибки у висоту): Спортсмен старанно виконує завдання тренера на тренувальному зайнятті, але періодично виражає своє невдоволення

умовами тренування: йому здається, що планка встановлена нерівно, тренер грубо з ним поводиться, він скаржиться на нестійкість погоди, до того ж він погано себе почуває, а тренер при цьому багато від нього вимагає.

2. Фехтувальник: Спортсмен упродовж усього тренування сумний, у нього поганий настрій, пригнічений вид, він займається без жодного бажання і постійно шукає причину зайвий раз сісти (нібито рапіра вимагає ремонту і тому подібне). Тренерові сказав, що той даремно втрачає час на нього; він все одно кине зайняття спортом: втомився і відчуває, що рівень, який досягнутий ним, - це межа. У кінці тренування цей спортсмен влаштував скандал з товаришами через те, що вони назвали його слабаком.

***Завдання 4.** Навести приклади ритуалів у спорті.*

Теми рефератів та повідомлень:

1. Психологічна підготовка спортсмена. Минуле і сьогодні.
2. Психологічне підготування спортсмена.
3. Система психологічної підготовки до змагань.
4. Удосконалення вольової регуляції спортсмена у процесі психологічної підготовки.
5. Психологічна підготовка тренера.

III. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

***Завдання 1.** Складіть план психологічної підготовки спортсмена.*

***Завдання 2.** Побудуйте структурну схему психологічної підготовки у спорті.*

***Завдання 3.** Самостійно скласти план заходів психологічної підготовки на навчально-тренувальний збір (за 2-3 тижня до змагань).*

***Завдання 4.** Напишіть рекомендації спортсмену у тренувальному процесі.*

***Завдання 5.** Напишіть рекомендації тренеру у тренувальному процесі.*

Завдання 6. Методика «Вивчення відношення спортсменів до конкретного змагання»

Інструкція. «Намагайтесь якомога яскравіше уявити наступне змагання і зробіть відповідь на кожне із приведених суджень. Якщо ви погоджуєтесь із приведеним судженням, то поставте проти номеру відповідного питання позначку «+», або «так»; якщо ви міркуєте інакше, то поставте позначку «-», або «ні». Намагайтесь тривало не розмірковувати, довіряйте своїм почуттям.»

Шкала ВКЗ (відношення спортсмена до конкретного змагання)

1. Я готовий показати високий результат.
2. До цих змагань я підготовлений краще, ніж мої суперники.
3. В цих змаганнях я хочу показати високий результат.
4. Я боюся підвести команду.
5. Фізично я добре підготовлений до цих змагань.
6. На цих змаганнях буде багато рівних суперників.
7. Це дуже важливі для мене змагання.
8. В мене зараз напружені відношення з тренером.
9. Я перебуваю в добрій спортивній формі.
10. Я погано знаю своїх суперників.

11. На цих змаганнях для мене багато що може вирішатися.
 12. Конфлікти із товаришами по команді заважають мені правильно настроюватися на конкретне змагання.
 13. Я впевнений, що зможу виконати завдання, яке поставлено мені в цих змаганнях.
 14. Я не боюся своїх суперників.
 15. Думаю, що це будуть важкі змагання.
 16. Мій успішний виступ на цих змаганнях важливий для всієї команди (клубу, товариству, місту, країні).
 17. Я задоволений результатом останніх змагань.
 18. На наступних змаганнях у мене будуть «незручні» суперники.
 19. В цих змаганнях мені дуже важливо добре виступити.
 20. Мені здається, що товариші по команді не вірять у мій успіх.
 21. Я впевнений у своїх силах.
 22. Я вже вигравав у своїх суперників.
 23. Я постійно думаю за наступні змагання.
 24. На цих змаганнях я боюся підвести свого тренера.
 25. Технічно я добре підготовлений до наступних змагань.
 26. Серед моїх суперників є такі, яких я зовсім не знаю.
 27. Я з нетерплячістю чекаю наступні змагання.
 28. Тренер високо оцінює мою готовність до цих змагань.
- Реєстраційний бланк до шкали ВКЗ з ключем

| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| Так | | | + | + | | + | + | + | | + | + | + | | |
| Ні | + | + | | | + | | | | + | | | | + | + |

| № | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Так | + | + | | + | + | + | | | + | + | | + | + | |
| Ні | | | + | | | | + | + | | | + | | | + |

Аналіз та інтерпретація даних. Кожне питання за шкалою ВКЗ, що співпадає із ключем, оцінюється у 1 бал. Обробка протоколу опитування здійснюється за допомогою ключа «працюючих» відповідей за кожним із компонентів. В результаті отримують 4 показники і підсумковий індекс з лімітом

від 7 до 0 балів. Чим вище показник, тим «не благодійне» відношення спортсмена до наступного змагання.

Показник впевненості в себе (Вс) – «чи зможу я?» (питання: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Високі показники означають: занижена суб'єктивна самооцінка своїх можливостей досягнення успіху; невпевненість у своїх силах; відсутність бажання виступати; нереальність виконання поставлених завдань тощо. Показник «Вс» у 7 балів показує, що спортсмен суб'єктивно не готовий до змагань. Показник «Вс» у 0 балів – висока готовність до змагань.

Показник сприйняття і оцінки можливостей суперників (Сп) – «чи зможуть суперники?» (питання: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Співставлення своїх можливостей із можливостями своїх суперників. Показник «Сп» у 7 балів – висока оцінка готовності суперників; 0 балів – низька оцінка можливостей суперників.

Показник бажання приймати участь і значимість змагань (Зн) – «чи хочу я» (питання: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27). Показник «Зн» у 7 балів – висока суб'єктивна значимість змагання і велике бажання виступати. Показник у 0 балів – низька значимість і відсутність бажання змагатися.

Показник дзеркальної самооцінки спортсмена (тобто показник суб'єктивного сприйняття спортсменом оцінки його можливостей з боку інших людей (Ін) – «чи зможу я з точки зору інших людей (тренера, товаришів по команді, глядачів)?» (питання: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показник «Ін» у 7 балів показує заниження дзеркальної (або відображеної у соціумі) самооцінки спортсменом його можливостей у змаганні. Показник у 0 балів – висока самооцінка.

Тестовий контроль знань:

1. Для змагальної діяльності характерно:

- а) намагання до високого ступеню удосконалення та задоволення мотивів особистості;
- б) визначення мети та завдання досягнення готовності спортсмена до боротьби із спортивним суперником;
- в) виявлення потенційних можливостей психіки і особистості людини, прояв здібностей спортсмена до максимальних вольових напружень;
- г) висока стійкість до факторів оточуючого середовища (суперників, глядачів, суддів тощо).

2. До об'єктивних факторів мобілізації готовності спортсмена до змагальної діяльності відносяться:

- а) визначення рівня технічної готовності спортсмена, проведення оцінки навичку виконання рухової дії з урахуванням рівня спортивної майстерності;
- б) формування активного намагання до перемог через цільову установку спортсмена на склад змагальних дій в кожному конкретному змаганні;
- в) режим тренувальної діяльності спортсмена, ознайомлення з місцями наступних змагань, оцінка рівня тренуваності;
- г) складання чіткої системи організації уваги спортсмена (спрямованості його свідомості) через розробку спеціальної програми контролю за своїми діями протягом всього часу участі у змаганнях.

3. Під „психічним настроюванням” розуміється:

а) уточнення відбиття в свідомості спортсмена динамічної (біодинамічної) структури наступної спортивної дії;

б) формування установки на результат, на досягнення перемоги в даних змаганнях;

в) збудження готовності до максимальних вольових зусиль, вміння проявляти їх в умовах жорсткої змагальної боротьби;

г) зміст, предметна спрямованість уваги спортсмена на елементи підготовки до старту змагань.

4. Специфіка діяльності людини в спорті пов'язана:

а) з підготовкою для життєдіяльності якостей особистості спортсмена і його психіки;

б) з основним змістом учбово-тренувальної і змагальної діяльності спортсмена;

в) з розвитком і удосконалюванням здібності людини свідомо управляти своїми розумовими і руховими діями;

г) з необхідністю враховувати види змагальних дій і способи досягнення мети.

5. Учбово-тренувальна діяльність в спорті спрямована:

а) на підготовку спортсмена до участі в спортивних змаганнях;

б) на досягнення високих результатів в обраному виді спорту;

в) на розвиток і удосконалення психіки спортсмена в умовах змагальної діяльності;

г) на досягнення стану тренуваності.

6. Система психолого-педагогічного впливу на спортсмена передбачає формування і удосконалення:

а) сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості;

б) ведучих фізичних якостей обраного виду спорту;

в) моральності і спрямованості, волі і емоційності, інтелекту;

г) спеціальних знань, умінь та навичок обраного виду спорту.

7. Яка з психологічних готовностей спортсмена до змагань є зайвою?

а) спокій;

б) бойовий дух;

в) тривожність.

8. Що впливає на успішний виступ спортсмена у змаганнях?

а) фізична готовність;

б) тактична готовність;

в) технічна готовність;

г) психологічна готовність.

9. Завершальним етапом підготовки спортсмена є:

а) попередні заходи;

б) поточні заходи;

в) контрольні заходи;

г) всі відповіді вірні.

10. Методом оцінювання стійкості змагальної діяльності є:

а) експертна оцінка;

- б) фрустрація;
- в) сенситивність.

11. Показником психологічного відбору є:

- а) ергономіка;
- б) синергізм;
- в) надійність.

12. Передстартовим етапом спортсмена є:

- а) апперцепція;
- б) лабільність;
- в) бойова готовність.

Практичне заняття № 5

Тема: Вболівання як соціально-психологічне явище

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними категоріями вболівання у фізичній культурі і спорті; розкрити типи і роль уболівальників на результати спортивної діяльності.

