


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи

 О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ**

Ступінь бакалавра

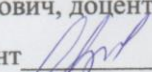
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

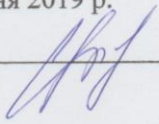
(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

Миколаїв – 2019 р.

Розробник: Славітяк Олег Станіславович, доцент кафедри спорту, кандидат фізичного виховання і спорту, доцент  (Славітяк О.С).

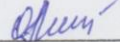
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 р.

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С)

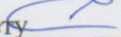
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 р.

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол № 14 від «27» серпня 2019 р.

Голова навчально-методичної комісії університету  (О. А. Кузнецова)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту» складена доцентом кафедри спорту Славітяком О.С. відповідно до програми підготовки бакалаврів галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт Освітньої програми Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є новітні знання теорії і методики викладання психології спорту, а також формування професійно-психологічних знань, умінь і навичок тренерів з обраного виду спорту.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни: формування цілісного уявлення про психологію фізичного виховання та спорту як розділу психологічної науки, що розглядає психологічні особливості особистості спортсмену, особливості та специфіку психологічної підготовки спортсменів, а також основи психічної регуляції в спорті.

Завдання дисципліни:

1. Формування спеціальних знань, що визначають психологічний супровід спортивної діяльності;
2. Формування умінь, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності тренера у сфері спортивної психології.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Психологія спорту» є наявність у студентів наступних

- знань:

- Основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту.
- Методику психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення.
- Методику психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів.
- Методи і організацію психорегуляції і психогієни у фізичному вихованні і спорті.
- Методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичного виховання і спорту

- вмінь:

- Організувати психологічне супроводження і психологічну підготовку спортсменів.
- Організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту.
- Використовувати відповідні види психорегуляції та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.
- Використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: студенти використовують знання, вміння і навички, сформовані в ході вивчення дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Фізіологія людини» та ін.

Передумови для вивчення дисципліни: студенти використовують знання, вміння і навички, сформовані в ході вивчення дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Фізіологія людини» та ін.

Навчальна дисципліна складається з 3 кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН 1. Знає нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносить

рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 2. Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

ПРН 3. Демонструє знання професійного дискурсу; показує уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, дотримується етики ділового спілкування; складає різні види документів, у тому числі іноземною мовою; пояснює фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 4. Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 5. Демонструє готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 6. Демонструє ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; володіє навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності й осмисленого вибору шляхів їх вирішення, несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 7. Діє соціально відповідально та свідомо; приймає рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

ПРН 17. Демонструє знання основ психології особистості, психологічних процесів, психічних станів людини, психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетентностями**:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Проблеми психології спорту

Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічного знання. Виникнення психології спорту як галузі психології. Предмет, об'єкт, дослідницькі і прикладні завдання психології спорту. Хронологічний і методологічний аналіз проблематики психології спорту. Загальні і специфічні особливості спортивної діяльності. Структура спортивної діяльності. Результати спортивної діяльності. Теоретичний і емпіричний підходи до побудови психологічної характеристики видів спорту. Класифікації спортивних вправ. Критерії класифікації по Т.Т. Джемгарову. Циклічні, складно-координаційні і екстремальні види спорту, спортивні ігри. Критерії класифікації видів спорту по Бергеру.

Тема 2. Особливості спортивної діяльності. Мотиваційна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Мотиви вибору виду спорту та занять їм на різних етапах спортивної кар'єри. Постановка спортивних цілей. Рівень домагань у спорті. Індивідуальні особливості спортивних мотивів. Управління мотивацією спортсмена.

Тема 3. Емоційно-вольова сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Передстартові емоційні стани спортсменів. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності. Тривога. Страх. Втома. Стан, викликає мий монотонною тренувальною діяльністю. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Способи регуляції передстартових станів. Сила волі та її компоненти. Формування вольових властивостей особистості спортсмена.

Тема 4. Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності. Оперативне мислення. Когнітивна оцінка тренувальної діяльності та спортивного змагання. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. Реакції в спорті.

Тема 5. Психомоторна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Психологічні особливості рухових навиків. Стадії формування рухових навиків. Рухові відчуття. Спеціалізовані сприйняття в спорті. Роль уяви в управлінні рухом. Бистрота. М'язова сила. Координованість.

Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх проявлення у спортивній діяльності. Придатність к спортивної діяльності та типологічні особливості. Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності.

Кредит 2. Психологічна характеристика видів спорту.

Тема 7. Загальна характеристика окремих видів спорту.

Тема 8. Проблема психологічної характеристики виду спорту.

Проблема психологічної специфіки виду спорту. Класифікації видів спорту. Взаємодія.

Тема 9. Мотиваційна специфіка видів спорту.

Дистантна інформація. Забезпечення циклічності спортивних рухів. Облігаторне наочіння.

Тема 10. Цільова специфіка видів спорту.

Подолання небезпеки, соціальна підтримка, емоційне насичення та ергономічність. Емоційна насиченість.

Тема 11. Умови спорту і їх психологічне значення.

Умов діяльності. Спортивні мотиви, цілі та умови.

Тема 12. Психоспортограма.

Психологічної характеристики окремих видів спорту. Структура психоспортограми.

Кредит 3. Психологічне супроводження спортивної діяльності.

