

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра педагогіки та психології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»:

Декан факультету ФВ, доцент

_____Петрина Р.Л.

_____2018 р.

Модульна навчальна програма
з курсу
ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
для студентів IV курсу

Всього годин	- 90
Лекцій	- 12
Семінарських	- 18
Самостійна робота	- 60

Автор: доцент Окопний А.М.
Затверджено на засіданні
кафедри педагогіки та психології
“31” _серпня 2018 р. Протокол № 1

Зав. кафедрою, доцент

Соловійов В.Ф.

Львів - 2018р.

Пояснювальна записка

Вивчення курсу «Психологія фізичного виховання» складає основу професійної компетентності вчителя фізичної культури. Психологічна підготовка – фундамент професійної діяльності, оскільки саме ці знання будуть використовуватись з метою навчання, виховання і спілкування, які орієнтовані на потреби і можливості учнів в школі.

Курс для студентів спеціальності фізичне виховання, денної форми навчання спрямований на формування в них елементарних уявлень про основи психології її завдання на сучасному етапі.

Курс розрахований на 90 години: 12 лекційних, 18 лабораторних, 60 годин самостійної роботи.

Програма курсу «Психологія фізичного виховання» складається з двох модулів: «Введення в психологію фізичного виховання. Психологія суб'єктів спортивної діяльності і колективу» та «Психологічне забезпечення на уроці «фізичної культури».

Особливу увагу в першому модулі приділено висвітленню предмету та завданням «Психології фізичного виховання», методам наукового дослідження, психологічним особливостям діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, психологічним особливостям особистості вчителя: мотивам його діяльності, функціям вчителя фізичної культури, особливостям його спілкування. Особлива увага зосереджена на психологічних особливостях особистості учня: його віковим особливостям, його мотиваційній, емоційній та вольовим сферам. А також розглядається питання психологічних особливостей учнівського колективу.

Основну увагу в другому модулі «Психологічне забезпечення на уроці «фізичної культури»» приділено питанням визначення і корекції негативних психічних станів, які найчастіше зустрічаються в учнів під час занять фізичним вправами, основам загальної психологічної підготовки учня та особливостям педагогічного спілкування.

Мета дисципліни - за допомогою теоретичного вивчення матеріалу, експериментальних досліджень та практичних занять сформувати та поглибити професійно-необхідні теоретичні знання і практичні вміння та навички з психологічного забезпечення діяльності у майбутніх вчителів фізичної культури.

Завдання: ознайомити з методологією психологічного дослідження в педагогічній діяльності, опанувати його проведення та правила інтерпретації результатів; ознайомити студентів з основними положеннями психологічної підготовки; ознайомити з основами формування стійкої мотивації до

систематичних занять фізичними вправами, управління станом та поведінкою учнів.

В результаті вивчення базових елементів психології фізичного виховання студент повинен **вміти**:

- проводити та аналізувати психолого-педагогічні спостереження;
- враховувати індивідуально-психологічні особливості людини під час занять фізичними вправами;
- корегувати за допомогою спеціальних психологічних прийомів актуальні психічні стани особистості та впливати на процес її комунікації.
- використовувати психологічні знання в створенні діагностично-виховних ситуацій;
- самостійно поповнювати психолого-педагогічні знання.

Закріплення отриманих знань відбувається під час самостійної роботи, коли інформація з літературних джерел і відомості з аудиторних занять аналізуються з позиції власного досвіду студента.

Після проходження курсу навчальним планом передбачена здача заліку.

Зміст дисципліни за модулями

№ п/п	Розділи, модулі, теми модулів	Кількість годин				
		Лекції	Лабор семинар	Сам робота.	Форма контрол	Всього
МОДУЛЬ I. Введення в психологію фізичного виховання. Психологія суб'єктів спортивної діяльності і колективу.						
1	Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.	2	2	6	Р,П К	10
2	Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання і спорту		2	6	ПК, У, СР	8
3	Психологічні особливості особистості вчителя фізичного виховання.	1	2	6	У, ПК, Т, А	9
4	Індивідуально-типологічні особливості	2	2	6	СР,	10

