

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

А.А. ЛЫТКО, Н.А. ТАКУНОВА

ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ И ПРОФКОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПРАКТИКА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

для студентов 4-го курса
специальности 1-23 01 04 «Психология»
специализации I – 23 01 04 13
«Спортивная психология»

Гомель 2007

УДК 159.9.07 (075.8)
ББК 88.492 + 88.4 я73

Л 88

Рецензент:

кафедра психологии учреждения образования
«Гомельский государственный университет имени
Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Лытко А.А.

Л 88 Профориентационная и профконсультативная практика:
[Текст] : практическое руководство для студентов 4 курса
специальности 1-23 01 04 «Психология» специализации
1-23 01 04 12 «Спортивная психология» / А.А. Лытко,
Н.А. Такунова; М - во образ. РБ, Гомельский гос. универ-
ситет им. Ф. Скорины. – Гомель: УО «ГТУ им. Ф. Скорины»,
2007. - 58 с.

В практическом руководстве представлены учебно-иссле-
довательские задания, выполняемые студентами во время прохож-
дения профориентационной и профконсультативной практики, а
также требования по их выполнению.

УДК 159.9.07 (075.8)
ББК 88.492 + 88.4 я73

© А.А. Лытко, Н.А. Такунова, 2007
© УО «ГТУ им. Ф. Скорины», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАЗДЕЛ I	
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ.....	5
1.1 Цели и задачи практики.....	5
1.2 Организация работы студентов во время практики	6
1.3 Руководство практикой	7
1.4 Календарный график прохождения практики.....	8
1.5 Подведение итогов практики и требования по оформле- нию отчета	9
РАЗДЕЛ 2	
УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ЗАДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ.....	11
2.1 Изучение практического запроса на психологическую подготовку и сопровождение спортсмена.....	11
2.2 Исследование психологических особенностей спортсменов	12
2.3 Изучение особенностей межличностных взаимоотноше- ний и социально-психологического климата в спортив- ной команде.....	16
2.4 Обработка результатов	18
2.5 Обсуждение результатов и формулирование рекоменда- ций.....	19
ЛИТЕРАТУРА.....	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	22

ВВЕДЕНИЕ

Одним из средств успешной подготовки студентов к работе в сфере спортивной психологии является учебная практика, которая проходит в условиях, максимально приближенных к будущей профессиональной деятельности. Учебная профориентационная и профконсультативная практика студентов специальности I – 23 01 04 «Психология» специализации I – 23 01 04 13 «Спортивная психология» позволяет познакомиться с будущей профессиональной деятельностью, сориентироваться в овладении профессиональными умениями и навыками, получить первоначальный опыт психологической работы в сфере спортивной деятельности.

Практика, которую проходят студенты на четвертом курсе, является частью общего процесса подготовки специалистов в области психологии, входя в качестве необходимого компонента в формирующийся комплекс учебно-исследовательских работ студентов. Будучи продолжением учебного процесса в производственных условиях, она направлена на закрепление знаний, умений, и навыков, полученных в процессе овладения базовыми профессиональными и специальными учебными дисциплинами.

РАЗДЕЛ I ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1.1 Цели и задачи практики

Целью учебной профориентационной и профконсультативной практики является формирование у студентов умений и навыков проведения профессионального консультирования в области психологического сопровождения спортсменов в спортивных учреждениях различного уровня для эффективной психологической подготовки в напряженной предсоревновательной и соревновательной деятельности.

Достижение цели практики предполагает знание принципов и особенностей проведения психологического исследования, умение обрабатывать результаты, анализировать их, составлять профессионально-психологические заключения и рекомендации, а также консультировать спортсменов и их руководителей в тренировочном и соревновательном процессах.

Задачами учебной практики являются:

- углубление и закрепление теоретических знаний;
- формирование интереса к профессии спортивного психолога;
- воспитание профессионально значимых качеств личности будущего специалиста;
- формирование и развитие профессиональных умений и навыков;
- изучение тренерского опыта психологической подготовки спортсменов;
- формирование творческого, исследовательского подхода к профориентационной и профконсультативной работе психолога.

Достижение задач практики предполагает овладение студентами методами психодиагностики, анализа исследовательских материалов и разработки на их основе соответствующих профконсультативных мероприятий. Практика проводится в течение двух недель на базе сборных спортивных команд области и университета.

Данный вид практики органически включается в учебно-исследовательский комплекс, формирующийся на базе учебных дисциплин «Психология индивидуальных различий», «Психодиагностика», спецкурсов «Психология спорта», «Организация психологической службы спорта», «Психология тренера», «Личность и психологическая подготовка спортсмена», «Основы профориентационной и профконсультативной деятельности психолога», «Экспериментальный метод в спортивной психологии», «Психодиагностика в спорте», а также на основе выполнения студентами практикоориентированных курсовых работ.

1.2 Организация работы студентов в ходе практики

Вопросы организации и проведения практики регламентируются нормативными документами Министерства образования Республики Беларусь и решениями Совета университета. Их знание и точное исполнение позволит качественно обеспечить процесс практической подготовки будущих психологов.

Базой проведения практики является кафедра психологии, учебные аудитории университета, а также места расположения сборных спортивных команд области и университета.

Исходными материалами для проведения практики являются разработанные на кафедре психологии задания, соответствующие цели и задачам практики.

На установочной конференции студенты получают индивидуальные учебно-исследовательские задания, а также знакомятся с требованиями по их выполнению и ведению документации. Учет выполнения индивидуальных заданий осуществляет групповой руководитель.

Результатом выполнения студентами индивидуальных задания в период практики является итоговая конференция с участием преподавателей (научных руководителей).

Особенностью организации практики является диагностическая работа студентов в составе исследовательской группы под руководством группового руководителя – преподавателя кафедры психологии - в соответствии с утвержденной программой, необходимым оборудованием и тестовыми материалами. Под его руководством студенты проводят конкретное психологическое исследование, количественный и качественный анализ полученных результатов, а также составляют коллективное заключение и формулируют рекомендации тренерам и спортсменам.

1.3 Руководство практикой

Общее руководство практикой осуществляется кафедрой психологии. Практикой руководят преподаватели кафедры психологии, которые назначаются приказом ректора университета.

Руководители практики должны:

- осуществлять методическое руководство и контроль за прохождением практики;
- решать организационные вопросы, возникающие в период практики;
- разрабатывать и выдавать каждому студенту индивидуальное задание;
- обеспечить студентов оборудованием и тестовыми материалами, необходимыми для выполнения программы практики;
- проводить консультации по процедуре проведения психологического исследования; обработке полученных результатов, составлению заключений и формулировке рекомендаций;
- проводить консультации для студентов по написанию и оформлению протоколов и отчетов;
- проверять отчеты и выставлять оценки по результатам выполнения студентами программы практики;
- информировать о ходе и результатах практики на заседаниях кафедры.

ревновательной деятельности. В отчете также могут быть сформулированы предложения по адаптации стимульного материала используемых в исследовании психодиагностических средств к данной социокультурной популяции, методов анализа первичных показателей и их интерпретации, а также в целом качества организации учебной практики.

Итоговым результатом прохождения практики является дифференцированный отчет. При оценке отчета учитывается степень выполнения учебно-исследовательских заданий, самостоятельность в реализации плана психологического исследования, качество сдаваемой на кафедре первичной исследовательской документации.

Отчет группового руководителя содержит констатирующую часть и обобщение предложений студентов по совершенствованию формы и содержания исследовательской практики. Отчет предъявляется им на очередном заседании кафедры.

РАЗДЕЛ 2

УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ЗАДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ

2.1 Изучение практического запроса на психологическую подготовку и сопровождение спортсмена

На 4 курсе студенты проводят психологическое исследование с целью изучения существующего практического запроса на психологическую подготовку и сопровождение спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Испытуемыми являются представители популяции, являющиеся объектом учебно-исследовательской деятельности, в данном психологическом исследовании – спортсмены – члены сборных команд области и университета.

