

АННОТАЦИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методологические основы физической культуры и спорта являются базовым основанием понимания принципов и механизмов развития физических качеств человека, неразрывно связанных с духовным и нравственным формированием личности человека. Физкультурно-спортивное движение как социальное явление имеют экономическое, политическое, нравственное значение в жизни общества. Физическая культура как форма воспитания детей и юношества являются естественными средствами развития и адаптации к социальным условиям жизни. Спорт являются уникальной деятельностью – это единственная сфера жизнедеятельности, где человек сознательно стремится к максимальным нагрузкам. Изучение теоретических основ, методических принципов организации и ведения занятий и тренировок, дозирования нагрузок, этапов формирования двигательных навыков спорта и физического воспитания необходимо для понимания психологических механизмов регуляции функционирования психики и соматики занимающегося, поведения, результативности и КПД занятия физической культурой и спортом.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель курса сформировать представление о теоретических и прикладных проблемах психологии физической культуры и спорта. В процессе занятий студенты знакомятся с подходами к решению психологических проблем занимающихся массовым и профессиональным спортом, физическим воспитанием, активным отдыхом, реабилитационной и адаптивной физической культурой. Рассматриваются теоретические и прикладные задачи психологической помощи в спортивном отборе, при индивидуализации тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. Все темы курса сопровождаются презентациями и яркими примерами из биографий известных спортсменов, эпизодов крупных соревнований и т.п. В рамках курса предусмотрены: ролевые игры, кейсы, тестовые задания. В процессе занятий у студентов формируется представление о психологии спорта как о прикладной дисциплине психологической науки, имеющей специфические цели, задачи и методы.

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПСИХОМОТОРНЫЕ ФУНКЦИИ В СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В рамках учебной дисциплины осуществляется знакомство обучающихся с вопросами, относящимися к психомоторной сфере человека. Показана роль психомоторики в жизни человека, в частности в такой специализированной ее области, как спортивная деятельность. На занятиях рассматриваются патологические нарушения двигательной сферы, обсуждаются способы психологической работы в подобных случаях. Наряду с особенностями психомоторной сферы обучающиеся продолжают знакомиться с материалами, посвященным процессам когнитивной сферы человека (вниманию, памяти, когнитивным ошибкам). Обсуждаются специфические методы и подходы психологической работы, применяемые в рамках спортивной деятельности, в частности вклад когнитивной психологии в изучение и формирование моторных навыков. Общеуниверситетские знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися на предварительном этапе подготовки, в процессе знакомства с учебной дисциплиной обогащаются знаниями, умениями и навыками в конкретной прикладной деятельности психолога.

На занятиях перед обучающимися ставится задача не только усвоить предлагаемый материал, но применить полученные знания на практике: серия практических работ, включающих в себя обширный экспериментальный материал, данные известных исследований помогают закреплять навыки работы спортивного психолога.

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Целью курса является формирование представлений о развитии и проявлении разноуровневых личностных свойств в спортивной деятельности. Во время занятий обучающиеся изучают, как свойства темперамента и характера влияют на успешность тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях. В рамках курса предусмотрены темы: спортивные способности, индивидуальный стиль спортивной деятельности, мотивы, волевые качества, отношения, самооценка и др. Во время занятий обучающиеся осваивают методы диагностики спортивно важных качеств.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Целью курса является формирование представлений о психических состояниях спортсмена, возникающих в тренировочном процессе, при подготовке к соревнованиям, во время соревнований и после них. В процессе занятий студенты изучают состояния вратываемости, тренированности, перетренированности, утомления, психического пресыщения, монотонии, стартовой лихорадки, стартовой апатии, стресса и др. На занятиях даётся подробная информация о компонентах состояниях, их системной организации, и динамике. Обучающиеся изучают факторы, влияющие на динамику психических состояний: индивидуальную предрасположенность спортсменов к тем или иным состояниям, влияние на актуальное состояние общения с тренером и партнерами по команде, воздействие на состояние успехов и неудач и др. В рамках курса студенты осваивают разнообразные методы диагностики психических состояний у спортсменов: наблюдение в спортивно значимых ситуациях, тестирование, проективные рисунки, диагностическое интервью и др. Предусмотрено проведение ряда занятий по диагностике актуальных психических состояний спортсменов непосредственно во время тренировок и соревнований на спортивных базах.

ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

В теоретической части предлагаемого курса рассматриваются проблемы психологического сопровождения в детском и юношеском спорте с учетом психологического статуса и возрастных особенностей юных спортсменов. Формируются навыки работы с психодиагностическими методами и методиками, направленными на изучение психомоторной, мотивационной, когнитивной, операционально-деятельностной, эмоционально-волевой, регулятивной сферы.

В рамках дисциплины дается систематизированный методологический материал, позволяющий обучающимся понять причины психологических трудностей юных спортсменов и освоить приемы психологической помощи занимающимся

спортом детям и подросткам, а также их родителям и тренерам. Навыки работы спортивного психолога с юными спортсменами отрабатываются на практике на примерах «кейсов» с анализом и написанием психологических заключений.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Курс предназначен для ознакомления студентов с особенностями спортивной карьеры в отличие от других профессиональных карьер. В рамках курса студенты изучают этапы спортивной карьеры, нормативные и ситуативные кризисы спортивной карьеры, соотношение этапов и кризисов спортивной карьеры с возрастными особенностями спортсменов. Рассматриваются разные виды спортивной карьеры. Пути преодоления кризисов спортивной карьеры. Студенты освоят методы изучения спортивной карьеры в рамках аналитического, синтетического и аналитико-синтетического подходов. Освоят основные цели, задачи и средства психологической помощи на разных этапах спортивной карьеры. Ознакомятся с особенностями спортивного сопровождения спортсменов и команд. Научатся составлять программы психологического обеспечения/сопровождения спортсмена на разных этапах спортивной карьеры.

ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СПОРТЕ

В результате изучения данного курса, студенты ознакомятся с социально-психологическими особенностями спортивной деятельности и активного отдыха. Будут понимать механизмы формирования спортивных коллективов, особенности взаимоотношений в них. Ознакомятся с основными социально-психологическими проблемами, возникающими в спортивных командах на разных уровнях. Научатся проводить диагностику в спортивных командах, освоят приемы психологической работы при разрешении социально-психологических проблем в спортивной команде и спортивном коллективе. Ознакомятся и отработают на практике методику проведения тренинговых занятий со спортивной группой в сфере общения, взаимодействия и коммуникации в команде.

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА

Цель освоения учебной дисциплины «Психология тренера», ознакомить студентов с особенностями профессиональной деятельности тренеров, необходимыми для её успешного осуществления, профессионально важными качествами тренера, особенностями индивидуальных стилей деятельности тренера, профессиональной мотивацией, психологическими особенностями взаимодействия тренера и спортсмена, основными направлениями работы спортивного психолога с тренером. В учебном курсе в качестве кейсов используются примеры из практики спортивных тренеров и практики работы спортивных психологов с тренерским составом национальных команд, которые помогут перенести теоретический материал на практическую работу. Выполнение практических заданий и контрольных тестовых заданий будут способствовать закреплению знаний полученных по вопросам психологии тренерской деятельности. Студенты освоят навыки взаимодействия и сотрудничества с тренером в процессе подготовки спортсменов разной квалификации.

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Курс позволяет обучающимся ознакомиться с психологическими факторами поведения спортсменов, занимающихся спортом высших достижений и профессиональным спортом. В процессе занятий изучаются методологические и теоретические принципы психологии поведения в ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. Обучающиеся учатся ориентироваться в психологических проблемах спортсменов-профессионалов и понимать причины деструктивного поведения: агрессии, демонстративности, ухода в себя и др. Осваиваются навыки контроля и оптимизации поведения спортсмена в спортивно значимых ситуациях: ответственные соревнования, тренировки с физической нагрузкой на грани предела для организма, конфликты с партнерами по команде и др. Большое внимание уделяется освоению приемов психологической профилактики негативного поведения спортсмена в кризисных и экстремальных ситуациях.

