

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

ІДЕОМОТОРНЕ ТА ПСИХОРЕГУЛЮЮЧЕ ТРЕНУВАННЯ

ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

підготовки бакалавр

(назва освітнього ступеню)

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПП: СПО 5)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Кафедрою здоров'я людини та фізичної культури

Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Кущ Олександр Сергійович, канд.психол.наук, доцент

ЗАТВЕРДЖЕНО на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від «_____» _____ 2020 року. № _____

В.о.завідувача кафедри _____ (Антонова О.І.)
(підпис)

ОБГОВОРЕННО ТА РЕКОМЕНДОВАНО до видання методичною комісією
КрНУ за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Протокол від «_____» _____ 2020 року № _____

Голова _____ (Лошицька Т.І.)
(підпис)

© КрНУ імені Михайла Остроградського, 2020 рік

© Кафедра ЗЛФК, 2020 рік

© Кущ О.С. 2020 рік

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Ідеомоторне та психорегулююче тренування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки БАКАЛАВРІВ зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення особливостей прояву та розвитку м'язово-рухової діяльності на основі особистого досвіду, пережитих відчуттів і сприйняття кінематичних та динамічних параметрів рухової діяльності, методи психорегулюючого тренування. Цей курс містить первинні знання та положення, які ще будуть за потреби розгортатися та поглиблено висвітлюватися в інших дисциплінах професійного профілю.

Міждисциплінарні зв'язки: пов'язаний із анатомією і фізіологією людини, психологією, психологією спорту, психологією здоров'я, педагогікою, теорією і методикою фізичного виховання.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Ідеомоторне та психорегулююче тренування» є вивчення закономірностей прояву та практичне опанування м'язово-руховими уявленнями про ті рухи, які є основними у спортивній діяльності особистості та комплексами психорегулюючого тренування (ПРТ).

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Ідеомоторне та психорегулююче тренування» є:

- ознайомити студентів з основами теоретичного вивчення особливостей прояву та розвитку м'язово-рухової діяльності;
- допомогти студентам набути теоретичних знань та практичних навичок, що розкривають методи психорегулюючого тренування;
- допомогти студентам в опануванні практичних навичок використання у тренувальному процесі м'язово-рухових уявлень про ті рухи, які є основними у спортивній діяльності особистості та комплексами ПРТ.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:**

- основні теоретичні пояснення про фізіологічний механізм ідеомоторного акту;
- сутність та основні теорії, що пояснюють закономірності ідеомоторного та психорегулюючого тренування, їх характеристику і особливості;
- методи, які сприяють засвоєнню ідеомоторного тренування та комплексів ПРТ;
- особливості застосування ідеомоторного тренування у різних видах спортивної діяльності;

уміти:

- аналізувати реакцію організму на вплив негативних факторів змагальної діяльності і можливості організму адаптуватися до цих факторів;
- розпізнавати психологічні особливості спортсменів та їх стани;
- володіти методами, які сприяють засвоєнню ідеомоторного тренування та комплексів ПРТ;

- створювати та застосовувати конкретні програми ідеомоторного відтворення рухових дій та ПРТ;
- уміти скласти програму спеціальної розминки з елементами психорегулюючого тренування.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин / 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності.

Тема 3. Психічні стани, що виникають в спортивній діяльності.

Тема 4. Психорегуляція як засіб формування психічної надійності спортсменів.

Тема 5. Методи психорегуляції спортсменів. Їх характеристика та аналіз ефективності.

Тема 6. Теоретичні та практичні основи аутогенного тренування.

Тема 7. Ідеомоторне тренування.

Тема 8. Основні принципи психофізичного тренування.

Тема 9. Загальні підходи до навчання спортсменів психорегуляції на етапах багаторічної підготовки.

Тема 10. Діагностика психічних станів і навичок саморегуляції спортсменів.

3. Рекомендована література

Базова

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие. Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. 148 с.

2. Вікова і педагогічна психологія: Навч. Посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін. К.: Каравела, 2006. 344 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Психологія: Підручник / Під ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє видання., стереотипне. К.: Либідь, 2001.

5. Психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студ. напряму підготовки: 6.020302 Історія, 6.040104 Географія, 6.010201 Фізичне виховання / Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014. 201 с.

Допоміжна

6. Белкин А.А. Основы психологической подготовки к соревнованию в физической культуре и спорте: Метод. указания. М.: МИИТ, 2008. 50 с.

7. Введение в психологию. Под общ. ред. проф. Петровского. М., 1996. 360 с.

8. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

9. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ-метод. материалы к курсу «Общая психология»: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1986. 272 с.

10. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.

11. Дннейка К. В. 10 уроков психофизической тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987. 63 с.

12. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. Л.: Медицина, 1986. 280 с. ил.

13. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с: ил.

14. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., Под общей ред. А. А. Крылова, С А. Маничева. СПб: Питер, 2000. 560с.

Інформаційні ресурси

1. Психологія. Під ред. Трофімов а Ю.Л. - <http://westudents.com.ua/glavy/79955-peredmova.html>

2. Сергєєнкова О.П.. Педагогічна психологія - <http://westudents.com.ua/glavy/78975-35-psihologchna-harakteristika-pedagogchno-maysternost-stilv-pedagogchno-dyalnost.html>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Дві письмові модульні роботи, Іспит

5. Засоби діагностики успішності навчання. Критерії оцінювання (у %)

Семестрова рейтингова оцінка розраховується, виходячи з критеріїв:

- письмові практичні роботи 40% ;
- участь у практичних заняттях 28% ;
- самостійна робота (реферат) 12% ;
- усний іспит (реферат) 20% .