КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Дисципліна «Психологія спорту»

1. факультет фізичного виховання
2. кафедра загальної психології
3. 014 Середня освіта (Фізична культура)
4. Середня освіта (Фізична культура) (Тренерська робота)
5. рівень вищої освіти другий (магістерський)

Викладач:

Остополець Ірина Юріївна − кандидат психологічних наук, доцент

профайл викладача: https://sites.google.com/d/1y7_ou4o-VtxR0EOHrJpYNI9pX3JAb_Eh/p/1n-6Vg13OkgnjT-0RpRcO1ZervXfZg13E/edit

e-mail − irinaostopolets@gmail.com

сторінка курсу в Moodle: http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/my/

розклад консультацій: понеділок з 9.00 до 11.00

Анотація до дисципліни:

Об’єкт вивчення – уявлення про психологічні особливості формування спортивної майстерності у окремих спортсменів та команд, якостей, необхідних для успішної участі у змаганнях, психологічні підходи до вивчення і засвоєння доцільних методів тренувань і підготовки до змагань.

Предмет вивчення – об’єктивні закони психічних явищ, їх розвиток і вдосконалення в психомоторній активності людини; теоретико-методологічні підходи до вивчення шляхів та методів вдосконалення тренувального процесу і підготовки спортсменів і спортивних команд до змагань.

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія спорту» є - *теоретичне та практичне вивчення закономірностей прояву, розвитку і формування психіки людини в специфічних умовах спортивної діяльності: навчально-тренувальних занять, підготовки та участі у змаганнях, у відновлювальний період.*

Основні завдання:

- *ознайомити студентів із загальним станом психології спорту та спортом як специфічним видом людської діяльності;*
- *сформувати уявлення про закономірності розвитку особистості в спортивній діяльності, розрити особливості взаємної обумовленості особистості та спорту;*
- *сформувати розуміння психологічних основ та конкретних процедур відбору в спорті;*
- *дати уявлення про психологічні методи дослідження спортивної діяльності та роль психолога у спорті;*
- *навчити використовувати методи психореабілітації та класифікувати основні психічні стани спортсмена*

Вивчення «Психології спорту» передбачає формування та розвиток наступних компетентностей:

Загальні:

- *здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях професійної діяльності.*
- *навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.*
- *здатність бути критичним і самокритичним, генерувати нові ідеї (креативність).*
- *навички міжособистісної взаємодії.*
- *здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку.*

спеціальні:

здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології спорту.

здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду в галузі теорії та практики психології спорту.

здатність класифікувати й нейтралізувати конфлікти у спортивних командах.

здатність використовувати психодіагностичний інструментарій в дослідженні особистості спортсменів та спортивних команд.

здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Очікувані результати навчання.

Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно-важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій;

Розуміти сутність і зміст спорту як специфічного виду людської діяльності та особливості навчання і вдосконалення у спорті;

Здійснювати пошук і добір методик оцінювання психологічної готовності людини до професійної діяльності у спорті та вміти їх використовувати за призначенням;

Вміти аналізувати соціально-психологічну природу спорту як специфічного виду людської діяльності;

володіти основними способами рекреації та психореабілітації засобами спорту;

класифікувати основні психічні стани спортсмена та здійснювати їхню корекцію;

нейтралізувати комунікативні фільтри та перцептивні бар`єри у спортивній команді;

проводити сеанси психорегуляції, саморегуляції, аутосугестії, аутотренінгу.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

1. Вступ до курсу «Психологія спорту».

Психологія спорту як наука, що вивчає закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в умовах тренувань та змагальної діяльності. Історія розвитку психології спорту. Психологія спорту як прикладна психологічна дисципліна. Місце психології спорту в системі наук (філософські, соціальні, природні основи психології спорту). Значення психології спорту для фахівців фізичної культури. Основні напрямки та підходи досліджень у психології спорту. Завдання психології спорту. Наукові, фахово-педагогічні центри вивчення психології спорту в Україні. Місце і роль психології спорту у навчально-виховному процесі сучасної школи.

2. Психологія особистості і спортивного колективу.

