

**Силабус курсу
«Психологія» (Психологія спорту)**

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Освітньо-наукова програма «Фізична культура і спорт»

Дні занять: середа, ауд. 171, I-III пари
Консультації: четвер, ауд. 67, V пара

Рік навчання: III, Семестр: V

Кількість кредитів: 6, (180 год). Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППП Кандидат психологічних наук, доцент **Сіткар Віктор Ілліч**

Контактна інформація sitkarv@gmail.com +380667509252

Опис дисципліни

Дисципліна «**Психологія**» ознайомлює та озброює студентів сучасними знаннями про предмет, завдання та методи спортивної психології; особливості психічних процесів та врахування їх закономірностей в умовах спортивної діяльності; про основні напрямки психологічної підготовки в спорті; види психологічної підготовки спортсменів та команд; засоби психологічної підготовки; психологію спортивного змагання; передстартові та післястартові психічні стани; особливості особистості спортсмена; групову взаємодію в спортивній команді, проблеми лідерства в спорті; психологічну сумісність в спортивній команді; психоспортограму видів спорту.

Практичні заняття спрямовані на оволодіння діагностичними методиками виявлення психічної надійності та відбору у спорті; формують уміння регулювати передстартові та післястартові психічні стани; виявляти лідерів та психологічний клімат в команді; застосовувати загальну та спеціальну психологічну підготовку у роботі зі спортсменами; відновлювати психічну працездатність.

Структура курсу

Години (лек./практ.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	Тема 1. Предмет, завдання та методи психології спорту	Знати предмет психології спорту. Етапи історичного розвитку психології спорту як науки. Місце психології спорту в системі наук. Методи психології спорту. Актуальні завдання розвитку психології спорту на сучасному етапі. Структура психології спорту: загальні питання психології спорту; психологія особистості спортсмена, психологія спортивних груп і колективів; психологія навчання та вдосконалення в спорті; психологічне забезпечення спортивної діяльності,	Обговорення, дискусія, тести

		психодіагностика та психорегуляція в спорті.	
2/2	Тема 2. Психологія особистості спортсмена	<p>Знати: а) ВИМОГИ які ставляться спортом до особистості спортсмена. Психологічна структура особистості. Індивідуально-психологічні особливості особистості які професійно важливі для спорту, їх діагностика. Огляд психодіагностичних методик, їх коротка характеристика.</p> <p>ІНДИВІДУАЛЬНІ властивості нервової системи та успішність спортивної діяльності. Психологічні властивості темпераменту (психічна активність у руховій сфері, у сфері спілкування та інтелектуальній сфері; емоційність). Індивідуальні властивості особистості та успішність спортивної діяльності.</p> <p>б) Деякі особливості емоційної сфери особистості спортсмена.</p> <p>АГРЕСИВНІСТЬ в спорті. Поняття агресивності, основні підходи у її вивченні. Причини агресивності. Джерела людської агресивності. Рівні агресивності та їх вимірювання. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури спрямовані на аналіз та корекцію агресивності.</p> <p>ТРИВОЖНІСТЬ в спорті. Коротка теорія питання. Тривожність та результативність діяльності. Характеристика страхів у спортсменів. Діагностика тривожності. Основні способи зняття тривожності. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.</p> <p>СТРЕС в спорті. Поняття про стрес. Прояв стресових станів та їх вплив на результативність діяльності. Основні рівні стресу та їх загальна характеристика. Діагностика стресових станів. Способи зняття стресу у спортсменів на тренуваннях, змаганнях та в післязмагальний період. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.</p> <p>в) Загальні та спеціальні ЗДІБНОСТІ, їх характеристика. Структура спортивних здібностей. Сенсомоторні, перцептивні, мнемічні, інтелектуальні, емоційно-вольові здібності та їх розвиток в спортивній діяльності. Діагностика спортивних здібностей.</p> <p>г) Мотиваційно-потребова сфера особистості спортсмена. Джерела МОТИВАЦІЇ та діагностика мотивів. Формування поведінки спортсменів засобами заохочень. Стійкість мотиваційної сфери особистості. Мотивації, які стимулюють спортсмена. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.</p>	Обговорення, тести, презентації, психодіагностичні методики
1/2	Тема 3. Психологія особистості тренера та особистості вчителя	Сформувані знання про загальні вимоги до особистості вчителя фізичної культури та тренера. Об'єктивні та суб'єктивні труднощі в діяльності вчителя фізичної культури.	Обговорення, презентації, тести, психодіагностична методика

	фізичної культур	Структура діяльності вчителя фізичної культури. Основні стилі роботи тренерів і їх характеристика. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.	
1/2	Тема 4. Особистість спортсмена і психологічні особливості спортивного колективу	Сформувати загальне поняття про спортивну команду як малу соціальну групу та колектив. Формальну і неформальну структура спортивної команди. Динаміку групового розвитку в спортивній команді (лідерство в спорті, конфлікти в спорті, психологічна сумісність в спорті). Групову взаємодію в командах. Рівень домагань та потреб досягнень в групі. Оцінка групової єдності. Внутрігрупове та міжгрупове змагання. Способи діагностики групових феноменів.	Обговорення, дискусія, тести практичне завдання
1/2	Тема 5. Поняття про спортивну діяльність та її структуру	Засвоїти поняття про психологічні особливості тренувальної діяльності. Психічну напругу і перенапругу у тренувальному процесі. Психологічні умови результативності тренувального процесу. Психологія спортивного змагання. Передзмагальні психічні стани спортсмена. Причини, які впливають на динаміку передзмагальної психічної напруги. Поняття про процес навчання і спортивне вдосконалення.	Обговорення, дискусія, тести, методики дослідження
1/0	Тема 6. Психологічні основи фізичної підготовки	Особливості усвідомлення фізичних якостей. Коротка психологічна характеристика основних фізичних якостей. Спеціалізоване сприймання фізичних якостей і їх взаємодія з руховими навичками.	Обговорення, презентації, тести психомоторики
1/0	Тема 7. Психологічні основи технічної підготовки	Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів і функцій. Психологічні особливості рухових навичок. Формування рухових навичок.	Обговорення, презентації,
1/0	Тема 8. Психологічні основи тактичної підготовки	Зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій. Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена і реалізація плану.	Обговорення, презентації,
2/2	Тема 9. Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності	Поняття про психологічну підготовку. Психолого-педагогічний та психогігієнічний аспекти в спортивній діяльності. Психодіагностика в спорті. Поняття про психорегуляцію та методи психорегуляції в спортивній діяльності.	Обговорення, презентації, практичні завдання

