КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-фАРАБИ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И ПОЛИТОЛОГИИ

КАФЕДРА: Общей и прикладной психологии

**методические рекомендации**

**к семинарским занятиям**

**по психологии СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: «7М03122»-Спортивная психология» (УрФУ)

Кол-во кредитов: 3

Алматы, 2021

**ПЛАНЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ: П****СИХОЛОГИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Практическое занятие 1.** Охарактеризуйте предмет и задачи психологии спорта и физической культуры. Раскройте особенности психологии спорта как специальной отрасли психологической науки. Опишите взаимосвязь психологии спорта с другими психологическими отраслями. Постройте временную модель возникновения и развития психологии спорта

**Цель занятия:** Изучить предмет и задачи психологии спорта и физической культуры и раскрыть особенности психологии спорта как специальной отрасли психологической науки.

**Задачи:** Дать краткое описание взаимосвязи психологии спорта с другими психологическими отраслями. Постройть временную модель возникновения и развития психологии спорта

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать конспекты по указанной тематике семинарского занятия. Подготовить ответ в виде презентации.

**Рекомендуемая литература:**

1. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебно-методический комплекс (для студентов). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ,

2011. - 119 с.

2. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности//Спортивный психолог, 2016.-2(8).-с.4-14.

3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, «Мир», 2014.-576 с.

4. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта - Махачкала: Юпитер, 2015.-160 с.

**Практическое занятие 2.** Охарактеризуйте, как вы понимаете и как должна быть организована – «Организация досуга спортсменов накануне соревнований». Дайте описание, как вы понимаете – «Сосредоточение спортсмена на старте» и «Мобилизация спортсмена на высокий результат».

**Цель занятия:** Рассмотреть практические и теоретические аспекты организации досуга спортсменов накануне соревнований.

**Задачи:** Подготовить доклад-сообщение. Рассмотреть тему: Психология деятельности спортсмена.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать конспекты по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: методическое пособие/ Москва. 2009.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 288с.

3. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 144 с.Изд-во Онто Прннт.

**Практическое занятие 3**. Дайте описание - Состоянию боевой готовности (воодушевления) у спортсмена бегуна, боксера и штангиста. Охарактеризуйте состояние предстартовой лихорадки и апатии у тяжелоатлетов и футболистов. Опишите, как протекает состояние психической саморегуляции у спортсменов во время тренировки и на соревновании. Опишите состояние монотонии в спортивной деятельности у спортсмена.

**Цель занятия:** Рассмотреть теоретические аспекты психического состояния боевой готовности (воодушевления) у спортсмена.

**Задачи:** Изучить состояние предстартовой лихорадки и апатии. . Опишите, как протекает состояние психической саморегуляции у спортсменов во время тренировки и на соревновании.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Основы психорегуляции спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.

2. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: методическое пособие/ Москва. 2009.

3. Концепции достижения превосходства в спорте – учебное пособие / [В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 98 с.

**Практическое занятие 4**. Опишите на примерах, как: похвала, моральное поощрение, порицание и наказание влияет на спортивную деятельность. Является ли соревнование (соперничество), стимулирующим фактором для спортсмена, если да, то приведите примеры. Обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские, приведите примеры.

**Цель занятия:** Изучить является ли соревнование, стимулирующим фактором для спортсмена, обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские, приведите примеры.

**Задачи:** Изучить основные понятия, виды, морального стимулирования деятельности спортсмена.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать сообщения по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Концепции достижения превосходства в спорте – учебное пособие / [В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 98 с.

2. «Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования)» практическое пособие – Минск, РУМЦ 2015 г.

**Практическое занятие 5**. Проведите анализ сравнительного значения волевых качеств в отдельных видах спорта. Опишите, как у спортсмена формируется чувство долга и ответственности (приведите примеры). Как правильно организовать досуг спортсменов во время учебно-тренировочных сборов. Раскройте, что такое волевые усилия и опишите их значение в спорте

**Цель занятия:** Описать, как у спортсмена формируется чувство долга и ответственности. Как правильно организовать досуг спортсменов во время учебно-тренировочных сборов.

