

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

ПСИХОЛОГІЯ

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

напрямів: 014.11 Середня освіта (фізична культура)

017 "Фізична культура і спорт";

024 "Хореографія"

Львів - 2018 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Львівським державним університетом фізичної культури
Міністерство освіти і науки України

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
Львівського державного університету фізичної культури

Баклицька Ольга Петрівна

"31" серпня 2018 року, Протокол № 1.

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Психологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра, напрямів: "Фізичне виховання", "Спорт"; "Хореографія".

Предметом вивчення даної навчальної дисципліни є основні положення загальної, вікової, соціальної психології, її основні напрямки, теоретичні концепції, методологія психологічного дослідження в спортивній діяльності, опанування його проведення та правила інтерпретації результатів, засвоєння основних засобів впливу та корекції психічних явищ.

Міждисциплінарні зв'язки: курс «Психологія» має тісні зв'язки з такими предметами, як педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика обраного виду спорту, анатомія і фізіологія людини, спортивна медицина, соціологія та інші.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

1. Загальні основи психології
2. Основні характеристики психічних процесів
3. Вікові аспекти психології.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія» є забезпечення студентів знаннями про основні закономірності психічних явищ, їх прояви та особливості формування в різні вікові періоди та вплив на функціонування різних видів діяльності; допомога в аналізі особистісних психологічних новоутворень; ознайомлення з методами та принципами психологічного дослідження з ціллю використання їх в подальшій професійній діяльності. Вивчення цих феноменів необхідне для розуміння механізмів, які забезпечують ефективність навчального процесу та формують оптимальні методи засвоєння знань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Психологія” є наступні:

- дати необхідні знання про психологічні особливості особистості різних вікових періодів та методи їх формування;
- розкрити психологічну структуру професійної діяльності майбутнього фахівця з проблем здоров'я і туризму, фізичної культури та спорту;
- забезпечити студентів необхідними знаннями про методи управління та корекції власними психічними станами;
- озброїти знаннями про психологічну структуру малої групи, навчити методам її діагностики та формування колективу;
- сформувати комунікативні навички та уміння будувати процес спілкування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :закономірності психічних явищ; методи їх діагностики; засоби впливу та корекції психічних станів та властивостей; особливості їх прояву в обраному виді діяльності.

вміти: проводити психолого-педагогічні спостереження; враховувати індивідуально-психологічні особливості особистості в учбово-виховному процесі; корегувати актуальні психічні стани індивіда та впливати на процес його комунікації; діагностувати соціально психологічні явища первинної групи.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 години / 4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи психології.

Предмет, завдання та методи психологічної науки

Мета засвоєння курсу психології та її основні завдання. Предмет психологічної науки. Галузі психологічної науки та критерії їх виділення. Основні принципи психології. Діяльність, її елементи та структурні компоненти. Види діяльності в залежності від характеру активності, засобів та розвитку в онтогенезі. Активність, її психологічна характеристика та види. Гра і її психологічні особливості. Навчання та учіння, їх психологічний аналіз. Основні методи дослідження в психології, умови та техніка їх використання.

Психологічна структура особистості.

Поняття особистості в психології та її трактування в різних психологічних теоріях. Фактори та показники розвитку особистості, її соціальна активність. Характеристика структури особистості та її основних компонентів: мотивів, потреб, установок, інтересів, здібностей та задатків, знань умінь і навичок, властивостей характеру та темпераменту.

Психічні стани та їх властивості.

Поняття психічного стану та його види. Аналіз структури психічних станів та їх рівнів. Основні функції та компоненти станів та критерії їх виділення. Характеристика стресу як особливо напруженого стану організму. Афект та форми його прояву. Психічна напруга та перенапруга і її стадії. Втома та її психологічні показники. Монотонія та основні методи боротьби з нею. Поняття методів психорегуляції та їх класифікація. Методи гетерорегуляції: бесіда, переконання, наказ, раціональне навіювання, фракційний та повний гіпноз, апаратурні, безапаратурні та аудіовізуальні засоби. Характеристика методів ауторегуляції: аутогенне тренування, психом'язеве тренування, ідеомоторне тренування. Наївні методи саморегуляції. Психотропні та безапаратурні невербальні засоби впливу на індивіда.

Спілкування, його види та структура, методи дослідження.

Феномен спілкування у психологічній літературі. Основні форми спілкування: пряме, непряме, безпосереднє, опосередковане, міжособистісне, масове, рольове, вербальне, внутрішнє, ділове, неформальне, анонімне. Типи міжособистісного спілкування: імператив, маніпуляція, діалог. Аспекти спілкування: комунікативний, перцептивний, інтерактивний. Соціальні і психологічні функції спілкування. Поняття конфлікту у комунікативному процесі та його види: внутрішньоособистісний, міжособистісний, міжгруповий, внутрішньогруповий, соціальний, горизонтальний і вертикальний. Структура конфлікту: конфліктна ситуація, інцидент. Основні стадії розвитку конфлікту та форми його вирішення.

Група та колектив. Їх основні підструктури.

Поняття групи в психологічній літературі. Структура групи як сукупність позицій та міжгрупових відносин. Основні види груп: велика, мала, реальна, умовна, організована, стихійна, безлідерна, багатолідерна, однолідерна. Рівні розвитку малої групи: конгломерат, асоціація, корпорація, гомфотерний колектив. Статусна ієрархія групи: лідери, зірки, сприйнятливі, малосприйнятливі, ізольовані, відторгнуті. Лідер та його індивідуально-психологічні характеристики. Типи і види лідерів та їх основні функції. Керівництво групою як форма реалізації управління. Референтна група та її види. Колектив, його відмінність від групи та рівні його розвитку.