1. Питання для підготовки:

1. Особливості вболівання як соціально-психологічного явища.
2. Вболівальники на спортивних змаганнях.
3. Вплив уболівальників на результати спортивної діяльності.
4. Історичні передумови зародження та сучасний фанатський рух.
5. Агресивна поведінка вболівальників.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: *фанат, фанатський рух, вболівання, типи уболівальників, реципієнти, персони, спортсмени, фахівці з фізичної культури, уболівальник «естет», уболівальник «аматор», уболівальник «силовик», соціальна фацілітація.*

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Розкрийте мотиви психології вболівання.
2. Які причини людей ходити на спортивні змагання?
3. Опишіть групи вболівальників.
4. Що таке циркулярна реакція глядачів?
5. Розкрийте сутність соціальної фацілітації.
6. Визначте чинники, що впливають на стійкість спортсменів до дій глядачів.
7. Розкрийте сутність поняття «фанатизм».
8. Дайте характеристику історичній складовій зародження фанатського руху.
9. Яким чином відбувався розвиток сучасного фанатського руху?
10. Поясніть причини агресивної поведінки фанатів.

Психологічні задачі:

Завдання 1. Складіть таблицю позитивних і негативних характеристик вболівання.

Завдання 2. Які існують причини інтересу вболівальників до спортивних змагань? Обґрунтуйте свою думку.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Мотиви вболівання глядачів на сучасному етапі розвитку спорту.
2. Роль вболівальників на спортивну діяльність.
3. Характеристика типів вболівальників.
4. Вплив глядачів на освоєння спортивних навичок.
5. Історія розвитку фанатського руху.
6. Особливості фанатського руху в спорті.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Складіть таблицю мотивації різних вікових груп під час вболівання на змаганнях.

Завдання 2. Орієнтовна оцінка здорової поведінки

Інструкція. Обведіть кружечком кількість балів, яке відповідає кожній відповіді, після цього сумуйте їх.

Текст опитувальника

| Питання щодо оцінки здорової поведінки | Бали |
|--|------|
| <i>Скільки раз на тиждень ви займаєтеся фізкультурою не менше 20 хв. без перериву?</i> | |
| 3 дні і більше | 10 |
| 1-2 дні | 4 |
| Ані разу | 0 |
| <i>Як часто ви палите?</i> | |
| Ніколи | 10 |
| Дуже рідко | 5 |
| Іноді | 3 |
| Кожен день | 0 |
| <i>Яку кількість алкоголю ви вживаєте?</i> | |
| Не вживаю взагалі | 10 |
| Не більше однієї порції (50 г кріпких напоїв) в тиждень | 8 |
| 2-3 порції на тиждень, але не більше 2 в день | 6 |
| 4-6 порцій на тиждень і іноді більше 2 в день | 2 |
| Більше 6 порцій на тиждень | 0 |
| <i>Скільки раз на тиждень ви снідаєте?</i> | |
| Ані разу | 0 |
| 1 або 2 | 2 |
| 3 або 4 | 5 |
| 5 або 6 | 8 |
| 7 | 10 |
| <i>Як часто ви робите перекуси між основними прийомами їжі?</i> | |
| Ніколи | 10 |
| 1 або 2 рази на тиждень | 8 |

| | |
|---|----|
| 3 або 4 рази на тиждень | 6 |
| 5 або 7 раз на тиждень | 4 |
| 8 або 10 раз на тиждень | 2 |
| Більше 10 раз на тиждень | 0 |
| <i>Скільки годин у добі ви спите?</i> | |
| Більше 10 г. | 4 |
| 9-10 г. | 8 |
| 7-8 г. | 10 |
| 5-6 г. | 6 |
| Менше 5 г. | 0 |
| <i>Як співвідноситься ваша вага до ідеальної щодо вашого росту і статі?</i> | |
| Перебільшує більш ніж на 30% | 0 |
| Перебільшує на 21-30% | 3 |
| Перебільшує на 11-20% | 6 |
| Перебільшує не більше ніж на 10% | 10 |
| Нижче на 11-20% | 6 |
| Нижче на 21-30% | 3 |
| Нижче більш ніж на 30% | 0 |
| <i>Загальна кількість балів</i> | |

Інтерпретація

60-70 балів. Ваше відношення до власного здоров'я треба оцінити як відмінне (якщо тільки у одному із розділів ви не втратили всі 10 балів).

50-59 балів. Ви поводите себе добре, але можете і краще, є резерви.

40-49 балів. Вашу поведінку можна оцінити як середню; в ній багато треба змінити.

30-39 балів. Ви абияк відноситеся до свого здоров'я; за дотриманням правильного образу життя ви змогли б отримати від життя більшого задоволення.

Менше 30 балів. Ви серйозно нехтуєте своїм здоров'ям; без всякого сумніву ви варті кращого до себе відношення.

Тестовий контроль знань:

1. Які функції не виконує викладач фізичної культури:

- виховна;
- освітньо-просвітницька;
- проектувальна;
- каральна;
- адміністративно-господарська;
- управлінсько-господарська.

1. Типи вболівальників, які цікавляться тільки прагматичною інформацією:

- персони;
- спортсмени;

- в) реціпієнц;
- г) фахівці.

2. Яка причина не вважається однією з головних для відвідування вболівальниками спортивних змагань:

- а) добра можливість для емоційної розрядки людей;
- б) відчуття переваги над переможеним суперником;
- в) успіхи земляків дають можливість свою місцеву професійну самолюбність;
- г) можливість випробувати відчуття спільності, єднання; д. спосіб розрядки агресивності.

3. Вболівальники, які регулярно стежать по радіо і телебаченню за спортивними змаганнями, але рідко їх відвідують:

- а) первинні;
- б) вторинні;
- в) третинні.

4. Що визначає поняття циркулярна реакція глядачів:

- а) емоційна реакція вболівальників, яка захоплює спочатку нейтральних глядачів;
- б) агресивна поведінка вболівальників на вдалі дії суперника;
- в) реакція нейтральних глядачів на події на спортивному майданчику.

5. Що визначає поняття соціальна фацілітація:

- а) відвідування спортивних змагань байдужими до спорту людьми;
- б) інтрига, гостра боротьба спортивного видовища, що є доброю можливістю для емоційної зарядки людей;
- в) вплив зацікавлених глядачів на учасників змагань.

6. Чинники, що не впливають на стійкість спортсменів на дії глядачів:

- а) статеві;
- б) наявність досвіду;
- в) ранг змагань;
- г) індивідуальні особливості;
- д) професійна майстерність.

7. Хто, за статевими ознаками, виявляється більш стійким до великого числа глядачів на змаганнях:

- а) хлопці;
- б) дівчата;
- в) однаково.

8. Вболівальник «аматор» - це:

- а) прихильник естетичних видів спорту - художня гімнастика, синхронне плавання, фігурне катання тощо;
- б) прихильник престижних видів змагань – біатлон, теніс, великі міжнародні турніри тощо;
- в. прихильник силових видів спорту – бокс, важка атлетика, боротьба, тощо.

9. Де і коли прийнято вважати відбулося зародження футбольного руху фанатів:

- а) 1960-ті роки в Англії;
- б) 1960-ті роки в Італії;
- в) 1960-ті роки в Німеччині;
- г) 1970-ті роки в Англії;
- д) 1970-ті роки в Італії;
- е) 1970-ті роки в Німеччині.

10. Сублимація лібідо - це:

- а) кращий спосіб сублимованого виходу агресії, відомий сучасній людині;
- б) недолік яскравих подій і гострих вражень у власному житті компенсується відвідуванням спортивних змагань де відбувається емоційний струс, ковток адреналіну;
- в) спортивні змагання дають можливість відчути себе єдиним з улюбленими спортсменами та іншими людьми;
- г) спостереження за молодими, агресивними, успішними спортсменами і спортсменками мають також і еротичний підтекст.

11. Фанатизм – це:

- а) агресивні вболівальники, для яких спорт лише привід для бійок;
- б) вболівальники, які сповідують власні правила, традиції, кодекс честі та поведінки;
- в) це доведений до крайності ступінь прихильності до якого-небудь інтересу, команди, що супроводжується нетерпимістю до суперників.
- г) вболівальники з ідеологічними та стратегічними засадами, які чудово знаються на спорті та добре усвідомлюють свої цілі.

12. Що не вважається головними причинами агресивної поведінки фанатів:

- а) вживання алкоголю і наркотиків;
- б) переживання за свою улюблену команду; в. безкарність поведінки;
- г) програвши команди, особливо під час «необ'єктивного» суддівства;
- д) провокуючою поведінкою міліції.

Практичне заняття № 6

Тема: Психологія діяльності спортивних суддів

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними знаннями специфіки роботи суддівських бригад в різних видах спорту; вміти визначати когнітивні стилі та рівень розвитку сенсорних систем суддів.

1. Питання для підготовки:

1. Характеристика діяльності суддів їх місце в системі змагань.
2. Спортивне суддівство.
3. Нервово-емоційне напруження та психологічні особливості суддів.
4. Різні стилі спортивного суддівства

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: суддівська діяльність, функції суддів, модель діяльності суддів, стилі спортивного суддівства психологічні особливості суддів.

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Опишіть функціональну роль суддів з виду спорту.

2. Визначте положення характеристики моделі спортивного судді.
3. Надайте характеристику судцям високої кваліфікації.
4. Розкажіть про мотивацію до спортивного суддівства.
5. Спортсмени якої кваліфікації зазвичай приходять у суддівство?
6. Обґрунтуйте відповідь.
7. Розкрийте сутність активізації психічної діяльності судців.
8. Яким чином змінюються фізіологічні показники у суддів?
9. Які вимоги ставляться до уваги суддів?
10. Розкажіть про психологічні особливості спортивних судців різних категорій.
11. Дайте визначення поняття стиль суддівства.
12. Дайте пояснення про упевненість судді під час матчу.
13. Якими якостями визначається клас суддівства?

Психологічні задачі:

Завдання 1. Підготувати документацію щодо проведення змагань з виду спорту.

Завдання 2. Розробити пакет для спонсорів на прикладі змагання з обраного виду спорту.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
2. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
3. Особливості мотивації спортивних суддів.
4. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
5. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Складіть модель діяльності судді.

