

**Дисциплина «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта» (для 49.04.03 Спорт)**

**2025/2026 учебный год**

**Задание 1. Психологический аспект научного исследования (магистерской диссертации)**

Магистерская диссертация – система. Любая система может развиваться и видоизменяться при включение новых компонентов

«Развернуть» свое исследование в психологическую грань. Если магистерская работа и так включает психологический компонент, тогда биомеханический, медико-биологический и иные.

В Программе исследования добавить:

- в актуальность психологический(е) аргумент(ы);
- в гипотезу – по возможности;
- в задачи – обязательно одну психологической (или иной) направленности;
- в методах исследования – инструментарий для ее решения

Использовать современные диагностические методики, если задача с большей степени решается с помощью анкетирования или наблюдения – раскрыть

**В реальности не надо будет решать «новую» задачу, собирать эмпирический материал и пр.!**

Цель задания – продемонстрировать возможность вариативности решения профессиональных задач на примере научного исследования.

**Задание 2 Сравнительный анализ карьеры двух спортсменов (себя и другого спортсмена, разные или один вид спорта, разное поколение, одно поколение, мужчина-мужчина, мужчина-женщина, женщина-женщина)**

На основе биографий, интервью и пр. сравнить карьеры двух спортсменов по схеме (см. ниже) с аргументацией

Текст (таблица)

Лучше - презентация

**Виды спортивной карьеры (по Н. Б. Стамбуловой)**

Основания	Виды спортивной карьеры
По срокам (возрасту) начала спортивной карьеры (с учетом того временного интервала)	— ранняя; — поздняя — своевременно начавшаяся
По длительности	— короткая;

	— длинная
По скорости продвижения	— стремительная (обычно у одаренных спортсменов); — постепенная
По «охвату» видов спорта	— генерализованная; — концентрированная
По преимущественной направленности	— Ориентированная на спортивные достижения (в узком смысле); — ориентированная на общее (личностное) развитие
По характеру динамики спортивных результатов	— «прогрессирующая»; — «зигзагообразная»
По способам достижения целей	— честная карьера; — авантюрная карьера (где для достижения спортивных целей используются средства и методы, противоречащие правилам соревнований и спортивной этики)
По «цене»	— с оптимальными затратами; — с не оптимально высокими затратами; — с низкими затратами
По выраженности социального признания	— успешная; — неуспешная
По представленности всех уровней спорта	— элитарная; — не элитарная
По количеству ситуационных кризисов	— «конфликтная»; — относительно спокойная
По своевременности ухода из спорта	— «срезанная» (преждевременный уход); — завершившаяся своевременно; — «затянутая»

**Задание 3. Описание спортивной карьеры (СК): история, ресурсы и антиресурсы, тренеры и родители**

А. Разделить свою СК на этапы (количество этапов - на Ваше усмотрение, мерило – какое-то событие, переход к другому тренеру, переезд, травма, результат и пр., и пр., и пр.)

Например,

\_\_\_ 5 лет \_\_\_\_\_ 10 лет \_\_\_\_\_ 12 лет \_\_\_\_\_ 18 лет \_\_\_\_\_ 19 лет \_\_\_\_\_  
1 этап 2 3 4 5

Описать кратко каждый этап, например:

5-10 лет: в 5 лет начал заниматься, в 10 лет – пригласили в др. группу

Ресурсы: что (кто) помогало

Антиресурсы: что мешало (например, мама была против, особенно когда сломал ногу)

**Б.** Напишите историю о своей СК (детектив, сказка, фэнтези) с учетом выделенных этапов и в завершение, подумайте, какой образ, метафора ей соответствует

**В.** В СК чаще несколько тренеров, с которыми Вы взаимодействовали (ете). Выберете 2-х, которые, как Вы считаете в наибольшей мере оказали на Вас влияние (в т.ч. и негативное)

Укажите только пол и этап(ы) СК (продолжительность взаимодействия)

Например:

Тренер А (женщина, 1-2 этапы (см. выше)

Тренер Б (мужчина, 4 этап)

Если тренер один на протяжении всей СК, тогда с учетом этапов СК. Например:

Тренер (мужчина)

1-2 этапы

5 этап

В отношении двух тренеров или одного тренера, но на разных этапах СК, выделите, что «приобрели» как со знаком плюс, так и со знаком минус

Например: + уверенность, МС; - страх задавать вопросы, подозрение к другим

И типичные фразы, которые поддерживали (со знаком +) и которые «разрушали, обижали» (со знаком -). Возможно, одна и та же фраза на разных этапах СК и от двух тренеров воспринималась по-разному

**В.** Семья как ресурс. Кто больше влиял – мама, папа, бабушка, дедушка, старший /младший брат\сестра

Типичные фразы родителей.

Менялся ли их функционал и источник? (например, сначала родители одинаковы в целом были вовлечены, мама – чаще хвалила, папа-наоборот. К 3 этапу – только мама (папа) интересовалась)

### **Вопросы для промежуточной аттестации (экзамен):**

- 1) Анализ понятий «психологическая помощь», «психологическое сопровождение», «психологическое обеспечение».
- 2) Предмет дисциплины «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта»
- 3) Психологическая характеристика физического воспитания, спорта и двигательной рекреации (активного отдыха)