Тема 13. Система психологічного відбору спортсменів. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів. Формування цільових ознак психологічного відбору. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору. Складання моделі психологічного відбору. Практика психологічного відбору. Основи психодіагностики в спорті.

Тема 14. Психологічна підготовка спортсменів. Поняття про психологічну підготовку. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в умовах змагань.

Тема 15. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів. Поняття про фізичні якості. Кратка психологічна характеристика основних фізичних якостей. Психологічна структура технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів. Тактична майстерність спортсмена у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.

Тема 16. Основи психічної регуляції в спорті. Принципи класифікації методів психічної регуляції. Методи гетерорегуляції: бесіда, приказ, гіпноз та ін.. Методи психічної саморегуляції Заспокійливі варіанти аутогенної тренування (АТ). Мобілізуєчі варіанти АТ. Закріплення психічної регуляції під час, до та після тренувань. Формування наполегливості, впевненості, цілеспрямованості.

Тема 17. Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів. Функції тренера. Авторитет та псевдоавторитет. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів. Стилі керівництва тренерів. Мотивація професійної діяльності спортивного судді. Психологічні особливості спортивних суддів. Стилі професійної діяльності спортивних суддів.

Тема 18. Психологічні особливості спортивного колективу. Спортивна команда як вид малої групи. Лідерство і лідер в команді. Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу. Інтеграція і диференціація в спортивних групах. Забезпечення динаміки командної діяльності.

3. . Рекомендована література

Базова

1. 1. Акімова Л.Н. Психологія спорту: Курс лекцій. – Одеса: Студія «Негоціант», 2014.
2. Гогунів Е.Н., Март'янов Б.И. Психологія фізического востітанія и спорту.- М., 2014.
3. Гогунів, Е.Н. Психологія фізического востітанія и спорту /Е.Н.Гогунів, В.И.Март'янов. – М., 2000.
4. Ильин Е.П. Психологія спорту. – СПб.: Пітер, 2016.
5. Ильин Е.П. Психомоторная організація человека.- СПб.:Пітер, 2013.
6. Ильин, Е.П. Психологія фізического востітанія /Е.П.Ильин. – М., 2015.
7. Попов А.А. Психологія: Учебное пособие для ИФК – М., 2012.
8. Радионов А.В. Психологія фізического востітанія и спорту. М., 2014.

Допоміжна

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть /А.В.Алексеев. – М., 2014.
2. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту /Г.Д.Бабушкин. – Омск, 2015.
3. Бабушкин Г.Д. Психология спорту /Г.Д.Бабушкин, В.Н.Смоленцева. – Омск, 2015.
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте /А.А.Белкин. – М., 2013.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям /М.М.Боген. – М., 2013.
6. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. – М., 2015.
7. Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях /Б.А.Вяткин. – М., 2012.
8. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера /А.Д.Ганюшкин. – Смоленск, 2012.
9. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика /Г.Д.Горбунов. – М., 2014.
10. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М., 2016.
11. Захарова О.В. Профессиональная ориентация школьников на специальность «Физическая культура и спорт». Дис. ... канд. пед. наук /О.В.Захарова. – Омск, 2016.
12. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие /И.А.Зимняя. – Ростов н/Д., 2012.
13. Ильясов И.И. Структура процесса учения /И.И.Ильясов. – М., 2010.
14. Кашанов Р.Р. Курс практической психологии: Учеб. пособие /Р.Р.Кашанов. – Екатеринбург, 2012
15. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция /В.П.Кащенко. – М., 2015
16. Климов Е.А. Как выбирать профессию /Е.А.Климов. – М., 2013
17. Коломейцов, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде /Ю.А.Коломейцев. – М., 2014
18. Крутецкий Г.А. Психология обучения и воспитания школьников /Г.А.Крутецкий. – М., 2015
19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. (Развитие ребенка от рождения до 17 лет); Учеб. пособие /И.Ю.Кулагина – 2-е изд. – М., 2016
20. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения /И.Я.Лернер. – М., 1981.
21. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта /Пер. с нем. – М., 2014
22. Маркова А.К. Психология труда учителя /А.К.Маркова. – М., 2015.
23. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С.Немов. – кн. 2. – М., 2017
24. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры /О.В.Петунин. – М., 2014
25. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А.Пилюян. - М., 2016
26. Практические занятия по психологии. Пособие для студентов ИФК. – М., 1974.
27. Сахаров, В.Ф. Профессиональная ориентация школьников /В.Ф.Сахаров, А.Д.Сазонов. – М., 2012
28. Шадрин А.А. Формирование интереса к профессии учителя физической культуры у старшеклассников сельских школ: Дис. ...канд. пед. наук /А.А.Шадрин. – Челябинск, 2013

Інформаційні ресурси

1. https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...
2. <https://mylifesport.ru/text.php?id=119>
3. www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ
4. www.horting.org.ua/node/1086
5. stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports
6. horting.org.ua/node/541
7. <http://www.psylist.net/sport/>

8. lugor.org.ua
9. www.shooting-ua.com
10. www.sport-health.com.ua
11. www.fizkult-ura.ru

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен у 2 семестрі.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування;
- б) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

а) підготовки планів-конспектів окремих частин заняття, цілісного заняття або навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин та їх психологічний аналіз;

б) проведення та аналіз психоспортограми;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію.