

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Код РПНД Е74511



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ
Psychology of sport

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
тип дисципліни	обов'язкова
мова викладання	українська

Миколаїв – 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«26» серпня 2021 року. 13 с.

Розробник: *Коренева Юлія Петрівна, кандидат психологічних наук, викладач кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Болотникова Тетяна Григорівна, кандидат педагогічних наук, доцент викладач кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.*

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» узгоджено з гарантом освітньої програми (гарантами освітніх програм)

Гарант освітньої програми

«Олімпійський та професійний спорт»

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту



Віктор ДЕРКАЧ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

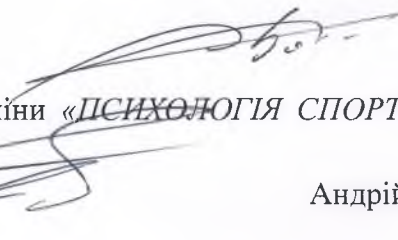


Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Голова



Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 7 від «26» серпня 2021 р.

Голова НМР НУК



Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2021

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	5
3. Передумови для вивчення дисципліни	5
4. Очікувані результати навчання.....	6
5. Програма навчальної дисципліни.....	6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування.....	9
7. Форми поточного та підсумкового контролю	9
8. Критерії оцінювання результатів навчання.....	12
9. Рекомендовані джерела інформації.....	12

ВСТУП

Анотація

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

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

Основною метою 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.

У останні роки прогрес науки розширив і поглибив знання про закономірності психічної регуляції спортсменів, індивідуально-типологічної детермінації рухової активності, про особливості процесів саморегуляції функціональних станів, ролі психічних факторів у оцінці проблемних і конфліктних ситуацій. Психологія спорту все більше спрямовує свої інтереси на особистісний і соціально-психологічний рівень спортивної діяльності.

Ключові слова: психологія, спорт, психічні фактори, конфлікти, саморегуляція.

Abstract

Psychology of sport – a branch of psychological science that studies the patterns of manifestation and development of the human psyche, the formation of his personality in the specific conditions of sports.

Psychology of sports is closely connected with the branches of scientific knowledge that study a person in the conditions of sports activity - general theory of sports, theory and methods of physical education, sports physiology, biomechanics, pedagogy, etc.

The main purpose of sports psychology is to study the psychological patterns of formation of athletes and teams of sportsmanship, the qualities necessary to participate in competitions, as well as the development of psychologically sound methods of training and preparation for competitions.

In recent years, the progress of science has expanded and deepened knowledge about the laws of mental regulation of athletes, individual-typological determination of motor activity, the peculiarities of the processes of self-regulation of functional states, the role of mental factors in assessing problem and conflict situations. Psychology of sport is increasingly focusing its interests on the personal and socio-psychological level of sports.

Key words: psychology, sports, mental factors, conflicts, self-regulation.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
Модулів – 1		Рік підготовки: 3-й	
Змістових модулів – 2		Семестр – 6-й	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/po-lozhennya-nuk/opis-opp/olimpijskij-ta-profesijnij-sport/	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»	Лекцій, год.	
		30	14
		Практичні, год.	
		15	6
		Самостійна робота, год.	
Загальна кількість годин – 90	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	45	70
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3; самостійної роботи студента – 3.		Вид контролю: залік	
		Форма контролю: комбінована	

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми «Олімпійський та професійний спорт» таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є: «Анатомія людини», «Біохімія спорту», «Загальна та спортивна фізіологія».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- РН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
- РН 18. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
- РП 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Психологія фізичного виховання

Тема 1. Психологія фізичного виховання і спорту, як навчальна дисципліна

1. Предмет психології фізичного виховання і спорту.
2. Історія розвитку психології фізичної культури і спорту.
3. Педагогічна спрямованість фізичного виховання і спорту.
4. Психологія спорту як прикладна галузь психологічної науки.
5. Взаємозв'язок психології фізичного виховання і психології спорту.
6. Завдання психології фізичного виховання і спорту.

Література: [3] стор. 15-29, [10] стор. 11-27.

Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності.

1. Поняття про спортивну діяльність та її особливості.
2. Структура спортивної діяльності.
3. Психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності.
4. Види підготовки спортсменів у тренувальному процесі.
5. П'ять рекомендацій до створення мотивації .

1. Психологічна систематика видів спорту.
2. Спеціалізовані сприйняття у спорті.
3. Реакція у спорті.
4. Психологічна напруга та перенапруга у тренувальному процесі.
5. Психічні процеси та психічні особливості особистості у спорті.

Література: [1] стор. 30-85, [5] стор. 19-39, [6] стор. 65-81.

