

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Левина Ирина Леонидовна*

## **ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Методические указания по изучению дисциплины  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк  
2020

Левина И.Л.

Психология физической культуры и спорта: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» /И.Л. Левина. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 12 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

на заседании кафедры ФКС  
протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

И.Л. Левина, 2020  
Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Цель и задача дисциплины.....                          | 4  |
| 2. Разделы дисциплины .....                               | 4  |
| 3. Содержание дисциплины .....                            | 4  |
| 4. Тематика рефератов .....                               | 5  |
| 5. Тестовые задания .....                                 | 5  |
| 6. Вопросы к зачету.....                                  | 9  |
| 7. Рекомендуемая литература и электронные источники ..... | 11 |

## **1. Цель и задача дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим инструкторам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях.

## **2. Разделы дисциплины**

1. Введение в психологию физического воспитания и спорта.
2. Психология спортивной деятельности.
3. Психологий высших достижений. Психология тренировочного процесса.
4. Социально-психологические достижений в спорте. Психология деятельности спортивных судей.

## **3. Содержание дисциплины**

Введение в психологию физического воспитания и спорта. Введение в психологию физического воспитания и спорта. История возникновения психологии физического воспитания и спорта. Понятийный аппарат. Цель и задачи дисциплины.

Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности. Теоретико-методологические основы возникновения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Виды мотивации. Способы ее повышения.

Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Специфика эмоциональной сферы спортсменов. Эмоциональная сфера спортсменов в процессе спортивной деятельности. Основы ее проявления.

Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Специфика волевой сферы спортсменов. Волевая сфера спортсменов в процессе спортивной деятельности. Основы ее проявления.

Психологий высших достижений. Психология тренировочного процесса. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.

Спортивная деятельность. Анатомо-физиологические, психологические, антропометрические особенности и другие особенности спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Психология тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений и навыков в физической культуре и спорте.

Социально-психологические достижения в спорте. Психология деятельности спортивных судей.

Общение в спорте как социально-психологическое явление. Способы общения в спорте. Профессионально-педагогическое ораторское искусство педагога.

Психология деятельности тренеров и спортивных судей. Общие основы психологии деятельности тренеров и спортивных судей.

#### **4. Тематика рефератов**

1. История возникновения и развития психологии физической культуры и спорта.
2. Организация деятельности спортивного психолога.
3. Особенности психических процессов внимания у спортсмена.
4. Особенности психических процессов памяти у спортсмена
5. Особенности эмоционально-волевой сферы спортсмена.
6. Особенности потребностной сферы спортсмена
7. Спортивная мотивация.
8. Психология спортивного стресса.
9. Предсоревновательные психические состояния.
10. Регуляция предстартового состояния спортсмена.
11. Психологическая подготовка спортсмена.
12. Значение индивидуальных особенностей человека в спортивной деятельности.
13. Психолого-педагогические основы профотбора и профпригодности в спорте.
14. Использование психодиагностики в учебно-тренировочной и спортивной деятельности.
15. Требования к спортивному судье и условия его подготовки.
16. Факторы, влияющие на психологическую устойчивость спортсмена.
17. Профилактика и коррекция спортивного стресса .
18. Управление состоянием спортсмена.
19. Секундирование как управление психическим состоянием спортсмена.
20. Оптимальное боевое состояние спортсмена.

#### **5. Тестовые задания**

1. Мотив – это: ...

- a) внутренняя побудительная сила, направленная на достижение высокого спортивного результата
  - b) побудитель к действию, поступку, деятельности.
  - c) деятельность, способная преувеличить возможности человека
  - d) способность человека достигать поставленной цели в определенных условиях
2. По степени проявления возникшие мотивы могут быть:....
- a) постоянные и ситуативные
  - b) временные и срочные.
  - c) высокоскоростные и слабовыраженные
  - d) постоянно действующие и эпизодические
3. По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на:....
- a) продиционные и переординационные
  - b) временные и срочные.
  - c) деятельностные и гуманизированные
  - d) процессуальные и результативные
4. По локализации мотивы подразделяются на:....
- a) личностные и общественные
  - b) внешние и внутренние
  - c) целевые и установочные
  - d) процессуально-деятельностные и деятельностно-результативные
5. Что не предусматривает принцип оптимальной трудности заданий:
- a) координационной сложности упражнения;
  - b) величины затрачиваемых усилий;
  - c) оптимально создавать упражнение;
  - d) осмысленности задания учащимися.
6. Что не включает в свое содержание принцип подкрепления:
- a) проявление учителем внимания ко всем учащимся при выполнении упражнений
  - b) сообщение учащимся об ошибках и правильности выполнения упражнения
  - c) поощрение учащихся с использованием похвалы, оценки индивидуально и перед классом
  - d) объяснение учащимся содержания упражнения
7. Какие виды внимания, используемые в психологии физического воспитания Вам известны:
- a) структурированные и деструктивные
  - b) общие и частные
  - c) внешние и внутренние
  - d) факторные и модульные
8. Обучение – это.....?