Завдання 2. Напишіть професійні та особистісні якості, необхідні для ефективної професійної діяльності спортивного судді.

Завдання 3. Підберіть нормативно-правову базу з регулювання діяльності суддівського апарату.

Тестовий контроль знань:

1. Що не входить до функціональних обов'язків суддів:

- а) визначення місця зайнятих спортсменами;
- б) суворого дотримання правил змагань;
- в) недопущення вживання спортсменами заборонених препаратів;
- г) виявлення переможця у змаганнях.

2. Хто відповідає за розробку і реалізацію суддівських норм:

- а) судді конкретних змагань – головний, хронометрист тощо;
- б) суддівські колеги;
- в) комісії федерацій;
- г) фахівці.

3. Ідеальний варіант моделі судді:

- а) електронний пристрій;

б) суддя входить до складу організаційної структури управління діяльністю змагання;

в) суддя бере участь у процесі змагання.

4. Що не є основними характеристики судді високої кваліфікації:

а) особливі якості (об'єктивність, принциповість, відповідальність за прийняте рішення, емоційна стійкість);

б) професійні якості (знання і вміння).

в) висока кваліфікація як спортсмена з того чи іншого виду спорту;

г) суддівський досвід.

5. У більшості суддів у стартовому стані не спостерігається:

а) підвищується швидкість зорово-рухових реакцій;

б) збільшується стійкість і обсяг уваги;

в) точніше сприймаються ігрові ситуації;

г) зменшується напруга у вирішенні суперечливих ситуацій.

6. Відмінності арбітрів різної кваліфікації не проявляються:

а) у арбітрів високої кваліфікації вище ніж у арбітрів низької кваліфікації рівень прояву цілеспрямованості, сміливості, рішучості;

б) у суддів високої кваліфікації рівень інтелекту вище, ніж у суддів низької кваліфікації;

в) у суддів високої кваліфікації рівень відповідальності вищий, ніж у суддів низької кваліфікації;

г) у арбітрів високої кваліфікації рівень наполегливості, самостійності та ініціативності вище ніж у суддів низької кваліфікації.

7. Що не вважається психологічними особливостями суддів міжнародної категорії:

а) схильність до ризику, достатня рішучість;

б) відвертість, поступливість, терпимість до чужих недоліків;

в) емоційна стійкість, реалістично переживає і виражає емоції;

г) досить стриманий, дещо відчужений і замкнутий.

8. До психологічні особливості суддів національної категорії не належить:

а) досить чутливий і вимогливий, інтуїція у нього переважає над розрахунком;

б) серйозний, в розмові більше слухає, песиміст, все ускладнює;

в) підозрілий, насторожений, чекає каверзи від людей;

г) урівноважений і розсудливий, втім у несподіваних ситуаціях йому може бракувати уяви.

9. Стиль суддівства це:

а) манера суддівства в окремих видах спорту;

б) почерк судді, що зв'язаний перш за все з розумінням правил і техніки гри;

в) почерк судді, що зв'язаний з розумінням манери гри або виступів окремих команд та спортсменів.

10. Стиль суддівства судій національної категорії:

а) мало реагують на зауваження тренерів і рідко їх карають їх за неестичну поведінку, але чітко відносяться до зауважень гравців і часто їх карають;

б) рідко і однаково карають гравців і тренерів;

в) часто і однаково карають і гравців і тренерів.

11. Знання стилю суддівства допомагає тренеріві:

а) підготувати команду тактично до того чи іншого матчу;

б) підготувати команду теоретично до того чи іншого матчу;

в) підготувати команду до схилення судді на свою сторону.

12. Клас суддівства визначається:

а) знанням правил гри;

б) знанням специфіки дій спортсменів;

в) психологічними чинниками.

Практичне заняття № 7-8

Тема: Соціально-психологічні особливості спортивної групи

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними знаннями про психологічні особливості спортивних груп і колективів та міжособистісні взаємини в спорті

1. Питання для підготовки:

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.

2. Лідерство в спортивній групі.

3. Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі.

4. Проблема лідерство у спорті. Багаторівневі моделі спортивного лідерства.

5. Психологічні основи спілкування у спорті.

6. П'ять складових етапів процесу спілкування.

7. Соціально-психологічний клімат. Проблема психологічної сумісності у спортивній команді.

8. Конфлікти і їх вплив на діяльність спортивної команди.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: колектив, зрілість, спортивна команда, мала група, велика група, рівень домагань, групова згуртованість, психологічний клімат, референтна група, груповий тиск, групові оцінки, спілкування, керівництво, лідерство, стилі керівництва, соціально-психологічний клімат, конфлікт.

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Проаналізувати поняття мала і велика групи.

2. Що таке групоутворення, які процеси сприяють утворенню малих спортивних груп?

3. Розкрийте сутність поняття «спортивна команда».

4. Що таке соціальна фасілітація? Наведіть приклади інших групових феноменів.

5. Проаналізуйте процеси інтеграції та диференціації у спортивному колективі.

6. Які процеси сприяють інтеграції, а які диференціації, розпаду спортивного колективу?

7. Яким чином вирішується у колективі проблема психологічної сумісності спортсменів?

8. У яких видах спорту лідерські здібності мають другорядне значення? Аргументуйте свою точку зору.

9. Чи завжди “граючий” тренер повинен бути лідером спортивної команди? Аргументуйте відповідь

10. Розкрийте проблему психологічного клімату та психологічної сумісності спортсменів.

11. З'ясуйте особливості взаємозв'язку спілкування та групової згуртованості спортивного колективу.

12. Що є основними показниками психологічного клімату?

Психологічні задачі:

Завдання 1. Тренер: "Знаєте що? Вам знову на доріжку. Так ось, йдіть і можете програти! Ні я серйозно! Дозволю вам програти і лаяти не буду. Але нанесіть хоч пару уколів, щоб уже не "під нуль". Поборіться хоч трохи, покажіть, що ви теж дещо вмiєте!"

Визначте, яка ситуація могла передувати такому зверненню тренера до спортсмена і якого результату в подальшому спілкуванні тренера з цим спортсменом вона могла б привести.

Завдання 2. Монреальська Олімпіада. Тренер не без внутрішніх сумнівів погодився виставити спортсменку не лише на 1500 м, а й на 800 м, хоч перед цим вона витримала шість стартів поспіль. Перед першою дистанцією (800 м) тренер сказав спортсменці: «Не чекають від тебе золота, адже це не твоя дисципліна. Будеш у шістьці – добре, а в призерах – просто чудово!» Перед другою дистанцією (1500 м) він сказав їй: "Одна золота медаль у тебе вже є, а якщо не буде другою, не страшно!".

Врахуйте ситуацію та проаналізуйте перше та друге звернення тренера до спортсменки перед стартами у відповідальних змаганнях.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Спортивна команда. Від малої групи до колективу.
2. Місце і роль спортивного колективу у різних видах спорту.
3. Місце меншості у спортивній команді.
4. Особистість лідера і спортивний колектив.
5. Групова динаміка спортивної команди.
6. Спілкування та групова згуртованість спортивного колективу.
7. Особливості міжособистісного спілкування у спорті.
8. Психологічний клімат у спортивній команді.
9. Взаємини спортсменів з різним статусом.
10. Особистісні передумови виникнення конфліктів у спортивній діяльності.
11. Характеристика феномену лідерства у спортивній команді.
12. Конфлікти в системі “тренер — учень”.
13. Шляхи розв’язання міжособистісних конфліктів

14. Тренер як лідер спортивної команди.
15. Лідерські здібності в командних видах спорту.
16. Імідж тренера як психологічний феномен.
17. Діалог тренера і спортсмена як основа ефективності їх спільної діяльності.

18. Діалог тренера і психолога як фактор оптимізації діяльності тренера

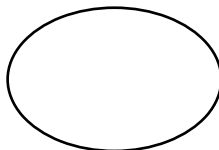
III. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Вправа “Груповий пиріг”

Мета: оволодіти вмінням аналізувати структуру групи.

Уявіть собі, що намальоване нижче коло — це кругова діаграма, що представляє членів Вашої студентської групи. Поділіть її, як пиріг, на порції (відповідно кожній людині). Розмір “порції” має відображати розмір внеску кожного у діяльність групи. Обов’язково відріжте кусень для себе та викладача, позначивши прізвище і ініціали того, для кого він призначений.



- Якими критеріями ви користувалися для визначення розміру внеску кожної людини у діяльність групи (наприклад, скільки вона розмовляє, якість її висловлювань, кількість цікавих запитань, вплив на інших).

- Визначте трьох осіб, які отримали найбільші “порції”. Чи діяли вони як лідери групи? Зазначте ті аспекти їх лідерської поведінки, що не були вказані у попередньому пункті.

- Як ви оцінили себе порівняно з іншими членами групи? Яку роль ви відіграєте у групі?

Завдання 2. Складіть порівняльну таблицю ознак лідерства та керівництва.

Завдання 3. Заповніть таблицю:

| Індивідуальні стилі керівництва спортивною командою | Характеристика стилів | Вплив стилю на результативність |
|---|-----------------------|---------------------------------|
| невтручання | | |
| “тепла компанія” | | |
| “завдання” | | |
| “золота середина” | | |
| “команда” | | |

Завдання 4. Складіть схему багаторівневої моделі спортивного керівництва.

Завдання 5. Заповніть таблицю “Міжособистісні конфлікти у спортивних групах” за такою формою:

| Причини міжособистісних конфліктів у спортивних | Типи міжособистісних конфліктів у спортивних | Шляхи розв’язання конфліктів |
|---|--|------------------------------|
| | | |

| | | |
|---------------|---------------|--|
| <i>групах</i> | <i>групах</i> | |
| | | |

Завдання 5. Наведіть приклади конфліктних ситуацій та запропонуйте схему їх розв'язання.

Завдання 6. Розробіть “кодекс спору” — шляхи розв'язання конфліктних ситуацій у спортивній діяльності.

Завдання 7. Використовуючи методику К. Томаса, визначте свій стиль реагування на конфліктну ситуацію.