Тема 3. Загальна психологічна характеристика фізичних вправ, фізичних якостей та рухових навичок

1. Психологічна характеристика фізичних вправ.
2. Психологічна характеристика фізичних якостей.
3. Психологічні особливості рухових навичок.
4. Динамічні стереотипи рухових навичок. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок.
5. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок.
6. Стадії та особливості формування рухових навичок.

Література: [5] стор. 141-187.

Тема 4. Психологічні основи спортивної дидактики

1. Психологічні основи навчання і спортивного удосконалення.
2. Психологічне забезпечення підготовки спортсмена. Форми психологічного забезпечення.
3. Психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.
4. Психологічне забезпечення технічної підготовки спортсменів.
5. Психологічне забезпечення тактичної підготовки спортсменів.

Література: [3] стор. 150-211.

Тема 5. Психологія особистості спортсмена.

1. Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності.
2. Психологічні основи формування особистості у спорті. Підходи до вивчення особистості.
3. Методики вивчення структурних компонентів особистості спортсмена.
4. Проблема статі у спорті та фізичній культурі.
5. Особистість та мотивація.

Література: [3] стор. 29-59, [5] стор. 187-199, [7] стор. 59-93, [10] стор. 27-64.

Змістовий модуль 2. Психологія спорту

Тема 6. Соціально-психологічні особливості спортивної групи

1. Проблема лідерство у спорті. Багаторівневі моделі спортивного лідерства.
2. Психологічні основи спілкування у спорті. Особливості педагогічного спілкування.
3. П'ять складових етапів процесу спілкування.
4. Соціально-психологічний клімат. Проблема психологічної сумісності у спортивній команді.
5. Конфлікти і їх вплив на діяльність спортивної команди.

Література: [3] стор. 295-311, [5] стор. 209-218, [10] стор. 109-151.

Тема 7. Психологічні основи відбору та діагностики у спорті

1. Призначення і застосування психодіагностичних методик.
2. Вимоги до психодіагностичних методик.
3. Психологічні основи відбору в спорті. Основні фактори надійності у спорті.
4. Система психологічного відбору спортсменів.
5. Етапи та принципи психологічного відбору.

Література: [3] стор. 29-59, [7] стор. 156-186.

Тема 8. Мотивація спортивної діяльності

1. Мотивація спортивно-фізкультурної діяльності.
2. Мотивація спортивної діяльності. Мотиваційна специфіка видів спорту.
3. Динаміка розвитку мотивів які спонукають до занять спортом.
4. П'ять рекомендацій щодо побудови мотивації.

Література: [3] стор. 115-127, [5] стор.33-52, [10], стор. 53-64.

Тема 9. Основи психорегуляції в спорті

1. Класифікація методів психорегуляції.
2. Методи гетерорегуляції.
3. Методи авторегуляції.
4. Втома, надлишкова нервово-психічна напруга, фрустрація.

5. Основи психогігієни в спорті.
6. Психофармакологічні засоби у психогігієні. Зловживання різними препаратами і харчові розлади.

Література: [3] стор. 265-280, [6] стор. 122-138.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Психологія фізичного виховання								
Тема 1. Психологія фізичного виховання і спорту, як навчальна дисципліна	12	2	–	10	12	1	–	11
Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності	12	4	2	6	12	2	–	10
Тема 3. Загальна психологічна характеристика фізичних вправ, фізичних якостей та рухових навичок	12	4	2	6	12	1	–	11
Тема 4. Психологічні основи спортивної дидактики	12	4	2	6	12	2	2	8
Тема 5. Психологія особистості спортсмена	12	4	2	6	12	2	2	8
Разом за змістовим модулем 1	60	18	8	34	60	8	4	48
Змістовий модуль 2. Психологія спорту								
Тема 6. Соціально-психологічні особливості спортивної групи	8	4	1	3	8	2	–	6
Тема 7. Психологічні основи добору та діагностики у спорті	8	4	2	2	8	2	–	6
Тема 8. Мотивація спортивної діяльності	7	2	2	3	7	1	2	4
Тема 9. Основи психорегуляції в спорті	7	2	2	3	7	1	–	6
Разом за змістовим модулем 2	30	12	7	11	30	6	2	22
Разом за курсом	90	30	15	45	90	14	6	70

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Психологічні особливості спортивної діяльності	2	–
2	Загальна психологічна характеристика фізичних вправ, фізичних якостей та рухових навичок	2	–
3	Психологічні основи спортивної дидактики	2	2
4	Психологія особистості спортсмена	2	2
5	Соціально-психологічні особливості спортивної групи	1	–
6	Психологічні основи добору та діагностики у спорті	2	–
7	Мотивація спортивної діяльності	2	2
8	Основи психорегуляції в спорті	2	–
<i>Разом</i>		15	6