Змістовий модуль 2. Основні характеристики психічних процесів.

Пізнавальні психічні процеси та їх основні закономірності

Відчуття як найпростіший психічний процес, його нейропсихологічна основа. Види відчуттів за аналізаторами і за місцем розташування. Рецептори слухового та зорового аналізаторів. М'язево-рухові відчуття і відчуття рівноваги. Основні закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, синестезія, сенсibiliзація, аперцепція, контраст. Сприйняття як процес відображення об'єктивного світу. Основні властивості сприйняття:

предметність, цілісність, константність. Види сприйняття. Основні операції сприйняття: аналіз і синтез. Ефекти сприйняття: новизни, упередженості і ореолу. Особливості сприйняття людини людиною. Пам'ять та її основні процеси. Види пам'яті. Засоби заучування матеріалу. Індивідуальні відмінності пам'яті. Увага та її види: довільна, мимовільна, післядовільна. Основні властивості уваги: об'єм, концентрація, переключення, розподіл, коливання. Мислення, як опосередковане відображення дійсності. Фізіологічна основа і соціальні механізми мислення. Поняття, судження, умовивід, як основні форми мислення. Основні мислительні операції: аналіз, синтез, класифікація, конкретизація, систематизація, абстрагування. Задача і проблемна ситуація. Етапи процесу вирішення задачі. Види мислення: наглядно-дійове, наглядно-образне, теоретичне. Основні якості мислення: гнучкість, критичність, ширина, глибина, швидкість. Мова і мовлення. Основні функції мовлення та його види. Властивості мови. Уява та її види: творча, репродуктивна, довільна і мимовільна. Індивідуальні особливості уявлень.

Емоційні процеси особистості та методи їх корекції.

Емоції та їх класифікація. Теорії емоцій в різних психологічних школах. Характеристика фрустраційних, комунікативних, інтелектуальних емоцій, очікування, прогнозу. Властивості емоцій: сила, тривалість, біполярність. Функції емоцій у керуванні життєдіяльністю. Розуміння та ідентифікації емоцій. Динаміка емоційного переживання та його види. Фактори, що формують емоційні риси особистості. Основні типи емоційного реагування індивіда в несприятливих емоційних ситуаціях.

Вольова сфера індивіда та засоби її формування.

Воля як регулююча сторона свідомості. Зв'язок волі з пізнавальними та емоційними процесами і емоційними станами. Функції волі. Види вольових дій: прості і складні. Структура вольового акту. Основні вольові якості особистості та методи їх розвитку.

Змістовий модуль 3. Вікові аспекти психології.

Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.

Психофізіологічні новоутворення молодшого школяра. Розвиток психічних функцій: зміни в пізнавальній та емоційно-вольовій сферах. Основні види ведучої діяльності: навчання і гра. Психологічні передумови навчання в школі. Види спрямованості особистості: пізнавальна, навчальна, спрямованість на взаємовідносини. Зміни в структурі діяльності та механізмах мислення. Основні труднощі, з якими зустрічається першокласник. Система взаємовідносин молодших школярів та їх ставлення до вчителя. Лідери в молодшому шкільному віці. Фізичне і психічне здоров'я молодшого школяра. Криза шести років. Психічні деструкти поведінки та особистості в цілому.

Психологічні властивості підліткового періоду.

Анатомо-фізіологічна перебудова організму особистості: зміни в ендокринній, нервовій, серцево-судинній, статевій системах. Біологічна зрілість та її критерії. Психологічні новоутворення підлітка: образ власного "Я"; відчуття дорослості; соціальна активність; потяг до протилежної статі. Зміни в психічних процесах дитини середнього шкільного віку: особливості відчуттів, сприйняття, пам'яті, уваги, уяви, волі, мислення та мови. Учбова та трудова діяльність підлітка. Спілкування і психологічні бар'єри, що виникають в комунікативному процесі. Основні напрямки в розвитку дорослості. Міжособистісні відносини в підлітковий період. Система лідерства в підлітковому віці та її роль у формуванні індивіда. Криза 14-ти років. Патологічні зміни особистості підлітка та фактори, що їх зумовлюють.

Психологічні риси раннього юнацького віку та зміни в структурі особистості.

Зміни в структурі особистості: новоутворення в процесах відчуттів, сприйняття, пам'яті, емоцій, волі, уваги та уяви, мислення та мови. Біологічна та соціальна зрілість юнаків та дівчат. Ведуча діяльність старшого школяра.

Ставлення до навчання та фактори, що на нього впливають. Етапи професійного самовизначення юнака. Види професійного самовизначення: раннє та пізнє та їх характеристика. Світогляд та громадська активність старшокласника. Лідерство в старшому шкільному віці. Спілкування і система взаємовідносин в ранній юності. Акцентуації в структурі характеру особистості юнаків та дівчат.

Психологічна характеристика пізньої юності.

Етапи професійного становлення спеціаліста.

Психологічні зміни в структурі особистості пізнього юнацького віку. Професійне самовизначення. Етапи професійного становлення молодого спеціаліста та їх характеристика. Мотиви вибору професії та фактори, що впливають на цей процес. Мотиви досягнення успіху та уникнення невдачі. Створення сім'ї; сімейні ролі та психологічні особливості їх виконання.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Форма контролю: екзамен.

5. Засоби діагностики успішності навчання

Тестові завдання для визначення рівня знань студентів у балах по кожному змістовному модулю.

Психологічні ситуації та задачі.