

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета

протокола № 12, от «26» сентября 2018г.

Председатель ученого совета

ректор профессор



С.М.Ахметов С.М.Ахметов

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В АСПИРАНТУРУ
по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт,
направленности (профилю) подготовки - Теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры (психологические науки)

Программа разработана:
доктором психологических наук
профессором Г.Б. Горской

Краснодар 2018

Предмет психологии спорта, ее актуальные проблемы

Этапы развития научного знания: созерцательно-объяснительный, этап эмпирического знания, этап действенно-преобразующего знания. Характеристика этапов развития научного психологического знания, данная Я.А.Пономаревым. Особенности созерцательно-описательного знания: основанность на житейском опыте, заимствование теоретических представлений из других наук. Особенности этапа эмпирического знания: преобладание исследований аналитического характера, отсутствие учета взаимосвязей явлений, составляющих предмет науки, эмпирическая многоаспектность. Особенности этапа действенно-преобразующего знания: выработка критериев упорядочивания эмпирической многоаспектности, системное видение изучаемой реальности, установление закономерностей строения и функционирования выделенного предмета исследования. Уровень развития психологического знания и прикладной потенциал науки. Описательно-объяснительное знание: обозначение прикладных проблем, возникающих в изучаемой наукой предметной области. Эмпирическое знание: решение частных прикладных проблем. Действенно-преобразующее знание: позволяет управлять изучаемыми явлениями и раскрывать законы в ходе активного воздействия на них.

Этапы становления отечественной и зарубежной психологии спорта. Становление отечественной психологии спорта. Значение работ П.Ф.Лесгафта для становления психологии спорта. Развитие отечественной психологии спорта в период 1925 – 1945 г.г. Становление психологии спорта в 1945 – 1985 г.г. Современное состояние психологии спорта. Выдающиеся психологи спорта А.Ц.Пуни, П.А.Рудик, Л.Д.Гиссен, А.В.Алексеев, Н.А.Худадов, Г.Д.Горбунов, В.А.Плахтиенко. Этапы развития психологии спорта за рубежом. Первый период 1895 – 1920 г.г.; второй период 1921 – 1938 г.г.; третий период 1939 – 1965 г.г.; четвертый период 1966 – 1977 г.г., пятый период с 1978 г. по настоящее время.

Современное понимание предмета психологии спорта. Психология спорта как прикладная отрасль психологии, исследующая психологические факторы успешности деятельности спортсмена, а также влияние спорта на становление спортсмена как личности. Взаимосвязь психологии спорта с фундаментальными и прикладными отраслями психологии. Психология спорта и общая психология. Значение возрастной, социальной, дифференциальной психологии, психодиагностики для психологии спорта. Вклад психологии спорта в развитие других отраслей психологии. Теоретические и прикладные задачи психологии спорта.

Литература

1. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В.Родионова. М.: Академия, 2010. – 368 с.
2. Зернова Т.И. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. Краснодар: 2017. 62 с.

3. Психология физической культуры: учебник для вузов /под общ. Ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. М.: Спорт 2016. – 624 с.

Психологические особенности спортивной деятельности

Спорт как вид человеческой деятельности, его функции. Спорт как вид деятельности, выполняющий функцию развития, накопления и трансляции универсального двигательного опыта. Тренировки и соревнования как компоненты спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности, ее особенности на разных этапах спортивного совершенствования. Психологические особенности спортивного соревнования, высокая мотивированность, эмоциональная напряженность, публичность. Психическая готовность к соревнованию, ее составляющие: обоснованная уверенность в собственных силах, готовность до конца вести соревновательную борьбу, оптимальное эмоциональное состояние, высокая помехоустойчивость, способность управлять своими чувствами, мыслями, действиями. Предстартовые эмоциональные состояния: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность. Эмоции спортивной борьбы. Послесоревновательные эмоциональные состояния, связанные с переживанием успеха или неудачи. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психические состояния, специфичные для тренировок: утомление, монотония, нервно-психическое перенапряжение. Противоречивость требований тренировок и соревнований к психике спортсменов. Соревновательный спорт как вид деятельности и как образ жизни.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы по курсу «Спортивная психология». М.: Директ-Медиа, 2014. = 247 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>.
2. Зернова Т.И. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. Краснодар: 2017. 62 с.
3. Психология физической культуры и спорта /под ред. А.В.Родионова. М.: Академия, 2010. – 368 с.
4. Психология физической культуры: учебник для вузов /под общ. Ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. М.: Спорт 2016. – 624 с.