	особистості учня				ПК, Р, А	
5	Психологія учнівського колективу	2	2	4	С/Р, Т, А, У,	8
МОДУЛЬ II. Психологічне забезпечення на уроці «фізичної культури».						
6	Психічні стани в процесі занять фізичним вправами.	1	2	8		10
7	Основи загальної психологічної підготовки в процесі занять фізичними вправами	1	2	8	У, ПК, СР Т,	11
8	Основи психорегуляції в умовах занять фізичним вправами.	2	2	8	У,С Р, Р, ПК, А Т,	12
9	Педагогічне спілкування в умовах занять фізичним вправами	1	2	8	Л/Р, С/Р, Т, А	11
	Всього:	12	18	60		90

Кількість модулів – 2

1 модуль - 35 балів

2 модуль - 65 балів

Максимальна кількість балів 100

1-55 балів – «не зараховано»;

56 – 100 балів – «зараховано»

Форми контролю:

У – усне опитування (1-2 бали);

ПК – перевірка конспектів (1-2 бали);

СР - перевірка завдань для самостійно роботи (3-6 балів);

Т – тестування (10-15 балів);

Р – підготовка і захист реферату (5

балів);

Система оцінювання 1-го модуля

Кількість балів за модуль	Оцінка
31-35	5 (відмінно)
25-30	4 (добре)
18-24	3 (задовільно)
1-17	2 (незадовільно)

Система оцінювання II модуля

Кількість балів за модуль	Оцінка
52,5-65	5 (відмінно)
42,5-52	4 (добре)
32,5-42	3 (задовільно)
1-32	2 (незадовільно)

Зміст занять

МОДУЛЬ I. Введення в психологію фізичного виховання. Психологія суб'єктів спортивної діяльності і колективу.

Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.

Предмет психології фізичного виховання як галузь психологічної науки. Завдання психології фізичного виховання та її зв'язок з іншими науками.

Методи дослідження в психології ФВ: організаційні (порівняльний, лонгітюдинальний, комплексний), емпіричні (об'єктивне спостереження, самоспостереження, експеримент, психодіагностичні, опитування, аналіз документів), методи кількісно-якісного аналізу. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання.

Тема 2. Психологічні особливості особистості вчителя фізичного виховання.

Психологічні особливості діяльності вчителя ФК. Функції вчителя фізичного виховання: освітньо – інформаційна, проєктивна, виховна, керівна, адміністративна.

Мотивація діяльності вчителя ФК. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі в у викладацькій роботі. Здібності необхідні учителю фізичної культури: дидактичні, академічні, перцептивні, комунікативні, організаторські, педагогічна уява, атенційні.

Уміння учителя фізичної культури: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні, рухові.

Стили керування шкільним класом: авторитарний, демократичний, ліберальний, змішаний. Психологічні основи педагогічного такту в роботі

тренера. Індивідуальний стиль роботи тренера. Структура авторитету вчителя ФК.

Тема 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості учня.

Учень – суб'єкт навчальної діяльності. Вікові особливості молодших школярів, підлітків та юнаків.

Мотиваційна сфера учня. Самосвідомість учня. Поняття самооцінка. Функції та стадії формування самооцінки.

Емоційна сфера учня. Вольова сфера школяра

Типові особливості особистості школярів (темперамент, характер і здібності). Темперамент (сангвінік, холерик, меланхолік, флегмат). Характер і здібності (загальні, спеціальні).

Тема 4. Психологія учнівського колективу.

Шкільний клас як різновидність малої соціальної групи. Ознаки учнівського класу, як малої групи.

Психологічні особливості учнівського колективу. Етапи становлення колективу. Структура учнівського колективу (формальна, неформальна). Взаємозв'язок між формальною та неформальною структурами учнівського класу. Чинники, що впливають на положення учня в класі впливає.

Керівництво учнівським класом. Лідер та його функції в колективі. Типи лідерів. Поняття «відомі», «середні» та аутсайдери і їх значення колективі.

Психологічний клімат та засоби його створення.

Конфлікти та засоби їх подолання. Види та причини виникнення конфліктів. Форми розвитку конфліктних ситуацій. Варіанти підсумків конфліктів. Засоби подолання конфліктів.

