

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ



ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалавра

ПСИХОЛОГІЯ

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський) рівень
СТУПІНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Бакалавр
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	01 Освіта / Педагогіка
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	017 Фізична культура і спорт

Львів

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Львівським державним університетом фізичної культури імені І.Боберського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

кандидат педагогічних наук, доцент *Матвійчук Тетяна Фартівна*

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Психологія» для підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Предметом вивчення дисципліни «Психологія» є психологічні факти і закономірності діяльності психіки людини, психічні процеси, як складові діяльності та спілкування людей.

Міждисциплінарні зв'язки: Навчальна дисципліна «Психологія» має зв'язки з такими предметами, як педагогіка, педагогічна психологія, анатомія і фізіологія людини, соціологія, конфліктологія та інші.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою курсу «Психологія» є створення загальнотеоретичної бази (оволодіння загально психологічним інструментарієм) для успішного вивчення подальших теоретичних, практичних і прикладних навчальних курсів психолого-педагогічного циклу. Навчальна дисципліна «Психологія» знайомить студентів з системою психологічних понять, що відображають психічну реальність (психіка, свідомість, діяльність, особистість); особливостями психічного відображення людиною навколишньої дійсності у пізнавальних, емоційних та вольових процесах; психології спілкування і діяльності, що розкривають закономірності взаємодії людей в групі та колективі, в процесі індивідуальної та групової взаємодії.

1.2. **Завданням** навчальної дисципліни «Психологія» є озброєння студентів - такими здобутками сучасної психологічної науки, які б сприяли їх професійному становленню, а також самоактуалізації та самореалізації:

- сприяти формуванню позитивних якостей особистості студента, розширенню його світогляду, впевненості та свідомості;

- озброїти студента основами психологічних знань – методологічних принципів психології, категоріального і понятійного апарату, закономірностей психічних явищ;
- забезпечити спеціальну психологічну освіту майбутніх фахівців шляхом збагачення їх знаннями закономірностей проявів та розвитку психіки у специфічних умовах спортивної діяльності;
- сприяти формуванню у студентів вмій та навичок застосовувати отримані теоретичні знання у майбутній практичній діяльності.

1.3. Вивчення курсу передбачає засвоєння студентами наступних *знань*:

- основні психологічні поняття;
- дослідницькі методи психології;
- психічні процеси, стани і властивості людини;
- характеристики людської особистості та їхній прояв у різних видах діяльності;
- індивідуально-психологічні якості та властивості особистості.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають досягти таких результатів навчання:

1) загальні компетентності:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
4. Здатність працювати в команді.

5. Здатність планувати та управляти часом.
6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
7. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
8. Навички міжособистісної взаємодії.
9. Здатність бути критичним і самокритичним.
10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

2. фахові компетентності:

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
4. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
5. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
6. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
7. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

7. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

8. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

9. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

10. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться:

90 год. / 3 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Предмет психології, її задачі.

Психологія як цілісна система наук, що розвивається. Приклади явищ, які вивчає сучасна психологія. Психологія як наука про душу. Психологія явищ свідомості. Поведінка як предмет психології. Психологія як наука про факти, закономірності та механізми психологічної діяльності. Розподіл психічних явищ на процеси, становища та явища особистості.

Фундаментальні та прикладні галузі психології. Загальні та спеціальні області психології. Комплекс задач психології в галузях: підвищення ефективності діяльності людини; функціонування та розвитку груп, колективів.

Місце психології в системі наук. Зв'язок психології з усіма науками.

Тема 2. Психологічна характеристика особистості.

Поняття особистості у психології. Людина, індивід, особистість, індивідуальність. Особистість як об'єкт і суб'єкт соціальної взаємодії. Склад і структура особистості: спрямованість особистості, що визначає її активність і діяльність); індивідуально-психофізіологічні властивості особистості (статеві, вікові особливості, патологічні зміни, темперамент); соціально-

психофізіологічна характеристика особистості (психічні процеси, стани, властивості, характер); соціально-генетичний аспект особистості (задатки, здібності, досвід людини). Свідоме і несвідоме у структурі особистості. Самосвідомість. «Я-концепція» та її компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий. Самооцінка — центральний компонент «Я-концепції»: за рівнем (висока, середня, низька); за співвіднесенням з реальними успіхами (адекватна, неадекватна); за особливістю функціонування (конфліктна, безконфліктна). Рівень домагань. Самоповага. Формування та розвиток особистості. Шляхи, умови, фактори особистісного зростання. Стадії розвитку особистості.