РЕЗЕРВЫ ПСИХИКИ СПОРТСМЕНА

Курс направлен на получение знаний о возможностях развития психики в процессе занятий спортом и другими видами физической культуры: активным отдыхом, адаптивным спортом и др. В рамках курса рассматривается, как требования вида спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности влияют на развитие психических процессов, психических состояний, психических свойств и психологических качеств. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с ресурсным подходом к психике человека на конкретных примерах спортивно значимых ситуаций. Изучаются понятия резерв и резервированность, структурное и функциональное резервирование, принципы и механизмы самосохранения, факторы ограничивающие развитие психики в спортивно-физкультурной деятельности и др. Обучающиеся осваивают основы ментальной тренировки и приемы мобилизации резервов психики в значимых ситуациях. Особое внимание уделяется обучению приемам сознательного контроля реализации потенциальных возможностей в ситуациях спортивного единоборства и преодоления внешних и внутренних препятствий.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОБУЧАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Данный курс знакомит обучающихся с правилами разработки эффективных обучающих технологий. и позволяет им подготовиться к самостоятельной разработке и проведению психологических обучающих технологий со спортсменами и тренерами. обобщить накопленные за годы обучения знания и умения полученные в области психологии и педагогики, опробовать свои силы в проектировании психологических обучающих технологий и их реализации на практике. В рамках курса предусмотрена большая практическая работа по разработке фрагмента или полной психологической обучающей технологии, апробация её на своей учебной группе, получение экспертной обратной связи от участников практики. Курс «Психологические обучающие технологии в спорте» помогает студентам обобщить накопленные за годы обучения знания и умения полученные в области психологии и педагогики, опробовать свои силы в проектировании психологических обучающих технологий и их реализации на практике.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

в процессе изучения дисциплины студенты знакомятся с различными подходами к пониманию переживания; теориями, объясняющими механизмы возникновения эмоциональных переживаний; современным взглядом на проблему осознания и выражения эмоций, произвольного управления эмоциями, совладания с ситуациями, провоцирующими нежелательные эмоциональные состояния. Студентам будут представлены методы диагностики и коррекции эмоциональных переживаний, в том числе разработанными для спортсменов. Предполагается активное участие студентов в обсуждении ситуаций, провоцирующих переживание эмоционального стресса и негативных эмоциональных переживаний в спортивной деятельности, способов их предотвращения и преодоления.

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Цель курса – формирование представлений о методах психической регуляции в спортивно-значимых ситуациях и при решении задач физической и психической реабилитации. В процессе занятий студенты знакомятся с отечественными и зарубежными подходами коррекции состояний стресса, тревоги, стартовой лихорадки и др. Студенты обучаются приёмам внушения и убеждения, психорегулирующей тренировки, психомышечной релаксации, дыхательным техникам, осваивают психотехнические игры и идеомоторные упражнения. В рамках курса реализуется разработка индивидуальных программ совершенствования навыков саморегуляции с учётом индивидуальных особенностей и задач деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Курс позволяет обучающимся получить знания об организации и реализации психологического сопровождения в спорте. В процессе занятий обучающиеся изучают разные виды психологического сопровождения спортсмена: общая психологическая подготовка, подготовка к конкретному соревнованию и оперативное психологическое вмешательство. Изучая каждый вид психологического сопровождения, обучающиеся осваивают необходимые для реализации данного вида мероприятия психологического воздействия: психодиагностику, психопрофилактику и психокоррекцию. Для формирования навыков реализации психологического сопровождения проводятся: разбор трудных ситуаций спортивной жизни реальных спортсменов, работа с кейсами, ролевые игры, групповые дискуссии. В конце курса, обучающиеся разрабатывают программу психологического сопровождения для конкретного спортсмена.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА КОУЧИНГА В СПОРТЕ

В рамках курса будут рассмотрены особенности коучинговой работы, как метода помощи в развитии и профессиональной успешности человека. Изучены методология и техники коучинга. Акцент будет сделан на особенностях коучинговой работы в спортивной деятельности и в сфере физической активности. Рассмотрены возможности использования коучинга в работе со спортсменами и тренерами. Будут сформированы навыки использования коучинговой беседы, как метода повышения личной эффективности спортсменов и людей, занимающихся физической активностью.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курс предназначен для освоения знаний и получения практических навыков в сфере профилактической и коррекционной работы психолога с использованием средств физической культуры. Студенты ознакомятся с понятиями физическая культура и спорт, средства физической культуры, двигательные качества, физическая нагрузка, направленность и характер физической нагрузки, восстановление организма после физической нагрузки. Ознакомятся с особенностями влияния на психические функции человека физических упражнений разной направленности и физической нагрузки разной интенсивности. Научатся составлять коррекционные программы под разные задачи психокоррекции, для людей разного возраста. Ознакомятся с влиянием спортивной деятельности на формирование личности спортсмена и человека занимающегося физической культурой.

МЕТОДЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Изучение данной дисциплины позволяет обучающимся ознакомиться с особенностями применения методов и инструментов когнитивно-поведенческой терапии в спорте и физической культуре. В процессе изучения дисциплины студенты знакомятся с особенностями применения методов и инструментов когнитивно-поведенческой терапии для спортсменов разного возраста, разной спортивной квалификации и лиц занимающихся физической культурой. У обучающихся формируется понимание специфики работы спортивного психолога в концепции когнитивно-поведенческой терапии. Занятия проводятся в виде лекций и практических занятий с использованием игровых технологий, диалоговых техник, с разбором реальных ситуаций. В результате студенты смогут сформировать не только теоретические знания, но и практические навыки работы со спортсменами в техниках когнитивно-поведенческой терапии.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СПОРТСМЕНАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Целью освоения учебной дисциплины «Психологическая помощь спортсменам с ограниченными возможностями» является ознакомление учащихся со спецификой психологической помощи спортсменам с ограниченными возможностями. В процессе изучения дисциплины студенты знакомятся с особенностями паралимпийского движения, психологическими трудностями с которыми встречаются спортсмены с ограниченными возможностями, спецификой работы спортивного психолога в командах паралимпийцев. Обучающиеся овладевают знаниями по таким темам как: особенности организации учебно-тренировочного процесса для спортсменов с ограниченными возможностями; психологические особенности лиц с ограниченными возможностями.

В процессе занятий формируются навыки работы со спортсменами с ограниченными возможностями разной степени тяжести. Занятия проводятся в виде лекций и практических занятий с использованием игровых технологий, диалоговых техник, с

разбором проблемных ситуаций. В результате студенты смогут сформировать не только теоретические знания, но и практические навыки работы со спортсменами с ограниченными возможностями.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО БОЛЕЛЬЩИКА

В процессе изучения данного курса, студенты получают теоретические знания и сформируют практические навыки при работе со спортивными болельщиками. Обучающиеся ознакомятся с понятиями: личность спортивного болельщика, типы спортивных болельщиков, спортивный фанат, психология толпы и др. Во время занятий обучающиеся освоят методы диагностики, профилактики и коррекции поведения спортивных болельщиков. Особое внимание уделяется вопросам подготовки персонала для работы со спортивными болельщиками. Обучающиеся ознакомятся и отработают на практических занятиях методику проведения тренинговых занятий со стюардами, работающими на спортивных мероприятиях (футбольные матчи, турниры по хоккею и др.).

ПСИХОЛОГИЯ МЕНЕДЖМЕНТА И МАРКЕТИНГА В СПОРТЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дисциплина направлена на ознакомление студентов с основными особенностями индустрии спорта, психологическим анализом компонентов индустрии и отношений между этими компонентами. Курс углубляет знания и расширяет навыки студентов по организации и проведению психологической работы с участниками индустрии спорта (менеджеры, маркетологи, спортивные команды, спортсмены и их агенты, спортивные чиновники и организации, СМИ и прочие).

Изучаются основные психологические задачи при организации и проведении маркетинговых исследований в спорте и активном отдыхе. Изучаются особенности методов и способов рекламной деятельности в спорте. Осваиваются навыки психолога-консультанта в процессе разработки рекламы товаров и услуг спортивно-оздоровительного назначения.

На занятиях студенты знакомятся с основами работы со спортивными менеджерами (на примере управляющего спортивной командой, спортивным клубом, а также клубом оздоровительной направленности), изучают их психологические особенности, анализируют деятельность и формулируют возможные пути оптимизации работы менеджера. Практическая работа осуществляется с помощью специализированных кейсов, а также на примере реальной работы спортивного менеджера.