

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Рабочая тетрадь



2019

УДК 159.9:796(076)

ББК 88.43

С43

Рецензенты:

А.Н. Николаев – д-р психол. наук, профессор кафедры дефектологии
ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»

В.В. Коломенская – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и
спорта»

Авторы:

Н.А. Скляр - канд. психол. наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО
«Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

А.А. Петров - канд. пед. наук, проректор по спортивной работе ФГБОУ
ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

*Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО
«Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».*

*Утверждено Ученым советом ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 ноября 2018 г.,
протокол № 04.*

С43 Скляр Н.А. Психология спорта: рабочая тетрадь / Н.А. Скляр, А.А.
Петров // Рабочая тетрадь – Москва: Издательство «Перо», 2019. – 124 с.

ISBN 978-5-00122-935-3

Издание предназначено для обучающихся по направлению бакалавриата
49.03.01 Физическая культура (профиль: спортивная тренировка в избранном
виде спорта), изучающих курс «Психологии спорта». Оно направлено на
углубленное усвоения студентами теоретического и практико-
ориентированного материала по данному курсу.

ISBN 978-5-00122-935-3

© Скляр Н.А., 2019

Оглавление

Введение	5
Тема 1. Психологические особенности спортивной деятельности....	6
<i>Задание 1. Основные причины предсоревновательного психического напряжения.....</i>	<i>6</i>
<i>Задание 2. Определение ситуативной и личностной тревожности</i>	<i>7</i>
<i>Задание 3. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов</i>	<i>12</i>
<i>Задание 4. Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов</i>	<i>17</i>
<i>Задание 5. Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию</i>	<i>18</i>
<i>Задание 6. Анализ конкретных ситуаций</i>	<i>21</i>
<i>Тестовые задания по теме.....</i>	<i>26</i>
Тема 2. Психологические основы спортивной дидактики	28
<i>Задание 1. Изучение профиля мышления спортсмена</i>	<i>28</i>
<i>Задание 2. Изучение пластичности-ригидности мышления</i>	<i>33</i>
<i>Задание 3. Тренирующее действие представления движений</i>	<i>35</i>
<i>Задание 4. Анализ конкретных ситуаций</i>	<i>38</i>
<i>Тестовые задания по теме.....</i>	<i>39</i>
Тема 3. Психология личности и коллектива в спорте.....	41
<i>Задание 1. Изучение доминирующих целей в занятиях спортом</i>	<i>41</i>
<i>Задание 2. Изучение свойств темперамента.....</i>	<i>50</i>
<i>Задание 3. Изучение характерологических особенностей спортсменов</i>	<i>56</i>
<i>Задание 4. Качества делового и эмоционального лидера</i>	<i>66</i>
<i>Задание 5. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом.....</i>	<i>67</i>
<i>Задание 6. Выявление форм поведения в конфликтной ситуации ...</i>	<i>68</i>
<i>Задание 7. Анализ конкретных ситуаций</i>	<i>72</i>
<i>Тестовые задания по теме.....</i>	<i>75</i>
Тема 4. Психологические особенности личности и деятельности тренера.....	80
<i>Задание 1. Изучение стиля руководства коллективом команды.....</i>	<i>80</i>
<i>Задание 2. Изучение оценочных стереотипов восприятия и понимания людьми друг друга.....</i>	<i>89</i>
<i>Задание 3. Анализ конкретных ситуаций</i>	<i>91</i>
<i>Тестовые задания по теме.....</i>	<i>94</i>
Тема 5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности ..	96

Задание 1. Психологическая систематика видов спорта	96
Задание 2. Основные причины ошибок при психодиагностических исследованиях.	97
Задание 3. Система психологического отбора в спорте	97
Задание 4. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки	98
Задание 5. Выделение элементов готовности спортсмена к соревнованию	99
Задание 6. Анализ конкретных ситуаций	100
Тестовые задания по теме	101
Тема 6. Психорегуляция в спорте	103
Задание 1. Классификация методов психорегуляции	103
Задание 2. Средства воздействия на спортсмена в связи с уровнями управления в организме и поведении спортсмена	104
Задание 3. Оценка уровня психической надежности	104
Задание 4. Практическое ознакомление с аутогенной тренировкой	109
Задание 5. Анализ конкретных ситуаций	111
Тестовые задания по теме	112
Тема 7. Психология спортивной карьеры	114
Задание 1. Проведение сравнительной характеристики массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта	114
Задание 2. Составление схемы описания кризисов спортивной карьеры	114
Задание 3. Выделение кризисов-переходов элитарной спортивной карьеры	115
Задание 4. Особенности «мужской» и «женской» спортивной карьеры	115
Тестовые задания по теме	116
Тема 8. Психолого-педагогическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры	119
Задание 1. Разработать систему мероприятий для преодоления двух кризисов спортивной карьеры (на выбор)	119
Тестовые задания по теме	120
Литература	122

Введение

Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Для современного мирового спорта характерны неуклонный и значительный рост спортивных результатов, огромная затрата участниками спортивных соревнований не только физической, но и психической энергии: даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности.

Профессиональная деятельность тренера предполагает работу по воспитанию спортсменов и подготовке их к соревнованиям. Так, Евгений Маслов, заслуженный тренер Московской конфедерации бильярдного спорта, серебряный призер Чемпионата СССР 1991 г., абсолютный чемпион России 1998 г., считает: «...Настоящий тренер — это не только человек, который может что-то показать или подсказать, он обязательно должен быть педагогом и психологом, интеллектуальным, грамотным человеком...». Поэтому будущему тренеру необходимы глубокие знания в области психологии и умение их использовать в своей практической деятельности.

Содержание рабочей тетради соответствует ФГОС по направлению бакалавриата 49.03.01 Физическая культура.

Учебное издание направлено на углубленное освоение содержания дисциплины, развитие навыков применения психологических знаний в области спорта, стимулирование исследовательской активности студентов.

Структура рабочей тетради включает восемь тем. К каждой теме разработаны практические и тестовые задания. Представленные задания и упражнения, материалы самопроверки, соотнесенные с теоретическим блоком. Работа студентов предполагает последовательное выполнение заданий с фиксацией ответов в рабочей тетради. Формулировка ответов должна быть предельно четкой и ясной.

С помощью заданий студенты смогут самостоятельно проверить, закрепить и систематизировать полученные знания по дисциплине, развить способность оптимально кратко и аргументированно выражать главную мысль при ответе на поставленные вопросы.

Рабочая тетрадь содержит образцы конкретных психодиагностических методик, позволяющих обучающимся исследовать собственные психологические свойства, состояния и процессы в процессе обработки и интерпретации полученного материала, а также определить их роль в спортивной деятельности.

Имеются задания, позволяющие студентам проявить свои творческие способности.

Материалы рабочей тетради дают возможность использовать их не только в ходе непосредственно индивидуальной работы, но и для групповых форм с целью нахождения оптимальных ответов на вопросы.

Данное учебное издание также дает навыки самоконтроля усвоения знаний и самостоятельной работы с научной литературой.