**Домашние задания по дисциплине: Психотехнологии в спорте**

**СРС 1.** Проведите самоанализ по типу личности У.Шелдона и определите основные показатели, характерные для Вас

1. Типы личности по Шелдону
2. Определите свой тип и проанализируйте позитивные и проблемные стороны своего типа.
3. Соотнесите свои данные и разработайте стратегии работы над собой во время подготовки к соревнованиям

Литература:

1. Шелдон У.Конституциональная теория темперамента, М., 2012
2. Гиппернрейтер Ю.Б., Романов В.Я. Психология конституциональных различий у Кречмера, М.2000

СРС 2. Проведите замеры протекания сенсорно-перцептивных процессов, а также психических процессов мышления, памяти у себя и у других членов группы. Проведите сравнительный анализ

1. Проведите исследование перцептивных процессов и проанализируйте результаты. Продумайте, как повысить результативность
2. Определите особенности мыслительных процессов и продумайте возможности креативности в реагировании на проблемы

Литература:

1. Иванова М.В., Кармин А.С. и др. Практикум по психологии. Санкт-Петеррбург, 1996.- 23 с

**СРС3 .** Проведите анализ первых детских воспоминаний и соотнесите с проблемами настоящего. Продумайте возможные варианты преодоления их влияния

1. Вспомните первые впечатления детства, определите место происходящего, люди, объекты и ваше поведение. Определите основной смысл произошедшего.
2. Соотнесите стереотипы поведения в настоящем с теми способами реалгирования и поведения, которые были на тот момент.
3. В случае негативной окраски переживаний и ситуации, попытайтесь пережить её в позитивно окрашенных вариантах. Зафиксируйте результат.
4. Дайте позитивную установку на подготовку к состязаниям

Литература:

1. Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.-208 с.
2. Психологические основы процесса смыслообразования Алматы: « Қазақ университеті», 2011.- 167с. Учебное пособие

**СРС 4.** Проведите анализ себя по методикам, определяющим доминирование (Лири, УСК и др.) и проанализируйте результаты шкалы доминирования, самоконтроля.

1. Проведите исследование потребности в доминировании и проанализируйте результаты.
2. Определите влияние потребности в доминировании на процесс подготовки и в непосредственном процессе состязания
3. Определите соотношение потребности в доминировании и общности. Продумайте вариант гармонизации их в процессе разных сфер жизнедеятельности

Литература:

1. Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.- 112-113с.
2. Психологические основы процесса смыслообразования Алматы: « Қазақ университеті», 2011.- 167с. Учебное пособие

**СРС 5.** Определите свои тип личности по К.Юнгу и осознайте свои сильные и слабые стороны. Проведите техники визуализации и позитивного подкрепления

Литература:

1. Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.- с. 90-93.
2. Психологические основы процесса смыслообразования Алматы: « Қазақ университеті», 2011.- 167с. Учебное пособие

**СРС 6.** Проведите себя по методикам совладающего поведения и проанализируйте над чем вы должны поработать. Технологии работы с преодолением фрустраций и тревожности.

1. Проведите анализ результатов по методике Крюковой Т.Н.и определите стиль совладания
2. Рассмотрите технологии преодоления фрустраций и тревожности. Выберите наиболее подходящие для Вас.

Литература:

1. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы.- Кострома: Авнтитул, 2007, -60 с.
2. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2003