Описание

Для изучения существующего практического запроса на психологическую подготовку и сопровождение спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности студенты-практиканты разрабатывают адекватную данной цели анкету.

В качестве оснащения также выступает тестовое оборудование, имеющееся на кафедре психологии и адекватное целям и задачам исследования, а также компьютеры и программные средства для математической обработки первичных показателей, получаемых в ходе исследовательской работы.

Процедура

Проведение исследования требует от практикантов самостоятельности, творческого подхода к подбору и подготовке методических средств, а также анализу полученных результатов. Среди дополнительных психологических методов сбора эмпирической информации и ее обработки выделяются наблюдение, интервью, эксперимент, а также методы анализа документов и социально-психологической информации.

Перед выходом на практику студенты под руководством групп-

пового руководителя формулируют исследовательскую гипотезу, цель и задачи исследования.

Практикантам предлагается провести анкетирование спортсменов и тренеров для изучения практического запроса, используя самостоятельно разработанные анкеты. Собранные материалы необходимо подвергнуть статистическому и качественному анализу в соответствии со способами первичной и вторичной обработки социально-психологической информации.

Проведение исследования состоит из следующих основных этапов:

- 1) проведение анкетирования тренеров и спортсменов с целью изучения студентами существующего практического запроса на психологическую подготовку и сопровождение спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности;
 - 2) количественная оценка полученных результатов по изучению студентами существующего практического запроса (со стороны тренеров; со стороны спортсменов);
 - 3) качественный анализ полученных результатов;
 - 4) составление на основе полученных данных примерного перечня основных практических запросов на психологическую подготовку и сопровождение спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности:
- со стороны тренеров;
 - со стороны спортсменов.

2.2 Исследование психологических особенностей спортсменов

Во время учебной профориентационной и профконсультативной практики студенты проводят психологическое исследование с целью выявления психологических особенностей спортсменов (направленности личности, потребностей, отношения к спортивной деятельности, мотивации спортивной деятельности, психологической надежности) конкретного вида спорта и составления обобщенного психологического портрета спортсмена на основе полученных данных и теоретических знаний о профессионально важных качествах его личности.

Испытуемыми являются представители популяции, являющиеся объектом учебно-исследовательской деятельности, в данном психологическом исследовании – спортсмены – члены сборных команд области и университета.

Оснащение

Для изучения психологических особенностей спортсменов (направленности личности, потребностей, отношения к спортивной деятельности, мотивации спортивной деятельности, психологической надежности) конкретного вида спорта студенты осуществляют отбор соответствующих психодиагностических методик (см. Приложение Б-И).

В качестве оснащения также выступает тестовое оборудование, имеющееся на кафедре психологии и адекватное целям и задачам исследования, а также компьютеры и программные средства для математической обработки первичных показателей, получаемых в ходе исследовательской работы.

Памятка к выполнению задания (операционализация основных понятий).

Подавляющее большинство исследований в напряженной спортивной деятельности проводятся в связи с необходимостью достижения состояния психологической готовности к соревнованию. В теории психологической подготовки в спорте принято различать следующие понятия, описывающие разные уровни психологической готовности к деятельности. *Психологическая подготовленность — это уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит своевременное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования, проявляющаяся в состоянии уверенности.* Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию и может быть отнесена к длительным состояниям.

Психологическая готовность к соревнованию — это состояние спортсмена в определенный момент времени, спо-

собствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние относится к текущим и сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

Психическая готовность — это кратковременное динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это оперативное состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

Оптимальное боевое состояние — это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма надостигшее успеха, выражающееся в предельной концентрации на выполняемом действии. Оно проявляется непосредственно перед стартом и в ходе соревнования и также является оперативным.

Состояние психологической готовности формируется на заключительном этапе подготовки к соревнованию (как правило, в течение 2-5 недель в зависимости от его уровня). Оно представляет собой интегральную характеристику, объединяющую все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомотормный.

Если учесть необходимость постоянного поддержания высокой функциональной и психологической готовности спортсмена в спортивной деятельности, ее сложность, то становится очевидна важная роль психологического сопровождения и психологической подготовки в спорте.

Знания о психологических особенностях (направленности личности, потребностей спортсменов, отношения к спортивной деятельности, мотивации спортивной деятельности, психической надежности) и профессионально важных личностных качествах спортсмена, об особенностях межличностных взаимоотношений и социально-психологического климата в спортивной команде являются неотъемлемой частью грамотного и эффективного осуществления спортивным психологом психологической подготовки как команды в целом, так и каждого спортсмена индивидуально.

Под направленностью личности принято понимать социальную подструктуру личности, включающую в себя такие формы, как

впечатления, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрения, убеждения. Направленность можно охарактеризовать как систему близких и дальних целей, на достижение которых ориентировано поведение человека.

Под отношением к спортивной деятельности — понимается индивидуальная реакция человека (спортсмена) на события и свою готовность к оптимальной форме поведения в них.

Мотивы спортивной деятельности — внутреннее побуждение человека к данной деятельности. Мотив объясняет, почему и зачем хочет профессионал достичь определенной цели. В качестве побудителей могут выступать потребности личности, мировоззрение, убеждения, интересы, социальные роли и установки. Основной побудительной силой являются потребности личности.

Потребность — состояние нужды или недостатка в чем-либо, необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом.

Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью показателей.

Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости являются: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и др.

Показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и др.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях и т. д.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннегo функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздейст-

Процедура

Практикантам предлагается провести тестирование для изучения психологических особенностей спортсменов, используя предложенные, либо самостоятельно подобранные психодиагностические средства. Собранные материалы необходимо подвергнуть статистическому и качественному анализу в соответствии со способами первичной и вторичной обработки социально-психологической информации.

Проведение исследования состоит из 5 основных этапов:

- 1) проведение тестирования, с целью изучения психологических особенностей спортсменов (направленности личности, потребностей спортсменов, отношения к спортивной деятельности, мотивации спортивной деятельности, психической надежности);
- 2) количественная оценка полученных результатов по изучению психологических особенностей спортсменов;
- 3) качественный анализ полученных результатов по изучению психологических особенностей спортсменов;
- 4) составление обобщенного психологического портрета спортсмена конкретного вида спорта на основе полученных данных и теоретических знаний о профессионально важных качествах личности спортсмена;
- 5) составление на основе полученных данных профориентационных и профконсультативных рекомендаций тренерам и спортсменам по совершенствованию и оптимизации психологической подготовки спортсмена на всех этапах спортивной деятельности, с учетом индивидуальных психологических особенностей и личностных качеств спортсмена.

2.3 Изучение особенностей межличностных взаимоотношений и социально-психологического климата в спортивной команде

На 4 курсе студенты проводят психологическое исследование с целью выявления и изучения особенностей межличностных взаимоотношений и социально-психологического климата в спортивной

команде (на примере конкретного командного вида спорта), а также написания психологической характеристики спортивного коллектива.

Исследуемыми являются представители популяции, являющиеся объектом учебно-исследовательской деятельности, в данном психологическом исследовании – спортсмены – члены сборных команд области и университета.

Оснащение

Для изучения межличностных отношений в коллективе и социально-психологического климата спортивного коллектива конкретного вида спорта студенты осуществляют отбор соответствующих психодиагностических методик (см. Приложение 2-8).

В качестве оснащения также выступает тестовое оборудование, имеющееся на кафедре психологии и адекватное целям и задачам исследования, а также компьютеры и программные средства для математической обработки первичных показателей, получаемых в ходе исследовательской работы.

Памятка к выполнению задания (операционализация основных понятий)

Межличностные отношения – это система вербальных и функциональных связей, окрашенных эмоциями и характеризующихся уровнем социально-психологической совместимости и симпатий. МО в спортивной команде делится на «горизонтальные» – отношения в системе «спортсмен-спортсмен» и «вертикальные» – отношения в системе «тренер-спортсмен», а также на формальные и неформальные.

