

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

ПСИХОЛОГІЯ

ПРОГРАМА

**нормативної навчальної дисципліни
підготовки молодшого спеціаліста**

напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»

спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»

(Шифр за ОПІ ФПН.02.02.08)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Соловей Ірина Іванівна, викладач вищої категорії.

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ _____ ” _____ 20__ року, протокол № _____

Голова методичної ради _____ (Шита Т.А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Психологія**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

Предметом вивчення дисципліни є основи загальних психологічних знань: психіка людини, закономірності її вияву (психологічні аспекти) та знання основних і механізмів формування особистості у процесі виховання. До програми включено розділ психологія спорту, що дає можливість розширити знання для молодшого спеціаліста у сфері фізичного виховання та спорту.

Міждисциплінарні зв'язки:

«Психологія» тісно пов'язана з фізіологією людини (вища нервова діяльність), при вивченні психології формування особистості базується на даних педагогіки.

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Загальні основи психології
2. Психічні процеси.
3. Регулятивна функція психіки.
4. Психологія особистості
5. Вікова психологія
6. Загальні питання психології спорту

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія» є озброєння майбутніх спортивних педагогів чіткими і об'єктивними знаннями з психології.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія» є:*
 - забезпечити загальну психологічну освіту студентів та спеціальну психологічну освіту майбутніх педагогів в області фізичної культури і спорту;
 - вказати на можливі шляхи використання знань з психології в процесі фізичного виховання та спортивного тренування.
- 1.3. *Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:*

знати:

- закономірності психічного життя людини, особливості психічного розвитку дітей різного віку;
- загальні закономірності прояву і розвитку психічних процесів, психічних властивостей особистості, психічних станів особистості;
- закономірності прояву і розвитку психіки, які виникають в умовах специфічної спортивної діяльності;

- психологічні особливості спортивних змагань та підготовку до них;
- закономірності формування особистості людини в процесі спортивної діяльності.

вміти:

- розуміти закономірності засвоєння знань, умінь і навичок, використовувати їх на практиці, виховувати волю, характер, розвивати духовні і фізичні здібності людей.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 годин/ 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Розділ I. Загальні основи психології

Тема 1. Предмет психологічної науки.

Предмет психологічної науки. Основні явища та поняття сучасної психології. Завдання психології як науки. Психологія серед інших наук. Методологічні принципи психології (детермінізму, відображення, єдності психіки і діяльності, розвитку). Система психологічних наук (фундаментальні психологічні науки та спеціальні галузі психології).

Тема 2. Основні напрями сучасної психології.

Основні напрями сучасної психології (гештальтпсихологія, біхевіоризм. Психоаналіз. Генетична, когнітивна, гуманістична, діяльнісний підхід).

Розділ II. Психічні процеси.

Тема 3. Відчуття.

Чуттєва пізнавальна діяльність, яку забезпечує робота органів відчуттів. Відчуття як психічне відображення реальності. Природа відчуттів, фізіологічні механізми відчуттів. Феноменологія відчуттів. Сенсорна організація людини. Інтероцептивні, пропріоцептивні і екстроцептивні відчуття.

Загальні закономірності відчуттів (якість, просторова локалізація, тривалість, інтенсивність). Адаптація, взаємодія, сенсibiliзація, синестезія.

Тема 4. Сприймання.

Сприймання, його природа. Властивості сприймання (предметність, цілісність, структурність, константність, осмисленість). Феноменологія сприймання. Сприймання простору, віддаленості в глибину, розміру, напрямку, часу, руху.

Тема 5. Пам'ять.

Пам'ять як характеристика пізнавальної функції психіки. Природа пам'яті. Асоціативна, гештальтпсихологічна, біхевіористична, когнітивна і діяльнісна теорії пам'яті. Види пам'яті: рухова, емоційна, образна і словесно-логічна.

Процеси і закономірності пам'яті. Мнемонічні властивості особистості.

Тема 6. Мислення. Увага.