Тестовий контроль знань:

1. Група, в якій об'єднуються на основі симпатій, антипатій, любові, інтересів:

- а) мала група;
- б) референтна група;
- в) неформальна група;
- г) велика група.

2. Група, в якій кожна особистість приймається такою, якою вона є, має можливість самореалізуватися, – це:

- а) мала група;
- б) неформальна група;
- в) референтна група;
- г) велика група.

3. Вкажіть групу високого рівня розвитку:

- а) асоціація;
- б) дифузна;
- в) корпорація;
- г) колектив.

4. Ставлення суб'єкта до інших членів колективу, як до самого себе, і до себе – як до всіх інших в своєму колективі:

- а) згуртованість;
- б) адекватне покладання відповідальності;
- в) колективістська ідентифікація.
- г) психологічна сумісність.

5. Прийняття суб'єктом думки групи з метою уникнення конфлікту; зовнішня згода за внутрішньої незгоди:

- а) нонконформізм;
- б) нігілізм;
- в) конформізм;
- г) колективістське самовизначення.

6. Становище, яке посідає індивід або група серед інших людей чи груп:

- а) престиж;
- б) статус;

в) авторитет;

г) лідерство.

7. Ступінь міцності соціально-психологічних зв'язків у спортивній групі виражає:

а) колективістське самовизначення;

б) згуртованість;

в) адекватне покладання відповідальності;

г) колективістська ідентифікація.

8. Тренери, які створюють гарний психологічний клімат у команді, мають стиль керування та спілкування:

а) ліберальний;

б) демократичний;

в) авторитарний;

г) усі відповіді правильні.

9. Конформізм – це:

а) прийняття суб'єктом думки групи з метою уникнення конфлікту; зовнішня згода за внутрішньої незгоди;

б) експериментальна процедура, за допомогою якої можна виявити коло осіб, значущих для суб'єкта стосовно якостей його особистості, способів поведінки, думок, ціннісних орієнтацій;

в) ставлення суб'єкта до інших членів колективу як до самого себе, і до себе – як до всіх інших в своєму колективі;

г) становище, яке посідає індивід або група серед інших людей чи груп.

Практичне заняття № 9

Тема: Психологія особистості спортсмена

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними знаннями про психологічні особливості особистості

1. Питання для підготовки:

1. Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності.

2. Психологічні основи формування особистості у спорті. Підходи до вивчення особистості.

3. Методики вивчення структурних компонентів особистості спортсмена.

4. Проблема статі у спорті та фізичній культурі.

5. Особистість та мотивація.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: *поняття особистості, структура особистості, характер, темперамент, індивідуальні властивості особистості, мотиви, потреби, мотивація.*

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Що ви знаєте про психологію особистості спортсмена?

2. Опишіть риси характеру, які притаманні спортсменам.

3. Які методи використовують для діагностики темпераменту?

4. Вкажіть на основні функції виконує тренер, що здійснює навчально-виховну роботу.

5. Охарактеризуйте особливості виховної роботи тренера.

6. В чому полягає роль фахівця в розумінні особистості спортсмена?
7. Проаналізуйте, якими шляхами може досягти спортсмен самовиховання позитивних рис характеру.

Теми рефератів та повідомлень

1. Розвиток характеру і спортивна порядність.
2. Характеристика впевненості в собі.
3. Методи вивчення особистості у спорті.
4. Особистість та мотивація.
5. Тривожність і її вплив на ефективність діяльності.
6. Здібності у спорті.
7. Навчання і задатки у спортивній діяльності.

Психологічні задачі:

1. Поясніть, чому значення світової першості інколи називають боротьбою особистостей.
2. Назвіть шляхи створення „мотивації досягнення”. Обґрунтуйте свою позицію.
3. Який взаємозв'язок між особливостями особистості з успішністю в спортивній діяльності? Обґрунтуйте свою позицію.
4. Які прояви діяльності спортсмена під час тренувань та змагань свідчать про силу, лабільність, динамічність нервової системи та баланс нервових процесів?
5. Дискусія на тему: «Заняття спортом і агресивність».

III. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Складіть схему структури особистості .

Завдання 2. Складіть психологічну характеристику особистості видатного спортсмена.

Завдання 3. Складіть характеристику найбільш важливих психічних якостей спортсмена у вашому виді спорту (на основі аналізу літературних джерел та особистого досвіду)

Завдання 4. На виховання яких рис характеру і звичок можуть вплинути ці приклади?

1. „Футбольний тренер, заслужений майстер спорту, слава про якого колись гриміла і в Радянському Союзі, і за кордоном, проводив з дітьми тренування. Він досить грамотно давав пояснення, добре показував технічні прийоми. Потім „запустив” хлопців на самостійне тренування, а сам відійшов убік і закурив, кидаючи на траву сірника і недопалки”.

2. „Він до зайняття відносився з таким завзяттям, що після тренувань втомлювався більше нас. Я дуже любив нашого тренера і намагався зробити все так, як він говорив, і не пропускав жодного заняття”.

3. „Скромна, дорога моя людина, Яків Іванович! Вже сім років, як я не тренувався у Вас. Але знали б Ви, як часто згадував я Тулу, наше заняття. І Вас, такого терплячого, коректного, не по-спортивному м'якого. Іноді намагався згадати, який у Вас голос? Не міг. Ви ніколи на нас не кричали. А скільки Ви знали! І що вражаюче - звідки знання? У інституті адже не вчилися... Великим спортсменом не були”.

Завдання 5. Про яку найважливішу рису характеру тренера говориться в цьому уривку? „Нічого не поробиш. Дитина подарувала тобі свою любов і свою віру. Він знає, що ти дорослий, сильний, що можеш і його навчити бути сильним, бути красивим. І ти завжди зобов'язаний бути гідним цієї віри і любові. Те, що здається для тебе несуттєвою деталлю твоєї поведінки, в його очах виявиться іноді драмою втрати віри”.

Тестовий контроль знань

1. Психоспортсграма – це:

- а) прояв психічної активності в сенсорних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях;
- б) психологічна характеристика конкретного виду спорту;
- в) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції;
- г) система застосування засобів психологічної підготовки.

2. Темперамент – це:

- а) індивідуально-психологічні особливості особистості, які проявляються в емоційній збудливості;
- б) особливості настрою людини;
- в) своєрідність динаміки психічної діяльності людини;
- г) швидкість і енергія перебігу психічних пізнавальних процесів.

3. В основі визначення темпераменту є:

- а) такі критерії, як визначення гуморальних особливостей регуляції функцій, соматичних, а також вегетативних;
- б) схильність до певних захворювань;
- в) властивості основних нервових процесів;
- г) властивості основних психічних станів

4. Якому темпераменту відповідає сильний, рівноважений, інтровертований, малоруховий тип вищої нервової діяльності:

- а) сангвінік;
- б) меланхолік;
- в) холерик;
- г) флегматик.

5. Типовими, стандартними рисами спортсмена-чемпіона є:

- а) розвиток координаційних здібностей;
- б) концентрація як особистісна риса спортсмена;
- в) сильна нервова система;
- г) пластичність нервової системи.

6. Типовими, стандартними рисами спортсмена-чемпіона є:

- а) реактивність;
- б) настанова до мотивації;
- в) динамічність;
- г) сильна нервова система.

7. Підструктура на рівні нервових процесів вміщує:

- а) відчуття, сприйняття, увага, пам'ять;

б) нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження і гальмування;

в) емоції і почуття;

г) воля і вольові дії.

8. Здібності – це:

а) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок;

б) психологічні якості, що забезпечують виконання людиною будьякої діяльності на досить високому рівні;

в) така сторона його свідомості, де відображається сукупність вольових зусиль, що забезпечують досягнення поставленої мети в умовах подолання перешкод різного ступеня труднощі;

г) властивість темпераменту людини, що характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції.

9. Когнітивні процеси – це:

а) швидкість утворення умовного рефлексу;

б) пізнавальні процеси людини, що враховують її відчуття, сприймання, увагу, уяву, пам'ять, мислення, мовлення;

в) спонування, що викликають активність організму і визначають її спрямованість;

г) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу.

10. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (стрільба стендова і кульова, стрільба з луку) спорту є:

а) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування;

б) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості;

в) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями;

г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування.

11. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (легка атлетика, важка атлетика, лижні гонки, ковзанярський спорт) спорту є:

а) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості;

б) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування;

в) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями;

г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування.

12. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (фігурне катання, спортивна і художня гімнастика) спорту є:

а) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями;

б) артистичність, естетичні й творчі сенсорно-моторні якості;

в) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості;
г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування.

13. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (бокс, дзюдо, боротьба) спорту є:

а) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування;

б) евристичні здібності (передбачення, тактичне чуття), здатність приймати рішення, витривалість, сенсорно-моторні якості;

в) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості;

г) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями.

14. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (теніс, фехтування, бадмінтон) спорту є:

а) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості;

б) сенсорно-моторні якості, здатність до володіння спортивними знаряддями, евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення);

в) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями;

г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування.

15. Психологічними вимогами до спортсменів у групі видів (футбол, гандбол, волейбол, водне поло) спорту є:

а) артистичність, естетичні й творчі сенсорно-моторні якості;

б) евристичні здібності (тактичне чуття, передбачення), комунікабельність, здатність до співробітництва, здатність до володіння спортивними знаряддями;

в) розвиток органів чуття, сенсорно-моторні якості;

г) сенсорно-моторні якості, вольові, стійкість і здатність до оволодіння засобами пересування.

Практичне заняття № 10

Тема: Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояви у спортивній діяльності

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними знаннями про емоційно-вольову сферу особистості та її прояви у фізичній культурі і спорті

1. Питання для підготовки:

1. Емоційні стани спортсменів.

2. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності.

3. Способи регуляції передстартових станів.

4. Сила волі та її компоненти.

5. Формування вольових властивостей особистості спортсмена.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: активність, діяльність, етапи діяльності, цілі, завдання і функції учителя фізичної культури, педагогічна ситуація.

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які ви знаєте вольові якості, котрі характеризують самовладання?