Тема 3. Психічні стани особистості.

Характеристика психічних станів Функціональні: інтелектуальні, емоційні, вольові, психомоторні, мотиваційні. Домінування функціональних станів для успішного здійснення відповідної діяльності. Загальні психічні стани: піднесення, гноблення, готовності, апатії, упевненості, невпевненості тощо. Домінування, як визначення своєрідності загального настрою психіки людини. Стенічні психічні стани особистості: активність, піднесення, ентузіазм, мобілізованість психіки, психологічна готовність до діяльності, впевненість, рішучість та ін. Формування відповідних базових основ для виникнення стенічних психічних станів: високого професіоналізму, міцних моральних переконань, стійкої системи ціннісних і смислових утворень особистості, волі, умінь і навичок саморегуляції психічних станів. Астенічні психічні стани особистості: пасивність, втома, тривожність, страх у різних формах його прояву, невпевненість, психічна напруга, деморалізованість, апатія, фобічні стани, фрустрації та ін.

Тема 4. Психічні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, емоції і почуття, воля).

Поняття про відчуття: відчуття як первинна форма орієнтування організму в довкіллі. Фізіологічна основа відчуттів: органи чуття, аналізатори,

рецептори. Адекватні і неадекватні подразники. Класифікація та види відчуттів: дистантні (зорові, слухові, нюхові), контактні (смакові, больові, тактильні); екстероцептивні; інтероцептивні (органічні відчуття); пропріоцептивні (кінестетичні, статичні). Загальні закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, взаємодія відчуттів, сенсibiliзація, синестезія, контраст, індукція. Властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація.

Поняття про сприймання. Природа сприймання. Взаємозв'язки аналізаторів у процесі сприймання. Фізіологічні основи сприймання. Роль моторних компонентів у сприйманні. Сприймання як дія. Загальні властивості та індивідуальні особливості сприймання (предметність, цілісність, структурність, контактність, осмисленість, категоріальність, вибірковість, аперцепція, динамічний стереотип, установка). Ілюзії, галюцинації та їх причини. Класифікація і види сприймання: за провідним аналізатором (зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові, статичні, кінестетичні); за формами існування матерії (простору, руху, часу). Мимовільне та довільне сприймання. Спостереження як форма довільного сприймання.

Поняття про пам'ять. Пам'ять людини (довільна, логічна, опосередкована) і тварини (генетична, механічна). Зв'язок пам'яті людини з її здібностями та діяльністю. Класифікація і види пам'яті: за часом збереження матеріалу (миттєва, короткочасна, оперативна, довготривала, генетична); за переважаючим аналізатором (зорова, слухова, тактильна, смакова, нюхова); за змістом того, що запам'ятовується і відтворюється (образна, словесно-логічна, рухова, емоційна); за характером участі волі у процесах запам'ятовування і відтворення матеріалу (мимовільна і довільна). Процеси і закономірності пам'яті: запам'ятовування (мимовільне - довільне, механічне - логічне, оперативне). Заучування і прийоми його організації. Умови ефективності запам'ятовування. Відтворення (мимовільне - довільне, впізнавання, пригадування, спогади). Збереження і забування. Індивідуальні особливості і типи пам'яті.

Поняття про мислення. Зв'язок мислення з мовою, мовленням та чуттєвим пізнанням людини. Функціонально-операційна сторона мислення. Мислительні дії й операції (порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація). Логічні форми мислення: поняття, судження, умовиводи. Мислення, як діяльність: процес розв'язання задач. Класифікація та види мислення: за змістом (наочно-дієве, наочно-образне, абстрактне); залежно від змісту завдань, до розв'язання яких воно застосовується (технічне, наукове, художнє); за характером завдань (практичне, теоретичне, інтуїтивне, аналітичне); за ступенем новизни й оригінальності (репродуктивне і продуктивне); реалістичне, аутистичне, егоцентричне. Індивідуальні відмінності у мисленні людини (глибина - поверховість, послідовність - непослідовність, самостійність - несамостійність, критичність - некритичність, гнучкість - негнучкість, швидкість - повільність).