2/2	Тема 10. Поняття про психологічну підготовку в спорті.	Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена в умовах змагань.	Обговорення, презентації, практичні завдання
2/2	Тема 11. Психогігієна та психорегуляція в спорті.	Методи відновлення психічної працездатності. Регуляція психічних станів. Психогігієна і психофармакологія в спорті. Психогігієнічне значення психологічного клімату в колективі.	Обговорення, презентації, практичне завдання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК-1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК-5	Здатність працювати в команді.
ЗК-9	Навички міжособистісної взаємодії
ЗК-12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості
ФК 8	Визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості спортсменів.
ФК-10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту.
ФК-11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ФК-14	Здатність до безперервного професійного розвитку
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

Літературні джерела

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепсхіна. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Вейнберг, Р.С. Психологія спорту / Вейнберг, Р.С., Гоулд Д. – Київ, Олімпійська

- література, 2001. 336 с.
3. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посібник] / В.І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
 4. Гуменюк Н.П. Психологія фізического виховання и спорту / Гуменюк Н.П, Клименко В.В. К.: Выща школа, 1985.- 312 с.
 5. Ильин Е.П. Психологія фізического виховання / Е.П. Ильин. -М. : Просвещение, 1987.- 288 с.
 6. Ильин Е.П. Психологія фізического виховання: [2-е изд. испр. и доп.] /Е.П. Ильин. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.
 7. Ильин Е.П. Психофизиология фізического виховання (факторы влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин. - М. : Просвещение, 1983.- 223 с.
 8. Ильин Е.П. Психологія спорту / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологи»).
 9. Клименко В.В. Психологія спорту: [Нав. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] /В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с
 10. Кретти Брайент Дж. Психологія в современном спорте. / Дж. Кретти Брайент [пер. с англ. Ханина Ю.Л.]. - М. : ФиС, 1978. - 224 с.
 11. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / Марищук В.Л., Блудов Ю.М. и др. - М.: Просвещение, 1990.
 12. Мельников В.М. Психологія: [учебник для ИФК]. - М. : ФиС, 1987.- 367с.
 13. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту /І.М. Онищенко. -К.:Вища школа, 1975. - 190 с.
 14. Попов А.Л. Психологія спорту / А.Л. Попов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152 с.
 15. Практикум по спортивной психологии /под ред. И.П. Волкова. - М. : ФиС, 2002. – 228 с.
 16. Пуни А.Ц. Практические занятия по психологии / А.Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1971.- 135 с.
 17. Пуни А.Ц. Психологія / А.Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1974.- 256 с.
 18. Роберт С. Уэйнберг. – Основы психологии спорту и физической культуры / Роберт С. Уэйнберг, Дениэл Гоулд. - М. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
 19. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М. : ФиС, 1973. - 216 с.
 20. Рудик П.А. Психологія / П.А. Рудик. - М.: ФиС, 1974. – 512 с.
 21. Сіткар В.І. Психологія фізичного виховання і спорту [навчальний посібник] / В.І. Сіткар. – Тернопіль: ТДПУ ім. Володимира Гнатюка. 2000. – 216 с.
 22. Сіткар В. І. Аутогенне тренування в спорті. *Навчально-методичний посібник* / В. І. Сіткар. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2009 р. – 104 с.

Допоміжна

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогіка спорту / Г.Д. Горбунов. - М. : ФиС, 1986. 218 с.
2. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М. : ФиС, 1984.
3. Оя Сильвия. Избранные лекции по психологии спорту / Сильвия Оя. - Тарту, 1973. - 90 с.
4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984.
5. Станкин М.И. Этика спортивного педагога / М.И Станкин. - М.: Знание, 1983.- 64 с. (Новое в жизни, науке, технике. Серия Этика № 12).
6. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического виховання [пособие для учителя] / М.И. Станкин. - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.
7. Стресс и тревоги в спорте : международный сборник научных статей. - М.: ФиС, 1983. - 288 с.
8. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. - М.: ФиС, 1984. - 126 с. (Наука-спорту. Психологія).
9. Фомин В.А. Физиологические основы двигательной активности / Фомин В.А., Вавилов Ю.Н. - М. : ФиС, 1991. - 224 с.
10. Ханин Ю.Л. Психологія общения в спорте /Ю.Л. Ханин. - М.: ФиС, 1980. - 208 с.

11. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте / Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. - М. : ФиС, 1985. - 160 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються відповідно до критеріїв якості знань. Перескладання модуля відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 30%.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються не більше 5 балів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, участь в представленні соціального проекту) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (тема 1) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	4
Модуль 2 (тема 2) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	4
Модуль 3 (теми 3 - 7) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	16
Модуль 4 (теми 8 -11) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	16
Самостійна робота	5
ІНДЗ	25
Підсумковий контроль (теми 1 - 11) – тести	30