**Задачи:** Провести анализ сравнительного значения волевых качеств в отдельных видах спорта. Раскрыть как вы понимаете волевые усилия и описать их значение в спорте.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 144 с.Изд-во Онто Прннт.

2. Щедрин Ю.Н. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие. СПб: СПбГУИТ- МО, 2005. 72 с.

**Практическое занятие 6**. Опишите, как развито тактическое мышление у спортсменов в разных видах спорта. Опишите роль оперативного мышления и его связь с феноменом антиципации. Как развиты прогностические способности у спортсменов в разных видах спорта.

**Цель занятия:** Изучить, как развито тактическое мышление у спортсменов в разных видах спорта.

**Задачи:** Описать роль оперативного мышления и его связь с феноменом антиципации. Показать, как развиты прогностические способности у спортсменов в разных видах спорта.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентации по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Семенова, Г. И. Основы научно-методической деятельности в спорте : учеб. пособие / Г. И. Семенова. – Екатеринбург : УрФУ, 2014. – 182 с.

2. Ким А.М. Психология спорта: Учебное пособие/ Алматы. ун-т КазНУ, 2007. – 80 с.

**Практическое занятие 7**. Перечислите и раскройте основные виды координированности у спортсменов. Раскройте понятие «мышечной силы». Охарактеризуйте понятие «выносливости» и перечислите ее основные компоненты.

**Цель занятия:** Раскрыть основные виды координированности у спортсменов.

**Задачи:** Раскрыть понятие «мышечной силы». Охарактеризовать понятие «выносливости» и перечислить ее основные компоненты.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебно-методический комплекс (для студентов). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011. - 119 с.

2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, «Мир», 2014.-576 с.

**Практическое занятие 8**. Напишите, как вы понимаете психологический настрой как доминантная концентрация сознания спортсмена. Охарактеризуйте позитивное эмоциональное нацеливание на реализацию плана выступления во время соревнования. Опишите, как правильно преодолеть контрдействия противодействующей стороны во время соревнования. Охарактеризуйте оперативность управления компонентами ведения борьбы, как показатель соревновательного опыта.

**Цель занятия:** Охарактеризовать позитивное эмоциональное нацеливание на реализацию плана выступления во время соревнования.

**Задачи:** Описать, как правильно преодолеть контрдействия противодействующей стороны во время соревнования. Охарактеризовать оперативность управления компонентами ведения борьбы, как показателя соревновательного опыта.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 144 с.Изд-во Онто Прннт.3.Гальперин П.Я. Введение в психологию. – М., 2000 – 2005.

2. Концепции достижения превосходства в спорте – учебное пособие / [В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 98 с.

**Практическое занятие 9**. Определите понятия «стратегия» и «тактика» соревновательной деятельности. Опишите цель и функции тактико-стратегической организации соревновательной деятельности. Охарактеризуйте эффективность опережающего действия в перестроении тактики в различных единоборствах.

**Цель занятия:** Определить понятие «стратегия» и «тактика» соревновательной деятельности.

**Задачи:** Описать цель и функции тактико-стратегической организации соревновательной деятельности. Охарактеризовать эффективность опережающего действия в перестроении тактики в различных единоборствах.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. «Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования)» практическое пособие – Минск, РУМЦ 2015 г.

2. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта - Махачкала: Юпитер, 2015.-160 с.

**Практическое занятие 10**. Опишите психологическую готовность спортсмена и тренера к соревнованию. Опишите в чем заключается психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Охарактеризуйте общую психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. Опишите психологические особенности спортивного соревнования.

**Цель занятия:** психологическую готовность спортсмена и тренера к соревнованию. **Задачи:** Описать в чем заключается психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Охарактеризовать общую психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. Описать психологические особенности спортивного соревнования.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. «Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования)» практическое пособие – Минск, РУМЦ 2015 г.

