

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА**

**Інститут математики, економіки та механіки
Кафедра соціальної і прикладної психології**

**Методичні рекомендації
до курсу «Психологія спорту»
для студентів напрямку підготовки 6.030102. Психологія**

Одеса – 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА**

**Інститут математики, економіки та механіки
Кафедра соціальної і прикладної психології**

М.Е. Білова

Методичні рекомендації
до курсу «Психологія сім'ї»
для студентів напряму підготовки 6.030102. Психологія

Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова
2015

**Методичні рекомендації до курсу «Психологія спорту» для студентів
напряму підготовки 6.030102. Психологія**

Укладач: М.Е. Білова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної і прикладної психології ОНУ імені І.І.Мечникова.

Рецензенти:

М.Ф. Будіянський, кандидат психологічних наук, професор кафедри соціальної і прикладної психології ОНУ імені І.І.Мечникова.

М.К. Кременчуцька, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної допомоги та практичної психології ОНУ імені І.І.Мечникова.

Рекомендовано до друку Вченою радою ІМЕМ ОНУ імені І.І.Мечникова
Протокол № __ від _____.

ЗМІСТ

- Пояснювальна записка до курсу «Психологія спорту»
- Опис навчальної дисципліни
- Тематичний план курсу
- Теми та зміст практичних занять
- Теми для самостійного засвоєння матеріалів курсу
- Методичні рекомендації до вивчення курсу «Психологія спорту»
- Питання до іспиту з курсу «Психологія спорту»
- Список рекомендованої літератури
- Додаток 1. Практичне завдання до курсу «Психологія спорту»

Пояснювальна записка

Навчальний курс «Психологія спорту» являє собою одну з фахових навчальних дисциплін, яка базується на загальних теоретичних положеннях психологічної науки. Освоєння курсу "Психологія спорту" сприяє глибокому і осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки. Розуміння мотивації спортивної діяльності дозволяє усвідомити студентам процес формування норм моралі і духовних установок спортсменів, систему цінностей, що складаються в спортивному середовищі. Відомості, уявлення і знання курсу в цілому направлені на залучення студентів до активного, здорового способу життя, зацікавленість до прикладних аспектів діяльності спортивного психолога.

«Психологія спорту» є одним із курсів нормативної частини Програми підготовки психологів за кваліфікацією бакалавр і виконує фахово-прикладну функцію. Теоретико-методологічною основою курсу є роботи вітчизняних (Алексіїв А.В., Акімова Л.Н., Блудов Ю.М., Гогунів Е.Н., Горбунов Г.Д., Деркач А.А., Джемгарова Г.Г., Ільїн Є.П. Ісаєв А.А., Клименко В.В., Колешко А.А., Маришук В.Л., Мартьянов Б.И., Никифоров Г.С., Плахтиєнко В.А., Пуни А.Ц., Чепникова О.В. та ін.) та зарубіжних (Гоулд Д., Кретти Б. Дж., Уэнсберг Р.С.) науковців.

В курсі «Психологія спорту» розглядаються питання, суміжні з проблематикою таких модулів як «Загальна психологія», «Диференціальна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія праці», «Психодіагностика» що сприяє поглибленню знань, розвитку умінь і навичок, набутих слухачами при вивченні перелічених модулів.

Мета курсу «Психологія спорту» полягає у створенні умов для засвоєння слухачами науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводження спортсменів

Завдання курсу:

1. Формування спеціальних знань, що визначають психологічний супровід спортивної діяльності;
2. Формування умінь, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності психолога у сфері спортивної психології.

У результаті вивчення даного курсу студент повинен

знати:

1. Основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту.
2. Методику психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення.
3. Методику психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів.
4. Методи і організацію психорегуляції і психогієни у фізичному вихованні і спорті.
5. Методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичного виховання і спорту.

вміти:

1. Організувати психологічне супроводження і психологічну підготовку спортсменів.
2. Організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту.
3. Використовувати відповідні види психорегуляції та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.
4. Використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
Кількість кредитів -1,5	Галузь знань 0301 Соціально-політичні науки	За вибором	
Модулів - 1	Напрямок підготовки 6.030102. Психологія	<i>Рік підготовки:</i>	
Змістових модулів - 2		3 - й	4 - й
Загальна кількість годин - 81		6 -й	8 -й
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання:	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	24 год.	8 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
аудиторних - 2		12 год.	4 год.
		<i>Самостійна робота</i>	
самостійної роботи студента – 2,5		45 год.	69 год.
		Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 4/5

для заочної форми навчання – 1/6

Тематичний план курсу

Змістовний модуль 1. «Проблеми психології спорту»

Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічного знання.

Виникнення психології спорту як галузі психології. Предмет, об'єкт, дослідницькі і прикладні завдання психології спорту. Хронологічний і методологічний аналіз проблематики психології спорту. Загальні і специфічні особливості спортивної діяльності. Структура спортивної діяльності. Результати спортивної діяльності. Теоретичний і емпіричний підходи до побудови психологічної характеристики видів спорту. Класифікації спортивних вправ. Критерії класифікації по Т.Т. Джамгарову. Циклічні, складно-координаційні і екстремальні види спорту, спортивні ігри. Критерії класифікації видів спорту по Бергер.

