

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В. С.В.Г.

Протокол № 6

від «15» березня 2017 р.

№6.15032017646

Психологія спорту та здорового способу життя

Програма

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

галузь знань 01 Освіта

спеціальності 014 «Середня освіта: фізична культура»

017 «Фізична культура і спорт»

Програма навчальної дисципліни «Психологія спорту та здорового способу життя» для підготовки бакалаврів галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014 «Середня освіта: фізична культура»; 017 «Фізична культура і спорт». – 05 лютого 2017 р. – 9 с.

Розробник:

Деделюк Н.А., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Рецензент:

Вольчинський А.Я., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 8 від 9 лютого 2017 року.

В.о. завідувача кафедри

 Індика С.Я.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 5 від 15 лютого 2017 року

Голова науково-методичної комісії факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

 Мудрик Ж. С.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № ___ від _____ 2017 року

Вступ

«Психологія спорту та здорового способу життя» є однією з фундаментальних навчальних дисциплін, за допомогою якої формується професійна майстерність фахівців фізкультурно-оздоровчої та спортивної сфери. Навчальна дисципліна допомагає визначити зміст і методи психологічної проблематики здоров'я людини, спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності; враховувати індивідуальні особливості окремих особистостей і колективу в цілому; раціонально організовувати навчальну, виховну, оздоровчу, тренувальну та змагальну діяльність; планувати та реалізовувати майбутню професійну діяльність, базуючись на аналізі і систематизації теоретичних моделей, емпіричних досліджень, практичних напрацювань зарубіжної та вітчизняної психології.

Запропонована програма з дисципліни «Психологія спорту та здорового способу життя» відображає актуальність вивчення психологічного компоненту у оздоровчій та спортивній діяльності. Пріоритетним напрямком у виладанні курсу є навчання студентів умінню інтегрувати отриману інформацію в цілісну систему уявлень про людину та її поведінку, здійснювати ситуативну й системну оцінку психологічного явища, пов'язаного із здоров'ям людини, її оздоровчою та спортивною діяльністю.

Вивчення курсу «Психологія спорту та здорового способу життя» дозволяє розглянути низку психологічних проблем в оздоровчій та спортивній діяльності, а саме: вплив психологічних факторів на фізичну підготовку і психічне здоров'я; вплив стресу на фізичну активність особистості; визначення ролі особистості, лідерства в колективі; визначення рівня тривожності, агресії спортсменів в процесі змагання; профілактика спортивних травм, формування відповідальності за своє здоров'я.

Програма навчальної дисципліни «Психологія спорту та здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальностей 014 «Середня освіта: фізична культура»; 017 «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сукупність базових знань з психології, психології спорту, психології здорового способу життя; історія розвитку, зв'язок з іншими науками, розуміння індивідуальних особливостей осіб, які займаються оздоровчою фізичною культурою і спортом; формування самосвідомості, упевненості в особі; спортивна порядність, лідерство; спорт як сфера життєдіяльності людини, оволодіння методами і прийомами збереження і зміцнення здоров'я, усвідомлення потреби прагнення здорового способу життя.

Міждисциплінарні зв'язки. Вивчення дисципліни «Психологія спорту та здорового способу життя» має прикладний характер і базується на знаннях таких фундаментальних дисциплін, як «Психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія спорту», «Психологія здоров'я людини», «Соціологія», «Філософія», «Фізіологія людини», «Теорія та методика фізичного виховання», «Фітнес», «Фізична реабілітація».

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

1. Основні поняття психології спорту і здорового способу життя. Теоретичні аспекти психології спорту і фізичного виховання
2. Психологічні аспекти формування особистості у фізичному вихованні та спорті
3. Психологія здорового способу життя

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 240 години / 8 кредитів ECTS.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни – є ознайомлення студентів з основами психології спорту та здорового способу життя; формування в студентів теоретичних знань і практичних дій із психології спорту, психології здорового способу життя; оволодіння психологічними методами удосконалення механізмів і принципів групової динаміки, лідерства, спілкування членів команди, відновлення та збереження здоров'я людини..