2. Концепции достижения превосходства в спорте – учебное пособие / [В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 98 с.

**Практическое занятие 11**. Дайте описание спортивной команды, как малой группы. Опишите систему нравственных отношений в спортивной команде. Охарактеризуйте саморегуляцию спортсменами своих психических состояний. Дайте определение понятию «Fair Play».

**Цель занятия:** Охарактеризовать саморегуляцию спортсменами своих психических состояний.

**Задачи:** Дать описание спортивной команды, как малой группы. Описать систему нравственных отношений в спортивной команде.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Концепции достижения превосходства в спорте – учебное пособие / [В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 98 с.

2. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: методическое пособие/ Москва. 2009.

**Практическое занятие 12**. Охарактеризуйте понятие «пик максимального напряжения, как неизбежный компонент соревновательной деятельности. Опишите, что для вас значит термин «мертвая точка» - просто метафора или реальное явление. Прокомментируйте, что для вас означает выражение «Победа над самим собой». Напишите ваше отношение к формуле: не противник вас победил, а вы ему проиграли.

**Цель занятия:** Охарактеризуйте понятие «пик максимального напряжения, как неизбежный компонент соревновательной деятельности.

**Задачи:** Изучить определения, рассмотрев и сравнив между собой. Дать описание по вопросам.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать мини сообщения по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. «Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования)» практическое пособие – Минск, РУМЦ 2015 г.

2. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

3. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 144 с.Изд-во Онто Прннт.

**Практическое занятие 13**. Дайте описание конфликту, как форме социального реагирования. Охарактеризуйте, как вы понимаете выражение – Спортивно-соревновательные конфликты, как одна из социально-психологических издержек спортивной деятельности. Перечислите негативные последствия конфликтов в спортивной соревновательной деятельности, для спортсмена и тренера.

**Цель занятия:** Изучить понятие конфликт, перечислив негативные последствия конфликтов в спортивной соревновательной деятельности, для спортсмена и тренера.

**Задачи:** Проанализируйте спортивно-соревновательные конфликты, дайте описание конфликту, как форме социального реагирования.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта - Махачкала: Юпитер, 2015.-160 с.

2. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и

спорте: учебно-методический комплекс (для студентов). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ,

2011. - 119 с.

**Практическое занятие 14**. Охарактеризуйте тренерское поведение в соответствии с требованиями педагогического такта. Опишите виды вербального контакта тренера со спортсменами. Дайте описание секундирования тренером спортсменов на соревнованиях. Перечислите формы оценок, применяемы тренером для оценки спортсменов. Перечислите и раскройте формы воздействий, используемых тренером, для оценки спортсменов.

**Цель занятия:** Охарактеризовать тренерское поведение в соответствии с требованиями педагогического такта.

**Задачи:** Описать виды вербального контакта тренера со спортсменами. Перечислить и раскрыть формы воздействий, используемых тренером, для оценки спортсменов.

**Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

2. Фирсин С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.

3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ.культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вяткина и

др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.

**Практическое занятие 15**. Дайте описание стресс факторам спортивной деятельности. Опишите, что подразумевается под понятием «Психологическое сопровождение спортсменов по преодолению стресса». Охарактеризуйте и распишите психопрофилактику и психорегуляцию в соревновательной деятельности спортсмена по выходу из стрессовой ситуации.

**Цель занятия:** Раскрыть психопрофилактику и психорегуляцию в соревновательной деятельности спортсмена по выходу из стрессовой ситуации.

**Задачи:** Дать описание стресс факторам спортивной деятельности. Изучить психологическое сопровождение спортсменов по преодолению стресса.

 **Методические указания:** Изучить литературу, сделать презентацию по указанной тематике семинарского занятия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: методическое пособие/ Москва. 2009.

2. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 144 с.Изд-во Онто Прннт.