Психологія особистості спортсмена. Мотиваціно-спонукальна сфера спортсмена. Спортивні здібності. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Роль і значення психореабілітації для особистості, що займається спортом. Психологічні особливості спортивної групи. Загальне поняття про спортивну команду як малу соціальну групу. Проблеми формування спортивних команд. Особливості спілкування в спортивній команді, фізкультурній групі, на спортивному майданчику. Формальна структура спортивної команди. Неформальна структура спортивної команди. Групова взаємодія в умовах змагань і тренувань. Морально-психологічний мікроклімат у команді.

3. Психологічні основи навчання і удосконалення в спорті.

Особливості розвитку вищих психічних функцій спортсмена. Мислення спортсменів. Види мислення, які виділяють під час занять людини спортом. Роль мислення при виконанні рухової дії. Психологічні основи технічної підготовки спортсменів. Спеціальні знання і навички. Образ вправ та дій.

Психологічні основи тактичної підготовки спортсменів. Тактична майстерність спортсмена. Тактичні дії в спорті та їх структура. Зв`язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів і функцій.

Специфіка вольової підготовки спортсменів. Психологічна характеристика вольових якостей (вольові якості особистості, класифікація вольових якостей, характеристика вольових якостей (цілеспрямованість, сміливість, рішучість, наполегливість). Розвиток “сили волі”.

4. Психологічні основи спортивної дидактики.

Психологічні особливості формування рухових навичок. Сучасні уявлення щодо психологічної структури рухової діяльності. Роль відчуття, сприймання, уявлення та мислення при виконанні рухової дії. Орієнтуюча та регулююча функції свідомості в оволодінні руховими діями. Прямий та зворотній зв’язок у формуванні рухової навички.

Значення уваги при навчанні в спорті. Різновиди уваги і її властивості.

Сприйняття та їх роль при навчанні в спорті. Властивості сприймань: швидкість, ясність, об′єм, точність, направленість, суб′єктивність.

5. Психологічні особливості спортивної діяльності.

Психологічна підготовка в спорті та її різновиди. Розвиток психологічної готовності спортсмена до тривалого тренувального процесу, змагальної діяльності, конкретного змагання.Збудження, тривожність, стрес в спорті. Психологічний стан як системна реакція організму людини на зовнішній та внутрішній стимул. Класифікація психологічних станів; характеристика психологічних станів (тривалість, ступінь активованості функціональної системи, глибина). Психофармакологія у спорті. Психогігієна і психотерапія у спортивної діяльності.

6. Характеристика психомоторних здібностей людини.

Структура і психологічна характеристика рухових здібностей. Координаційні здібності і їх види. Швидкісні здібності, їх характеристика і особливості розвитку. Силові здібності та особливості їх розвитку. Поняття про витривалість і гнучкість. Лідерські здібності в спорті. Ефективність лідерства. Лідер, орієнтований на задачу. Лідер, орієнтований на групу.Комунікативні здібності і їх роль. Різновиди спілкування. Прийоми ефективної комунікації.

7. Психологія спортивного відбору.

Структура спортивного таланту. Різновиди здібностей в структурі спортивного таланту. Поняття психічної надійності (емоціональної стійкості) Генетика розвитку психомоторних і психічних особливостей людини.Генетичні маркери в прогнозуванні розвитку психомоторних здібностей.

8. Спортивна психодіагностика.

Поняття спортивної психодіагностики і особливості психодіагностичних вимірювань. Валідність тесту.Способи теоретичного і емпіричного визначення інформативності тесту. Надійність тестів.Методика психодіагностичних вимірювань в спорті.

9. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Загальна психологічна підготовка спортсменів до змагань. Психолого-педагогічні заходи, які використовуються тренером та психологом під час підготовки до змагань.Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Система спеціальної підготовки. Форми роботи зі спортсменом та командою.Методи ментального тренінгу в спорті. Аутогенне тренування. Ідеомоторне тренування. Мисленна репетиція. Ментальний іматотренінг. Психотренінг вольової уваги. Методи гіпнозу. Медитативні методи. Ментальний відеотренінг. Макетне моделювання дій.Психологічне консультування та допомога спортсменам і тренерам.