Социально-психологический климат - СПК спортивной команды — это коллективное психическое состояние, характеризующееся степенью удовлетворенности от психологической и физической защищенности со стороны коллектива, личных и командных успехов, норм поведения и форм общения, синтонии чувств и эмоций, отношения к деятельности, единства взглядов и оценочных суждений.

Удоговова Анастасия Александровна
г. Красноярск, Красноярский край
французского языка

Процедура

Практикантам предлагается провести тестирование для изучения межличностных отношений и социально-психологического климата спортивного коллектива, используя предложенные, либо самостоятельно подобранные психодиагностические средства. Собранные материалы необходимо подвергнуть статистическому и качественному анализу в соответствии со способами первичной и вторичной обработки социально-психологической информации.

Проведение исследования состоит из 5 основных этапов:

- 1) проведение тестирования, с целью изучения межличностных отношений и социально-психологического климата спортивного коллектива (на примере конкретного командного вида спорта);
- 2) количественная оценка полученных результатов по изучению межличностных отношений и социально-психологического климата спортивного коллектива;
- 3) качественный анализ полученных результатов по изучению особенностей межличностных отношений в коллективе и социально-психологического климата спортивного коллектива;
- 4) написание психологической характеристики спортивного коллектива;
- 5) составление на основе полученных данных профориентационных и профконсультативных рекомендаций тренерам и спортсменам по оптимизации социально-психологического климата спортивного коллектива.

2.4 Обработка результатов

1. Обработка, обобщение и систематизация результатов исследования. На основе каждого опросного листа, полученного от испытуемого, заполнить сводные таблицы полученных данных по следующим показателям:

- запросы от спортсменов,
- запросы от тренеров,
- направленность личности спортсменов,

- потребности спортсменов,
 - отношения к спортивной деятельности,
 - мотивация спортивной деятельности,
 - психическая надежность спортсменов,
 - социально-психологический климат спортивного коллектива.
2. Найти средние значения по каждому показателю.

3. Проверить нормальность распределения каждого показателя методом Н. А. Плехинского, основанного на оценке выборочных показателей асимметрии (А) и эксцесса (Е).

4. Сравнить средние значения признаков в группах успешных и неуспешных спортсменов с использованием t-критерия Стьюдента для оценки различий величин средних значений у двух исследуемых выборок. Критериями успешности выступают следующие факторы: высокий индивидуальный результат; оценка тренера; самооценка своего результата и др.

5. Построить социограмму и социоматрицу спортивного коллектива на основе полученных данных социометрии.

6. Провести качественный анализ полученных данных.

7. Составить профконсультативные заключения и профориентационные практические рекомендации.

2.5 Обсуждение результатов и формулирование рекомендаций

Особенностью методики проведения практики является диагностическая работа студентов в составе исследовательской группы, объединяемой вокруг группового руководителя - преподавателя кафедры психологии. Под его управлением практиканты проводят конкретное социально-психологическое исследование, делают количественный и качественный анализ полученных результатов, а также составляют коллективное заключение и формулируют в процессе групповой работы рекомендации в адрес тренеров и спортсменов.

Первичная документация в виде регистрационных и ответных листов, а также распечатанные бланки методик прилагаются в даль-

дальнейшем к отчету.

Полученные результаты дают возможность перехода от групповых оценок к индивидуальным, что в свою очередь позволяет вести целенаправленную, профориентированную работу со спортсменами по совершенствованию и оптимизации психологической подготовки каждого спортсмена на всех этапах спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2004.
- 2 Методики психодиагностики в спорте [Текст] : учеб. пособие для студентов пединститутов спец. «Физ. культура» / В.Л. Марищук [и др.]. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990.
- 3 Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психических состояний спортсмена в соревнованиях [Текст] : учеб. пособие / Б. А. Вяткин. – Пермь, 1974.
- 4 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – М., 1985.
- 5 Голунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Голунов, Б. И. Мартынов. – М., 2002.
- 6 Методики психодиагностики в спорте [Текст] : учеб. пособие для пед. ин-тов / В.Л. Марищук [и др.]. – М., 1990.
- 7 Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов [Текст] / В. П. Некрасов, Н. А. Худяков. – М., 1985.
- 8 Психологические вопросы спортивной тренировки: сб. работ институтов физической культуры [Текст] / под ред. П. А. Рудика. – М., 1967.
- 9 Психологические особенности личности студентов-спортсменов [Текст] : сб. научных трудов. – Смоленск, 1988.
- 10 Юров, И.А. Психодиагностика и психотерапия в спорте [Текст] / И. А. Юров. – Магадан, 2000.
- 11 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст] : учеб. для студ. пед. учеб. заведений / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
- 12 Медведев, В. В. Психологические особенности личности спортсменов [Текст] : лекция для студентов и слушателей факультета повышения квалификации и высш. shk. тренеров академии / В. В. Медведев. – М., 1993.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ФОРМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ

- 1 Формулирование предмета, объекта, цели и гипотезы исследования.
- 2 Анализ предлагаемых психодиагностических методов исследования.
- 3 Обязанности по подготовке стимульного материала, бланков по порученному направлению проводимого исследования.
- 4 План проведения профориентационно-профконсультативного исследования с использованием следующих методов: а) анкетирования, интервью; б) тестирования; в) наблюдения, эксперимента; г) методов анализа документов.
- 5 Методы количественной оценки полученных результатов по изучению существующего практического запроса на профориентацию и консультирование: а) со стороны тренеров; б) со стороны спортсменов.
- 6 Методы количественной оценки полученных результатов по изучению психологических особенностей спортсменов.
- 7 Методы количественной оценки полученных результатов по изучению межличностных отношений в коллективе и социально-психологического климата спортивного коллектива.
- 8 Методы качественного анализа полученных результатов по типичным жалобам-запросам к психологу со стороны тренеров и спортсменов.
- 9 Методы качественного анализа полученных результатов по изучению психологических особенностей спортсменов.
- 10 Составление обобщенного психологического портрета спортсмена конкретного вида спорта на основе полученных данных и теоретических знаний о профессионально важных качествах личности спортсмена.
- 11 Качественный анализ полученных результатов по изучению межличностных отношений в коллективе и социально-психологического климата спортивного коллектива.
- 12 Построение социоматрицы, социограммы спортивной команды, написание психологической характеристики спортивного коллектива.

13 Составление на основе полученных данных практических рекомендаций тренерам и спортсменам по оптимизации социально-психологического климата спортивного коллектива

14 Составление на основе полученных данных профориентационных и профконсультативных рекомендаций тренерам и спортсменам по оптимизации и совершенствованию психологической подготовки спортсмена на всех этапах спортивной деятельности с учетом индивидуальных психологических особенностей спортсмена.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Форма отчета по практике

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Кафедра психологии

ОТЧЕТ ПО ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ И ПРОФКОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

студента (ки) 4-го курса факультета психологии
и довузовской подготовки специальности
1-23 01 04 «Психология» специализации
1-23 01 04 13 «Спортивная психология»

(фамилия, имя, отчество)

Место прохождения практики:

Сроки прохождения практики:

Руководитель практики:

Дата защиты отчета:

Оценка:

Гомель 2007

СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА

- 1 Формулирование предмета, объекта, цели и гипотезы исследования.
- 2 Анализ предложенных психодиагностических методов исследования.
- 3 Особенности стимульного материала, бланков по всем направлениям проводимого исследования.
- 4 Особенности процесса проведения социально-психологического исследования с использованием следующих методов.
- 5 Количественная оценка полученных результатов по изучению студентами существующего практического запроса: а) со стороны тренеров; б) со стороны спортсменов.
- 6 Количественная оценка полученных результатов по изучению психологических особенностей спортсменов.
- 7 Количественная оценка полученных результатов по изучению межличностных отношений в коллективе и социально-психологического климата спортивного коллектива.
- 8 Качественный анализ полученных результатов по типичным жалобам-запросам к психологу со стороны тренеров и спортсменов.
- 9 Качественный анализ полученных результатов по изучению психологических особенностей спортсменов.
- 10 Обобщенный психологический портрет спортсмена конкретного вида спорта на основе полученных данных и теоретических знаний о профессионально важных качествах его личности.
- 11 Качественный анализ полученных результатов по изучению межличностных отношений в коллективе и социально-психологического климата спортивного коллектива.
- 12 Социоматрица и социограмма спортивной команды, описание психологической характеристики спортивного коллектива.
- 13 Профконсультативные рекомендации тренерам и спортсменам по оптимизации социально-психологического климата спортивного коллектива
- 14 Профориентационные и профконсультативные рекомендации тренерам и спортсменам по оптимизации и совершенствованию психологической подготовки спортсмена на всех этапах спортивной деятельности с учетом индивидуальных психологических особенностей и личностных качеств спортсмена.