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – **2-4 год./1 заняття**;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – **мінімум 15 годин на 1 роботу**;
- підготовка до контрольних заходів – **(15-30) год. на 1 захід**.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних занять	15	20
2	Підготовка до лекційних занять	15	15
4	Написання контрольної роботи	–	20
5	Підготовка до підсумкового контролю	15	15
Разом		45	70

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

для всіх видів занять: робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут;

для лекційних занять: лекція; бесіда;

для практичних занять: практична робота; інструктаж; спостереження, дидактична гра;

методи контролю і самоконтролю: фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод; репродуктивний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий; дослідницький.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- екзамени;
- стандартизовані тести;
- реферати
- інші види індивідуальних та групових завдань.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного контролю (заліку). У кожного компонента своя частка в загальній системі

оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 60 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Питома вага заліку в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати залік дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки заліку.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповідь на практичному занятті	Критерії оцінювання
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми для денної форма навчання 40 балів (8 тем по 5 балів), для заочної форми навчання 15 балів (3 теми по 5 балів).</i>	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольна робота	Критерії оцінювання
25	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
20-24	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
10-19	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.

Контрольна робота	Критерії оцінювання
1-9	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 25 балів</i>	

Залік проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист). До заліку входить чотири питання. Кожне питання оцінюється у 10 балів. Максимально за залік студент може отримати 4x10 балів = 40 балів.

Залік	Критерії оцінювання
10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
9-8	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу, студент робить вірні, аргументовані висновки.
7-6	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
5-4	Відповідь має суттєві помилки, аргументи недостатньо сформульовані, студенту складно чітко відображати причинно-наслідкові зв'язки явищ і процесів.
3-2	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
1-0	Студент не дає відповіді. Відповідь має велику кількість помилок або не відповідає темі.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів (4 питання по 10 балів)</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Участь у практичних заняттях	8x5 балів=40 балів	3x5 балів=15 балів
Модульний контроль	2x10 балів=20 балів	2x10 балів=20 балів
Контрольна робота	—	25 балів
Залік	40 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	T1		—		—
	T2	Практичне заняття	5		—
	T3	Практичне заняття	5		—
	T4	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	T5	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	ПМК	Тестування	10	Тестування	10
ЗМ2	T6	Практичне заняття	5		—
	T7	Практичне заняття	5		—
	T8	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	T9	Практичне заняття	5		—
	ПМК	Тестування	10	Тестування	10
Контрольна робота			—		25
Підсумковий контроль (залік)			40		40
Сума			100	100	

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Гогунів Е. Н., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учебное воспитание. Москва: Академия, 2000. 288 с.
3. Горбунов Г. Д. Психодиагностика спорта: учеб. пособие. 5-е изд., испр. И доп. Москва: Советский спорт, 2014. 328 с.
4. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. Монография. Москва: Советский спорт, 2010. 232 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 352 с.
6. Малкин В., Рогалева Л. Спорт – это психология. Москва: Спорт, 2015. 176 с.
7. Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в порте. Москва: Просвещение, 1984. 188 с.
8. Родионов А. В. Влияние психологияеских факторов на спортивный результат. Москва, 1983. 112 с.
9. Сущенко Л. П. Методика викладання основних понять фізкультурної освіти: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗДУ, 2001. 70 с
10. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 1998. 335 с.
11. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. Москва: ФиС, 1987. 112 с.

Допоміжна література

1. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь – справочник по психодиагностике. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 528 с.
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 352 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 512 с.

4. Ильин Е. П. Психология воли. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 512 с.
5. Ильина Н.Л. Динамика мотивів протягом спортивної кар'єри. – СПб., 1998.
6. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. Москва: Педагогическое общество России, 2000. 544 с.
7. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 992 с.
8. Кретти Дж. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. -278 с
9. Мицкан Б. М. Методичні аспекти діагностики спортивної схильності. *Актуальні проблеми підготовки спеціалістів галузі фізичної культури і спорту: тези доповідей*. Івано-Франківськ, 2000. 78 с.
10. Непомнящая Н. И. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: ВЛАДОС, 2001. 192с.
11. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии /под редакцией А. А. Крылова, В. А. Маничева. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 560 с.
12. Федик О. В. Вплив особистісних якостей і можливостей студентів на ефективність формування здібностей до тренерської діяльності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Плай, 2002. Вип. 7. Ч. 1. С. 160-167.
13. Федик О. В. Здібності як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти, 2002. № 1. С. 28-34.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: <http://psylib.kiev.ua/>; www.psychology.net.ru;
2. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського – <http://www.nbuv.gov.ua/>.
3. Портал професійних психологів України «У психолога» – <http://upsihologa.com.ua/>

Розробник програми



Юлія КОРЕНЄВА

Тетяна БОЛОТНИКОВА

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

У розділі 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ змінити плани викладання та посилання на літературу, а саме:

Тема 1. Психологія фізичного виховання і спорту, як навчальна дисципліна

1. Предмет психології спорту.
2. Історія розвитку психології фізичної культури і спорту.
3. Психологія спорту як прикладна галузь психологічної науки.
4. Завдання психології фізичного виховання і спорту.

