

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
напрямів: 017 "Фізична культура і спорт"

Львів - 2018 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Львівським державним університетом фізичної культури

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури В.Ф. Соловйов

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Психологія спорту**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра, напрямку: «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні аспекти спортивної діяльності, її структура та аналіз в окремих видах спорту; психологічні основи навчання, тренування і змагання; психологія особистості спортсмена; його індивідуально-психологічні особливості; спеціальні здібності, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення; впливи психорегуляції, спрямовані на корекцію негативних психічних станів, що виникають в процесі занять спортом; психологічні характеристики спортивної команди, специфіку її становлення та ефективність її діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Психологія спорту» має тісні зв'язки з такими дисциплінами: як загальна, вікова і соціальна психологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання і обраного виду спорту, анатомія і фізіологія людини, спортивна медицина, соціологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з одного **змістовного модуля:**

1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності та колективів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія спорту» є поглиблення знань про основні закономірності психологічних феноменів що виникають у спортивній діяльності та формування практичних вмінь і навичок з управління і корекція цих явищ, що дозволить їх використати у майбутній тренерській діяльності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія спорту» є наступні:

- ознайомити студента з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності та виробити вміння інтерпретувати отримані практичні результати;
- навчити студентів проводити загальну та спеціальну підготовку спортсмена до тренувально-змагального процесу;
- дати знання з методів формування системи мотивації до занять спортом;
- сформувати навички управління психічними станами та поведінкою особистості в умовах тренувань і змагань;
- ознайомити з методами корекції негативних передстартових психічних станів та навчити їх використовувати

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент повинен **знати :**

- закономірності соціально-психологічних і психічних феноменів, які виникають в спортивній діяльності; методи їх діагностики та корекції;
- особливості прояву психічних явищ в обраному виді спорту;
- засоби впливу на індивідуально-психологічні властивості спортсмена та підструктури спортивної команди з метою їх формування;
- структуру загальної та спеціальної психологічної підготовки та методи її проведення;
- специфіку психічних станів спортсмена, методи їх корекції та реабілітації.

вміти :

- проводити психолого-педагогічні спостереження в процесі тренувань і змагань;
- діагностувати і враховувати індивідуально-психологічні особливості індивіда під час тренувальної і змагальної діяльності;

- корегувати комунікативний процес в спортивній команді;
- використовувати спеціальні методики для корекції негативних психічних станів;
- діагностувати соціально психологічні явища первинної групи;
- самостійно поповнювати знання з питань педагогіки та психології.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години / 3 кредити ECTS.

13. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович Навч. посібник. – Ужгород, 2004. – 144 с.
2. Белкин А. А. Идеомоторная тренировка в спорте. / А. А. Белкин – М. : Ф и С, 1983. – 128 с.
3. Богданова Д.Я., Бранц Е.М. Занимательная психология спорта. / Д. Я. Богданова, Е. М. Бранц Книги I-III. – С. - Пб., 1993. – 518 с.
4. Боген М. Обучение двигательным действиям. / М. Боген - М., 1985 – 152 с.
5. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – 126 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту. / В. І. Воронова Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. / В. И. Воронова – К. : ФФУ, 2001 – 136 с.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов – М. : Академия, 2004. – 288 с.
9. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. / Г. Д. Горбунов– М.: Ф и С, 1986. – 208 с.
10. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 178 с.

11. Гуменюк Н., Клименко В. Психология физического воспитания и спорта. / Н. Гуменюк, В. Клименко – К., 1985 – 311 с.
12. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев – К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.
13. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
14. Клименко В. Психомоторные способности юного спортсмена. / В. Клименко - К., 1987.
15. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. / Б. Д. Кретти – М. : ФиС, 1978. – 224 с.
16. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. / Ю.А. Коломейцев – М. : ФиС, 1984. – 128 с.
17. Корх А. Я. Тренер: деятельности и личности. / А.Я. Корх – М.: Терра-спорт, 2000. – 120 с.
18. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. / В.С. Лобзин, М.М. Решетников – Л. : Медицина, 1986. – 280 с.
19. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта. / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель Учеб. пособие. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
20. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю Блудов, В. Плахтиенко, Л. Скрова. - М., 1990 – 229 с.
21. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 229-246.
22. Попов А. Л. Спортивная психология. / А. Л. Попов– М.: Наука-Флинта, 2001. – 256 с.
23. Психология: Учебное пособие / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 368 с.
24. Родионов А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов. / М – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
25. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. / А.В. Родионов – Махачкала : Юпитер, 2002. – 168 с.

26. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры. / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

Додаткова

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб: Питер, 2003. – 688 с.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) / Р.Ф. Ахметов : Дис. ... д-р наук з фіз. вих. і спорту. – К., 2006. – 412 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. / Л. Ф. Бурлачук – СПб: Питер, 2001. – 528 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія. / М. Й. Варій Навч. посібник. для студ. психолог. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во «Край», 2005 – 748 с.
5. Загайнов Р. Проклятие профессии. / Р. Загайнов– М.: Смысл, 2001. – 572 с.
6. Немов Р.С. Психология. / Р.С. Немов Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – М.: Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 1999. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
7. Максименко С. Д. Основы загальної психології / С.Д. Максименка. За ред. акад. АПН України, проф. С.Д. Максименка. – К., 1998 – 251 с.
8. Пилоян Р. Мотивация спортивной деятельности. / Р. Пилоян - М., 1984 – 315 с.
9. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта (Сборник статей. - М. : ФиС, 1968. – 340 с.
10. Рудик П. А. Психология: Учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. – М.: ФиС, 1974. – 512 с.
11. Родионов А. В. Психофизическая тренировка. / А.В. Родионов М.: ТОО "Дар", 1995. – 64 с.

Інформаційні ресурси

1. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: www.psytopos.lviv.ua <http://www.psy.msu.ru>, <http://psylib.kiev.ua/>; www.psychology.net.ru; www.openweb.ru; www.myword.ru <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicalPsychology/ua/4228/> - кафедра педагогічної та вікової психології.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/>- Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklib.npu.edu.ua/>- Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
5. <http://www.koob.ru/>- електронна бібліотека «Куб».
6. <http://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога»

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Форма контролю: залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання

Тестові завдання та психодіагностичні методики для визначення рівня знань студентів у балах за змістовним модулем.