Дата и подпись

ВОПРОСНИК

к методике «Мотивация спортивной деятельности»
(МСД) Е. А. Калининна

Уважаемый товарищ!

Это исследование имеет чисто научные цели и связано с изучением эмоций и чувств, переживаемых людьми в процессе занятий физической культурой и спортом.

Вам будет предложен ряд описаний (словесных моделей) эмоций, обычно сопровождающих спортивную деятельность. После описаний каждый раз приводятся четыре варианта ответа, характеризующие определенную частоту переживания данного чувства или эмоции: а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Выберите один из предложенных вариантов ответа, который точнее всего отражает частоту Ваших собственных переживаний: эмоции при занятиях спортом, и поставьте крестик в соответствующей клеточке на листке для ответов. При этом помните, что первая слева клеточка соответствует ответу «а», вторая - ответу «б» третья - ответу «в», а последняя - ответу «г».

Работая, каждый раз проверяйте, чтобы № вопроса (описания эмоции) совпадал с таким же № в листке для ответов.

В пособии ничего не пишете и ничего не подчеркиваете.

При выполнении задания полагайтесь лишь на свою память, а не на какие либо отвлекающие соображения. Отвечайте как можно более искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами: они должны соответствовать действительности.

Благодарим Вас за участие в исследовании:

1. Желание достичь поставленной цели:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
2. Чувство уверенности в достижении цели:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
3. Спортивная злость:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
4. Жажда острых ощущений:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
5. Стремление выработать у себя сильный характер:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
6. Желание познать сущность процесса своей спортивной подготовки:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

найти им отклик:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
8. Чувство принадлежности коллективу, команде:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
9. Приятное удовлетворение, когда полученное вознаграждение соответствует личным достижениям или достижениям команды:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

10. Чувство самоуважения при получении заслуженных наград, поощрений и т. п.:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Конец первой колонки в листке для ответов

11. Стремление до конца довести начатую работу:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
12. Приятное удовлетворение, что дело делается, что время не проходит зря:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

13. Чувство спортивного азара
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

14. Чувство сильнейшего эмоционально-волевого напряжения, предельной мобилизации своих физических и душевных сил:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

15. Стремление понять условия роста своих результатов:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

16. Желание научиться максимально использовать свои возможности для достижения успеха:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

17. Желание заслужить одобрение близких и уважаемых людей:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
18. Чувство уважения к кому-либо из команд:
 - а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

19. Стремление коллекционировать свои спортивные трофеи, награды, призы и т. д.:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
20. Стремление собирать спортивные значки, эмблемы и т. п.:
а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Конец второй колонки в листке для ответов

21. Увлеченность, захваченность работой:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
22. Надежда на достижение успеха:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

23. Чувство удовлетворения от преодоления трудностей:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

24. Стремление завоевать славу, почет признание:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

25. Стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести их в систему:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

26. Желание разрешить свои проблемы:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

27. Чувство беспокойства за судьбу команды:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

28. Работа о ком-либо из команды:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

29. Приятное чувство при обозрении своих накоплений, коллекций и т. д.:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

30. Радость по случаю увеличения своих накоплений:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Конец третьей колонки в листке для ответов

31. Надежда на достижение очень высоких спортивных результатов
тата

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

32. Приятная усталость:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

33. Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.
34. Чувство превосходства:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

35. Радость овладения новыми движениями и приемами:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

36. Стремление к гармоничности, слаженности движений:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

37. Чувство признательности, благодарности:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

38. Чувство симпатии, расположения к кому-либо:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

39. Стремление сохранить на память свои спортивные фотографии, афиши со своим именем и т. п.:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Конец четвертой колонки в листке для ответов

40. Приятные воспоминания о своих спортивных достижениях при просмотре хранившихся газетных и журнальных вырезок:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

41. Радость достижения успеха:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

42. Желание заслужить похвалу:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

43. Чувство гордости:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

44. Чувство удовлетворения тем, что как бы растешь в собственных глазах, повышаешь ценность своей личности:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

45. Чувство удовлетворения тем, что повышаешь свои физические способности:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

46. Приятное удовлетворение, что умешь выдерживать высокие физические нагрузки:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

47. Сопереживание удач и радости другого:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

48. Желание принести другому радость:

- а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

49. Приподнятое настроение, когда полученная спортивная экипировка соответствует уровню предстоящих соревнований:

а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

50. Повышенный интерес к соревнованиям, на которых разываются ценные призы:

а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Результаты методики МСД Е.А. Калинина позволяют выявить основные мотивы спортивной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Уважаемый товарищ!

Все, кто занимается спортом, желают чего-то добиться, достичь намеренных целей. Есть такие планы и у Вас. Отметим, пожалуйста, из перечисленных ниже жизненных потребностей те, которых Вы хотели бы достигнуть, занимаясь спортом.

Главной потребности поставьте в бланке ответов -10 баллов, менее значимой - 8 и т. д. Если несколько потребностей имеют одинаковую значимость для Вас - ставьте всем по 10, 8, 6 и т. д. баллов.

Результат анкетирования не подлежит разглашению. Желаем успеха!

Занимаясь спортом я хочу

- 1) стать мастером спорта;
- 2) стать мастером спорта международного класса;
- 3) закрепиться в основном составе своей команды;
- 4) войти в сборную команду республики;
- 5) войти в сборную команду страны;
- 6) успешно выступить на международных соревнованиях;
- 7) успешно выступить на Олимпийских Играх;
- 8) войти в команду в высшую лигу и закрепиться в ней;
- 9) выиграть первенство области;
- 10) выиграть первенство республики;
- 11) выступить с командой в высшей лиге выиграть призовое место;
- 12) закончить школу, поступить в институт и продолжить занятия спортом;
- 13) успешно окончить институт, получить диплом и стать тренером;
- 14) окончить институт и уйти на организационную работу;
- 15) окончить институт и после окончания поступить в аспирантуру;
- 16) выступать в соревнованиях, иметь возможность ездить по

городам и странам, знакомиться с культурой и архитектурой;

17) быть материально обеспеченным, иметь хорошую зарплату или контракт;

18) побывать за рубежом, отыскать возможности для заключения контракта;

19) получить хорошую квартиру от своего Министрства;

20) стать мужественным, смелым, нравиться девушкам (юношам);

21) чтобы мной и моими успехами гордились друзья, товарищи, семья;

22) купить себе машину, дачу;

23) быть всегда на виду, в центре внимания людей, ощущать их восхищение собой;

24) иметь возможность ездить за границу и приобретать там модные вещи, сувениры, предметы обихода;

25) быть в коллективе, т. к. мне нравится проводить время со своими друзьями;

26) удовлетворить потребность в данном виде спорта, поскольку мне нравится этот вид;

27) не испытывать материальных затруднений пока учусь;

28) стать тренером, иметь учеников, которые добились бы высших спортивных показателей;

29) подвигаться, испытать физическое утомление;

30) помериться силами с партнёрами и добиться психологического и физического превосходства;

31) доставить удовольствие своим близким, родителям, т. к. они убеждены в пользе для меня занятия спортом;

32) быть вместе с товарищами, не отставать от них в развитии, кругозоре;

33) быть сильным, физически развитым и здоровым человеком;

34) видеть свое продвижение в спорте, ощущать рост;

35) воспитывать детей, делать из них здоровых, честных, сильных и справедливых людей.