2. Назвіть складні морально-вольові якості.
3. Назвіть вольові якості, пов'язані з цілеспрямованістю.
4. Від чого залежить рівень прояву вольових якостей?
5. Які ви знаєте методики вивчення вольових якостей?

Психологічні задачі:

Приклад 1. *Визначите, яка з приведених ознак відповідає тій або іншій вольовій якості (сміливість, наполегливість, рішучість, ініціативність, володіння собою, цілеспрямованість, дисциплінованість).*

1. Здатність долати систематично виникаючі труднощі.
2. Здатність підпорядковувати свої дії встановленим правилам і нормам поведінки.
3. Здатність свідомо йти на подолання труднощів, пов'язаних з небезпекою.
4. Здатність управляти своїми діями при сильних емоційних переживаннях.
5. Здатність швидко приймати правильні рішення.
6. Здатність об'єктивно оцінювати спортивну ситуацію, беручи на себе відповідальність за дії, що робляться.
7. Здатність свідомо ставити спільні і приватні цілі діяльності.

Приклад 2. *Яка вольова якість проявляється у спортсмена в цьому прикладі? За якими ознаками ви це визначили?*

Баскетболіст, нестримно з м'ячем прямував до щита супротивника, раптом помітив, що гравці його команди набагато відстали від нього і не в змозі сприяти успішному результату початої комбінації. Визначивши, що кидок в кільце або передача м'яча гравцеві своєї команди недоцільні, він несподівано для усіх, з метою виграти час, ударив м'ячем по щиту супротивника. Ця дія викликала паніку у захисника, а баскетболіст, схопивши м'яч, що відскочив від щита направив одному з гравців своєї команди, який вже зайняв зручну позицію для здійснення кидка по кошику супротивника.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Розвиток "сили волі".
2. Удосконалення вольової регуляції спортсмена у процесі психологічної підготовки.
3. Співвідношення емоційної та вольової регуляції в процесі спортивної діяльності.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Розвиток вольових якостей у вашому виді спорту (письмово).

Завдання 2. Підібрати методики вивчення вольових якостей і провести дві з них.

Завдання 3. Визначити рівень розвитку вольових якостей (у себе, у видатного спортсмена) (результати тестування).

Завдання 4. Назвіть умови, які забезпечують ефективність виховання у спортсменів прагнення до вольового зусилля.

1. Багаторазово повторювати на заняттях добре завчені дії.
2. Періодично використовувати тренувальні заняття з граничними навантаженнями і мінімальним відпочинком між вправами.

3. Застосовувати завдання, що перевищують фізичні можливості спортсмена.

4. В окремих випадках збільшувати час тренувань.

5. Поступово ускладнюючи вправи, вимагати від спортсмена, щоб він довів усі елементи техніки до досконалості.

6. Включати в тренувальні заняття складні і вимагаючі великих фізичних зусиль вправи, але доступні для спортсмена (за умови контролю за якістю їх виконання).

Тестовий контроль знань:

1. Воля спортсмена – це:

а) психологічна якість, що забезпечує виконання людиною будь-якої діяльності на досить високому рівні;

б) така сторона його свідомості, де відображається сукупність вольових зусиль, що забезпечують досягнення поставленої мети в умовах подолання перешкод різного ступеня труднощі;

в) психологічна властивість типу темпераменту, що вказує на спрямованість факторів, які зумовлюють реакції та діяльність людини;

г) швидкість появи і припинення нервового процесу на безумовно-рефлекторному рівні

2. Динамічність – це:

а) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу;

б) швидкість утворення умовного рефлексу;

в) властивість темпераменту людини, що характеризується інертністю установок, загальмованістю під час переключення з однієї ситуації на іншу;

г) швидкість появи і припинення нервового процесу на безумовно-рефлекторному рівні.

3. Депресивний стан спортсмена характеризується:

а) біомеханікою;

б) зниженням рівня мотивації;

в) кінезіологією.

4. Стрес пов'язаний з:

а) прогресуючим виснаженням резервів організму;

б) неочікуваною гострою ситуацією;

в) ризиком;

г) всі відповіді правильні.

5. ***Сильне короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки:***

а) афект;

б) стрес;

в) настрій;

г) фрустрація.

6. Афект – це:

а) специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції;

б) загальний емоційний стан, що своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Виразно на щось конкретне не спрямований;

в) своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи;

г) сильне короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

7. Здатність спортсмена швидко піднімати активність до необхідного рівня - йдеться про таку вольову якість особистості, як:

- а) витримка;
- б) сміливість;
- в) енергійність;
- г) наполегливість.

8. Вміння підтримувати інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод – це така вольова якість:

- а) енергійність;
- б) терплячість;
- в) витримка;
- г) сміливість.

9. Здатність при виникненні небезпеки зберігати стійкість організації психічних функцій, не знижуючи якості і продуктивності діяльності – це:

- а) енергійність;
- б) сміливість;
- в) витримка;
- г) наполегливість.

10. До базальних (первинних) вольових якостей особистості не відноситься:

- а) енергійність;
- б) витримка;
- в) сміливість;
- г) наполегливість.

Практичне заняття № 11

Тема: Психомоторна сфера спортсмена та її прояви у спортивній діяльності

Мета: забезпечити оволодіння здобувачами світи основними знаннями про психомоторну сферу особистості та її прояви у фізичній культурі і спорті

1. Питання для підготовки:

1. Психологічні особливості рухових навиків.
2. Стадії формування рухових навиків.
3. Рухові відчуття.
4. Спеціалізовані сприйняття в спорті.
5. Роль уяви в управлінні рухом.

6. Бистрота. М'язова сила. Координованість.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: *фізична вправа, фізичні якості, швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість, спеціалізовані сприйняття у спорті, фізична підготовка, тактична підготовка, технічна підготовка, психологічна підготовка, особистісні якості, рухова навичка.*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які функції виконує психомоторика в діяльності і житті людини?
2. Що включає в себе будова психомоторики?
3. Які можливості відкриває людині її ідеомоторика?
4. Які основні характеристики фізичних вправ?
5. Назвіть психологічні особливості рухових навичок.
6. Які фізичні властивості рухів найбільш усвідомлювані?
7. Як влаштована регуляція рухів, дій і вчинків людини?
8. Чому предмет, процес і явище стають регуляторами рухів?
9. Як пов'язані між собою точність образу і спритність рухів?
10. Що треба зробити, щоб перейти від регуляції рухів образом до регуляції їх думкою?
11. Що таке динамічні стереотипи рухових навичок?
12. Що таке перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок?

Психологічні задачі: аудиторна робота.

Дискусія:

1. Чи згодні ви з тим, що психомоторика – засіб для механічної роботи?
2. Чи згодні ви з тим, що психомоторика працює незалежно від свідомості?
3. Чи можна вважати відхилення розмірів тіла від природних пропорцій патологією?
4. Чи згодні ви з тим, що завдяки м'язовій системі людина володіє можливістю оцінювати тривалість часу в тисячних частках секунди, протяжність простору – в мікронах?
5. Яким механізмом здійснюється оцінка швидкості рухів?
6. Чи можна, тренуючись у розвитку регуляції рухів і розвитку сили, бути готовим до вчинку?
7. Як ви вважаєте, в якому випадку буде більш продуктивний розвиток – коли дія предметна чи коли вона побудована на повторенні?
8. Як ви вважаєте, чи існує залежність точності образу і спритності руху від потенціалу енергії людини?
9. Чи згодні ви з тим, що одна й та сама дія може бути успішною при використанні людиною багатьох регуляторів рухів?

Теми рефератів та повідомлень:

1. Роль свідомості та автоматизмів у спортивних рухових навичках.
2. Спортивні вміння та навички: психологічний аспект.
3. Психологічна характеристика найважливіших фізичних якостей спортсмена, особливість усвідомлення цих якостей та свавільна регуляція їх прояву.
4. Психологічні концепції розвитку здібностей.

5. Психологічні прийоми та методи розвитку спортивних здібностей.

6. Формування спортивних навичок та психологічна допомога.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Складіть таблицю стадій та особливостей формування рухових навичок.

Завдання 2. Підберіть приклади, що демонструють вплив уяви на розвиток і можливості управління рухами.

Тестовий контроль знань:

1. Що таке рухова навичка?

- а) автоматизований спосіб виконання рухової дії;
- б) спосіб вирішення конкретної задачі;
- в) спосіб виконання дії на основі придбаних знань і опиту.

2. Що лежить в основі системи формування рухової навички?

- а) динамічний стереотип;
- б) створення певної функціональної системи;
- в) рівні побудови рухів;
- г) теорія рефлексорної дуги.

3. Які характерні риси рухової навички?

- а) варіативність
- б) стабільність
- в) автоматизм
- г) послідовність
- д) усвідомленість

4. Система рухів, спрямованих на певний об'єкт з метою володіння ним чи його удосконалення, називається:

- а) діяльністю;
- б) дією;
- в) навичкою;
- г) працею.

5. Компонент діяльності, який забезпечує її раціональне, професійне виконання, – це:

- а) уміння;
- б) навичка;
- в) знання;
- г) звичка.

Практичне заняття № 12

Тема: Специфіка діяльності учителя фізичної культури

Мета: ознайомлення з основними особливостями професійної діяльності вчителя фізкультури, умовами і факторами її реалізації.

Питання для підготовки:

- 1. Функції діяльності викладача фізичної культури.
- 2. Психологічні здібності у професійній діяльності викладача фізичної культури.
- 3. Характеристика вмінь викладача фізичної культури.

4. Стилі педагогічної діяльності викладача фізичної культури.

6. Вимоги до авторитету викладача фізичної культури в професійній діяльності.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: *активність, діяльність, етапи діяльності, цілі, завдання і функції учителя фізичної культури, педагогічна ситуація.*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які функції виконує викладач фізичної культури в своїй професійній діяльності?

2. В яких специфічних умовах працює викладач фізичної культури?

3. З чого складається педагогічний аналіз занять?