Основними завданнями вивчення дисципліни – є озброєння студентів основами психологічних знань; сприяння формуванню світогляду у майбутніх фахівців, їх особистісному росту; формування у студентів уміння аналізувати педагогічні ситуації та вживати психологічні знання в практику спілкування, навчання та виховання.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- загальні основи психології, психології спорту та здорового способу життя;
- основні закономірності, принципи і структуру психології, психології спорту та здорового способу життя;
- методологічну основу психології, психології спорту та здорового способу життя;
- шляхи зміцнення здоров'я і поліпшення самопочуття особистості, яка займається оздоровчою фізичною культурою і спортом;
- види і стилі взаємодії та спілкування в колективі, спортивній групі, команді.

вміти:

- вміло використовувати методи психологічних досліджень і застосовувати на практиці знання з питань психології спорту та здорового способу життя;
- застосовувати базові психологічні знання для організації діяльності спортсмена;
- вибирати ефективні форми і методи командної роботи;
- вибирати та ефективно використовувати засоби і прийоми психологічного впливу на особистість і групу;
- опрацьовувати та впроваджувати результати психологічних методик;
- розробляти прості і доступні тести для визначення чинників здорового способу життя та факторів, які впливають на стан здоров'я.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Основні поняття психології спорту і здорового способу життя. Теоретичні аспекти психології спорту і фізичного виховання

Тема 1. Напрямки та етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту

Предмет та основні категорії психології фізичного виховання. Історія виникнення, розвиток та сучасний стан психології фізичного виховання. Методи дослідження в психології фізичного виховання. Зв'язок психології фізичного виховання з іншими науками. **Основні напрямки психології фізичного виховання і спорту (концепції):** біхевіористичний, психофізіологічний, когнітивно-біхевіористичний.

Тема 2. Завдання психології фізичного виховання і спорту

Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів. Вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів спортивної майстерності. Розробка психологічно обґрунтованих методів тренування і підготовки до змагань. Розробка психологічних умов підвищення ефективності фізичного вдосконалення. Розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі. Вивчення психологічних аспектів політичного виховання спортсменів. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності. Формування спортивного світогляду, мотивації спортсмена.

Тема 3. Методи дослідження у фізичному вихованні і спорті

Психодіагностика, як галузь психологічної науки, яка розробляє методи виявлення і виміру індивідуально-психологічних особливостей особистості. Комплексні методики для оцінки здібностей психомоторики (швидкості руху, точності рухів, сталості м'язового напруження, скоординованості рухів). Методи оцінки тактичних здібностей. Педагогічні спостереження. Лабораторні і природні експерименти. Основні принципи психодіагностичних досліджень. Методи вивчення особистості спортсмена. Методи вивчення групової діяльності: соціометрія, референтометрія. Відбір.

Тема 4. Спортивний відбір

Психологічний аспект спортивного відбору. Основні методологічні принципи психологічного відбору у спорті. Наукова обґрунтованість та педагогічна цінність спортивного відбору. Системність та комплексність спортивного відбору. Дослідження і прогнозування результатів. Адаптованість критеріїв відбору, гуманізм та практична користь спортивного відбору.

Тема 5. Психодіагностика у підготовці спортсмена

Психодіагностика як галузь психологічної науки. Психологічні основи діагностики в спорті. Основні принципи психодіагностичних досліджень (обґрунтованість, об'єктивність, переконливість). Основні напрями та етапи психодіагностики у спорті. Діагностика рівня розвитку здібностей. Визначення рівня розвитку окремих психічних функцій. Вимоги психометрії. Психологічне забезпечення тренувань і змагань.

Змістовий модуль II. Психологічні аспекти формування особистості у фізичному вихованні та спорті

Тема 6. Психологія особистості спортсмена. Спортивна обдарованість

Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності. Підходи до вивчення особистості. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Формування особистості спортсмена. Розуміння сутності мотивації, досягнення та змагальності. Збудження, стрес і тривожність. Спортивна обдарованість особистості. Суперництво як соціально-психологічний фактор впливу на особистість. Дитячий спорт. Жіночий спорт. Вплив темпераменту на спортивну діяльність.

