

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра педагогіки та психології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»:

Декан факультету ФВ, доцент

_____Петрина Р.Л.

_____2018 р.

Модульна робоча 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 Соловйов В. Ф.

Львів - 2018

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Курс «Психологія фізичного виховання» підготовлено для студентів 3-го курсу факультету спорту ЛДУФК.

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.

Курс розрахований на студентів, які засвоїли базові знання з загальної та вікової психології. Курс складається з 12 годин лекційних занять, 18 годин лабораторних занять, 60 годин самостійної роботи.

Лекційний курс спрямований на отримання студентами необхідних теоретичних знань з психологічної підготовки учнів,

Лабораторні заняття передбачають оволодіння студентами сучасними методиками психорегуляції своєї поведінки, формування рухових умінь і навичок з врахуванням знань з основ психології.

Самостійна робота студентів спрямована на формування практичних вмінь з психологічного забезпечення у спортивній діяльності.

Курс завершується складанням заліку.

Змістові модулі:

1. Введення в психологію фізичного виховання.
2. Психологічне забезпечення на уроці «фізичної культури».

Міжпредметні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, основи педагогічної майстерності, фізіологія, загальна психологія, педагогіка.

II. Тематичний план дисциплін.

Зміст дисципліни за модулями

№ п/п	Розділи, модулі, теми модулів	Кількість годин				
		Лекції	Лабор семінар	Сам робота.	Форма контролю	Всього год.
МОДУЛЬ I. Введення в психологію фізичного виховання.						
Психологія суб'єктів фізкультурної діяльності і колективу.						
1	Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.	2	2	6	Р,ПК	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 особистості учня	2	2	6	СР,П К, Р, А	10
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,СР, 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 самостійної роботи (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)

III. Плани лекцій, лабораторних занять та самостійної роботи**МОДУЛЬ I. Введення в психологію фізичного виховання.****Психологія суб'єктів фізкультурної діяльності і колективу.**

Студент повинен **знати**: психологічні методи наукового дослідження; закономірності психічних явищ суб'єктів фізкультурної діяльності, методи їх діагностики, засоби впливу та корекції; психологічну структуру професійної діяльності майбутнього фахівця.

Студент повинен **вміти**: проводити та аналізувати психологічні спостереження; враховувати індивідуально-психологічні особливості учня під час занять фізичними вправами; використовувати психологічні знання в створенні діагностично-виховних ситуацій.

Назва тем та короткий зміст лекцій**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, лонгітудинальний, 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.

Стилі 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 в молодшому, підлітковому та юнацькому періодах.

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 аутсайдерів 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.

Теми та короткий зміст лабораторних занять

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

Визначення мети і завдань курсу «Психологія ФВ». Характеристика психологічних методів дослідження. Визначення професійної спрямованості студентів. Проведення тестової методики «Якорі кар'єри». Аналіз студентами отриманих результатів.

Складання обґрунтування наукового дослідження (назва, мета, завдання, методи і організація дослідження, експеримент, методичні рекомендації).

Тема 2. Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання і спорту

Порівняльна характеристика між спортивною діяльністю та діяльністю у фізичному вихованні. Соціальні функції фізичного виховання. Складання студентом структури своєї майбутньої педагогічної діяльності. Визначення психологічних умов ефективності занять фізичним вправами.

Тема 3. Психологічні особливості особистості вчителя фізичного виховання

Письмова перевірка знань студентів.

Аналіз і характеристика двох структур мотивації вчителів фізичного виховання (за прикладами викладача).

Визначення своїх (або вчителя ФК в школі де ви проходили практику) об'єктивних і суб'єктивних труднощів у майбутній педагогічній діяльності.

Визначення позитивних і негативних якостей (власних, одногрупника, ідеального вчителя).

Скласти і оцінити структуру авторитету вчителя фізичної культури.

Визначення за описом стиль керування вчителя фізичної культури.

Тема 4. Індивідуально-типологічні особливості особистості учня

За описом визначити особливість відповідного вікового періоду.

Визначення у студентів «особистісної» і «ситуативної тривожності». Аналіз результатів дослідження.

Визначення у студентів «мотивації досягнення успіху» і «мотивації уникнення невдач». Інтерпретація студентами отриманих результатів.

Тема 5. Психологія учнівського колективу

Характеристика етапів становлення учнівського колективу. Характеристика структури колективу. Визначення причин порушення вертикальної структури колективу. Визначення чинників, які впливають положення учня в учнівському колективі. Характеристика лідерів. Характеристика конфліктів, які виникали у спілкуванні. Створення правил уникнення конфліктів.

Ознайомлення з соціометричними методиками.

Круглий стіл: "Мій вид спорту найкращий". Соціологічно-просвітницький тренінг присвячений спілкуванню.

Теми та зміст самостійної роботи

Тема 1. Психологія фізичного виховання як спеціальна галузь психологічної науки

Скласти анкету та провести дослідження на визначення мотивації учня до занять фізичним вправами.

Тема 2. Психологічні особливості діяльності та особистості вчителя фізичної культури

Сексти структуру майбутньої педагогічної діяльності.

Написати реферат за темами: «Значення стилю керівництва у педагогічній діяльності», «Педагогічний такт у спілкуванні між вчителем та учнем», «Функції діяльності вчителя фізичної культури».