4. Які здібності визначають професійну майстерність педагога фізичної культури?

5. Якими вміннями повинен володіти викладач для ефективної реалізації педагогічних здібностей?

6. Що таке стиль професійної діяльності викладача фізичної культури?

7. Назвіть стилі викладання навчального матеріалу.

8. Дайте характеристику демократичному стилю діяльності викладача фізичної культури.

9. З чого складається авторитарний стиль роботи викладача фізичної культури?

10. Які вади має ліберальний стиль управління викладача фізичної культури?

11. Які ви знаєте індивідуальні стилі педагогічної діяльності?

12. З яких основних компонентів складається авторитет педагога фізичної культури в студентів?

Психологічні задачі:

Приклад 1. Одним з важливих компонентів професійної діяльності вчителя фізичної культури вважається необхідність та вміння особисто показати техніку виконання фізичних вправ. Але трапляється, що за станом здоров'я або за віком учитель не може показати окремі вправи, наприклад, стійку на голові та руках, стрибок через коня та деякі інші.

На уроці 8 класу вивчається перекид вперед. Пояснивши вправу, вчитель звертається до спортивного учня С., з проханням продемонструвати її. Після коротких роздумів учень відмовляється показувати, сказавши, що на останньому тренуванні одержав травму. Вчитель доброзичливо звертається до іншого учня, але хлопець відмовляється мотивуючи тим, що не зовсім зрозумів пояснення і не хоче осоромитися. Звертання ще до декількох учнів наштовхувались на таку ж відповідь.

Виконайте аналіз ситуації. Як би Ви поступили на місці вчителя?

Приклад 2. На уроці вивчається вправа на брусах. Діти по черзі підходять до приладу. Здебільшого з помилками виконують вправу, хоч і намагаються, а закінчивши її нетерпляче чекають наступної спроби. Черга доходить до учня Н. Він, непомітно для вчителя, пропустив її, зайнявши місце останнім. У наступний раз учитель, помітивши такі дії учня, звертається до нього і наказує виконувати вправу. Учень підходить до брусів, приймає вихідне положення, робить декілька

підготовчих рухів, намагається виконати вправу, але це йому не вдається і від залишає прилад. *Проаналізуйте ситуацію. Як би Ви діяли на місці вчителя?*

Приклад 3. Одним з найважливіших елементів гри в баскетбол є кидок м'яча в кошик. Завдання уроку фізичної культури передбачає вивчення цієї вправи. Після пояснення основних елементів техніки кидка вчитель просить учня С., який займається в секції баскетболу продемонструвати, проте учень відмовляється. Вчитель особисто стає на відведену позначку і намагається продемонструвати вправу. Перша спроба невдала. Вчитель просить подати м'яч і виконує вправу вдруге. Проте кидок не результативний. Не досягла мети і третя спроба. Учні посміхаються. *Проаналізуйте ситуацію.*

Приклад 4. На уроці фізичної культури вивчається стрибок через гімнастичного козла. Після відповідного навчання переважна більшість дівчат справляється з завданням. Але учениця М. уже вкотре розбігається, а виконати вправу не може. Втративши впевненість у можливості виконати вправу, дівчина сідає на гімнастичну лаву. Вчитель вимагає стати, сам займає місце для підстраховки, дівчина знову розбігається, але виконати завдання не може і відмовляється від подальших проб. *Виконайте аналіз ситуації. Що Ви зробите на місці вчителя?*

Теми рефератів та повідомлень:

1. Характеристика функцій у діяльності викладача фізичної культури.
2. Психологічний аналіз занять з фізичної культури.
3. Особливості вмінь у професійній діяльності викладача фізичної культури.
4. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
5. Структура авторитету викладача фізичної культури.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Діагностика стилю керівництва (опитувальник Журавльова А.Л. або Бабушкіна Г.Д. та інші) (**письмовий аналіз проведеного діагностування**).

Тестовий контроль знань:

1. Які функції не виконує викладач фізичної культури:

- а) виховна;
- б) освітньо-просвітницька;
- в) проектувальна;
- г) каральна;
- д) адміністративно-господарська;
- е) управлінсько-господарська.

2. Проектувальні дії викладача фізичної культури:

- а) передача студентам спеціальних знань і вмінь;
- б) формування етичних та ідейних поглядів особистості студента;
- в) матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання;
- г) перспективне і поточне планування заходів щодо фізичної культури, навчальних навантажень і результатів, яких повинні досягти учні.

3. В яких специфічних умовах не працює викладач фізичної культури:

11. Якого з видів авторитету не існує у професійній діяльності викладача фізичної культури:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| а) професіонала; | б) віку; |
| в) посади; | г) рівноправ'я; |
| д) поступливості; | е) тиску; |
| ж) чванства; | з) педантизму; |
| и) дружби; | к) резонерства. |

12. З чого складається авторитет резонерства викладача фізичної культури:

- а) залежить від знань і вмінь в області фізичної культури і спорту;
- б) створюється поведінкою і внутрішньою відповідальністю до професії;
- в) заснований на тому, що учні бояться викладача фізичної культури;
- г) будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку.
- д) характерна поведінка викладача, який постійно повчає студентів, причому навіть в тих питаннях, де він некомпетентний.

Практичне заняття № 13

Тема: Специфіка діяльності тренера

Мета: ознайомити із специфікою спортивно-педагогічної діяльності тренера з виду спорту, проаналізувати основні функції тренера.

Питання для підготовки:

1. Функції діяльності тренера.
2. Мотиви діяльності тренера.
3. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі.
4. Здібності, необхідні для тренерської діяльності.
5. Якості тренера.
6. Стилi керування спортивним колективом.
7. Авторитет тренера.
8. Поняття та психологічні основи педагогічного такту.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: *активність, діяльність, етапи діяльності, цілі, завдання і функції тренера, вимоги до тренерської діяльності.*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які функції виконує тренер у своїй професійній діяльності?
2. В яких специфічних умовах працює тренер?
3. З яких основних компонентів складається авторитет тренера?
4. Які основні функції виконує тренер, що здійснює учбово-виховну роботу?
5. Які педагогічні особливості тренерської діяльності?
6. Які особливості виховної роботи тренера?
7. Які завдання вирішує тренер у своїй професійній діяльності?
8. Що характерно для тренера, який відноситься до своєї роботи творчо?

Психологічні задачі:

Приклад 1. На виховання яких рис характеру і звичок можуть вплинути ці приклади?

1. „Футбольний тренер, заслужений майстер спорту, слава про якого колись гриміла і в країні, і за кордоном, проводив з дітьми тренування. Він досить грамотно давав пояснення, добре показував технічні прийоми. Потім „запустив” хлопця на самостійне тренування, а сам відійшов убік і закурив, кидаючи на траву сірника і недопалки”.

2. „Він до зайняття відносився з таким завзяттям, що після тренувань втомлювався більше нас. Я дуже любив нашого тренера і намагався зробити все так, як він говорив, і не пропускав жодного заняття”.

3. „Скромна, дорога моя людина, Яків Іванович! Вже сім років, як я не тренувався у Вас. Але знали б Ви, як часто згадував я Тулу, наше заняття. І Вас, такого терплячого, коректного, не по-спортивному м'якого. Іноді намагався згадати, який у Вас голос? Не міг. Ви ніколи на нас не кричали. А скільки Ви знали! І що вражаюче - звідки знання? У інституті адже не вчилися... Великим спортсменом не були”.

Приклад 2. Про які недоліки в роботі тренера йде мова?

Що ж до міркувань про талант, то вони мені здаються надуманими, більш того, шкідливими. Вони дають привід деяким нашим, вибачте на слові, фахівцям від року до року виправдовувати своє нічогонероблення. Під рукою у цього тренера тридцять-сорок хлопчат, він займається з ними „абияк”, не проявляє ні фантазії, ні вигадки, а коли у нього запитують: „Що ж таке, Іван Іванович, чому немає ніякої віддачі”? Він починає виправдовуватися: „Та ось, мовляв, не знаходиться жодного таланту”.

Приклад 3. У чому полягала помилка тренера?

„Спочатку Жармухамедов на тренувальних іграх пробував сперечатися з судьями. Чим менше був авторитет у судді, тим більше Жармухамедов з ним сперечався, не погоджуючись з тим або іншим рішенням. Потім в цих спорах у нього почала прослизати грубість. Потім він почав сперечатися і з тренером. Довелося поговорити з гравцем в спокійній обстановці один на один. Я довів йому, що він не правий. Жармухамедов погодився. Адже хлопець він загалом спокійний, розумний, працелюбний. Але інших заходів, окрім особистої бесіди, я, проте, не застосував. І ось сталося перше серйозне порушення. Під час матчу в Москві з київським „Будівельником” Жармухамедов отримав п'яте персональне зауваження і, покидаючи поле, грубо образив арбітра. Це був безпрецедентний випадок”.

Приклад 4. Про яку найважливішу рису характеру тренера говориться в цьому уривку?

„Нічого не поробиш. Дитина подарувала тобі свою любов і свою віру. Він знає, що ти дорослий, сильний, що можеш і його навчити бути сильним, бути красивим. І ти завжди зобов'язаний бути гідним цієї віри і любові. Те, що здається для тебе несуттєвою деталлю твоєї поведінки, в його очах виявиться іноді драмою втрати віри”.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Характеристика функцій у діяльності тренера.
2. Структура авторитету тренера.
3. Особливості вмінь у професійній діяльності тренера.
4. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Приведені нижче структурні елементи педагогічних здібностей (загальні для усіх викладачів) проранжуйте по мірі їх значущості для діяльності тренера, поставивши на перше місце найбільш важливу ознаку.

1. Педагогічна увага - здатність тренера передбачати можливості освоєння учнями поточного учебного матеріалу і передбачати заходи щодо поліпшення навчання.

2. Педагогічна спостережливість - здатність учителя і тренера вгадувати тенденції розвитку свого вихованця, тобто його знань, спортивних якостей і властивостей особи.

3. Вимогливість в стосунках до себе і інших.