Тема 7. Психологічні основи вольової підготовки у фізичному вихованні

Психологічні особливості прояву вольових якостей. Характеристика вольових зусиль у фізичному вихованні. Вольові зусилля у спорті. Виховання і самовиховання волі у спортсменів. Особливості рис спортивного характеру (спокій, впевненість у собі, бойовий дух,). Вплив темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) на спортивну діяльність. Суперництво і співробітництво. Прояв вольових якостей у спортсменів залежно від вікових особливостей та впливу спортивної спеціалізації.

Тема 8. Психологічні особливості формування рухових навичок у спорті

Психологічна характеристика фізичних вправ та техніки їх виконання. Основні складові технічної підготовки. Рухова навичка та рухові вміння. Особливості рухових уявлень. Структура фізичної підготовки. Психологічна структура рухових навичок у спорті. Перенос інтерференцій і деавтоматизація рухових навичок. Стадії формування рухових навичок. Зворотний зв'язок, підкріплення і внутрішня мотивація.

Тема 9. Психічні процеси і стани особистості спортсменів і способи їх регуляції

Загальна характеристика психічних станів. Основні базисні психічні стани (стан прогресивного розвитку; стан сталої рівноваги; стан регресії). Реакція в спорті. Методи саморегуляції стресу у спорті. Методи регуляції стресу з боку тренера. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі. Передстартові і післястартові психічні стани спортсмена. Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях. Роль психологічних факторів під час травм.

Тема 10. Психологічні особливості спортивних груп і колективів у фізичному вихованні

Спортивна команда як мала група і колектив. Рівні розвитку спортивних команд як малих груп. Структура спортивної команди. Згуртованість команди і ефективність спортивної діяльності. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Розміри спортивних груп. Ознаки спортивних груп. Лідерство в спортивній групі. Формальний лідер. Неформальний лідер. Успішність спортивної діяльності і спілкування. Групова та командна динаміка. Міжособистісні взаємини в спорті Групова згуртованість та спілкування.

Тема 11. Психологічна підготовка вчителя фізичної культури і тренера

Психологічна підготовка тренера та вчителя фізичної культури. Основні риси психологічної готовності вчителя і тренера. Функції діяльності вчителя фізичної культури та тренера (інформаційна функція, навчальна функція, виховна функція, керівна функція, адміністративна функція.). Стилі керівництва групами та командами (авторитарний, демократичний та ліберальний). Типи тренерів Загальна класифікація працездатності вчителя. Проблеми психолого-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури. Психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації.

Тема 12. Психологічне забезпечення навчально-тренувальної діяльності в галузі фізичного виховання та спорту

Порівняльна характеристика психологічної діяльності у фізичному вихованні та спорті. Структура діяльності в галузі фізичного виховання. Психологічні умови

ефективності занять фізичним вихованням. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі навчально-тренувальної діяльності. Загальні психологічні особливості тренувального процесу. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі. Профілактика й усунення "вигорання". Психологічні умови результативності тренувань. Психологія спортивного змагання. Причини динаміки передзмагального психічного напруження. Причини, що впливають на динаміку змагань.

Змістовий модуль III. Психологія здорового способу життя

Тема 13. Предмет психології здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя людини в контексті психології. Основні уявлення про здорову особистість. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Вплив фізичних навантажень на психічну сферу людини. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.

Тема 14. Фізичні навантаження і психічне здоров'я. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

Вплив фізичних навантажень на психічну сферу та здоров'я людини. Взаємозв'язок між фізичними навантаженнями, змінами особистості й когнітивним функціонуванням. Використання фізичних вправ як доповнення до лікувальних процедур. Короткотермінові й довготермінові впливи фізичних навантажень на психологічний стан людей, які займаються фізичною культурою. Позитивні та негативні аспекти звикання до фізичних навантажень. Психологія впевненості особистості. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методи та способи підвищення мотивації до рухової активності.