Интерпретация полученных результатов основана на выделении доминирующих потребностей спортсменов и последующем качественном анализе данных.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

ОПРОСНИК «ОТНОШЕНИЕ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (ОТСД)

Уважаемый товарищ!

Ниже перечисленные вопросы имеют цель выяснить отношения членов команды к различным ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности. К вопросам подобраны ответы, характеризующие то или иное поведение спортсменов. Из этих ответов Вы должны выбрать только один, наиболее полно характеризующий Ваше поведение или отношение к деятельности.

На бланке ответов, против фамилии каждого спортсмена Вашей команды Вы должны поставить знак «+» в номере той колонки, которая соответствует номеру выбранного Вами ответа в опроснике.

Все сведения, сообщаемые Вами, нужны исключительно в научных целях. Просим быть предельно откровенным.

Желаем успеха!

1 Опаздывают ли члены группы на тренировку?

- 1 Никогда.
- 2 Редко.
- 3 Иногда.
- 4 Очень часто.
- 5 Всегда.

II Как разминаются спортсмены перед основной частью тренировки?

- 1 Интенсивно, с желанием.
- 2 Довольно охотно.
- 3 Самостоятельно, но иногда тренеру приходится заставлять.
- 4 Без всякого желания, под нажимом тренера.
- 5 Искроночательно тогда, когда заставляет тренер.

III Как члены команды выполняют задание тренера на учебно-тренировочных занятиях?

- 1 С желанием, на эмоциональном подъеме.
- 2 Довольно охотно, с настроением.
- 3 Без особого желания, но заставляя себя.
- 4 Не хочет, выполняет тогда, когда заставит тренер.
- 5 Абсолютно не хочет, прекращает работу, как только тренер ослабил контроль.

IV Как члены команды работают над совершенствованием элементов техники и разучиванием новых приёмов, совершенствованием навыков?

- 1 Самостоятельно, с желанием.
- 2 Уделяют этому внимание по необходимости перед соревнованием.
- 3 Занимаются этим тогда, когда заставит тренер.
- 4 Занимаются этим исключительно под контролем тренера.
- 5 Абсолютно не желают этим заниматься. Контроль не помогает.

V Как члены команды соблюдают режим, следят за поддержанием спортивной формы?

- 1 Самостоятельно и охотно.
- 2 В общем, соблюдают и поддерживают, но без особого желания.
- 3 Нуждаются в постоянном напоминании и контроле со стороны тренера.
- 4 Часто нарушают, но перед соревнованием начинают соблюдать.
- 5 Никогда не следят за своей спортивной формой, не соблюдают режим.

VI Как члены команды готовятся к своему выступлению в соревнованиях?

- 1 Очень ответственно, стремясь всегда хорошо выступить.
- 2 Стремятся к хорошему выступлению только тогда, когда хорошо готовы.
- 3 Относятся к своему предстоящему выступлению безразлично.
- 4 Вообще не готовятся, выступают так, как получится.

- 5 Абсолютно не готовятся к состязанию и не планируют свое выступление.

VII Как члены команды ведут себя в процессе соревнования?

- 1 Полностью, до конца отдают себя борьбе за победу.
- 2 Прикладывают усилия для выигрыша, но с мыслью: «а что это мне даст?»
- 3 Относятся безразлично, ему (ей) всё равно — выиграть или проиграть.
- 4 Не стремятся к выигрышным ситуациям, не желают вступать в борьбу.
- 5 Абсолютно не настроены на выигрыш, «отбывают номер».

Оценка результатов осуществляется по 5-балльной шкале:

- | | |
|-----------|-------------|
| ответ № 1 | - 5 баллов; |
| ответ № 2 | - 4 балла; |
| ответ № 3 | - 3 балла; |
| ответ № 2 | - 2 балла; |
| ответ № 5 | - 1 балл. |

Полученные результаты интерпретируются следующим образом:

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| средний балл от 5 до 4,3 | - активное ОТСД; |
| средний балл от 4 до 3 | - индифферентное ОТСД; |
| средний балл от 2,9 до 1 | - негативное ОТСД. |

ИЗУЧЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Инструкция испытуемым: возьмите анкету с буквами «ОА» и лист ответов, помеченный этими же буквами. Ответив на все вопросы анкеты, Вы получите ориентировочную информацию о некоторых особенностях Вашего характера. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, В, С. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения, который для Вас наиболее ценен, больше всего соответствует правде.

Букву Вашего ответа (А, В или С) напишите в лист для ответов в скобках против номера вопроса в столбике «Больше всего». Затем для ответов на тот же вопрос выберите дальше всего отстоящий от Вашей точки зрения, наименее ценный для Вас или менее всего соответствующий правде. Соответствующую букву напишите против номера вопроса, но в рубрике «Меньше всего».

Для каждого вопроса используйте две буквы. Оставшийся ответ не записывают нигде.

Над вопросами не думайте слишком долго: первый выбор обычно бывает самым лучшим. Время от времени контролируйте себя: правильно ли Вы записываете ответы - в те ли столбцы, во всех ли скобках проставлены буквы.

Если обнаружена ошибка, исправьте ее, но так, чтобы исправление было четко видно. Образец листа для ответов предлагается.

ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ АНКЕТА (ОА)

1. Больше всего удовлетворение в жизни дает:
 - А. Оценка работы.
 - В. Сознание того, что работа выполнена хорошо.
 - С. Сознание, что находишься среди друзей.
2. Если бы я занимался спортом, то хотел(а) бы быть:
 - А. Тренером, который разрабатывает тактику выступления спортсмена или команды.
 - В. Известным спортсменом.
 - С. Выбранным капитаном команды.
3. Лучшими тренерами являются те, которые:
 - А. Имеют индивидуальный подход.
 - В. Увлечены своим видом спорта и вызывают интерес к нему.
 - С. Создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказать свою точку зрения.
4. Спортсмены оценивают, как самых плохих, таких тренеров, которые:
 - А. Прямолинейны и не скрывают, что некоторые люди им не симпатичны.
 - В. Вызывают у своих учеников дух соревнования.
 - С. Производят впечатление людей, которым не нравятся тренерская работа.
5. Я рад, когда мои друзья (подруги):
 - А. Помогают другим, если для этого представляется случай.
 - В. Всегда верны и надежны.
 - С. Интеллигентны и у них широкие интересы.
6. Лучшими друзьями (подругами) считаю тех:
 - А. С которыми хорошо складываются взаимные отношения.
 - В. Которые могут больше, чем я.
 - С. На которых можно надеяться.
7. Я хотел (а) бы быть известным (ой), как тот (как та), что:
 - А. Добился (ась) жизненного успеха.
 - В. Может сильно любить.
 - С. Отличаться дружелюбием и доброжелательством.
8. Если бы я мог (ла) выбрать, то я хотел (а) бы выбрать профессию, связанную с:
 - А. Исследованием и поиском неизвестного.
 - В. Руководством людьми.