Поняття про уяву як вищий пізнавальний процес. Фізіологічна основа уяви. Процеси, основні прийоми створення образів уяви (акцентування, гіперболізація, аглютинація, типізація, схематизація, аналогія). Класифікація та види уяви: у зв'язку із застосуванням волі (активна - довільна; пасивна - мимовільна); залежно від характеру діяльності людини (продуктивна - творча; репродуктивна - відтворююча); за змістом (художня, технічна, наукова). Функції уяви (уявлення дійсності в образах; регулювання емоційних станів; участь у довільній регуляції пізнавальних процесів і станів; формування внутрішнього плану дій). Індивідуальні особливості уяви (широта, змістовність, сила, яскравість, повнота, стійкість, різносторонність, реалістичність, дієвість). Уява та органічні процеси. Ідеомоторні акти. Уява і творчість. Роль уяви в різних видах діяльності (науковій, технічній, художній).

Поняття про емоції і почуття. Функції емоцій і почуттів. Психологічні теорії емоцій, їхня фізіологічна основа. Види емоцій: прості і складні, вроджені і набуті. Види почуттів: моральні, інтелектуальні, естетичні. Форми переживання емоцій і почуттів: афекти, настрої, стрес, пристрасті, потяги. Емоційні стани (страх, тривога, сором, гнів, роздратування, радість та ін.)

Поняття про волю. Ознаки вольової поведінки. Функції волі (спонукальна і гальмівна; спрямовуюча і регулююча). Природа волі (реактивна, рефлекторна, мотиваційна, регуляційна, «вольового вибору»). Вольова регуляція поведінки: внутрішня і зовнішня. Внутрішній (інтернальний) та зовнішній (екстернальний) локус контролю. Критерії вольової поведінки. Вольові дії (довільні і мимовільні). Простий і складний вольовий акт. Основні фази (структура) складної вольової дії. Потяг, бажання, хотіння як форми прояву волі. Класифікація вольових якостей особистості: первинні (базальні) - сила волі, енергійність, наполегливість, витримка, сміливість тощо; вторинні (характерологічні) - хоробрість, рішучість, упевненість у собі, самоволодіння та ін.; третинні (морально-ціннісні) - відповідальність, принциповість, обов'язковість, ініціативність, діловитість та ін. Розвиток та виховання вольової активності людини: позитивні та негативні вольові якості.

Поняття про увагу. Функції уваги. Види уваги: мимовільна (пасивна) і довільна (активна), післядовільна; природня і соціально-обумовлена; безпосередня й опосередкована; чуттєва, інтелектуальна, моторна. Форми уваги: зовнішня і внутрішня; колективна, групова, індивідуальна. Властивості уваги: спрямованість, зосередженість, стійкість, тривалість, концентрація, інтенсивність, коливання (флуктуація), розподіл, перемикування, обсяг, широта, активність. Основні критерії розвинутої уваги.

Тема 5. Психологічні закономірності спілкування і взаємодії людей.

Поняття про спілкування. Взаємне спійняття і розуміння. Роль першого враження у виникненні психічного контакту. Взаємна оцінка та взаєморозуміння. Соціальна та психологічна функції спілкування. Засоби спілкування: мова і мовлення в психічному розвитку людини. Невербальні засоби спілкування, їхня роль у діяльності вчителя. Фізіологічні механізми мовної діяльності. Види мови і мовлення: монологічне, діалогічне; усне, письмове; внутрішнє, зовнішнє. Елементи мови і мовлення. Функції мови і мовлення: експресивна, змістова. Функції спілкування: регулювання спільної

діяльності; пізнання і формування свідомості людини; самовизначення індивіда. Форми спілкування: анонімне; функціонально-рольове; педагогічне. Ефективність та стилі спілкування («спільна творчість», «дружня прихильність», «загравання», «залякування», «дистанція», «менторський»). Оволодіння навичками спілкування.

Тема 6. Психологія міжособистісного спілкування.

Особистість у групі.

Сприймання і розуміння людьми один одного як аспект міжособистісного спілкування. Взаємини та ставлення. Функції спілкування (комунікативна, перцептивна, інтерактивна). Взаємний вплив та пізнання у процесі міжособистісного спілкування. Типові труднощі і техніка міжособистісного спілкування. Кризи і конфлікти в житті людини. Класифікація груп у психології. Рівні соціально-психологічного розвитку груп. Вплив групи на особистість та особистості на групу. Референтні групи й особистість. Проблема конформізму і нонконформізму.