Мислення як узагальнене і упорядковане пізнання світу в процесі практичної і теоретичної діяльності індивіда. Природа мислення. Наочно-образне і словесно-логічне мислення. Теоретичне мислення, практичне і творче. Процес мислення. Аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, порівняння. Інтелектуальні особливості особистості.

Розділ III. Регулятивна функція психіки.*Тема 7. Увага.*

Увага, її фізіологічні механізми. Види та властивості уваги. Види уваги: мимовільна, довільна, послідовна; їх характеристика з погляду умов виникнення механізмів. Ознаки уваги: спрямованість, широта, переключення. Інтенсивність, стійкість. Методи привернення уваги.

Тема 8. Емоції і почуття.

Емоції та життєдіяльність людини. Емоції і почуття: функції, порівняльна характеристика. Стенічні та астеничні емоції, їх взаємодія. Стрес, афект, фрустрація. Вплив емоцій на фізичний стан людини; вплив фізичного стану на емоції. Взаємодія емоцій з пізнавальними процесами. Емоції та мистецтво терапія. Психотерапевтична роль мистецтва: «енергетика» звуку, кольору, релаксаційні аспекти мистецтва.

Теорії емоцій. Агресія та агресивна поведінка. Дружба і любов. Вікові особливості дружби, види любові (кохання).

Тема 9. Воля.

Воля та діяльність. Перешкоди як психологічна категорія. Свобода та воля: основні напрями філософсько-психологічного аналізу. Виховання волі. Роль зразка у вихованні волі у дітей дошкільного віку. Особливості виховання волі у підлітків, старшокласників, дорослих людей.

Розділ IV. Психологія особистості*Тема 10. Біологічне та соціальне в людині. Характер і його діагностика.*

Вікові характеристики людини з погляду біологічного та соціального. Три системи діагностики біологічних якостей, пов'язаних з особливостями нервової системи% (теорія темпераментів Г.Айзенка та І.П.Павлова).

Характер і його діагностика. Структура характеру. Виразні ознаки характеру. Роль спостереження за жестами, мімікою, мовою, зовнішністю людини для діагностики характеру. Індивідуальне і типове в характері.

Тема 11. Темперамент.

Темпераменти та їх діагностика. Темпераменти і їх психологічна характеристика. Процеси збудження та гальмування, їх взаємозв'язок. Типи вищої нервової діяльності, їх співвідношення з типами темпераментів. Сильні й слабкі типи, їх поведінкові риси. Врівноваженість та невраїноваженість, їх прояви у поведінці людини. Рухомість нервових процесів, їх поведінкові еквіваленти.

Екстраверсія, інтроверсія, рівень нейротизму, їх діагностика. Поняття про екстраверсію та інтроверсію і практичні цілі їх визначення у повсякденному житті та професійній діяльності.

Соціологічна модель діагностики особистості. Загальна модель діагностики типів.

Тема 12. Здібності.

Здібності і нахили. Задатки. Види здібностей, їх діагностика. Інтелект людини, його природа та діагностика. Три підходи до розуміння природи інтелекту: генетичний, біологічний та адаптаційний. Рівні інтелекту: конкретний, абстрактний, когнітивний. Розвиток і формування здібностей.

Тема 13. Сутність поняття «особистість», її структури.

Взаємозв'язок понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність». Поняття «особистість». Структура особистості. Самосвідомість та спрямованість особистості. «Я-концепція». Самопізнання.

Онтогенез, час життя, життєвий цикл, життєвий шлях. Рушійні сили життєвого шляху. Етапи життєвого шляху людини. Шлях до професіоналізму. Творчі здібності людини. Смысл життя як психологічний феномен.

Тема 14. Спілкування.

Спілкування як необхідна умова формування, існування й розвитку особистості. Психологічні аспекти спілкування. Спілкування як складна взаємодія людей, для обміну думками, почуттями, переживаннями, звичками, а також для задоволення потреб особистості у підтримці, солідарності, співчутті, дружбі. Безпосереднє, формальне й неформальне, парне і групове спілкування, їх характеристика.

Поняття педагогічного спілкування, його особливості, функції, види. Структура педагогічної спілкування. Стыль педагогічного спілкування. Увага та увага у спілкуванні.