4. Педагогічний такт - підхід, що проявляється у взаємовідносинах між учителями-тренерами і учнями.

5. Розподіл уваги - увага, що проявляється в процесі виховання до кожного з вихованців.

6. Організаторські здібності - складова частина педагогічних здібностей, яка потрібна в процесі навчання та під час проведення спортивних заходів, особливо під час змагань, що є складовою частиною учебного процесу.

Завдання 2. Порівняйте роботу відомих тренерів у різних видах спорту. Виділіть спільне і відмінне.

Тестовий контроль знань:

1. Які функції не виконує тренер:

- а) виховна;
- б) освітньо-просвітницька;
- в) проектувальна;
- г) каральна;
- д) адміністративно-господарська;
- е) управлінсько-господарська.

2. Проектувальні дії викладача фізичної культури:

- а) передача студентам спеціальних знань і вмінь;
- б) формування етичних та ідейних поглядів особистості студента;
- в) матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання;
- г) перспективне і поточне планування заходів щодо фізичної культури, навчальних навантажень і результатів, яких повинні досягти учні.

3. В яких специфічних умовах не працює тренер:

- а) психічної стійкості;
- б) психічної напруженості;
- в) фізичного навантаження;
- г) умови середовища.

4. Скільки етапів має психологічний аналіз занять:

- а) 4;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 5.

5. Які здібності не визначають професійну майстерність тренера:

- а) дидактичні;

- б) академічні;
- в) мовні;
- г) організаторські;
- д) конструктивні.

6. У чому суть перцептивних здібностей тренера:

- а) проникати у внутрішній світ завдяки психологічній спостережливості;
- б) постійно розширювати та поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук;
- в) організовувати спортсменів, формувати їх колектив;
- г) здібність до спілкування зі спортсменами;
- д) реконструювати та адаптувати навчальний матеріал.

7. У чому суть атенційних здібностей викладача фізичної культури:

- а) вміння тренера реконструювати, адаптувати навчальний матеріал;
- б) здатність безпосередньо емоційно-вольовим впливом на спортсменів добиватися у них авторитету;
- в) допомагають розподіляти увагу між кількома видами діяльності одночасно;
- г) допомагають постійно розширювати і поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук.

8. Що таке гностичні вміння викладача тренера:

- а) вміння відбирати і будувати навчальний матеріал;
- б) вміння реалізувати намічені плани;
- в) вміння аналізувати педагогічні ситуації і результати власної діяльності;
- г) вміння спілкуватися зі спортсменами.

9. Який стиль керівництва вважається демократичний:

- а) відхід від самостійного ухвалення рішень;
- б) спортсмен вважається за рівноправного партнера;
- в) тренер все вирішує одноособово.

10. У чому суть емоційно-імпрізованого індивідуального стилю педагогічної діяльності:

- а) тренер орієнтований на процес навчання;
- б) тренер орієнтується на процес і результат навчання;
- в) тренер орієнтується переважно на результат навчання;
- г) тренер орієнтується переважно на навчання.

Практичне заняття № 14-15

Тема: Психологічні особливості професійної діяльності психолога в спорті

Мета: ознайомити зі змістом та структурою професійної діяльності психолога у сфері фізичної культури та спорту.

Питання для підготовки:

1. Загальна характеристика професійної діяльності психолога в спорті.
2. Основні напрями психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена.
3. Просвітницька і профілактична робота з психологічного супроводу підготовки спортсменів.

4. Види просвітницької роботи з психологічного супроводу у спорті.
5. Профілактика та виявлення зловживань різними препаратами.
6. Особливості профілактичної роботи з недопущення вживання допінгу у спорті.
7. Застосування методів корегування та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
8. Засоби психологічного впливу у процесі підготовки та участі спортсменів у змаганнях.
9. Основні методи психологічної корекції передстартових психічних станів у спорті
10. Специфіка професійної діяльності психолога у масовій фізкультурно-оздоровчій роботі.

Література: [1-9]

Основні поняття та терміни: *психолог, професійна діяльність, психологічна підготовка, спортивний відбір, психологічні програми, формування психологічної стійкості, психодіагностика, психокорекція, психореабілітація, психопрофілактика.*

II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які існують підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога?
2. Розкрийте аспекти діяльності психолога в спорті.
3. В чому полягає сутність професійної діяльності спортивного психолога?
4. Із яких компонентів складається авторитет психолога в спорті?
5. Що вважається найбільш важливим в успішній практичній діяльності спортивного психолога?
6. З якою метою здійснюється психодіагностика в спорті?
7. Яке значення мають психолого-педагогічні рекомендації у спорті?
8. В чому суть ситуативного управління станом і поведінкою спортсмена?
9. Охарактеризуйте психолограму спортсмена.
10. Розкрийте організаційні методи дослідження у спортивній діяльності.
11. Поясніть про емпіричні методи дослідження в психології спорту.
12. Дайте характеристику різних методів ментального тренінгу в спорті.
13. Яким чином здійснюється психологічне настроювання спортсмена на майбутню змагальну діяльність.
14. Розкрийте сутність психологічного консультування і психологічної допомоги спортсменам і тренерам перед змаганнями.
15. Наведіть приклади психологічного налаштування на суперника через його зверхнє ставлення.

Психологічні задачі:

Ситуація 1. Дзюдоїст А. отримав травму коліна на змаганнях. Був тривалий період лікування та відновлення, але після цього він почав боятися виконувати свій "коронний" кидок. З'явився страх знову одержати травму на змаганнях. *Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена? Опишіть їх.*

Ситуація 2. Легкоатлет К. щоб виграти чемпіонат повинен був виграти останній забіг. Однак К. відчував сильну напругу, важкість у всьому тілі, страх. Почував себе розбитим на старті. Насилу добіг до фінішу. Чемпіонат виграти цього дня йому не вдалося. *Визначте стан спортсмена. Які причини могли спровокувати його. Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення цієї проблеми?*

Ситуація 3. Футболіст І. майстер спорту з футболу нещодавно перейшов у іншу команду. Природно йому треба було добре зарекомендувати себе у цій команді. Він дуже старався на тренуваннях. Перед відповідальним матчем він відчував нервові збудження, хвилювання. Програвав різні ігрові ситуації, які він подумки вирішував. Хвилювався і з нетерпінням чекав на початок гри. Не заснув до ранку. Вранці він відчував, що голова сильно болить, що не може зосередитися ні на чому. Від хвилювання йому здавалося, що його ноги не слухаються. *Визначте, як називається стан спортсмена. Які методи психорегуляції слід рекомендувати спортсмену?*

Ситуація 4. Самбіст Ю. шість років займався спортом. Після низки перемог його батько вирішив, що син повинен досягти великих успіхів. Став ходити на тренування та змагання. Лаяти сина за помилки та невдалі виступи. У якийсь момент у спортсмена виник страх перед виступами. Згодом у нього зникло бажання взагалі займатися спортом. *Як можна вирішити цю проблему? Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена та його батька?*

Ситуація 5. «Наша команда була одним із лідерів чемпіонату. Мала бути зустріч із явним аутсайдером. Ніщо не передбачало біди. І раптом... програш – 1:3. Усі ми йшли пригнічені з поля. Наш капітан, розмахуючи руками, щось наполегливо доводив судді, але це вже нічого не означало. Нічого не хотілося робити: ні тренуватися, не слухати настанови тренера і навіть бачити один одного». *В якому психічному стані перебували спортсмени після матчу? Запропонуйте варіанти його корекції.*

Теми рефератів та повідомлень:

1. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
2. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
3. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.
4. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
5. Зміст психологічного консультування спортсменам.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Серед прикладів, що розкривають переживання спортсменів перед початком або під час змагання, знайдіть: а) спортивне натхнення; б) спортивну злість; в) захоплення змаганням; г) передстартове збудження; д) спортивний азарт.

1. Ю. Власов (неодноразовий чемпіон світу) згадує, що одного разу, напередодні виступу в міжнародному змаганні по важкій атлетиці, він намагався заснути. І хоча в кімнаті було темно і дуже спокійно, сон не йшов. Лежав і думав про змагання. Напевно, минуло декілька годин, перш ніж він задрімав. Це був чуткий, напружений сон.

2. П. Снелл перед останнім поворотом вклав усі сили у фінішний спурт. Змагаючись на прямій, він не думав ні про що, окрім стрічки, що насувається. Тоді він майже втратив свідомість і, пробігши фінішну пряму, впав в чийсь руки. Як розповідає сам Пітер: „Я не пам'ятаю цього... Це була найшвидша миля в моєму житті - і це дозволило нам побити рекорд”.

3. Снелл розповідає про змагання у бігу на 880 ярдів, де єдиним його суперником був Дж. Керр, якому він одного разу програв на цій дистанції. „Я мирно дрейфував уздовж передостанньої прямої, коли раптом Джордж пролетів мимо. У мозку блискавкою спалахнув спогад про минулий програв. Ну, ні, це не повториться знову. З відчайдушною рішучістю я почав переслідувати Джорджа на останньому віражі. Коли ми вийшли на пряму, я був на ярд позаду. Джордж біг в повну силу, і я п'ядь за п'яддю просувався до нього у відчайдушній битві. Ми пройшли 800-метрову відмітку груди в груди... Я зірвав стрічку на груди попереду”.

4. Ю. Власов згадує про виступ на міжнародному змаганні, в якому він переміг: „Дотик до заліза штанги... і я з насолодою, навіть з якимсь захватом захоплював руками гриф. Міцніше і міцніше. Це був прекрасний світ миттєвих рухів, гудіння м'язів і щастя. У цьому світі не було сумнівів.

5. Футболіст першого розряду розповідає: „В дуже відповідальному матчі я, відігравши м'яч воротареві, закотив м'яч у свої ворота. Грав я в дуже збудженому стані і це в якійсь мірі пояснює мою неощадливість. Якщо я знаходжуся в сильному збудженні, то у будь-якому матчі починаю робити незвичайні для себе помилки, втрачаю швидкість реакції, гірше орієнтуюся”.