Література: [2] стор. 4-20, 122-140, [3] стор. 11-21, [4] стор. 7-26.

Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності

1. Поняття про спортивну діяльність та її особливості. Структура спортивної діяльності.
2. Психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності.
3. Види підготовки спортсменів у тренувальному процесі.
4. П'ять рекомендацій до створення мотивації.
5. Реакція у спорті.
6. Психічні процеси та психічні особливості особистості у спорті.
7. Психологічна систематика видів спорту.
8. Спеціалізовані сприйняття у спорті.
9. Реакція у спорті.
10. Психологічна напруга та перенапруга у тренувальному процесі.
11. Психічні процеси та психічні особливості особистості у спорті.

Література: [1] стор. 30-85, [3] стор. 27-64.

Тема 3. Загальна психологічна характеристика фізичних вправ, фізичних якостей та рухових навичок

Література: [4] стор. 265-359.

Тема 4. Психологічні основи спортивної дидактики

1. Психологічні основи навчання і спортивного удосконалення.
2. Психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.
3. Психологічне забезпечення технічної підготовки спортсменів.
4. Психологічне забезпечення тактичної підготовки спортсменів.

Література: [4] стор. 265-359.

Тема 5. Психологія особистості спортсмена

1. Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності.
2. Психологічні основи формування особистості у спорті. Підходи до вивчення особистості.

3. Структурні компоненти особистості спортсмена.

4. Особистість та мотивація.

Література: [2] стор. 58-77, [3] стор. 27-79, [4] стор. 166-265.

Тема 6. Соціально-психологічні особливості спортивної групи

1. Соціальна психологія спортивних груп.
2. Проблема лідерство у спорті. Багаторівневі моделі спортивного лідерства.
3. Психологічні основи спілкування у спорті.
4. П'ять складових етапів процесу спілкування.
5. Соціально-психологічний клімат. Проблема психологічної сумісності у спортивній команді.

6. Конфлікти і їх вплив на діяльність спортивної команди.

Література: [1] стор. 76-85, [3] стор. 109-151.

Тема 7. Психологічні основи добору та діагностики у спорті

1. Призначення і застосування психодіагностичних методик.
2. Вимоги до психодіагностичних методик.
3. Психологічні основи відбору в спорті.
4. Основні фактори надійності у спорті.
5. Система психологічного відбору спортсменів.
6. Етапи та принципи психологічного відбору.

Література: [2] стор. 115-145, [5] стор. 123-171.

Тема 8. Мотивація спортивної діяльності

1. Мотивація спортивно-фізкультурної діяльності.
2. Мотивація спортивної діяльності. Мотиваційна специфіка видів спорту.
3. Динаміка розвитку мотивів які спонукають до занять спортом.
4. Рекомендацій щодо побудови мотивації.

Література: [4] стор. 187-195.

Тема 9. Основи психорегуляції в спорті

1. Класифікація методів психорегуляції.
2. Методи гетерорегуляції.
3. Методи ауторегуляції.
4. Втома, надлишкова нервово-психічна напруга, фрустрація.
5. Основи психогігієни в спорті.

Література: [1] стор. 100-135.

У розділі 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ змінити джерела основної та допоміжної літератури, а саме:

Основна література

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчальнометодичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
3. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник. / наук. ред. Г. Ложкін. Київ: Олімп. літ., 2014. 334 с.
4. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2008. 256 с.
6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: ПО КУ ім. Тараса Шевченка, 2002. 112 с.
7. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.

Допоміжна література

1. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Ужгород, 2004. 144 с.
2. Волкова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
5. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Вища школа, 2015. 156 с.
6. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Київ: 2018. 156 с.
7. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 12. С.49-51.
8. Конфліктологія: навчальний посібник / Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Київ : КНЕУ, 2003.
9. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 1999. №1. С.47-50.
10. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. №1. С.23-29.
11. Мозолук О.В. Мотиваційні потреби до систематичних занять одноборствами осіб жіночої статі. *Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації*. 2008. С.131-132.
12. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / Комарова Н. М., Зінченко А. Г., Дикова-Фаворська Д. М. та ін. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. 88 с.
13. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. Київ : Здоров'я, 1995. 232 с.

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» розглянуто на засіданні кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Протокол № 2 від «18» бересня 2023 р.

В. о. завідувача кафедри



Віктор ДЕРКАЧ

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

теоретичних основ олімпійського та професійного спорту



Оксана АДАМЕНКО