

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

ПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавр

(назва освітнього ступеню)

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПП: ДПП 12, ДПП 14)

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 нормативної навчальної дисципліни «**Психологія, психологія здоров'я**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки БАКАЛАВРІВ напряму 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

**Предметом вивчення** навчальної дисципліни є вивчення особливостей прояву, розвитку та формування механізмів психіки людини, формування особистості у процесі виховання та освіти. Цей курс містить первинні знання та положення, які ще будуть за потреби розгортатися та поглиблено висвітлюватися в інших дисциплінах професійного профілю.

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

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

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «**Психологія, психологія здоров'я**» є вивчення закономірностей прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання, формування знань студентів щодо механізмів психологічних виявів особистості, соціальної групи та навичок педагога-вихователя у колективі.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «**Психологія, психологія здоров'я**» є:

- ознайомити студентів з основними теоретичними конструктами загальної, вікової та педагогічної психології;
- допомогти студентам набути теоретичних знань та практичних навичок, що розкривають сутність психічних явищ;
- навчити враховувати знання про пізнавальні психічні процеси, про емоційно-вольову сферу при визначенні індивідуально-типологічних особливостей розвитку особистості в специфічних умовах фізичного виховання;
- навчити враховувати знання про вікові періоди розвитку психіки при визначенні індивідуальних показників фізичного розвитку особистості як в загальних умовах спортивної діяльності в цілому, так і в специфічних для певних видів фізичної реабілітації;
- сформувати необхідний і достатній рівень знань про учіння та виховання;
- ознайомити з основними теоретичними конструктами психології, що охоплюють промоцію і охорону здоров'я, а також профілактику та лікування хвороб, зокрема і чинники пов'язані зі станом здоров'я;
- допомогти студентам набути теоретичних знань та практичних навичок про педагогічну взаємодію та навчальний процес.

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

- основні етапи розвитку психологічної науки;
- основні теоретичні конструкти психології про природу та сутність психіки людини, психологію пізнавальних психічних процесів: відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, мови. мовлення, уяви та уваги;

- сутність та основні теорії особистості людини, прояви та закономірності емоційно-вольової сфери особистості, етапи вікового розвитку особистості, їх характеристику і особливості;

- методи психологічного дослідження психіки людини;

- психічні стани у фізичному вихованні і спорті, методи їх регулювання;

- напрямки цілеспрямованого розвитку можливостей людини та реалізації її особистісного потенціалу на різних етапах розвитку;

- основні психологічні вимоги до особистості педагога;

- основні категорії психології здоров'я і її завдання;

- про основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я людини;

- сучасні уявлення про чинники здоров'я;

#### **уміти:**

- формулювати конкретні завдання в психології;

- організовувати і проводити науково-дослідну та методичну роботу з проблем психології фізичного виховання, аналізувати вплив негативних чинників на стан здоров'я людини;

- розпізнавати психологічні особливості людей та їх стани, користуючись знаннями виховувати їх;

- володіти основами педагогічної діяльності, засобами і прийомами психолого-педагогічного впливу на особистість;

- застосовувати технології психологічного забезпечення процесу навчання різних категорій людей руховими діями та розвитку фізичних якостей у процесі фізкультурно-розвивальних занять;

- застосовувати методики планування та проведення основних видів фізкультурно-оздоровчих занять за умови їх психолого-педагогічного забезпечення;

- самостійно виконувати загальні вправи з оздоровлення організму;

- скласти програму мотивації до здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 360 годин / 12 кредитів ECTS.

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

### **Змістовий модуль 1. Основи психології.**

Тема 1. Психологічна наука, її розвиток та сучасний стан.

Предмет і завдання психологічної науки. Історія розвитку психології як науки. Зв'язок психології з іншими науками. Основні галузі сучасної психології. Методи психології та специфіка їх застосування.

Тема 2. Психічні процеси, їх функції та розвиток.

Чуттєві форми пізнання дійсності: а) відчуття і сприймання; б) увага. Сенсорні сигнали: передавання та опрацювання. Особливості сенсорних систем людини. Раціональні форми освоєння дійсності: а) пам'ять; б) мислення; в) уява. Мислення як основна функція психіки, розвиток мислення. Зв'язок з мислення з мовою. Психологія свідомості та несвідомого.

Тема 3. Емоційно-вольова сфера.

Види емоцій і почуттів та їх місце в діяльності особистості. Воля як психологічний феномен і її аналіз.

Тема 4. Темперамент та характер.

Характеристика темпераменту. Основні класифікації типів темпераменту. Поняття про характер. Фактори формування характеру. Поняття акцентуації характеру. Типи акцентуацій.