6. Футболіст (майстер спорту) говорить, що як тільки починається гра, усе хвилювання пропадає, захоплюєшся грою, забуваєшся аж до того, що не помічаєш навколишніх глядачів. Виникає прагнення зробити гру можливо гострішою, цікавішою.

Завдання 3. Підібрати музичні композиції для саморегуляції та відновлення у післязмагальний період у вибраному вигляді спорту. Захист розробки.

Тестовий контроль знань:

1. У чому суть психодіагностики у спорті:

- а) виявити недоліки в психологічній підготовці та здійснити терміновий вплив на психічний стан спортсмена;
- б) використання методів психології для оцінки психічних процесів, станів і якостей спортсменів, від яких залежить успіх їх діяльності;
- в) орієнтир в плануванні навчально-тренувального процесу.

2. Види психологічної підготовки спортсмена не використовуються:

- а) до тривалого тренувального процесу і навантаження;
- б) загальна психологічна підготовка до змагань;
- в) спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання;
- г) корекція психологічних станів під час змагань.

3. Психограми особистості спортсмена не включають:

- а) рухову складову спортсмена;
- б) мотиваційну сферу особистості;

в) емоційну стійкість;

г) складові інтелекту.

4. Лонгітудний метод (організаційні методи):

а) використовується з метою багаторічного дослідження за ходом психічного і психомоторного розвитку;

б) використовується для вивчення психологічних відмінностей у психологічних процесах спортсменів в залежності від віку, статі, спортивної спеціалізації, кваліфікації тощо;

в) різнобічне вивчення одного об'єкту та явища за допомогою безлічі приватних методик.

5. Об'єктивне спостереження (емпіричні методи):

а) поєднується з іншими методами і виражається у формі словесного звіту;

б) вивчення розумового і психомоторного розвитку та спеціальних здібностей до конкретних видів спорту;

в) вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів спортсменів у природних умовах їх діяльності.

6. Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам не включає в себе:

а) метод інтерв'ю;

б) метод опитування;

в) аудиторно-груповий метод;

г) організація групової консультації.

7. Скільки кроків проведення інтерв'ю рекомендується для психологічного консультування спортсмена:

а) 3;

б) 4;

в) 5;

г) 6.

8. Використання методів психології для оцінки тих психічних процесів, станів і якостей спортсменів, від яких залежить успіх спортивної діяльності, — це ... в спорті:

а) психодіагностика;

б) психокорекція;

в) психопрофілактика;

г) психометрія.

9. Кількість видів психологічної підготовки спортсмена:

а) 7;

в) 4;

б) 3;

г) 6.

10. Головний критерій діяльності практичного психолога в спорті:

а) задоволеність тренера, спортсмена и психолога спільною діяльністю;

б) задоволеність тренера и спортсмена співпрацею;

в) доцільність психотехнічних рекомендацій, зроблених на основі психодіагностичних досліджень;

г) безпосередня участь у забезпеченні зростання спортивних результатів і вдосконаленні особистості спортсмена.

11. Скільки основних психокорекційних напрямків діяльності спортивного психолога:

- а) 4
б) 5

- в) 6
г) 7

САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувача освіти є одним із способів активного, цілеспрямованого набуття нових для нього знань та умінь; є основою його підготовки як фахівця, забезпечує набуття прийомів пізнавальної діяльності, інтерес до творчої роботи, вирішення наукових та практичних завдань.

Самостійна робота є формою індивідуальної позааудиторної роботи здобувача освіти, метою якого є самостійне засвоєння частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань, розвиток навичок самостійної роботи.

Самостійну роботу здобувач освіти може виконувати у бібліотеці, лабораторіях, комп'ютерних класах тощо. Виконання здобувачем освіти самостійної роботи передбачає, за необхідності, отримання консультацій та/або допомоги відповідного фахівця. Навчальний матеріал для самостійної роботи вноситься на поточний і підсумковий контроль разом з навчальним матеріалом, який опрацьовувався під час проведення аудиторних занять.

Основні види самостійної роботи здобувача освіти: опрацювання навчального матеріалу, пошук інформації в бібліотеках, мережі Інтернет, використання баз даних інформаційно-пошукових та довідникових систем; підготовка до аудиторних занять, опрацювання інструкцій і методичних рекомендацій; підготовка доповідей, рефератів; виконання індивідуальних завдань; самооцінювання знань і умінь; наукова робота (написання наукової публікації, тез доповідей, есе тощо) тощо.

Питання та завдання самостійної роботи формуються на початку викладання навчальної дисципліни залежно від мети наукових досліджень здобувача освіти та його індивідуального навчального плану.

Система оцінювання знань здобувача освіти з виконання самостійної роботи здійснюється шляхом проведення кредитно-модульних контрольних заходів, які включають:

| Форма контролю | Форма представлення | Об'єкти контролю | Результат |
|---|---|--|--|
| Оцінювання результатів виконання самостійної роботи | письмова та/або електронній формі відповідно до рекомендованих вказівок та пропонованого варіанту | Пізнавальна діяльність, їх творчість, аналітичність, критичність і самостійність; формування навичок первинної обробки інформації, роботи із документами; уміння узагальнювати та інтегрувати отриману інформацію; робота із першоджерелами; рівень оволодіння навичками самостійної роботи тощо | Оцінка за 100-бальною шкалою згідно з критеріями виконання теоретичного або практичного завдання |

Комплексне практичне індивідуальне завдання

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Психологія фізичної культури і спорту» виконується упродовж семестру. Виконання його є обов'язковою умовою успішного вивчення курсу та отримання позитивної оцінки.

Метою виконання індивідуального завдання є застосування теоретичних знань дисципліни для розв'язання задач і вправ, розвиток навичок самостійної роботи, систематизація знань, поглиблене вивчення окремих питань. Індивідуальне завдання захищається під час семестру у години, виділені для індивідуальної роботи. При виконанні та оформленні індивідуального завдання студент може використовувати рекомендовану літературу, методичні вказівки, інтернет-ресурси. КППЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КППЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту.

Завдання КППЗ з дисципліни «Психологія фізичної культури і спорту»:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, педагогічної преси підготувати реферати (наукові тези) за нижче вказаною тематикою:

Обсяг реферату – 8-10 сторінок тексту комп'ютерного набору. Робота має складатись з таких основних частин: титульна сторінка (на ній вказати кафедру, тему, прізвище студента, ім'я, рік); зміст, висновки, список використаних джерел (не менше 15 найменувань). До науково-дослідницького завдання підготувати презентацію

Пропонована тематика творчих проєктів:

1. Психологія спорту як спеціальна галузь психології науки.
2. Психологічний аналіз змагально-тренувального процесу та його впливу на психіку спортсмена.
3. Формування стану психологічної готовності та розробка методів її корекції.
4. Проблема психологічного відбору і профорієнтації в спорті.
5. Соціально-психологічні явища спортивної команди, їх оптимізація.
6. Основні категорії психології спорту та методи досліджень у психології спорту.
7. Психологічні характеристики спортивної діяльності.
8. Психологічна класифікація видів спорту.
9. Функції тренера у змагально-тренувальній діяльності.
10. Мотиви діяльності тренера у спорті.
11. Труднощі в діяльності тренера.
12. Педагогічні та психологічні якості тренера.
13. Стилi керування спортивною командою.
14. Типи спортивних тренерів.
15. Професійна деформація та «спортивне вигорання» тренера.
16. Авторитет тренера, етапи його формування.
17. Модальні психологічні характеристики тренера.
18. Здібності спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту.
19. Мотиви спортивної діяльності.
20. Психологічна характеристика спортивного колективу.
21. Спілкування у спортивній команді.
22. Структура спортивної команди.

23 Психологічна атмосфера спортивної команди.

24. Конфлікти у спортивній діяльності та шляхи їх попередження.

Тема може бути запропонована власна (в рамках навчального курсу «Психологія фізичної культури і спорту»).

Рекомендована література

1. Бондаренко К. К., Новік Г. В., Бондаренко А. Є. Кінезіологічні засади виконання фізичних вправ: навч.-метод. посібник. Х.: ХДМУ, 2021. 134 с.
2. [Бочелюк В.](#), [Черепехіна О.](#) Психологія спорту. Київ: Центр навчальної літератури, 2022.
3. Височіна Надія Леонідівна Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / МОНУ. НУФВСУ. - Київ – 2018. – 46 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / В. І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. 272 с.
5. Гринь О. Р. Психологічні детермінанти та особистісні ресурси відновлення працездатності спортсменів після травм. «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка»). Журнал. Випуск № 4(22) 2023 С.60-70.
6. Гринь О. Р., Гринь А. Р. Гендерні відмінності прояву агресивності у спортсменів. «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка») Випуск № 6(6) 2022. С.167-175.
7. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с
8. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
9. Переуда, А. Ю. Психологічні особливості мотиваційної сфери особистості (на прикладі спортивної діяльності) : дипломна робота магістра / А. Ю. Переуда. – Одеса, 2022. – 88 с.

Інформаційні ресурси

1. Електронний архів іноземних видань: <https://archive.org/details/unknownkarenhorn0000horn/page/n1/mode/2up>
2. Освітня платформа Прометеус: https://prometheus.org.ua/?utm_source=sendy&utm_medium=email&utm_campaign=email-header
3. Сайт електронної бібліотеки – <https://studentam.net.ua/content/section/24/86/>
4. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії <https://i-cbt.org.ua/>
5. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – с.139. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1382/Практикум_з_псих._спорту.pdf?sequenc.

Психологія фізичної культури і спорту [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія фізичної культури і спорту» галузь знань А Освіта спеціальності А7 Психологія фізичної культури і спорту денної та заочної форм навчання / уклад. Н.А. Савчук. Луцьк: ЛНТУ, 2025 60 с.

Комп'ютерний набір та верстка

Надія Савчук

Редактор

Надія Савчук

Підписано до друку _____ 202_ р. Формат 60x84/16. Папір офс.
Гарн. Times New Roman. Ум. друк. арк. 3,25.
Тираж 50 прим.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
ЛНТУ