Розділ V. Вікова психологія

Тема 15. Закономірності психічного розвитку та вікова періодизація.

Закономірності психічного розвитку. Вікова періодизація. Соціальні та біологізаторські фактори психічного розвитку людини. Вікова періодизація. Явище акселерації, поняття і соціальна ситуація розвитку, ведуча діяльність, психічні новоутворення.

Тема 16. Психологічні особливості школяра молодшого віку. Психологічні особливості підлітка.

Психологічні особливості школяра молодшого віку. Особливості психічного розвитку. Розвиток пізнавальних процесів. Розвиток емоційно - вольової сфери учнів молодшого шкільного віку.

Психологічні особливості підлітка. Характеристика підліткового віку. Психологічні особливості фізичного розвитку. Акселерати і ретарданти. Розвиток пізнавальних процесів. Особисті властивості і їх урахування при навчанні і вихованні.

Тема 17. Психологічні особливості школяра старшого віку.

Психологічні особливості школяра старшого віку. Характеристика юнацького віку. Розумовий розвиток. Розвиток особистості. Самосвідомість. Образ «Я». Врахування психологічних особливостей в спортивній діяльності.

Розділ VI. Загальні питання психології спорту

Тема 18. Предмет і завдання психології спорту. Психологічні особливості спортивної діяльності.

Предмет і завдання психології спорту. Загальне поняття про психологію спорту. Психологія спорту в системі наук. Завдання психології спорту.

Психологічні особливості спортивної діяльності. Психологічна систематика видів спорту і змагальних вправ. Соціальні функції спортивної діяльності. Структура спортивної діяльності.

Тема 19. Спортивна психодіагностика.

Спортивна психодіагностика. Загальне поняття про психодіагностику. Методи дослідження особистості. Методи діагностики функціональних станів. Методи вивчення групової діяльності.

Тема 20. Психологічна підготовка. Методи психорегуляції. Психогігієна.

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка тренера. Психологічна підготовка спортсмена до довготривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань. Ситуативний вплив на стан і поведінку спортсмена в умовах змагань.

Методи психорегуляції. Методи гетеро регуляції та методи ауторегуляції. Вербальні і невербальні методи. Апаратурні, без апаратурні методи. Аутогенне тренування та його модифікації.

Загальне поняття про психогігієну. Методи відновлення психічної працездатності: вплив в стані бадьорості, гіпносугестії. Регуляція психічних станів. Методи психорегуляції в стані фрустрації. Методи саморегуляції.

3. Рекомендована література

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический проект. Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
2. В.Й.Богелюк,О.А. Черепехіна. Психологія спорту. К.: «Центр учбової літератури», 2007.
3. Варін М.Й. Психологія. К.: «Центр учбової літератури», 2009.
4. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007- 298 с.
5. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.,1996.
6. Донцов А.И. Психология коллектива. – М.: 1984.
7. Дубравська Д.М. Основи психології .- Львів, 2001.
8. Загальна психологія / О.Скрипченко, Л.Долинська,З.Огороднійчук та ін. – К.,1999.
9. Загальна психологія: підручник для студентів вищ. навч. закладів / За загальн. ред. акад. С.Д.Максименка. –К.: Форум, 2002
- 10.Карнеги Д. Как приобретать друзей... - К.,1995.
- 11.Немов Р.С. Психология. – М.:Просвещение,1995.
- 12.Пальм Г.А. Загальна психологія: Навч.посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2009, - 256 с.
- 13.Петухов В.В. Психология мышления: Учеб.-метод. Пособие. – М.,1987.
- 14.Психологія /За ред.. Г.С.Костюка. – К.: Рад.школа, 1978.
- 15.Психологический практикум / А.М.Руденко. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 492 с., - (Высшее образование)
- 16.М.В.Савчин, Л.П.Василенко. Вікова психологія: Навч. посіб.:К.: Академвидав.,2006, - 360 с.
- 17.Уэйнберг Р.С.,Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання: семінарські заняття, тестові завдання, реферати, контрольні роботи.