

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк

2020

Левина И.Л.

Педагогические и психологические основы физической культуры: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) /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. Рекомендуемая литература и электронные источники	6
5. Тематика рефератов	7
6. Тестовые задания.....	7
7. Вопросы зачета	11

1. Цель и задача дисциплины

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

2. Разделы дисциплины

1. Введение в педагогику и психологию физического воспитания и спорта.
2. Психология и педагогика физического воспитания
3. Личность и психологические основы ее формирования в процессе физического воспитания
4. Психология и педагогика спортивной деятельности
5. Психологий высших достижений
6. Психология тренировочного процесса
7. Психологический контроль и управление спортивной деятельностью
8. Социально-психологические достижения в спорте
9. Психология судейской деятельности

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение в педагогику и психологию физического воспитания и спорта.	История возникновения психологии физического воспитания и спорта. Понятийный аппарат. Цель и задачи дисциплины. Методы исследования в педагогике и психологии физического воспитания и спорта
2	Психология и педагогика физического воспитания	Теоретико-методологические основы возникновения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Потребности: природа и место в психической организации человека. Мотивы: природа и место в структуре личности. Виды спортивной мотивации.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		Способы ее повышения.
3	Личность и психологические основы ее формирования в процессе физического воспитания	Способы изучения структурных компонентов личности спортсмена. Специфика эмоциональной сферы спортсменов. Эмоциональная сфера спортсменов в процессе спортивной деятельности. Особенности интеллектуальной сферы спортсменов. Способы ее развития и диагностики.
4	Психология и педагогика спортивной деятельности	Специфические черты спортивной деятельности. Связь психологии спорта с другими науками о человеке. Ключевые проблемы психологии спорта. Спортивная деятельность. Анатомо-физиологические, психологические, антропометрические особенности и другие особенности спортивной деятельности в избранном виде спорта.
5	Психологий высших достижений	Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Спортивная карьера: сущность, особенности, характеристика.
6	Психология тренировочного процесса	Психологические вопросы формирования умений и навыков в физической культуре и спорте. Способы формирования умений и навыков в учебно-тренировочном процессе (на примере избранного вида спорта).
7	Психологический контроль и управление спортивной деятельностью	Экстремальность соревновательной деятельности Условия успешности соревновательной деятельности. Предсоревновательная подготовка спортсмена. Предстартовая подготовка спортсмена.
8	Социально-психологические достижения в спорте	Способы общения в спорте. Профессионально-педагогическое ораторское искусство педагога. Методики изучения психологического климата и межличностных отношений в спортивной команде.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
9	Психология судейской деятельности	Общие основы психологии деятельности тренеров и спортивных судей. Личность и авторитет тренера. Ролевые позиции тренера. Комплекс требований к личности тренера и личности судьи

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (18.09.2018).
2. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология" [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.К. Багадирова. - М. :Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089>
3. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (18.09.2018)
4. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.] ; под редакцией А. В. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 9785769568336.
5. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 292 с. - ISBN 978-5-9718-0576-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210522>
6. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. — "Советский спорт", 2010.— 159 с.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4087
7. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия; Учебное пособие для вузов. М., 2003. 368 с.
8. Левина И.Л. Оценка социально-психологической адаптации и уровня психического здоровья //Комплексная оценка состояния здоровья и развития детей: методическое пособие / авт.-сост: Р.И.Айзман, И.Л.Левина, Н.Г.Коновалова и др.; отв.ред. И.Л.Левина. Кемерово: Изд-во «Компания АСШТ», 2006. 166 с.
9. Левина, И.Л. Школа – путь к здоровью или путь в невроз? Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2003. 252 с

10. Левина И.Л., Коновалова Н.Г. Формирование готовности здоровьесберегающей деятельности у выпускников педагогического вуза. Новокузнецк: РИО ГОУ ВПО КузГПА, 2007. 250 с.
11. Библиотека психологического форума MyWord.ru, режим доступа: <http://psylib.myword.ru>
12. Интернет-портал «Психологический навигатор», режим доступа: <http://www.psynavigator.ru>
13. «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology), режим доступа: <http://bookap.info>
14. Сайт «Педагогическая библиотека», режим доступа: <http://www.pedlib.ru>
15. Педагогическая библиотека, режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
16. База профессиональных данных «Мир психологии», режим доступа: <http://psychology.net.ru/> Электронной ресурс «Психологическая лаборатория», режим доступа: <http://vch.narod.ru>

5. 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.

6. 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

7. Вопросы зачета

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.