

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

підготовки бакалавр

(назва освітнього ступеню)

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПП: ВБ 14)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Кафедрою здоров'я людини та фізичної культури

Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Кушч Олександр Сергійович, канд.психол.наук, доцент

ЗАТВЕРДЖЕНО на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року, № \_\_\_\_\_

Завідувачка кафедри здоров'я людини та фізичної культури

\_\_\_\_\_ (Антонова О.І.)

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)

## ВСТУП

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

**Предметом вивчення** навчальної дисципліни є вивчення особливостей прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спорту. Сферою психології спорту є не лише психіка людини, а й ціла система навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

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

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія спорту» є вивчити закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності, навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання в процесі досягнення успішності в спортивній діяльності, а також в аналізі і оптимізації систем тренування та розвитку спортсменів

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія спорту» є ознайомити студентів з основними теоретичними конструктами психології, навчити здійснювати загальний аналіз спортивної діяльності в цілому, психологічний аналіз особливостей окремих видів спортивної діяльності, навчити організовувати вивчення психологічних особливостей особистості спортсменів як загальних, що диктуються психологічними особливостями спортивної діяльності в цілому, так і специфічних для певних видів спорту, у яких спеціалізуються певні спортсмени.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

#### **знати :**

- основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту в контексті системи фізичного виховання і спорту;
- методики психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення і психологічної підготовки спортсменів;
- методи і організацію психорегуляції та психогігієни у фізичному вихованні і спорті;
- психічні стани у фізичному вихованні і спорті, методи їх регулювання;
- закономірності становлення і розвитку особистості, індивідуально-психологічних особливостей людини;
- основні характеристики емоційно-вольової, мотиваційної і когнітивної сфери спортсменів;

#### **вміти :**

- формулювати конкретні завдання в психології фізичного виховання і спорту;
- організовувати і проводити науково-дослідну і методичну роботу з проблем психології фізичного виховання і спорту;

– застосовувати технології психологічного забезпечення процесу навчання різних категорій людей руховими діями і розвитку фізичних якостей в процесі фізкультурно-спортивних занять;

– застосовувати методики планування і проведення основних видів фізкультурно-оздоровчих, навчально-тренувальних занять за умови їх психолого-педагогічного забезпечення.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

Тема 1. Вступ до психології спорту. Психологічна підготовка у спорті.

Тема 2. Індивідуальні особливості у спорті. Особистість і спорт.

Тема 3. Мотивація у спортивній діяльності.

Тема 4. Фізичне навантаження і психічне здоров'я.

Тема 5. Емоційна сфера спортсменів. Вольова та інтелектуальна сфери спортсмена.

Тема 6. Концентрація уваги. Проблема «вигорання», перевтоми та перетренованості.

Тема 7. Агресивність у спорті. Психічний розвиток молоді і спорт.

## **3. Рекомендована література**

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Акімова Л. Н. Психологія спорту: Курс лекцій. Одеса: Студія «Негоціант», 2004. 127 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.

3. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навчальний посібник / Т.С. Кириленко . Київ : ІПО Київського університету ім. Т.Г.Шевченка, 2002 . 112 с.

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

#### **Додаткова**

5. Гогонов Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Изд-кий центр «Академия», 2000. 288с.

6. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. 224 с.

7. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. 451с.

## 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>

[www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua)

[www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru);

[www.hpsy.ru](http://www.hpsy.ru)

[www.psychiatry.ua](http://www.psychiatry.ua)

[www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua)

[www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru)

### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Письмова модульна робота, залік

**4. Засоби діагностики успішності навчання. Критерії оцінювання (у %)**

Семестрова рейтингова оцінка розраховується, виходячи з критеріїв:

– письмові практичні (конспекти) та модульні роботи 60% (у тому числі 15% на контроль СРС) ;

– участь у практичних заняттях 20% ;

– самостійна робота (реферат) 20% .