Тема 15. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я

Захисні реакції і механізми особистості. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Психологія професійного довголіття і збереження здоров'я людини. Соціальне здоров'я особистості.

Тема 16. Проблеми зловживання різними препаратами та харчові розлади

Психологічна проблема зловживання лікарськими препаратами. Фізичні та психолого-поведінкові симптоми харчових розладів. Психологічні причини вживання лікарських препаратів. Ефективність тренерської роботи з молодими спортсменами. Харчові розлади та зловживання різними препаратами й речовинами. Причини виникнення та механізми виявлення розладів зловживання різними препаратами й речовинами. Роль викладача або тренера у можливому ненавмисному сприянні виникнення розладів. Способи профілактики.

Тема 17. Психологічні фактори забезпечення здорового способу життя

Рухова активність, як основа здорового способу життя. Причини, що спонукають людей займатися фізичною культурою. Особистісні фактори впливу на процес занять фізичною культурою (ситуаційні, поведінкові, організаційні). Методи підвищення ступеня "довіри" до фізичних навантажень. Когнітивні підходи,

створення відповідного середовища. Визначення цілей та прийняття рішень у програмі занять фізичною культурою. Соціальна підтримка осіб, які займаються фізичною активністю.

Методи навчання: словесні, практичні, наочні.

Форма підсумкового контролю успішності навчання: тестові завдання, екзамен.

Методи та засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття, індивідуальна науково-дослідна робота, самостійна робота, контрольні роботи, тестові завдання, опитування, екзамен.

Список джерел

Основна література:

1. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 336 с.
2. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Гогунів Е. Н. Психологія фізического виховання и спорта. Учеб. Пособие / Б. И. Мартыанов.– М.: «Академия»,2000.-288
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Ильин Е.П. Психология фізического виховання: 2-е изд., испр. и доп / Е. П. Ильин.. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е. П. Ильин.- СПб.:Питер,2003.-384 с.
7. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. - 352 с.
8. Кретти Брайент Дж. Психологія в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л / Кретти Брайент Дж.. – М.: «ФиС», 1978.- 224 с.
9. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ./ Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
10. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П.Волкова.- СПб.: Питер, 2002.- 288 с.
11. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
12. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум: методичні рекомендації / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. – 158 с.
13. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. И. П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
14. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.

Допоміжна література:

15. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №12. – С.49-51.
16. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин.- М.: ФиС, 1983.- 128 с.

17. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога : наук.-метод. посіб. / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – 331 с.
18. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності / Н. Ю. Воляннюк // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.
19. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
20. Государев Н.А. Так становятся чемпионами (комментарии психолога) / Н. А. Государев. – М.: ФиС, 1989. – 190 с.
21. Загайнов Р. М. Доверие души: записки спортивного психолога / Р. М. Загайнов. – М.: ФиС, 1986. – 112 с.
22. Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности / А. П. Козин. – К.: Здоровье, 1985. – 128 с.
23. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №1. – С.47-50.
24. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні / М. Линець // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №1. – С. 23-29.
25. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання та спорту / І. М. Онищенко. – К. : Вища школа, 1975. – 192 с.
26. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
27. Психология и современный спорт: Сборник научных работ. – М.: ФиС, 1973. – 328 с.
28. Психорегуляція в підготовці спортсменів / В.П. Некрасов, Н.А. Худалов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под ред. В.П. Некрасова. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
29. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е.Тарас. – М: АСТ; Мн.; Харвест, 2005. – 352 с.
30. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
31. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
32. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
33. Шалар О. Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності фізична культура / О. Г. Шалар. – Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. – 212 с.
34. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни „Психологія фізичної культури” / О. Г. Шалар // Печатное слово. – №2/13. – Херсон : Издательство ХГУ, 2005. – с. 49-53.
35. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2004. – 640 с.