МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра практичної психології та безпеки життєдіяльності

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутингу
проф. Гарнюк С. В.
Протокол № 2 від 18. 10. 2017 р.

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

підготовки Бакалавр базі освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст»
галузь знань 0301 Соціально-політичні науки
напрям підготовки 6.030102 Психологія

Луцьк 2017

Програма **навчальної дисципліни** «Психологія спорту» підготовки бакалавр (на б. освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст»), галузі знань 05 Соціально-політичні науки, за освітньої програмою 6.030102 Психологія.

Розробник:
Хворост Х. Ю., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Рецензент:
Засєкіна Л. В., доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності

протокол № 1 від 29.08.2017 р.

Завідувач кафедри: (доц. Мушкевич М. І.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології
протокол № 1 від 30. 08. 2017 р.

Голова науково-методичної
комісії факультету (доц. Іванашко О. С.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Хворост Х. Ю.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

<table>
<tr><th>Найменування показників</th><th>Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь</th><th>Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Заочна форма навчання</td><td rowspan="8">0301 Соціально-політичні науки
6.030102 Психологія

<u>Бакалавр</u></td><td>Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Рік навчання 3</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість годин/кредитів
120 / 4</td><td>Семестр 5-ий</td></tr>
<tr><td>Лекції 10 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ІНДЗ: є</td><td>Практичні (семінарські) 10 год.
Лабораторні 10 год.</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота 76 год.</td></tr>
<tr><td>Консультації 14 год.</td></tr>
<tr><td>Форма контролю: залік</td></tr>
</table>

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Психологія спорту – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування її особистості у специфічних умовах спортивної діяльності.

Мета курсу полягає *у* створенні умов для засвоєння слухачами науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводження спортсменів.

Головним завданням психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності, якостей, необхідних для участі у змаганнях, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань.

Психологія спорту тісно пов’язана з багатьма галузями наукових знань, що вивчають людину в умовах спортивної діяльності – загальною теорією спорту, теорією та методикою фізичного виховання, спортивною фізіологією, біомеханікою, педагогікою та ін.

3. КОМПЕТЕНЦІЇ

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях:

- основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту;
- організувати психологічне супроводження і психологічну підготовку спортсменів;
- методику психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення;
- методику психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів;
- використовувати відповідні види психорегуляції та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- методи і організацію психорегуляції і психогігієни у фізичному вихованні і спорті;
- організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту;
- методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичного виховання і спорту;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогігієни з метою покращення здоров’я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1. Спортивна психологія в системі наук						
Тема 1. Психологія спорту, як навчальна дисципліна	12	2	2		7	1
Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності	10		2		7	1

Тема 3. Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності.	12	2		2	7	1
Тема 4. Загальна психологічна характеристика фізичних вправ, фізичних якостей та рухових навичок	12	2		2	7	1
Тема 5. Психологічні основи спортивної дидактики	10		2		7	1
Разом за модулем 1	56	6	6	4	35	5
Змістовий модуль 2. Психологічна підготовка спортсменів						
Тема 6. Психологія особистості спортсмена	13	2		2	8	1
Тема 7. Соціально-психологічні особливості спортивної групи	14	2		2	8	2
Тема 8. Психологічні основи добору та діагностики у спорті	12		2		8	2
Тема 9. Мотивація спортивної діяльності	12			2	8	2
Тема 10. Основи психорегуляції в спорті	13		2		9	2
Разом за модулем 2	64	4	4	6	41	9
Всього годин:	120	10	10	10	76	14

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.
2. Історія спортивної психодіагностики.
3. Психодіагностика ігрових видів спорту.
4. Психодіагностика особистості спортсмена.
5. Психодіагностичні методи дослідження спортивної діяльності.
6. Психодіагностичні методи вивчення спортивного колективу. Соціальні функції спортивної діяльності.
7. Самооцінка та самовиховання спортсменів.
8. Формування і розвиток особистості в спорті.
9. Розвиток емоційно-вольової сфери спортсмена.
10. Формування та розвиток пізнавальних процесів особистості.
11. Мотивація. Процес, результат, досягнення.

12. Особистість видатного спортсмена.

13. Роль тренера у формуванні емоційно-вольових властивостей спортсмена.

14. Індивідуальні властивості спортсменів, їх вплив на процес та результати спортивної діяльності.