- С. Ситуациями, где всё зависит только от меня.
- 9. Когда я был (а) ребенком, я любил:
 - А. Играть с друзьями (подругами).
 - В. Быть первым во всем, чем я занимался (лась).
 - С. Когда меня хвалили.
- 10. Больше всего мне не нравится, когда я:
 - А. Встречая препятствия при выполнении поставленной передо мной задачи.
 - В. Когда в коллективе ухудшаются товарищеские отношения.
 - С. Когда меня критикует мой тренер.
- 11. Основная роль школ должна заключаться в:
 - А. Подготовке учеников к работе по специальности.
 - В. Развитии индивидуальных способностей и самостоятельности.
 - С. Воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми.
- 12. Мне не нравятся коллективы, в которых:
 - А. По любому вопросу свободно высказываются все.
 - В. Человек теряет индивидуальность в общей массе.
 - С. Невозможно проявить собственную инициативу.
- 13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал (а) его:
 - А. Для время провождения с друзьями.
 - В. Для любимых дел и самообразования.
 - С. Для беспечного отдыха.
- 14. Мне кажется, что я способен (а) на максимальное, когда:
 - А. Тренируюсь с симпатичными мне людьми.
 - В. Мне дали задание, которое мне нравится.
 - С. Мои усилия будут достаточно вознаграждены.
- 15. Я люблю, когда:
 - А. Окружающие меня ценят.
 - В. У меня возникает чувство удовлетворения от выполненной работы.
 - С. Приятно провожу время с друзьями.
- 16. Если бы обо мне писали в газетах, то мне хотелось, чтобы:
 - А. Отметили мои спортивные успехи.
 - В. Похвалили меня за мое отношение к спорту.
 - С. Сообщили о том, что меня выбрали в какой-нибудь руководящий орган.
- 17. Лучше всего я прогрессировал бы в спорте, когда тренер:

- А. Имел бы ко мне индивидуальный подход.
- В. Стимулировал бы меня на более интенсивный труд.
- С. Вызывал бы меня на дискуссию по различным вопросам моей подготовки.
- 18. Нет ничего хуже, чем:
 - А. Оскорбление личного достоинства.
 - В. Неудача при выполнении важной задачи.
 - С. Потеря друзей.
- 19. Больше всего я ценю:
 - А. Личный успех.
 - В. Тренировку, где можно общаться с друзьями (подругами).
 - С. Результаты, которые я показываю на соревнованиях
- 20. Мне нравятся спортсмены, которые:
 - А. Искренне радуются хорошо выполненному заданию.
 - В. С удовольствием тренируются в коллективе.
 - С. При выполнении любого задания стремятся к личному первенству.
- 21. Я не переношу:
 - А. Ссоры и споры.
 - В. Когда люди отменяют и не принимают новое.
 - С. Людей, ставших себя выше других.
- 22. Я хотел (а) бы:
 - А. Чтобы окружающие считали меня своим другом.
 - В. Помогать другим в общем деле.
 - С. Вызывать восхищение других.
- 23. Я люблю тренеров, которые:
 - А. Требовательны.
 - В. Пользуются авторитетом.
 - С. Доступны.
- 24. Я хотел, чтобы в команде:
 - А. Решения принимались коллективно.
 - В. Я самостоятельно выполнил (а) поставленные тренером задачи.
 - С. Чтобы тренер признал т достоинства.
- 25. Я хотел (а) бы прочитать книгу:
 - А. Об искусстве хорошо уживаться с людьми.
 - В. О жизни известного человека.
 - С. Типа «Сделай сам».
- 26. Если бы у меня были музыкальные способности, я хотел (а) бы быть:

А. Дирижером.
В. Солистом.

С. Композитором.

27. Свободное время с наибольшим удовольствием провожу:

А. Смотря детективные фильмы.

В. В развлечениях с друзьями.

С. Занимаясь своим увлечением (хобби).

28. При условии, что я тренер, я бы с удовольствием:

А. Выдумывал (а) и предлагал (а) интересные конкурсы и викторины в команде.

В. Старался (ась) бы сыграть в них.

С. Взял бы все руководство их проведением в свои руки.

29. Для меня важнее всего знать:

А. Что я хочу сделать.

В. Как достичь цели.

С. Как привлечь других достигнению моей цели.

30. Спортсмен должен вести себя так, чтобы:

А. Другие были довольны им.

В. Выполнить прежде всего свою задачу

С. Его нельзя было укорять за отношение к тому, чем он занимается.

Ключ интерпретации ответов по ориентировочной анкете (ОА):

1 Направленность на себя (НС):

1А; 2В; 3А; 4А; 5В; 6С; 7А; 8С; 9С; 10С; 11В; 12В; 13С; 14С; 15А; 16В; 17А; 18А; 19А; 20С; 21С; 22С; 23В; 24С; 25В; 26В; 27А; 28В; 29А; 30С.

2 Направленность на взаимодействие (ВД):

1С; 2С; 3С; 4В; 5А; 6А; 7С; 8В; 9А; 10В; 11С; 12А; 13А; 14А; 15С; 16С; 17С; 18С; 19В; 20В; 21А; 22А; 23С; 24А; 25А; 26А; 27В; 28С; 29С; 30А.

3 Направленность на задачу (НЗ):

1В; 2А; 3В; 4С; 5С; 6В; 7В; 8А; 9В; 10А; 11А; 12С; 13В; 14В; 15В; 16А; 17В; 18В; 19С; 20А; 21В; 22В; 23А; 24В; 25С; 26С; 27С; 28А; 29В; 30В.

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ

Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной кандидатом психологических наук В. Э. Мильманом, сотрудником ВНИИФК (1976). Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью показателей.

Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости являются: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и др.

Показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и др.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях и т. д.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т. д.

Сокращенный вариант анкеты психологической надежности включает 22 вопроса (табл. 1). На листе ответов испытуемый отмечает то суждение, которое соответствует его собственному.

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса № 17) и оценивается определенным количеством баллов (табл. 1).

АНКЕТА ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ

Перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса на пример: 4в, 6а и т. д. Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?

- а) Находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь,
- б) находясь в состоянии повышенного возбуждения,
- в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?

- а) Да,
- б) иногда,
- в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

- а) Обычно не задумываюсь над этим,
- б) иногда,
- в) да.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?

- а) Да,
- б) не могу сказать определенно,
- в) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезону поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

- а) Да,
- б) бывают колебания,
- в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника?

- а) Да,
- б) бывают колебания,
- в) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

- а) Да,
- б) иногда,
- в) нет.

8. Мешает ли волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом?

- а) Да,
- б) иногда,
- в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

- а) Да,
- б) не всегда,
- в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

- а) Да,
- б) не всегда,
- в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

- а) Да, сильно расстраивают,
- б) быстро забываются,
- в) не придают большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

- а) При строгом сознательном контроле своих действий,
- б) при автоматическом выполнении,
- в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

- а) Да,
- б) иногда,
- в) практически не бывает.

14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?

- а) Да,
- б) иногда,
- в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

- а) За несколько дней до соревнований,

б) накануне соревнований,
в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключаться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а) Да,
б) нет,

в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа.)

а) Нет, не провожу,

б) стараюсь успокоиться, снять напряжение,

в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном,

г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении,

д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус,

е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении,

ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость,

з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления,

и) использую разминку в качестве психологической настрой-
ки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другой?

а) Нет,

б) обычно не испытываю в этом необходимости,

в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) Нет,

б) не всегда,

в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) Нет,

б) обычно не чувствую в этом необходимости,

в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) Да, могу отказаться от многих жизненных благ,

б) этой проблемы передо мной не возникало,
в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) Соревнование — это трудный экзамен,

б) соревнование — это праздник,

в) и то и другое.

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту.

Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «—» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равен: СЗУ — от 12 до 5 баллов, СР — от 10 до 6 баллов, М-Э — от 10 до 7 баллов, Ст-П — от 6 до 3 баллов.

