

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Методические рекомендации к заданиям для самостоятельной работы по дисциплине «АКМЕОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

для студентов заочной формы обучения

по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Выполнила доцент Труфанова С.Н.

Ростов-на-Дону

2024

## Задания для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения по предмету Акмеология физической культуры

## Тема1: Предмет и задачи акмеологии

###### Самостоятельная работа

**1. Анализ акмэ выдающегося человека.** Изучите биографию выдающегося деятеля науки, культуры, техники, политики, выдающегося спортсмена или тренера. Определите по биографическими данным особенности его акмэ по параметрам масштаба, широты, продолжительности, возраста достижения, наличия одного или нескольких пиков, истинности или ложности. Подтвердите свои заключения о характере акмэ исследованного человека биографическими данными.

**2. Самоанализ опыта потока**. Вспомните свое состояние в момент, когда Вы наиболее успешно выступали в соревнованиях, справлялись с другой важной для Вас задачей. Опишите свое состояние, выделите в нем признаки «опыта потока».

###### **Тема2: Средовые факторы достижения пика развития**

**Самостоятельная работа**

Подготовка докладов на следующие темы: «Типы образовательной среды», «Развивающая образовательная среда», «Социализирующее влияние спорта».

###### **Тема3: Личность и достижение пика развития**

**Самостоятельная работа**

Диагностика типа личности по опроснику Кейрси.

Диагностика рефлексивности по опроснику Карпова.

Диагностика индивидуального творческого потенциала.

###### **Тема 4: Стрессы и достижение акмэ**

**Самостоятельная работа**

Диагностика стратегий преодоления стресса.

Диагностика устойчивости к стрессу.

Диагностика эмоционального выгорания

Диагностика эмоционального интеллекта.

Диагностика предрасположенности к поведению типа А.

#### **Тема 5: Социально-психологические аспекты достижения акмэ**

**Самостоятельная работа**

Диагностика установок в совместной деятельности по методике Смейкла – Кучера.

Диагностика стратегий поведения в конфликтной ситуации по методике Томаса.

###### **Тема 6: Возрастные аспекты достижения пика развития**

**Самостоятельная работа**

Изучить возрастные факторы достижения пика развития, вклада отдельных этапов онтогенеза в достижение человеком пика развития по плану:

1. Периодизация взрослого этапа жизни человека.

2. Возрастная динамика изменения психомоторных и интеллектуальных функций.

3. Возрастные особенности человека и время достижения акме в различных профессиях.

4. Психологические проблемы ранней профессионализации. Ранняя профессионализация в спорте.

#### **Тема 7: Акмеологический анализ профессионализма**

**Самостоятельная работа**

Изучить современные представления о профессионализме, его критериях, закономерностях и этапах становления профессионализма по плану:

1. Современное понимание профессионализма. Основные составляющие профессионализма. Уровни профессионализма.

2. Этапы становления профессионализма.

3. Психологические признаки профессионализма в основных группах профессий: “человек-человек”, “человек-природа”, “человек-техника”, “человек-знаковая система”, “человек-художественный образ”.

4. Основные составляющие и уровни профессионализма в педагогической деятельности.

5. Составляющие профессионализма в физической культуре и спорте.

6. Диагностика профессиональной направленности по опроснику ДДО Климова.

#### **Тема 8: Акмеология педагогической деятельности**

**Самостоятельная работа**

Изучить содержания и закономерностей становления профессионализма специалиста по физической культуре и спорту по плану:

1. Профессионально-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту.

2. Структура профессионального мастерства спортивного педагога.

3. Современные теории обучения и воспитания и их использование в практической деятельности.

4. Коммуникативная компетентность специалиста.

5. Особенности профессионального общения. Педагогическая техника и технология педагогического общения.

6. Педагогическая диагностика.

7. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей по методике КОС.

**Тема 9: Акмеология профессиональной карьеры.**

Изучение особенностей становления профессиональной карьеры в спорте по плану:

1. Профессиональное развитие человека. Этапы профессионального развития.

2. Понятие о профессиональной карьере.

3. Развитие и планирование карьеры.

4. Спортивная карьера, ее особенности.

5. Диагностика карьерных ориентаций по методике «Якоря карьеры».

**Методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов по освоения учебного материала предусмотрена в нескольких формах: самостоятельное изучение литературы, подготовка контрольной работы, выполнение учебно-исследовательских и диагностических работ.

**Методические указания по выполнению самостоятельной работы «Анализ акмэ выдающегося человека»**

Данная работа направлена на изучение особенностей акмэ личности как этапа его жизненного пути.