- a) целенаправленный и организованный, систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагога
  - b) процесс овладения техникой движения при организации физкультурно-спортивного праздника
  - c) систематически организуемый процесс принятия новых знаний и умений в режиме учебного дня
  - d) возможность проявлять полученные знания, умения и навыки на практике под руководством педагога
9. Что не является предпосылками успешного обучения двигательным действиям:
- a) психическая готовность
  - b) координационная готовность
  - c) физиологическая готовность
  - d) физическая подготовленность
10. Воля – это ...?
- a) способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность
  - b) способность человека противостоять внешним негативным воздействиям для достижения высокого спортивного результата
  - c) умение человека выдерживать высокие эмоциональные переживания, несмотря на внешние факторы окружающей среды
  - d) умение субъекта образовательного процесса усваивать программный материал в режиме учебного дня, в любой педагогической ситуации, организуемой учителем или тренером – преподавателем
11. При занятиях физической культурой и спортом воля как интегральное психическое проявление представляется в виде ..., сопутствующих выполнению любого физического упражнения.
- a) силовых способностей
  - b) морально-волевых усилий
  - c) личностных качеств
  - d) волевых действий
12. Волевое усилие – это.....?
- a) состояние внутренней психической напряженности человека, возникшее в связи с необходимостью преодоления трудностей
  - b) атмосфера эмоциональной напряженности человека, способствующей достижению высоких результатов на спортивной арене
  - c) возможность человека противостоять внешним факторам окружающей среды
  - d) способность внутренней психической системы человека преодолевать частные физические воздействия
13. Основным принципом самовоспитания не является:
- a) умение владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно

- b) совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий
  - c) искать причины несовершенства своей деятельности, успехов и неудач, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя
  - d) возможность достигать высокие результаты, с помощью выполнения определенных действий в точной последовательности
14. В целях успешного самовоспитания не рекомендуется:
- a) выявлять сильные и слабые стороны
  - b) определять программы самовоспитания
  - c) проявлять психофизиологические способности
  - d) воздействовать на самого себя
15. Развитию волевых качеств способствуют:
- a) учебно-тренировочный процесс, организованный в определенных климатогеографических условиях
  - b) учебные занятия, в процессе которых от учащихся в состоянии утомления требуются проявления новых усилий, сосредоточенности, концентрации внимания
  - c) учебно-тренировочные сборы в составе сборной команды страны
  - d) учебно-тренировочные занятия в процессе которых воспитанники проявляют определенные психофизиологические усилия
16. Стиль руководства – это ....?
- способ передачи опыта от тренера к воспитаннику
- a) четко отлаженная система обучения и воспитания
  - b) концепция передачи информации через четко определенную систему внешних воздействий педагога
  - c) целостная, относительно устойчивая система способов общения педагога с учащимися.
17. Какой стиль руководства не используется в психологии физического воспитания:
- a) авторитарный
  - b) социологический
  - c) демократический
  - d) либеральный
18. Какую структуру имеет профессиональный интерес?
- a) физические качества, психические качества, волевая сфера
  - b) способности, навыки, умения, знания
  - c) эмоции, мотивы, интеллект, волю
  - d) экстраверсию, интроверсию, волевые способности, знания, навыки
19. Сколько этапов выделяется в формировании профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности:
- a) 5
  - b) 3
  - c) 4



d) 6

20. Какой из элементов не включает в себя склонность к педагогической деятельности:

- a) возможность обучения детей достижениям высоких спортивных результатов
- b) положительное отношение к процессу обучения и воспитания детей
- c) направленность мотивов, стремлений, желаний к работе с людьми
- d) быстрота и легкость установления контактов во взаимоотношениях с людьми

## **6. Вопросы к зачету**

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на уроке.
8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям
11. Алгоритмизация обучения движениям.
12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога в процессе обучения движениям.
14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
15. Структура волевого акта.
16. Возрастные проявления воли.
17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
18. Волевые качества.
19. Волевые усилия.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности.
21. Особенности деятельности спортивного педагога.
22. Характеристика стилей руководства.
23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
24. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.

28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
30. Профориентация – управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
31. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.
32. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.
33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
34. Психологическая структура спортивной деятельности.
35. Этапность спортивной деятельности.
36. Психологические особенности спортивной деятельности.
37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
40. Факторы, обуславливающие принятие решений.  
Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
44. Эмоции и чувства в соревновании.
45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
46. Состояние психической готовности спортсмена.
47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.

## 7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 531 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-01035-0 – URL: <https://biblio-online.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
2. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск: СибГУФК, 2012. – 440 с. : схем., ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
3. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Электронные текстовые данные. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2011. – 176 с. – ISBN 978-5-9275-0849-5. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/550337>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва : Юрайт, 2019. – 147 с. – ISBN 978-5-534-06393-6. – URL: <https://biblio-online.ru/book/sportivnaya-psihologiya-professionalnyy-otbor-v-sporte-438412>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.