Діагностика стилю керівництва вчителя за тестовою методикою.

Вирішення психологічних задач.

Тема 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості учня

Визначення студентом акцентуацій особистості. Аналіз отриманих даних дослідження.

Тема 4. Психологія учнівського колективу

Проведення соціометричного дослідження в колективі (за вибором).

Психолого-педагогічна характеристика учнівського колективу

Контрольні запитання до I модуля

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. Стили 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

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

Студент повинен **знати**: домінуючі психічні стани учня під час занять фізичним вправами; основи загальної психологічної підготовки; методи психорегуляції психічних станів учня.

Студент повинен **вміти**: підбирати відповідні методики й тести для оцінки тих чи інших психічних станів учнів; визначати причини виникнення психічних станів; враховувати

індивідуально-психологічні особливості учня під час занять фізичним вправами; складати план психологічної підготовки учня; корегувати за допомогою методів психорегуляції актуальні психічні стани; здійснювати саморегуляцію передстартових психічних станів; самостійно поповнювати психолого-педагогічні знання.

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, астенічність).

«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

імототренінг. 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

Теми та короткий зміст лабораторних занять

Тема 5. Основи загальної психологічної підготовки в процесі занять фізичними вправами.

Визначення поняття «психологічна підготовка». Характеристика типів психологічної підготовки.

Визначення засобів формування мотивації до систематичних занять фізичним вправами.

Скласти програму психологічного забезпечення занять фізичними вправами

Тема 6. Основи психорегуляції в умовах занять фізичним вправами.

Визначення значення психорегуляції при заняттях фізичним вправами. Характеристика станів напруженість і пере напруженість. Визначення стадій перенапруження за характеристикою.

Характеристика передстартових психічних станів.

Проведення з студентами сеансу «Аутоотренінгу».

Відтворення студентами зовнішніх проявів стану передстартової лихоманки та апатії.

Виконання студентами самомасажу перед стартом.

Проведення зі студентами методу «спеціальні дихальні вправи».

Моделювання ситуації з використанням «наївного методу» психорегуляції.

Виконання вправ на концентрацію уваги.

Ознайомлення студентів з методами «ідеомоторного тренування», десенсибілізація, «репортажу».

Тема 7. Педагогічне спілкування в умовах занять фізичним вправами.

Визначення чинників привабливого спілкування між людьми.

Визначення у студентів уміння слухати.

Визначення правил педагогічного спілкування

Теми та зміст самостійної роботи**Тема 5. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами.**

Написати реферат за темами: «Стан монотонії в процесі занять фізичними вправами», «Передстартові психічні стани», «Стан фрустрації у діяльності вчителя».

Вивчення емоційних станів за допомогою методики САН

Визначення передстартового стану учня в умовах занять фізичними вправами.

Тема 6. Основи загальної психологічної підготовки в процесі занять фізичними вправами. (8 год.).

Скласти програму психологічної підготовки учнів.

Тема 7. Основи психорегуляції в умовах занять фізичним вправами.

Застосування методів психорегуляції (у колективі за вибором).

Визначення емоційного стану за його зовнішніми ознаками на фотографії.

Тема 8. Педагогічне спілкування в умовах занять фізичним вправами.

Написати реферат за темами: «Бар'єри спілкування», «Педагогічний такт у спілкуванні між вчителем і учнем», «Стилі спілкування вчителя фізичної культури».

Контрольні запитання до II модуля

1. Характеристика станів «психічна напруга» і «перенапруга».
2. Охарактеризувати стадії «психічного перенапруження»
3. Характеристика стану «тривожність». Різниця між особистісною та ситуативною тривожністю.
4. Характеристика передстартових психічних станів.
5. Охарактеризувати стан «монотонії» та «перенасичення».
6. Психологічні умови ефективності тренувальної діяльності.
7. Поняття про психорегуляцію та її завдання.
8. Визначити застосування гіпнозу в спорті.
9. Охарактеризувати "Наївні" методи психорегуляції.
10. Охарактеризувати «ритуал» як метод психорегуляції.
11. Охарактеризувати навіювання та переконання, як методи психорегуляції.
12. Дати характеристику «Аутогенному тренуванню».
13. Визначити особливості проведення «Ідеомоторного тренування».
14. Дати характеристику методу психорегуляції «Мислительна репетиція».
15. Апаратурні та психофармакологічні засоби.

16. Визначити поняття психологічної підготовки та її завдання.
17. Зміст психологічного забезпечення в умовах занять фізичними вправами.
18. Визначити засоби формування мотивації до занять фізичними вправами.
19. Особливості педагогічного спілкування.
20. Бар'єри спілкування в педагогічній діяльності.
21. Стили спілкування вчителя.
22. Педагогічний такт в процесі спілкування з учнем.
23. Характеристика процесу уміння слухати. Рефлексивне і не рефлексивне слухання.
24. Визначити правила педагогічного спілкування

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. Стили 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

Література:

1. Ангейлендер С. В поисках успеха (Уроки побед). -С.Пб.: Центр кар'єри, 1999.
2. Бернштейн П. О ловкости и ее развитии /Публикация подготовлена проф. Фейленбергом И.; ФиС, 1991.
3. Голунов Б., Мартыянов 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 //Маришук 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.