15. Формування у спортсменів потреби в досягненні.

16. Психологічні бар'єри тренування.

17. Вплив культури та характеру спорту на виховання особистості спортсмена.

18. Психологічні стереотипи та настанови у навчально-виховній роботі тренера.

19. Спортивне вдосконалення та свідомість спортсмена.

20. Система психологічної підготовки до змагань.

21. Глядачі, їх вплив на спортивну діяльність.

22. Психогігієна та психофармакологія.

23. Спортивні здібності.

24. Формування та розвиток спортивних здібностей.

25. Спортивна обдарованість.

26. Лідерство у спорті як фактор розвитку здібностей особистості.

27. Лідерські здібності в командних видах спорту.

28. Роль тренера у розкритті обдарованої індивідуальності спортсмена.

29. Тактична підготовка спортсменів різних видів спорту.

30. Індивідуальні властивості спортсменів. Їх вплив на процес прийняття тактичного рішення.

31. Спілкування у спорті. Процес і результати.

32. Роль мови у тактичному мисленні спортсмена.

33. Спортивна комунікація та командна гра.

6. ВИДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ

Підготувати реферативне повідомлення на одну із запропонованих тем:

1. Фізична культура і спорт у системі сучасного соціуму.

2. Психологія спорту – спеціальна галузь психологічної науки.

3. Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.

4. Фізична культура і спорт в образі життя суспільства і стиль життя людини.

5. Спортивна психологія в системі наук.

6. Соціальні функції спортивної діяльності.

7. Психологічні стереотипи та настанови у навчально-виховній роботі тренера.

8. Методи навчання та тренування у спорті.

9. Розвиток олімпійського руху, проблема гуманізації спорту вищих досягнень.

10. Особливості емоційної сфери спортсмена.

11. Вольова регуляція спортсмена.

12. Психологічні бар'єри тренувань.

13. Передзмагальні психічні стани. Причини динаміки перед змагального психічного напруження.

14. Екстремальні ситуації змагального характеру як чинник, що знижує результативність у спортивній діяльності.

15. Роль свідомості та автоматизмів у спортивних рухових навичках.

16. Спортивні вміння та навички. Психологічний аспект.

17. Психологічна характеристика найважливіших фізичних якостей спортсмена, особливість усвідомлення цих якостей та свавільна регуляція їх прояву.

18. Психологічні концепції розвитку здібностей. Психологічні прийоми та методи розвитку спортивних здібностей.

19. Формування спортивних навичок та психологічна допомога.

20. Спортивна діяльність та навчання.

21. Тренування. Формування у спортсменів потреби у досягненні результатів.

22. Система психологічної підготовки до змагань. Глядачі, їх вплив на спортивну діяльність.

23. Удосконалення вольової регуляції спортсмена у процесі психологічної підготовки.

24. Моделювання як метод підготовки спортсмена до змагань. Принципи складання моделей спортивної діяльності.

25. Особистість і спорт. Взаємовплив на соціальні феномени.

26. Вплив культури та характеру спорту на виховання особистості спортсмена.

27. Вікові особливості розвитку спортсмена.

28. Особистість тренера, її роль у формуванні емоційно-вольових властивостей спортсмена.

29. Особистість і колектив у спортивній діяльності. Поняття „спортивна команда".

30. Інтеграція та диференціація у спортивному колективі.

31. Особистість лідера і спортивний колектив.

32. Психологічний клімат та проблема психологічної сумісності спортсменів.

33. Спілкування та групова згуртованість спортивного колективу.

34. Психодіагностика спорту. Напрямки дослідження.

35. Історія спортивної психодіагностики.

36. Психодіагностичні методи дослідження спортивної діяльності.

37. Психодіагностика особистості спортсмена.

38. Психодігностичні методи вивчення спортивного колективу.

39. Мотивація як важливий компонент психологічної структури діяльності спортсмена.

40. Спортивна кар'єра і проблеми соціальної адаптації спортсменів після завершення кар'єри.

41. Психологічна підготовка тренера до процесу тренування.

42. Психологічне забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту.

43. Спортивні змагання та ситуативне управління поведінкою спортсмена.