Тема 5. Проблема особистості у психології. Спрямованість як провідна підструктура особистості.

Поняття особистості у психології. Психологічна структура особистості. Концепція динамічної функціональної особистості К. К. Платонова. Проблема біологічного і соціального в особистості. Спрямованість особистості та її складові: потреби, мотиви, переконання, інтереси, ідеали, світогляд.

Тема 6. Основи психології спілкування.

Поняття про спілкування в психології. Функції, форми і засоби спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Бар'єри спілкування. Особистість у суспільстві та колективі.

Тема 7. Психологічні засади діяльності та здібностей людини.

Сутність діяльності, її психологічна структура. Основні види діяльності. Знання, вміння і навички як основа розвитку здібностей. Види і структура здібностей.

Тема 8. Розвиток особистості. «Я-концепція». Психологічний захист.

Психічний розвиток людини та його фактори. Періодизації психічного розвитку. Гетерохронність і сенситивні періоди розвитку. «Я-концепція» як соціально-психологічний феномен. Поняття соціальної адаптації. Психологічний захист.

### **Змістовий модуль 2. Розвиток особистості.**

Тема 9. Предмет, завдання, методи вікової та педагогічної психології.

Значення, предмет вікової психології, її зв'язок з іншими науками. Завдання вікової та педагогічної психології. Методи дослідження у віковій та педагогічній психології. Поняття про психічний розвиток людини.

Тема 10. Основні закономірності психічного розвитку.

Підходи до вирішення питання про рушійні сили і фактори психічного розвитку. Поняття про сензитивний період розвитку. Стабільні періоди та кризи в психічному розвитку. Психічні новоутворення. Провідний вид діяльності. Соціальна ситуація розвитку. Психологічна періодизація людського життя.

Тема 11. Психологічні особливості розвитку особистості в онтогенезі.

Психологічні особливості дітей дошкільного віку. Психічний розвиток немовляти. Психічний розвиток дітей раннього віку. Інтелектуальний розвиток дітей дошкільного віку. Соціальна ситуація розвитку в дошкільному віці. Гра як провідний вид діяльності дошкільника. Продуктивні види діяльності в дошкільному дитинстві. Психічний розвиток і формування особистості молодшого школяра. Анатомо-фізіологічні особливості молодшого школяра. Провідний вид діяльності молодших школярів. Структура учбової діяльності. Мотивація і самооцінка. Трудова діяльність

молодших школярів. Здібності учнів початкових класів та їхній розвиток. Темперамент та вияви характеру в молодшому шкільному віці. Психологічні особливості підліткового віку. Загальна характеристика особливостей розвитку підлітків. Новоутворення особистості. Сутність «кризи» підліткового віку. Стосунки з однолітками та дорослими. Розвиток пізнавальних процесів. Формування особистості підлітка. Психологічні особливості юнацького віку. Загальна характеристика ранньої юності. Розвиток пізнавальних процесів. Проблема вибору професії. Психосексуальний розвиток та взаємостосунки між статями в старшому шкільному віці. Взаємостосунки з дорослими та однолітками. Формування особистості в період ранньої юності.

Тема 12. Поняття соціальної групи. Класифікація груп.

Особистісні й соціальні ролі. Феномен лідерства в психології. Поняття соціальної групи. Класифікація груп. Рівні розвитку груп. Колектив.

Тема 13. Соціально-психологічні аспекти взаємовідносин у соціальних групах.

Проблема лідерства та керівництва. Типи лідерства. Соціально-психологічний клімат соціальної групи.

Тема 14. Психологічні особливості спілкування. Комунікація та взаєморозуміння.

Поняття спілкування. Вербальна та невербальна комунікація. Спілкування і взаєморозуміння. Поняття конфлікту.

Тема 15. Основні шляхи розвитку особистості професіонала.

Етапи професійного шляху. Модель професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття.

Тема 16. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

Психологічні функції у різні періоди життя. Гендерні особливості професійного вибору. Шляхи продовження професійного довголіття.

Тема 17. Психологія педагогічної діяльності.

Сутність процесу навчання та типи навчання. Структура учбової діяльності. Поняття про учіння, научіння і навчання. Психологічні фактори успішності учіння. Психологічна характеристика педагогічної діяльності. Здібності в структурі суб'єкта педагогічної діяльності. Структура педагогічної діяльності. Характеристика педагогічних умінь. Стили педагогічної діяльності.

Тема 18. Психологія виховання.

Сутність психології виховання. Учніський колектив і його виховний вплив. Психологія індивідуального підходу до дитини у процесі виховання. Вікові аспекти виховання.

