**Змістовий модуль 2.** **Психологічний супровід учбово-тренувального процесу** **у сфері фізичного виховання і спорту.**

**Лекція 6.** ***Психологічні особливості спортивної групи.***

Концепція групи в спортивній психології. Види груп у соціальній психології. Розвиток малої групи. Структура та динаміка малої групи. Спортивні команди як групи та колективи. Поняття «соціально-психологічного клімату» у спортивній команді. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди. Лідерство та керівництво в спортивній групі. Лідерство та його вплив на успішність діяльності спортивної команди. Діагностика стилю керівництва та лідерських якостей. Психологія великих груп. Психологія вболівальників. Аналіз психологічного клімату в групі, його формування та врахування у навчально-тренувальному процесі.

**Лекція 7.** ***Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.***

Психологічні основи фізичної підготовки. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей). Психологічні особливості виховання фізичних аспектів. Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.

**Лекція 8.** ***Психологічні основи процесу навчання рухових дій.***

Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном. Психологічна структура рухової дії. Руховий досвід, його психологічні особливості, основні етапи та закономірності формування. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички. Спеціалізовані сприйняття у спорті. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті. Психологічні особливості, види та структура рухових реакцій.

**Лекція 9.** ***Планування та корекція психологічної підготовки.***

Значення та місце психологічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів. Основи планування психологічного супроводу навчально-тренувального процесу. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена. Безпосередня психологічна підготовка спортсмена до виконання спортивної вправи. Аналіз календаря змагань як основа планування спеціальної психологічної підготовки. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу. Планування змагального результату та його врахування у спеціальній психологічній підготовці. Створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки.

**Лекція 10.*****Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.***

Сутність понять «потреба», «мотив», «мотивація». Психологічні особливості прояву мотивації в спортивній діяльності. Аналіз мотиваційних теорій в спортивній психології. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту. Поетапність мотивації спортсмена щодо ефективної спортивної діяльності. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.

**Практичне заняття 6.** **Психологічні особливості спортивної групи.**

**Мета:** засвоїти вміння самостійно використовувати навички та прийоми, які спрямовані на формування психологічного клімату, згуртованості та лідерства спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.

2. Лідерство в спортивній групі.

3. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди. Самостійно розробити програму заходів для згуртування спортивного колективу.

4. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

5. Самостійний розбір психологічних кейсів (конкретних випадків), щодо аналізу ситуацій спілкування тренера зі спортсменами під час змагання.

**Ситуація 1**. Тренер: "Знаєте що? Вам знову на доріжку. Так ось, йдіть і можете програти! Ні я серйозно! Дозволяю вам програти і лаяти не буду. Але нанесіть хоч пару уколів, щоб уже не "під нуль". Поборіться хоч трохи, покажіть, що ви теж дещо вмієте!

Визначте, яка ситуація могла передувати такому зверненню тренера до спортсмена і якого результату в подальшому спілкуванні тренера з цим спортсменом вона могла б привести.

**Ситуація 2**. Тренер: «На останніх тренуваннях ви дозволяєте собі уникати силової боротьби під щитом, економите сили, не виявляєте наполегливості у боротьбі за м'яч. Така гра у майбутній вирішальній зустрічі може дорого коштувати команді». Відомий спортсмен - спокійна, добра, чуйна людина; спокій супроводжував його навіть у вирішальних матчах.

Поясніть обґрунтованість такого несправедливого звернення тренера до спортсмена.

**Ситуація 3.** Монреальська Олімпіада. Тренер не без внутрішніх сумнівів погодився виставити спортсменку не лише на 1500 м, а й на 800 м, хоч перед цим вона витримала шість стартів поспіль.Перед першою дистанцією (800 м) тренер сказав спортсменці: «Не чекають від тебе золота, адже це не твоя дисципліна. Будеш у шістці – добре, а в призерах – просто чудово!» Перед другою дистанцією (1500 м) він сказав їй: "Одна золота медаль у тебе вже є, а якщо не буде другою, не страшно!".

Врахуйте ситуацію та проаналізуйте перше та друге звернення тренера до спортсменки перед стартами у відповідальних змаганнях.

**Ситуація 4. Тренер:** «У майбутньому матчі потрібно зіграти так, як ви вмієте грати вирішальні зустрічі, як ви маєте грати матчі на золоті медалі. Результат залежатиме від вашої зібраності та самовідданості, від уміння допомогти один одному у скрутну хвилину. Прошу вас не бурчати, якщо партнер помилиться, а прийти йому на допомогу. Сьогодні треба боротися за кожен м'яч, за кожне очко, не шкодувати себе, падати на м'яч, коли це потрібно, навіть лідерам, таким як Б... Все робити на користь команди. Без повної самовіддачі та самопожертви неможливо буде виграти цей матч. Сьогодні ви повинні забути про негаразди, про особисті образи, які, звичайно, можуть бути у кожного з вас. Особисте "я" треба повністю підкорити інтересам команди!».

Розібрати та провести психологічний аналіз, щодо установки тренера своїй команді перед вирішальною зустріччю за призове місце у турнірі.

(Богданова Д. Я. Общение тренера со спортсменами. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989. - С. 135-136.)

**Практичне заняття 7.** **Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.**

**Мета:** закріпити та поглибити знання студентів з психологічних основ навчання у фізичному вихованні і спорті. Сформувати навички в техніці виконання завдань психологічної підготовки спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Психологічні основи фізичної підготовки.

2. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей). 3. Психологічні особливості виховання фізичних аспектів.

4. Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.

5. Самостійно підібрати комплекс психологічних вправ для вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів (3-4 вправи).

**Практичне заняття 8.** **Психологічні основи процесу навчання рухових дій.**

**Мета:** сформувати чітке уявлення про психологічну структуру та систему управління рухових дій.

**Питання для обговорення:**

1. Психологічна структура рухової дії. Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном.

2. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички.

3. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті. Навести приклади.

4. Психологічні особливості, види та структура рухових реакцій.

**Практичне заняття 9.** **Планування та корекція психологічної підготовки.**

**Мета:** формування вмінь та навичок щодо планування та корекції психологічної підготовки спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Місце психологічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів. Основи планування психологічного супроводу навчально-тренувального процесу.

2. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена.

3. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу.

4. Особливості створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки. Навести приклади ритуалів у спорті.

5. Самостійно скласти план заходів психологічної підготовки на навчально-тренувальний збір (за 2-3 тижня до змагань).

**Практичне заняття 10.** **Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.**

**Мета:** закріпити та поглибити знання студентів з вивчення мотиваційної сфери спортсмена. Формування вмінь та навичок використовувати психологічні вправи для підвищення мотивації досягнення та уникнення невдач у спортивній діяльності.

**Питання для обговорення:**

1. Співвідношення понять «потреба», «мотив», «мотивація». Психологічні особливості прояву мотивації в спортивній діяльності.

2. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки.

3. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту.

4. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.

5. Самостійно підібрати комплекс психологічних вправ для підвищення мотивації досягнення та уникнення невдач (3-4 вправи).