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 3

<table>
<tr><td colspan="10">Поточний контроль
(мах = 40 балів)</td><td>Модульний контроль (мах = 60 балів)</td><td>Загальна кількість балів</td></tr>
<tr><td colspan="9">Модуль 1</td><td>Модуль 2</td><td>Модуль 3</td><td rowspan="4">100</td></tr>
<tr><td colspan="5">Змістовий модуль 1</td><td colspan="4">Змістовий модуль 2</td><td>ІНДЗ</td><td>МКР</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>Т5</td><td>Т6</td><td>Т7</td><td>Т8</td><td>Т9</td><td>Т10</td><td rowspan="2">10</td><td rowspan="2">60</td></tr>
<tr><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td></tr>
</table>

Шкала оцінювання

Таблиця 4

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	**Оцінка**	
	для екзамену	**для заліку**
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 - 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 - 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М., 2004.

3. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н.Гогунов, В.И.Мартьянов. – М., 2000.

4. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М., 1981.

5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.

6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека.- СПб.:Питер, 2003.

7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П.Ильин. – М., 2000.

8. Коломейцов, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А.Коломейцев. – М., 1984.

9. Кретти Д.Б. Психология в современном спорте / Д.Б.Кретти. – М., 1978.

10. Крутецкий Г.А. Психология обучения и воспитания школьников / Г.А.Крутецкий. – М., 1976.

11. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта /Пер. с нем. – М., 1995.

12. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К.Маркова. – М., 1993.

13. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал / Л.М.Митина. – М., 1994.

14. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С.Немов. – кн. 2. – М., 1998.

15. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры /О.В.Петунин. – М., 1980.

16. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А.Пилоян. - М., 1984.

17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. – М., 1986.

18. Попов А.А. Психология: Учебное пособие для ИФК – М., 2002.

19. Практические занятия по психологии. Пособие для студентов ИФК.

– М., 1974.

20. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2-х томах / С.Л.Рубинштейн. – М., 1989.

21. Сахаров, В.Ф. Профессиональная ориентация школьников / В.Ф.Сахаров, А.Д.Сазонов. – М., 1982.

Електронні ресурси Інтернету:

1. http://www.psylist.net/sport/
2. lugor.org.ua
3. www.shooting-ua.com
4. www.sport-health.com.ua

9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Психологія спорту як галузь наукового знання.
2. Предмет та об’єкт вивчення.
3. Цілі, завдання та методи психології спорту.
4. Спільна характеристика проблем, що розробляються в психології спорту.
5. Класифікації спортивних вправ.
6. Психологічні особливості рухових навиків.
7. Закономірності та стадії формування рухових навиків в спорті.
8. Роль рухових відчуттів у виконанні рухових дій.
9. Спільні ознаки спеціалізованих сприйнять.
10. Значення знань про конкретні прояви психічного перенапруження для оптимізації тренувального процесу
11. Стадії психічного перенапруження в спорті.
12. Стани передзмагань спортсменів.
13. Причини динаміки психічної напруги передзмагання, їх характеристика.
14. ЕССХ як чинник, що знижує результативність в спортивній діяльності
15. Механізми впливу ЕССХ на результативність в спортивній діяльності
16. Методи психодіагностики в спорті.

17. Структура багатолітнього процесу занять спортом. Етапи спортивної підготовки.

18. Поняття спортивного відбору і спортивної орієнтації.

19. Відбір і орієнтація спортсменів в процесі багатолітньої спортивної підготовки.

20. Проблема особових особливостей спортсмена.

21. Теоретичні і методологічні основи психодіагностики психічних полягань в спорті.

22. Суб'єктивні і об'єктивні ознаки психічних станів в умовах тренування і боротьби змагання.

23. Психодіагностичні методи оцінки психічних станів спортсменів.

24. Оптимальний бойовий стан спортсменів.

25. Передстартові стани спортсменів. Управління стартовими станами.

26. Стан тренованості і «спортивної форми».

27. Структура психічної підготовки в спортивній діяльності. Її зв'язки з іншими видами підготовки в спорті.

28. Психологічна напруга і перенапруження в тренувальному процесі.

29. Аутогенне тренування в спорті: основні підходи і принципи.

30. Структура аутогенного тренування. Види аутогенного тренування.

31. Методика проведення аутогенного тренування в умовах учбово-тренувального процесу.

32. Методи саморегуляції спортсменів.

33. Психом'язове тренування спортсменів.

34. Ідеомоторна тренування: психологічні механізми. Цілі і завдання.

35. Методика проведення ідеомоторної тренування.

36. Методи психорегуляції. Критерійна класифікація методів психорегуляції.