Поняття психологічної сумісності. Фактори, що впливають на сумісність.

МОДУЛЬ II. Психологічне забезпечення на уроці «фізичної культури».

Тема 5. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами.

Стан «психічного напруження» в умовах занять фізичним вправами. Фактори, що впливають на динаміку «психічного напруження».

Характеристика стану «перенапруги» учня. Стадії психічного «перенапруження» (нервозність, порочна стеничність, астеничність).

«Збудження» та «тривожність» в учнів. Особистісна та ситуативна тривожності.

Характеристика «передстартових психічних станів»: бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія.

Стан «монотонії» та «перенасичення» на уроках фізичної культури. Ознаки «монотонії». Фактори, що впливають на стійкість людини до стану «монотонії».

Психологічні умови ефективності тренувальної діяльності.

Тема 6. Основи загальної психологічної підготовки в процесі занять фізичними вправами.

Поняття про психологічну підготовку. Мета і завдання психологічної підготовки.

Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності: психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка, керування станом і поведінкою учня.

Мотивація до занять фізичним вправами. Засоби формування мотивації.

Методи психорегуляції психічних станів.

Тема 7. Основи психорегуляції в умовах занять фізичним вправами.

Поняття про психорегуляцію. Завдання психорегуляції. Шляхи здійснення психорегуляції учня.

Класифікація методів психорегуляції: гетерогенні і аутогенні, вербальні і невербальні, апаратурні та безапаратурні, контактні і безконтактні.

Методи психорегуляції. 1) Застосування гіпнозу в спорті. 2) "Наївні" методи психорегуляції. 3) Вплив на зовнішні прояви стресу: поведінку, жестикуляцію, рухи спортсмена, зміна його інтонації, посилення інтенсивності спілкування. 4) Використання спеціально організованої розминки. 5) Масаж і самомасаж. 6) Відновлювальний сон-відпочинок. 7) Довільне переключення уваги на подразники різного емоційного значення. 8) Спеціальні дихальні вправи. 9) Раціоналізація. 10) Сублімація. 11) Деактуалізація. 12) Десенсибілізація. 13) Парадоксальна інтенція. 14) Створення внутрішнього психічного опору. 15) «Ритуал» як метод психорегуляції. 16) Навіювання та переконання. 17) Аутогенне тренування. 18) Ідеомоторне тренування 19) «Мислительна репетиція». 20) Ментальний іматотренінг. 21) Ментальний відеотренінг (ВМ). 22) Макетне моделювання дій. 23) «Репортаж» або «Уявна репетиція».

Апаратурні методи психорегуляції. Психофармакологічні засоби: транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, адаптогени.

Тема 8. Педагогічне спілкування в умовах занять фізичним вправами.

Особливості педагогічного спілкування. Функції спілкування. Професійне і непрофесійне спілкування.

Бар'єри спілкування: соціальний, фізичний, смисловий, естетичний, емоційний, психологічний.

Педагогічний такт та його передумови.

Уміння слухати. Рефлексивне та не рефлексивне слухання.

Правила педагогічного спілкування

Література:

1. Ангейлендер С. В поисках успеха (Уроки побед). -С.Пб.: Центр карьеры, 1999.
2. Бернштейн П. О ловкости и ее развитии /Публикация подготовлена проф. Фейленбергом И.; ФиС, 1991.
3. Голунов Б., Мартьянов Б. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -М.: Академия, 2000.
4. Горбунов Г. Психодиагностика спорта. -М.: ФиС, 1986.
5. Горбунов Г. Учитесь управлять собой. -М.: ФиС, 1992.
6. Гуменюк Н., Клименко В. Психология физического воспитания и спорта. - Киев: Вища школа, 1985.
7. Ильин Е. Психофизиология физического воспитания. -М., 1980.
8. Ильин Е. Психология физического воспитания. -М., 1987.
9. Методика психодиагностики в физическом воспитании и спорте //Марищук В., Блудов Ю., Плахтиенко В., Серова Л. -М.: Просвещение, 1990.
10. Немов Р. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. -Кн.1,2. - М., 1998.
11. Практические занятия по психологии: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры /Под ред. Богданова Д., Волкова М. -М.: ФиС, 1989.
12. Психология. Учебник для ин-тов физ.культуры /Под ред. Мельникова В. - М., ФиС, 1987.
13. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособ. для ин-тов физ.культуры / Под ред. Джамгарова Ф., Пуни А. -М.: ФиС, 1979.
14. Психологія спорту. Матеріали теоретичного курсу для самостійної роботи студентів / В.Воронова, Е.Свіргунець, Г.Ложкін. -Хмельницький: ТУП, 2002.
15. Рубинштейн С. Основы общей психологии. В 2-х томах. -М., 1989.
16. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
17. Филатов А. Аутогенная тренировка. -М.: ФиС, 1989.