Изучите биографию деятеля науки, культуры, спорта, акмэ которого Вы будете анализировать. Опираясь на факты биографии, опишите следующие параметры акмэ: масштаб, широту, продолжительность, наличие одного или нескольких пиков, истинность или ложность акмэ. Свои характеристики аргументируйте установленными Вами биографическими данными. Например, аргументируйте общечеловеческий, отраслевой, личный масштаб акмэ тем, в чем состоят достижения человека, характеризующие его акмэ. Если речь идет о М.В.Ломоносове, А.Эйнштейне, Микельанджело Буонаротти, укажите их вклад в науку и культуру человечества, свидетельствующий об общечеловеческом масштабе акмэ. Если Вы рассматриваете акмэ человека как широкое или узкое, укажите, в какой или каких сферах деятельности он проявил себя. Характеризуя продолжительность акмэ, приведите биографические данные, по которым можно судить о периоде времени, в течение которого описываемый Вами человек находился на пике достижений.

На основе биографических данных опишите внутренние и внешние факторы, которые повлияли на достижение изученным вами человеком пика развития.

**Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы «Самоанализ опыта пиковых переживаний»**

Как известно, акмэ рассматривается как этап жизненного пути и как состояние, на фоне которого человек демонстрирует выдающиеся достижения. Данная работа посвящена особенностям акмэ именно как особого состояния, способствующего раскрытию человеком своих возможностей в полной мере. Это состояние описывается по-разному. В работах А.Маслоу Вы можете увидеть описание пиковых переживаний, которые свойственны людям, демонстрирующим пик своих возможностей. Состояние, способствующее высокой результативности деятельности, описывается как состояние поглощенности деятельностью или как опыт потока (М. Чиксентмихайи).

Опыт потока рассматривается как переживания, которые сопровождают и одновременно мотивируют деятельность, непрерывно подталкивая субъекта на ее возобновление и продолжение независимо от внешних подкреплений. Описание проявлений опыта потока М. Чиксентмихайи основывал на данных интервью художников, скульпторов, танцоров, скалолазов, композиторов, шахматистов, баскетболистов, ученых. Его основные характеристики: слияние действия и осознания, сосредоточение внимания на ограниченном поле стимулов, потеря эго или выход за его пределы, чувство власти и компетентности, ясные цели, быстрые обратные связи, отсутствие негативных чувств и настроений, беспокойства о будущем, растворение мыслей в выполняемых действиях, изменение восприятия окружающего мира и нарушение чувства времени.

Условием возникновения состояния потока является соответствие ситуации умениям и возможностям субъекта. В состоянии потока ситуация переживается субъектом как проблематичная, бросающая вызов, но в то же время разрешимая, поскольку у человека есть для этого силы и умения.

Близкое по своим характеристикам к описанным состояниям описано спортивным психологом А.В.Алексеевым как оптимальное боевое состояние. Он выделил на основе бесед со спортсменами об их состоянии во время наиболее удачных выступлений три его компонента: физический, эмоциональный и мыслительный. Хотя спортсмены описывают свои переживания по-разному, все же в описаниях можно выделить общее: осознание своих физических сил, эмоциональный подъем, сосредоточенность сознания на собственных действиях, полная поглощенность ими.

Ваша задача состоит в том, чтобы описать свои чувств, переживания в момент самого успешного выступления в спорте или в другом виде деятельности. Найдите в своем описании характерные признаки пиковых переживаний.

Для выполнения задания воспользуйтесь литературой, содержащей описание пиковых переживаний.

**Методические указания по использованию инновационных методов**

Инновационный подход к построению курса акмеологии заключается в том, что он ориентирован на решение двух задач: 1) ознакомление студентов с закономерностями выхода человека на пик развития; 2) ознакомление студентов с путями анализа собственных ресурсов и ограничений с точки зрения самореализации в избранной профессии, со способами саморазвития. Такой подход основан на современном понимании профессионализма, который не сводится к профессиональным знаниям и умениям, а предполагает личностную готовность к профессиональной деятельности.

Специфика спортивной деятельности формирует у студентов факультета спорта отношения к собственному телу, собственной личности как ресурсу либо ограничению на пути спортивных достижений. Однако ориентировка в личностных ресурсах саморазвития, как правило, не бывает полной. Поэтому следует обратить внимание студентов на такие личностные ресурсы, внутренний локус контроля, рефлексивность, осознанная саморегуляция поведения, как креативность.