3. Рекомендована література

ОСНОВНА

1. Болтівець С. І., Бастун Н. А., Васьківська С. В. та ін. Практична психологія. Методи вивчення особистості. — Вип. І. — Суми: «Мрія», 1992. — 164 с.
2. Долинська Л., Скрипченко О., Огороднійчук З. та ін. Загальна психологія: Навч. посіб. — К.: «А.П.Н.», 1999 — 463 с.
3. Загальна психологія: практикум / Укладач З. В. Огороднійчук. — К., - 2004. — 195 с.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник / С.С. Занюк. — К. : Либідь, 2002. — 304 с.
5. Лекції з педагогічної психології: навчальний посібник / М. М. Заброцький, Ю. Г. Шапошникова. Херсон: Грінь, 2017. 144 с.
6. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: Методологія. Методи. Програми. Процедури [Текст] : Навчальний посібник для вищої школи / С. Д. Максименко. - К. : Наукова думка, 1999. - 216 с.
7. Матвійчук Т. Ф. Психологія : навч.-метод. посіб. / Матвійчук Т. Ф. - Львів : Галич-Прес, 2018. - 76 с.
8. М'ясоїд П. А. Загальна психологія [Текст] / П.А. М'ясоїд. - К.: «Вища школа». 2000. — 480 с

9. Носенко В.М. Вступ до спеціальності «Психологія»: Навчальний посібник. / В.М. Носенко. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 73 с.
10. Основи психології .: Підручник /За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. - 4-е вид., стереотип. — К.: Либідь, 1999. — 632 с.
11. Прасол Д. В., Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія: мультимедійний навчально-методичний посібник. Миколаїв: Арнекс, 2016. - 150 с.
12. Психологія. Підручник /За ред. Ю. Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999.- 558 с.
13. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. – Х. : Видавництво «Навчальна книга» 2015. – 272 с.
14. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 3- те вид., перероб., допов. К. : ВЦ «Академія», 2017. - 368 с.
15. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія / Мирослав Савчин. – К.: Академвидав, 2016. – 288с. – (Серія «Монограф»)
16. Седих К. В. Основи психотерапії : навч. посіб. /. [К. В. Седих, О. О. Фільц, В. І. Банцер та ін.] ; за ред. К. В. Седих, О. О. Фільца. – К. : Академвидав, 2016. – 192 с.
- 17.Шостак В. І. Природа наших відчуттів. — К., 1989. - 116 с.

ДОДАТКОВА

1. Дубровська Д. М. Основи психології : навч. посіб. [Текст] / Д. М. Дубровська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
2. Загальна психологія : підручник для студентів вищ. навч. закладів [Текст] / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : МАУП, 2001. – 256 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. [Текст] / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
4. Кириленко Т. С. Виховання почуттів. — К., 1989.
5. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я [Текст] / М. С. Корольчук. – К. : ІНКОС, 2002. – 272 с.
6. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності [Текст] / М. С. Корольчук. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2008. – 400 с.
7. Середа В. Ю. Вчись мислити логічно. — К., 1989. – 175 с.
8. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології [Текст] / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дяконов; за ред. Т. І. Пашукової. – К. : Знання, 2000. – 204 с.
9. Психологія [Текст] : конспект лекцій для студентів / І. А. Мартинюк, О. В. Полозенко, В. І. Стахневич та ін. – К. : Вид. центр НАУ, 2006. – 80 с.
10. Психологія [Текст] : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. – К. : Либідь, 2003. – 528 с.
11. Психологія [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. Ю. Л. Трофімова. – Вид. 3-тє, стер. – К. : Либідь, 2001. – 558 с.
12. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості : навч. посіб. [Текст] / В. В. Рибалка. – К. : ІЗИН, 1996. – 236 с.
13. Семиченко В. А. Психологія особистості [Текст] / В. А. Семиченко. – К. : Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.

Інформаційні ресурси

1. Законодавство України. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. [Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського](http://www.nbuv.gov.ua). – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua
3. Репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
4. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: www.psytopos.lviv.ua; <http://psylib.kiev.ua>.
5. <http://lib.ru.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
6. <http://hklib.npu.edu.ua/>- Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
7. <http://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога».

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Форма контролю: екзамен.

5. Засоби діагностики успішності навчання

В процесі вивчення дисципліни «Психологія» здійснюється *поточний* контроль у вигляді опитування, оцінки виконання тестових методик, участі студентів в розробці психолого-педагогічних рекомендацій.

Тематичний контроль проводиться за допомогою виконання спеціально розроблених тестів за темами змістовного модуля.

Підсумковий контроль (екзамен) проводиться в усній формі.