Спортсмен и тренер как субъекты спортивной деятельности

Спортсмен как объект и субъект спортивной деятельности. Личностные факторы эффективности спортивной деятельности. Мотивация, ее влияние на спортивную деятельность. Внутренняя и внешняя мотивация спортивной деятельности. Мотивация достижения. Самосознание спортсмена как регулятор успешности спортивной деятельности. Локус контроля, самооценка, осознанная саморегуляция деятельности. Роль рефлексивных

способностей как условия успешного самосовершенствования. Типологические свойства нервной системы, свойства темперамента и формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена. Волевые свойства личности спортсмена. Психологические особенности деятельности тренера, способности и профессионально важные качества тренера. Функции тренера: педагогическая, организаторская, представительская, хозяйственная. Педагогические способности тренера: гностические, организаторские, коммуникативные, конструктивные, проектировочные. Стили руководства тренера: авторитарный, демократический, либеральный. Условия эффективности стилей руководства тренера. Роль взаимоотношений тренера и спортсмена в становлении мастерства спортсмена.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы по курсу «Спортивная психология». М.: Директ-Медиа, 2014. = 247 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>.
2. Зернова Т.И. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. Краснодар: 2017. 62 с.
3. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В.Родионова. М.: Академия, 2010. – 368 с.
4. Психология физической культуры: учебник для вузов /под общ. Ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. М.: Спорт 2016. – 624 с.

Концепции психологического обеспечения спортивной деятельности

Классическая концепция психологической подготовки спортсменов к соревнованию. Общая психологическая подготовка. Задача общей психологической подготовки – развитие профессионально важных свойств личности спортсменов, необходимых для успешного спортивного совершенствования психологических умений. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Задача психологической подготовки к конкретному соревнованию – подведение спортсмена к соревнованию в состоянии психической готовности. Признаки психической готовности спортсмена к соревнованию. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, его компоненты (психодиагностика, планирование, развивающие программы, коррекционные и реабилитационные программы, психологический контроль, психологическое сопровождение выступлений в соревнованиях). Принцип опережающей постановки задач психологического обеспечения подготовки спортсменов. Специфичность содержания психологического обеспечения подготовки спортсменов на разных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы по курсу «Спортивная психология». М.: Директ-Медиа, 2014. = 247 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2012, главы 4, 6, 7, 8.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: 2008, глава 1.
4. Зернова Т.И. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. Краснодар: 2017. 62 с.
5. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В.Родионова. М.: Академия, 2010. – 368 с.
6. Психология физической культуры: учебник для вузов / под общ. Ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. М.: Спорт 2016. – 624 с.

Психологическое обеспечение этапа начальной подготовки спортсменов.

Психологические особенности этапа начальной подготовки юных спортсменов, задачи его психологического обеспечения. Формирование и закрепление мотивации занятий избранным видом спорта на этапе начальной подготовки. Развитие у юных спортсменов психологических предпосылок обучаемости. Соревновательный стресс в детском спорте. Адаптация юных спортсменов к соревновательным условиям. Оценка перспективности юных спортсменов для специализации в избранном виде спорта по психологическим параметрам. Психологические предпосылки приобретения мастерства, психологические факторы соревновательной надежности. Учет возрастных особенностей юных спортсменов в психологическом обеспечении этапа начальной подготовки. Методы психологического обеспечения подготовки спортсменов на этапе начального обучения.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы по курсу «Спортивная психология». М.: Директ-Медиа, 2014. = 247 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2012, главы 4, 6, 7, 8.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: 2008, глава 1.
4. Зернова Т.И. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. Краснодар: 2017. 62 с.
5. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В.Родионова. М.: Академия, 2010. – 368 с.
6. Психология физической культуры: учебник для вузов / под общ. Ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. М.: Спорт 2016. – 624 с.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования

Психологические особенности этапа спортивного совершенствования. Специфика формирования мотивационных основ спортивного совершенствования. Мотивация достижения. Понимание сути причин успехов и неудач детьми разного возраста. Развитие психологических механизмов сознательной регуляции деятельности у совершенствующихся спортсменов на этапе спортивного совершенствования: 1) развитие навыков постановки целей, реалистичного анализа значимых условий достижения цели, планирования и программирования действий; 2) формирование контрольно-оценочных компонентов действий, развитие продуктивных причинных, позволяющих сохранять устойчивость самооценки в условиях успехов и неудач. Формирование устойчивых предпосылок соревновательной надежности: адекватной и устойчивой самооценки как предпосылки уверенности в своих силах; развитие навыков психической саморегуляции, устойчивости к помехам. Когнитивные методы саморегуляции, возможности их применения в спорте. Развитие профессионально важных свойств психики на этапе спортивного совершенствования. Проблема прогнозирования перспективности спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Социально-психологические аспекты подготовки спортсменов. Взаимосвязь становления спортсмена как субъекта спортивной деятельности и как личности.

Формирование индивидуального стиля деятельности спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Методы решения задач психологического обеспечения подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы по курсу «Спортивная психология». М.: Директ-Медиа, 2014. = 247 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2012, главы 4, 6, 7, 8.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: 2008, глава 1.
4. Зернова Т.И. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. Краснодар: 2017. 62 с.
5. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В.Родионова. М.: Академия, 2010. – 368 с.
6. Психология физической культуры: учебник для вузов / под общ. Ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. М.: Спорт 2016. – 624 с.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства

Психологические особенности спорта высших достижений. Психологическое обеспечение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов: поддержание мотивации спортивного совершенствования, формирование адекватного отношения к трудностям тренировочного процесса. Профилактика монотонии и других неблагоприятных состояний. Обеспечение психической адаптации к новым условиям тренировок, к новым режимам тренировочных нагрузок, планирование и проведение мероприятий психической реабилитации. Психологические проблемы применения допинга высококвалифицированными спортсменами. Психологические компоненты антидопинговых программ. Психологическое обеспечение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов: контроль и регуляция воздействия на спортсменов макровременных регуляторов психических нагрузок; совершенствование навыков самоконтроля и саморегуляции; профилактика эмоционального выгорания, разработка и реализация индивидуальных программ психической реабилитации. Содержание программ психологического обеспечения выступлений высококвалифицированных спортсменов в ответственных соревнованиях.

Социально-психологические аспекты подготовки спортсменов высокой квалификации. Значение коммуникативной компетентности для высококвалифицированных спортсменов и пути ее формирования. Индивидуализация психологического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса.

Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры спортсменов высокого класса.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы по курсу «Спортивная психология». М.: Директ-Медиа, 2014. = 247 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2012, главы 4, 6, 7, 8.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: 2008, глава 1.
4. Зернова Т.И. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. Краснодар: 2017. 62 с.
5. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В.Родионова. М.: Академия, 2010. – 368 с.
6. Психология физической культуры: учебник для вузов / под общ. Ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. М.: Спорт 2016. – 624 с.