Как показывают исследования (В. Э. Мильман и др.), средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

Таблица 1 - Ключ для интерпретации ответов по шкале психической надежности

№ №	Компоненты психической надежности					
	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (саморегуляция)		
	А	Б	В	А	Б	В
1	—2	—1	+1			
2	—2		+1			
3				—2	—1	+1
4						
5						
6						
7						
8	—2	—1	+1			
9						
10						
11						
12				+1	—1	
13	—2	2	+1			
14	—2		+1			
15	—2	2	—1			
16				—2	+1	—1
17	Характер эмоциональных реакций а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические					
18				—2	2	+1
19				—2	—1	+1
20				—1		+1
21						
22						

	Компоненты психической надежности					
	М-Э (мотивационно-энергетический компонент)			Ст-П (стабильность — помехоустойчивость)		
	А	Б	В	А	Б	В
1						
2						
3						
4	+1		—1			
5				+1	—1	—2
6				+1	—1	—2
7				—2	—1	+1
8						
9	+1	—1	—2			
10	+1	—1	—2			
11	+1	—1	—2			
12						
13						
14						
15						
16						
17	Характер эмоциональных реакций а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические					
18						
19						
20						
21	+1	—1	—2			
22	—1	+2	+1			

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ВАРИАНТ СОЦИОМЕТРИИ (Ю.А. Коломейцев)

Уважаемый товарищ!

Предлагаемая анкета направлена на выявление взаимоотношений в вашей команде, Ваших симпатий или антипатий к тем, с кем вы вместе тренируетесь и выступаете. Ваши правдивые ответы представляют интерес для такой науки, как спортивная психология.

Порядок работы с тестом

Прочитав вопрос, Вы должны проанализировать свои взаимоотношения в команде и написать фамилии своих товарищей в специальном бланке в порядке предпочтения и симпатии к ним. Тот, кому вы больше всего симпатизируете должен быть выбран Вами в первую очередь, кому менее — во вторую и т. д.

Затем, прочитав мотивы выборов, которые идут под буквами (а, б, в, и т. д.) Вы должны рядом с фамилией выбранного Вами товарища (подруги) поставить буквенные обозначения (а, б, в, г и т. д.), которые будут свидетельствовать о мотивах Ваших предпочтений.

Вся работа продлевается на специальном бланке.

Желаем успеха!

I С кем из товарищей (подруг) своей команды (группы) Вы с удовольствием тренируетесь?

В 1-ю очередь —
Во 2-ю очередь —
В 3-ю очередь —

Потому что:

- а) он (она) охотно, с большим желанием тренируется, своей энергией,
- целеустремленностью увлекает, не дает расслабляться;
- б) он (она) технически хорошо подготовлен (а), с ним (ней) интересно выполнять упражнения, можно что-то перенять для себя;

в) он (она) мой друг (подруга), у нас много общего в интересах, взглядах на спорт, жизнь;

г) у нас одинаковые роли в команде (мы защитники, мы нападающие);

д) его (ее) спортивное мастерство выше, чем у меня; тренируясь (с ней) можно быстро повысить свое мастерство;

е) наше спортивное мастерство примерно равное и каждое совместно выполняемое задание — это микросоревнование между нами, каждый раз интересно выиграть;

ж) он (она) физически хорошо подготовлен (а), выносливый (вая); тренируясь вместе с ним (с ней) я повышаю свои физические данные.

II С кем из товарищей (подруг) своей команды (группы) Вы хотели бы тренироваться вместе?

В 1-ю очередь —
Во 2-ю очередь —
В 3-ю очередь —

Потому что:

а) он (она) неохотно, без желания тренируется, не энергичен (на), не

увлекает своим примером, действует расслабляюще;

б) он (она) технически слабо подготовлен(а), с ним (с ней) неинтересно

выполнять упражнения, тренировка с ним (с ней) ничем не обогащает,

в) он (она) не является моим другом (подругой). У нас нет общих интересов, взглядов в спорте, на жизнь;

г) мы выполняем разные роли в команде;

д) его (ее) спортивное мастерство выше у меня; тренировки с ним (с ней) меня угнетают, подавляют, поэтому с ним (с ней) нет желания тренироваться;

е) его (ее) спортивное мастерство ниже моего и выполнять задание тренера с ним (с ней) не интересно, скучно;

ж) он (она) физически плохо подготовлен (а), тренируясь вместе нельзя повысить свои физические кондиции.

III С кем из товарищей (подруг) своей команды (группы) Вы хотели бы выступать в соревнованиях?

В 1-ю очередь —

Во 2-ю очередь —

В 3-ю очередь —

Потому что:

а) физически сильный (ая), выносливый (ая), является «мотором» команды, закидает всех своей активностью;

б) обладает хорошей техникой, которая помогает ему (ей) или партнерам успешно завершать комбинации;

в) комбинированный игрок; играя с ним (с ней) испытываешь удовольствие от его (ее) действий;

г) мой товарищ (подруга); у нас с ним (с ней) много общего, одинаковые интересы;

д) обладает бойцовскими качествами, сражается до последнего, своим боевым настроем заражает меня;

е) он (она) хорошо понимает состояние своих товарищей; не кричит на них, не обвиняет за промахи, старается успокоить, подбодрить;

ж) смело идет на чужой шит, не избегает борьбы, столкновений, все делает для того, чтобы забросить мяч в корзину;

з) самоотверженно борется в защите под своим щитом, в отборе мяча.

IV С кем из товарищей (подруг) своей команды Вы не хотели бы выступать в соревнованиях?

В 1-ю очередь —

Во 2-ю очередь —

В 3-ю очередь —

Потому что:

а) физически слабый (слабая), не выносливый (ая), не является «лидером» команды и не может зажечь всех своей активностью;

б) не обладает хорошей техникой; из-за этого часто начатые комбинации срываются;

в) прямолинейно действует в игре; не понимает действий своих партнеров;

г) он (она) не мой друг (подруга), у нас с ним (с ней) нет ничего общего, отсутствуют единые интересы;

д) у него (у нее) нет бойцовских качеств. В трудных ситуациях, при проигрыше теряется, прекращает борьбу, своим безволием отрицательно действует на настроение других;

е) он (она) плохо понимает состояние своих партнеров: в случае их ошибки кричит на них, обвиняет, распекает так, что их игра становится еще хуже;

ж) боится идти под чужой шит, избегает борьбы; столкновений, мало прилагает усилий для того, чтобы завладеть мячом;

з) плохо действует в отборе мяча; нет самоотверженности в борьбе со своим щитом.

V С кем из товарищей (подруг) своей команды Вы с удовольствием провели бы вместе день отдыха?

В 1-ю очередь —

Во 2-ю очередь —

В 3-ю очередь —

Потому что:

а) он (она) мой друг (подруга), у нас много общего во взглядах, интересах;

б) он (она) интересный человек, собеседник; с ним (с ней) легко и хорошо общаться, проводить время;

в) он (она) человек веселый, с юмором; общаясь с ним (с ней) отдыхаешь душой, забываешь об усталости;

г) он (она) симпатичен (на) мне как человек по многим качествам и я хотел (а) бы с ним (с ней) проводить свое свободное время;

д) он (она) тактичный (ая), ненавязчивый (ая) в общении человек, вызывает симпатию.

VI С кем из товарищей (подруг) своей команды Вы не хотели бы проводить свое свободное время?

В 1-ю очередь —

Во 2-ю очередь —

В 3-ю очередь —

Потому что:

а) он (она) не являются моим другом (подругой), у нас нет

общих взглядов, интересов;

б) он (она) неинтересный человек, с ним (с ней) трудно общаться и проводить время;

в) он (она) скучный, однообразный (ая) в общении; с ним (с ней) не отдохнешь от накопившейся усталости;

г) он (она) не симпатичен (на) мне как человек по многим качествам и я не хотел бы с ним (с ней) проводить свое свободное время;

д) он (она) шумный (ая), многословный (ая), навязчивый (ая), бестактный (ая) в общении человек; вызывает неприязнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ И

ОПРОСНИК «СПК» (формальная сфера) № 1

Уважаемый товарищ!