### **Змістовий модуль 3. Основи психології здоров'я.**

Тема 19. Внутрішня картина здоров'я.

Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Теоретична модель внутрішньої картини здоров'я. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я. Здоров'я

як соціальний феномен. Соціальний рівень індивідуального здоров'я. Показники соціального здоров'я. Вікові особливості стану здоров'я. Моделі пояснення гендерних відмінностей у стані здоров'я.

Тема 20. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини.

Тема 21. Психологічний захист особистості.

Усвідомлення себе і свого місця у світі. Соціальне здоров'я особистості. Захисні реакції і механізми особистості. Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

### 3. Рекомендована література

#### Базова

1. Вікова і педагогічна психологія: Навч. Посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін. – К.: Каравела, 2006. – 344 с.
2. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравела, 2009. – 448 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 288 с.
4. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б. Партико. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. – 416 с.
5. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2005. – 159 с.
6. Психологія: Підручник / Під ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє видання., стереотипне. – К.: Либідь, 2001.
7. Психологія здоров'я людини: Навчальний посібник / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ — Вежа, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
8. 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.
9. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360с.
10. Савчин М.В. Педагогічна психологія: Навч. посібник – К.: Академвидав, 2007. – 427 с.
11. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 384 с.
12. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А.. Педагогічна психологія. Навч. посіб. – Київ «Центр учбової літератури», 2012. – 168 с.
13. Степанов О. М., Фіцула М.М. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 520 с.
14. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Р.-н.-Д.: Феникс, 1997. – 736 с.

15. Хьелл Ларри, Зиглер Дэниел. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. Перевод С.Меленевской и Д.Викторовой, 1992; СПб.: Питер Пресс, 1997. Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2006 / [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psylib.org.ua/books/hjelz01/index.htm>

16. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. 191 с.

### Допоміжна

17. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 1999. - 672 с.

18. Амосов Н.М., Никитина Л.А., Воронцов Д.Д. Страна детства. Сборник. – М.: Знание, 1991. – 288 с.

19. Берн Эрик. Игры. В которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ./Общ. Ред. М.С. Мацковского. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.

20. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. посібник. – К.: «Центр учбової літератури», 2008. – 592 с.

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

22. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч.посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 112 с.

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

24. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. Под ред. Д.Б. Эльконина. Т.В. Драгуновой. – Москва: Издательство «Просвещение», 1967. – 360 с.

25. 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.

26. Єрмолаєва М. В. Психологія розвитку. – М.: Московський психолого-соціальний інститут, НПО МОДЭКГод, 2003. – 376 с.

27. Заброцький М.М. Вікова психологія: Навч.посібник. – К.: МАУП, 2002. – 104 с.

28. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

29. Кон И.С. Психология старшеклассника: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

30. Кутішенко В.Т., Ставицька С.О. Психологія розвитку. Вікова психологія. Практикум. – К.: Каравела, 2009. – 448 с.

31. Крайг Г. Психология развития. - 9-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 940 с:

32. Крутецкий В.А. Психология: Учебник для учащихся пед. училищ. – М.: Просвещение, 1980. – 352 с.

33. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. – М., Изд-во Просвещение, 1983. – 96 с.
34. Мухина В.С. Детская психология: Учеб. для студ. пед. ин-тов / Под ред. Л.А. Венгера. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение. 1985.– 272 с.
35. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. / 3-є вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
36. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.В. Петровского. 2-е изд., доп. и перераб. М., 1976. – 479 с.
37. Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
38. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник / Р.В Павелків. – К.: Кондор, 2011. – 469 с.
39. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.А. Алексеев, И.А. Архипова, В.Н. Бабий и др.; Под ред. А.И. Щербакова. М.: Просвещение, 1987. – 255 с.
40. Психологія особистості: Словник-довідник / за редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
41. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – М., – 1989.
42. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Под ред. И.И. Ильясова, В.Я. Ляудис. – М., Изд-во Моск. ун-та. 1980, 292 с.

#### 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>
3. *Селье Ганс*. От мечты к открытию / [електронний ресурс]: [http://bookz.ru/authors/sel\\_e-gans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html):
4. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана «Дзеркало тижня» №12, 29 березня 2008, 00:00 [електронний ресурс] / [scho\\_take\\_stresi\\_i\\_yak\\_yih\\_dolati-53263.html](http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html)

#### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Три письмові модульні роботи, Іспит

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

Семестрова рейтингова оцінка розраховується, виходячи з критеріїв:

- письмові модульні роботи 40% ;
- участь у практичних заняттях 30% ;
- самостійна робота (реферат) 10% ;
- усний іспит (реферат) 20% .