**Вопросы к вступительному экзамену
по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт,
направленности (профилю) подготовки – Теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры (психологические науки)**

1. Предмет психологии спорта.
2. История развития психологии спорта в России и других странах.
3. Этапы развития научного знания и прикладной потенциал науки (по Я.А.Пономареву).
4. Психологические особенности спортивной деятельности, ее отличия от труда и учения.
5. Место спорта в жизненном пути спортсменов. Проблема сочетания спортивного совершенствования, получения образования, интеллектуального и личностного развития.
6. Характеристика спортивной карьеры.
7. Тренер как субъект спортивной деятельности: содержание деятельности, профессиональные функции, педагогические способности, стили руководства.
8. Личностные факторы успешности деятельности спортсмена (мотивация, самооценка, соответствие индивидуально-психологических особенностей и требований деятельности).
9. Спортивные двигательные навыки, этапы их формирования.
10. Роль двигательных представлений в управлении движениями. Идеомоторные реакции, идеомоторная тренировка.
11. Классическая концепция психологической подготовки спортсменов.
12. Современный подход к психологическому обеспечению подготовки спортсменов.
13. Основные задачи и содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов.
14. Принцип опережающей постановки задач психологического обеспечения подготовки спортсменов.
15. Задачи и содержание психологического обеспечения подготовки юных спортсменов на этапе начального обучения.
16. Методы развития и закрепления мотивации занятий избранным видом спорта на этапе начального обучения.
17. Методы развития у юных спортсменов навыков самоконтроля.
18. Развитие психомоторики как задача психологического обеспечения подготовки спортсменов на этапе начального обучения.
19. Развитие психологических предпосылок соревновательной надежности у юных спортсменов на этапе начального обучения.
20. Оценка перспективности юных спортсменов на этапе начального обучения.
21. Психологические особенности этапа спортивного совершенствования, основные задачи его психологического обеспечения.

22. Формирование психологической структуры спортивной деятельности на этапе спортивного совершенствования.
23. Виды целей, особенности их регулирующего влияния на деятельность спортсменов.
24. Развитие навыков постановки целей у совершенствующихся спортсменов.
25. Сравнительный анализ влияния на спортсменов процессуальных и результативных целей.
26. Факторы, влияющие на эффективность стимулирующего влияния целей.
27. Развитие навыков самоконтроля действий и психических состояний у совершенствующихся спортсменов.
28. Локус контроля, его проявления в деятельности спортсменов.
29. Методы формирования у спортсменов внутреннего локуса контроля.
30. Атрибуция успехов и неудач, ее влияние на уверенность спортсменов в своих силах и результаты деятельности.
31. Развитие психологических предпосылок соревновательной надежности у совершенствующихся спортсменов.
32. Методы регуляции эмоциональных состояний, применяемые в спорте.
33. Когнитивные методы преодоления стресса: навыки преодоления негативных мыслей, тренинг реалистичного, позитивного мышления.
34. Понятие о психологической защите. Типы психологической защиты.
35. Понятие о фрустрации. Типы реакции на фрустрацию. Методы выведения спортсменов из состояния фрустрации.
36. Индивидуализация психологического обеспечения подготовки спортсменов. Роль индивидуализации подготовки в реализации потенциальных возможностей спортсменов.
37. Типологические свойства нервной системы, их проявления в основных компонентах деятельности спортсменов и методы учета в процессе подготовки.
38. Свойства темперамента, их проявления в деятельности спортсменов, учет в процессе подготовки.
39. Роль самооценки в регуляции деятельности спортсменов. Соотношение самооценки и уровня притязаний как фактор уверенности спортсменов в своих силах. Методы формирования самооценки. Тренинг уверенности.
40. Психологические особенности спорта высших достижений.
41. Задачи психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов.
42. Психологическое обеспечение тренировочного процесса в спорте высших достижений.
43. Психологическое обеспечение соревновательной деятельности спортсменов высокого класса.
44. Психическая реабилитация спортсменов высокого класса.
45. Допинг в спорте высших достижений. Психологические компоненты антидопинговых программ.

46. Влияние ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие спортсменов.
47. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры высококвалифицированных спортсменов.
48. Гендерные аспекты подготовки спортсменов.