Вопросы данной анкеты направлены на выявление Ваших отношений с товарищами по команде, тренером. Цель проводимых исследований — помочь Вам осознать эти отношения, избежать ненужных конфликтов, сделать более благоприятной обстановку для себя, своих товарищей, тренера. Ответы, на предлагаемые вопросы, Вы должны дать на специальном бланке ответов. В бланке ответов даны оценки, из которых необходимо выбрать наиболее полно отвечающие Вашему состоянию, удовлетворенности, потребности и т. д. Выбрав для себя ту или иную оценку, поставьте в соответствующей графе знак (+). Номера 1, 2, 3 и т. д. соответствуют номеру вопроса в анкете. Неразглашение Ваших ответов — гарантируется. Просьба быть предельно честным и искренним.

Желаем успеха!

1. О вашем спортивном мастерстве сложились определенное мнение в команде, спортивной группе. На основании этого возникли определенные отношения к Вам, как к спортсмену. Насколько Вы удовлетворены оценкой Вашего мастерства со стороны товарищей, тем поведением, которое Вы занимаете среди них как спортсмен?

2. Насколько Вы удовлетворены оценкой своего мастерства и отношением к Вам как к спортсмену Вашего тренера?

3. Как Вы сами оцениваете по мастерству свое место и положение в команде?

4. В Вашей команде, группе сложились определенные нормы поведения на тренировке, определенное отношение к выполнению тренировочного задания. Насколько Вы согласны с таким отношением и существующим нормам поведения.

5. Всегда ли Вы ведете себя в соответствии с принятыми в команде нормами и правилами поведения на тренировках, соревнованиях?

6. Ваш тренер постоянно учит Вас определенным нормам и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, требует их исполнения. Согласны ли Вы с этими нормами, правилами поведения требованиями по их выполнению?

7. Всегда ли Вы ведете себя в соответствии с требованиями Вашего тренера?

8. Перед каждой командой, группой ставятся определенные задачи, на выполнение которых направлены усилия всех членов команды, группы. Совпадают ли Ваши личные интересы в спорте с задачами, стоящими перед всей командой, группой?

9. Каждый человек, занимаясь спортом, старается удовлетворить в нем свои потребности: достичь какого-то мастерства, запланированных результатов. Удовлетворяются ли Ваши потребности в достижении спортивного мастерства в коллективе, членом которого Вы являетесь?

10. Насколько удовлетворены Вы своими отношениями в тренировочном процессе и на соревнованиях:

а) с товарищами по команде;

б) с тренером.

11. Оцените, пожалуйста, свое постоянное:

а) настроение;

б) самочувствие на учебно-тренировочных сборах.

12. Спортивная команда, членом которой Вы являетесь, может одерживать победы и может проигрывать. Оцените, пожалуйста, степень своего переживания ее:

а) успехов;

б) неудач.

13. Общась с товарищами по команде. Вы невольно обсуждаете

или выражаете свое мнение относительно различных сторон тренировочного процесса. Насколько свободно, естественно Вы это можете сделать?

14. Насколько свободно, непринужденно Вы ведете себя, говорите, выражаете свое мнение в присутствии тренера?

15. Насколько велико Ваше желание остаться членом данной команды, на длительное время?

16. Как велика в Вашей команде взаимопомощь, взаимоподдержка, взаимовыручка:

а) на тренировке;

б) в соревнованиях.

17. Как велико у Вас ощущение?

а) продвижения своей команды вперед;

б) своего спортивного роста в коллективе.

18. Насколько едины интересы в спорте у тренера и команды в целом?

19. Насколько Вы удовлетворены спортивным мастерством своих товарищей по команде?

20. Как велико Ваше желание тренироваться у своего тренера?

21. Ваш товарищ (подрута) по команде во время игры или соревнования совершил (а) проступок, действие, противоречащее нашим нормам и спортивным правилам (оскорбил (а) судью, противника, зрителей и т. д.). Как, по Вашему, будут реагировать члены команды, если этот проступок несет несправедливость:

а) только для совершившего проступок;

б) для всей команды.

Пример оформления бланка ответов к опроснику СПК-1 на основе 5-балльной шкалы.

№ вопроса	оценки	+	a+	b+
1	очень удовлетворен			
	удовлетворен			
	средняя удовлетворенность			
	скорее неудовлетворен			
2	очень неудовлетворен			

ОПРОСНИК «СПК» (неформальная сфера) № 2

Уважаемый товарищ!

Вопросы данной анкеты направлены на выявление Ваших отношений с товарищами по команде, тренером. Цель проводимых исследований — помочь Вам осознать эти отношения, избежать ненужных конфликтов, сделать более благоприятной обстановку для себя, своих товарищей, тренера. Ответы, на предлагаемые вопросы, Вы должны дать на специальном бланке ответов. В бланке ответов даны оценки, из которых необходимо выбрать наиболее полно отвечающие Вашему состоянию, удовлетворенности, потребности и т. д. Выбрав для себя ту или иную оценку, поставьте в соответствующей графе знак (+). Номер 1, 2, 3 и т. д. соответствуют номеру вопроса в анкете. Незаглашение Ваших ответов — гарантируется. Просьба быть предельно честным и откровенным.

Желаем успеха!

1. Стремитесь ли Вы проводить свое свободное время от тренировок и соревнований с товарищами по команде?

а) в родном городе;

б) на выезде.

2. Насколько Вы удовлетворены тем, как к Вам относятся товарищи по команде во время досуга, на отдыхе?

а) в родном городе;

б) на выезде.

3. Проводя свой досуг, свободное время, в дни незанятые тренировками и играми, Вы в общении с товарищами по команде удовлетворяете какие-то свои потребности, интересы: узнаете что-то новое, можете сравнить и оценить себя, психологически разрядиться, отдохнуть и т. д. Довольны ли Вы тем, насколько полно Вам удается это удовлетворить?

а) в родном городе;

б) на выезде.

4. В вашей команде сложились определенные нормы и правила поведения и взаимоотношений во время отдыха, свободного времяпровождения. Согласны ли Вы с этими нормами и правилами, которыми Вы должны подчиняться?

а) в родном городе;

б) на выезде.

5. Всегда ли Вы поддерживаете эти нормы и ведете себя в соответствии с ними?

а) в родном городе;

б) на выезде.

6. Если кто-то нарушил нормы и правила поведения, существующие в команде на отдыхе, в свободное от тренировок и соревнований время, то, как реагирует на это товарищи по команде?

а) в родном городе;

б) на выезде.

7. Ваш тренер, видимо, неоднократно говорил Вам о том, как надо вести себя, как отдыхать и проводить досуг? Насколько Вы согласны с тем, что он рекомендует?

а) в родном городе;

б) на выезде.

8. Всегда ли Вы придерживаетесь и следуете его советам и рекомендациям?

а) в родном городе;

б) на выезде.

9. Как реагирует тренер на нарушение в команде установленных им норм и правил поведения во время отдыха и проведения досуга?

а) в родном городе;

б) на выезде.

10. Можно ли сказать, что в вашей команде внимательно и чутко относятся друг к другу, заботятся о своих товарищах?

а) в родном городе;

б) на выезде.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Учебное издание

Лытко Александр Александрович
Такунова Наталья Александровна

ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ И ПРОФКОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПРАКТИКА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
для студентов 4-го курса
специальности 1-23 01 04 «Психология»
специализации 1 – 23 01 04 13
«Спортивная психология»

В авторской редакции

Подписано в печать 25.05.2007 г. (30) Формат 60х84 1/16. Бумага
печная № 1. Гарнитура «Таймс». Печать на ризографе. Усл. п.л. 3,1.
Уч. изд.л. 2,4. Тираж 25 экз.

Б/У

Отпечатано с оригинала-макета
в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
г. Гомель, ул. Советская, 104