Залікові - екзаменаційні вимоги з курсу «Психологія фізичного виховання»

1. Предмет та завдання психології фізичного виховання.
2. Методи дослідження в психології фізичного виховання.
3. Основні категорії в психології фізичного виховання.
4. Методи дослідження в психології фізичного виховання.
5. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання.
6. Зв'язок психології фізичного виховання з іншими науками.
7. Порівняльна характеристика основних психологічних особливостей діяльності у фізичному вихованні і спорті.
8. Психологічна структура педагогічної діяльності.
9. Психологічні умови ефективності занять фізичними вправами.
10. Вплив фізичних навантажень на психічну сферу людини.
11. Психологічні особливості діяльності (роботи) викладача ФВ.
12. Мотиви діяльності вчителя ФВ.
13. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у викладацькій роботі.
14. Функції вчителя ФВ та основні компоненти його педагогічної діяльності.
15. Стилi керування шкільним класом.
16. Психічні якості особистості вчителя ФВ.
17. Вікові особливості емоційної та вольової сфери молодших школярів.
18. Вікові особливості емоційної та вольової сфери підлітків.
19. Вікові особливості емоційної та вольової сфери юнаків.
20. Психофізіологічні новоутворення молодших школярів.
21. Психофізіологічні новоутворення підлітків.
22. Психофізіологічні новоутворення юнаків.
23. Мотиваційна сфера учня. Основні мотиви занять фізичним вправами.
24. Типові особливості особистості школярів (темперамент, характер, задатки і здібності).
25. Психологічні особливості учнівського колективу.
26. Етапи становлення колективу.
27. Формальна і неформальна структури учнівського колективу і зв'язок між ними.
28. Керівництво учнівським класом.
29. Конфлікти та засоби їх подолання.
30. Причини виникнення конфліктів
31. Характеристика станів «психічна напруга» і «перенапруга».
32. Охарактеризувати стадії «психічного перенапруження»
33. Характеристика стану «тривожність». Різниця між особистісною та ситуативною тривожністю.
34. Характеристика передстартових психічних станів.

35. Охарактеризувати стан «монотонії» та «перенасичення».
36. Психологічні умови ефективності тренувальної діяльності.
37. Поняття про психорегуляцію та її завдання.
38. Визначити застосування гіпнозу в спорті.
39. Охарактеризувати "Наївні" методи психорегуляції.
40. Охарактеризувати «ритуал» як метод психорегуляції.
41. Охарактеризувати навіювання та переконання, як методи психорегуляції.
42. Дати характеристику «Аутогенному тренуванню».
43. Визначити особливості проведення «Ідеомоторного тренування».
44. Дати характеристику методу психорегуляції «Мислительна репетиція».
45. Апаратурні та психофармакологічні засоби.
46. Визначити поняття психологічної підготовки та її завдання.
47. Зміст психологічного забезпечення в умовах занять фізичними вправами.
48. Визначити засоби формування мотивації до занять фізичними вправами.
49. Особливості педагогічного спілкування.
50. Бар'єри спілкування в педагогічній діяльності.
51. Стили спілкування вчителя.
52. Педагогічний такт в процесі спілкування з учнем.
53. Характеристика процесу уміння слухати. Рефлексивне і не рефлексивне слухання.
54. Визначити правила педагогічного спілкування