- 4) От психологической помощи к психологическому сопровождению в спорте.
- 5) Психологическая подготовка в спорте: общая и специальная.
- 6) Система психологического обеспечения спортивной деятельности Г.Д. Горбунова.
- 7) Система психологического сопровождения спортивной карьеры Н.Б. Стамбуловой.
- 8) Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности (А.Н. Николаев).
- 9) Основы психологии личности спортсмена (Л.К. Серова).
- 10) Психическая нагрузка в спорте (Б.П. Яковлев).
- 11) Ресурсный и средовой подход в психологическом сопровождении спортивной карьеры.
- 12) Факторы развития в спорте (общее-особенное-единичное)
- 13) Актуальные проблемы психологии спорта как основные направления психологического сопровождения.
- 14) Конструкт «спортивная карьера»
- 15) Модели спортивной карьеры (по Н.Б. Стамбуловой)
- 16) Системный подход в психологическом сопровождении спортивной карьеры
- 17) Модель психологического сопровождения в спорте. Принципы, задачи, виды психологической помощи.
- 18) Виды психологической помощи.
- 19) Кризисы –переходы и ситуационные кризисы в спортивной карьере.
- 20) Задачи психологического сопровождения на разных этапах спортивной карьеры (по выбору преподавателя)
- 21) Задачи психологического сопровождения на разных этапах спортивной карьеры (по выбору студента)
- 22) Особенности спортивной карьеры в разных группах видов спорта.
- 23) Особенности женской и мужской спортивной карьеры
- 24) Спортивный отбор: психологический аспект.
- 25) Психодиагностическое направление психологического обеспечения спортивной подготовки (Марищук В.Л., Киселев Ю.Я., Сафонов В.К. и др.).
- 26) Психодиагностическое исследование: основные требования, этические нормы и ограничения.
- 27) Методы и методики психодиагностики в спортсменов.
- 28) Методы и методики психодиагностики команды.
- 29) Компьютерные программы психодиагностики спортсменов.
- 30) Психологические детерминанты спортивного результата их вклад на этапе кульминации спортивной карьеры.
- 31) Проблема мотивации в спорте.
- 32) Теории мотивации достижения (мотивация достижения успеха успеха и избежания неудачи)
- 33) Теории мотивации достижения (теория целевых ориентаций)
- 34) Соотношение внутренней и внешней мотивации. Контролирующие и стимулирующие внешние стимулы
- 35) Работа с мотивацией спортсмена (решение заданной ситуации).
- 36) Стресс в спорте и ресурсный подход к его преодолению
- 37) Конструктивные копинг-стратегии и поведение в спорте.
- 38) Психологические проблемы (трудности) элитарных спортсменов (по данным отечественных исследований).

- 39) Психологические проблемы (трудности) элитарных спортсменов (по данным зарубежных исследований).
- 40) «Двойная» карьера в спорте: основные аспекты на уровне детско-юношеского спорта
- 41) «Двойная» карьера в спорте: основные аспекты на уровне спорта высших достижений.
- 42) Взаимодействие в системе «тренер-психолог»
- 43) Тренер как средовой ресурс в спорте. Тренер как культурный лидер
- 44) Группа (команда) как средовой ресурс
- 45) Построение конструктивных отношений с лицами, принимающими участие в подготовке спортсмена (команды).
- 46) Проблема выгорания в спорте (спортсмен).
- 47) Проблема выгорания в спорте (тренер).
- 48) Психологическое сопровождение в двигательной рекреации (фитнесе).
- 49) Психологическая проблематика занимающихся двигательной рекреацией (фитнесом).
- 50) Психологические риски деятельности фитнес-тренера(инструктора).

#### Литература

1. Бочавер, К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. — Москва: Спорт, 2023. — 323с. ISBN 978-5-907601-23-9. <https://i.twirpx.link/file/3976659/>
2. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров + техники спортивной саморегуляции / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. — Москва : Спорт, 2021. — 270, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 264–271. — ISBN 978-5-907225-70-1 : 684.63. — Текст : непосредственный.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] : учебник - 6-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 267, [2] с. : ил. - (Авторский учебник). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 269. - ISBN 978-5-534-10009-9
4. Горская, Г.Б. Стратегия психологического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов: ресурсы и ограничения / Г.Б. Горская. — Наука и спорт : современные тенденции. — 2021. — №3 (Том 9). — С. 98–107 DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-98-107 <https://sciencesport.ru/journals/tom-9-no3-2021/articles/strategiya-psikhologicheskogo-soprovozhdeniya-podgotovki>
5. Горская, Г.Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности: монография / Г. Б. Горская. — Краснодар, 2022. — 172 с.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. —2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 609 с. : ил. — (Бакалавр. Академический курс). — Гриф УМО высш. образования. — Библиогр.: с. 528-530. — ISBN 978-5-534-17746-6
7. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной карьеры : монография / Е. Е. Хвацкая, И. Г. Станиславская, О. В. Коршунова, В. С. Полканова, А. Л. Штуккерт, А. И. Иванова, О. И. Юзова, Н. Е. Латышева, Вл. Вит. Андреев, Е. В. Брынцева, Е. В. Власова, Вит. Вл. Андреев; под общ. ред. Е. Е. Хвацкой ; Национальный государственный

университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2024. — 167 с.

8. Смолдовская, И. О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И. О. Смолдовская. – Москва : Спорт, 2022. – 212 с. ISBN 978-5-907225-94-7

9. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. — Санкт-Петербург : Издательство «Центр карьеры», 1999. -367 с.

10. Толочек В. А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 366 с. ISBN 978-5-9270-0299-3 <https://www.klex.ru/12ws>

11. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры : Учебник / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; Пер.с англ.Г. Гончаренко. - Киев : Олимпийская литература, 2001 (и 1998). - 335с. : ил. - ISBN 087322-812-X [https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg\\_gould.pdf](https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg_gould.pdf)

а. или Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера / Р. С. Уэйнберг, Д. С. Гоулд ; Федерация спортивной медицины. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. – 591 с. : ил. - (Библиотека ассоциации "Федерация спортивной медицины"). – ISBN 978-5-6050521-2-8.