Тема 2. Психомоторна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Психологічні особливості рухових навиків. Стадії формування рухових навиків. Рухові відчуття. Спеціалізовані сприйняття в спорті. Роль уваги в управлінні рухом. Бистрота. М'язова сила. Координованість.

Тема 3. Особливості спортивної діяльності. Мотиваційна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Мотиви вибору виду спорту та занять їм на різних етапах спортивної кар'єри. Постановка спортивних цілей. Рівень домагань у спорті. Індивідуальні особливості спортивних мотивів. Управління мотивацією спортсмена.

Тема 4. Емоційно-вольова сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Передстартові емоційні стани спортсменів. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності. Тривога. Страх. Втома. Стан, викликає мий монотонною тренувальною діяльністю. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Способі регуляції передстартових станів. Сила волі та її компоненти. Формування вольових властивостей

особистості спортсмена.

Тема 5. Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності. Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності. Оперативне мислення. Когнітивна оцінка тренувальної діяльності та спортивного змагання. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. Реакції в спорті.

Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх проявлення у спортивній діяльності. Придатність к спортивної діяльності та типологічні особливості. Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності.

Змістовний модуль 2. «Психологічне супроводження спортивної діяльності»

Тема 7. Система психологічного відбору спортсменів. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів. Формування цільових ознак психологічного відбору. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору. Складання моделі психологічного відбору. Практика психологічного відбору. Основи психодіагностики в спорті.

Тема 8. Психологічна підготовка спортсменів. Поняття про психологічну підготовку. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в умовах змагань.

Тема 9. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів. Поняття про фізичні якості. Кратка психологічна характеристика основних фізичних якостей. Психологічна структура технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів. Тактична майстерність спортсмена у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.

Тема 10. Основи психічної регуляції в спорті. Принципи класифікації методів психічної регуляції. Методи гетерорегуляції: бесіда, приказ, гіпноз та ін.. Методи психічної саморегуляції Заспокійливі варіанти аутогенної тренировки (АТ). Мобілізуючі варіанти АТ. Закріплення навиків психічної регуляції під час, до та після тренувань. Формування наполегливості, упевненості, цілеспрямованості.

Тема 11. Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів. Функції тренера. Авторитет та псевдоавторитет. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів. Стилi керівництва тренерів. Мотивація професійної діяльності спортивного судді. Психологічні особливості спортивних судій. Стилi професійної діяльності спортивних судій.

Тема 12. Психологічні особливості спортивного колективу. Спортивна команда як вид малої групи. Лідерство і лідер в команді. Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу. Інтеграція і диференціація в спортивних групах. Забезпечення динаміки командної діяльності.

Теми та зміст практичних занять

Практичне заняття 1

Тема : “Проблеми психології спорту”

План:

1. Предмет психології спорту.
2. Завдання психології спорту.
4. Психологічні особливості спортивної діяльності.
5. Структура і етапність спортивної діяльності.

Література: 1,5,3,4,37,38.

Практичне заняття 2

Тема: Особливості спортивної діяльності.

План:

1. Психологічні особливості спортивного змагання.
2. Характеристика психічних полягань в спортивній діяльності.
3. Стан психічної готовності.
4. Діагностика передстартового стану.
5. Регуляція передстартових станів.

Література: 2,4,5,6,7,8,9,11,15,17,36.

Практичне заняття 3

Тема: Психорегуляція в спорті.

План:

1. Поняття психорегуляції і її призначення.
2. Методи психорегуляції.
3. Розвиток саморегуляції.

Література: 5,9,11,17.

Практичне заняття 4

Тема: Психологічна підготовка спортсменів.

План:

1. Формування та вдосконалення значних властивості особистості в спорті.
2. Процеси виховання та самовиховання як методи психологічної підготовки спортсмена.
3. Прийоми впливу на психічні стани спортсмену в різних умовах спортивної діяльності.

Література: 3,4,37,38.

Практичне заняття 5

Тема: Психологічний відбір в спорті.

План:

1. Основні чинники надійності в спорті.
2. Поняття про психічну надійність.
3. Прогнозування надійності виступів на змаганнях.
4. Етапи і принципи психологічного відбору.

Література: 1, 3,4,37,38.

Практичне заняття 6

Тема: Психологія спортивного колективу.

План:

1. Поняття і ознаки спортивного колективу.
2. Структура спортивної команди.
3. Динамічні процеси в команді.
4. Сумісність і спрацьованість в спортивній діяльності.

Література:3, 4,5,10,38.

Теми для самостійного засвоєння матеріалів курсу

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.	1
2	Історія спортивної психодіагностики.	1
3	Психодіагностика ігрових видів спорту.	2
4	Психодіагностика особистості спортсмена.	2
5	Психодіагностичні методи дослідження спортивної діяльності.	2
6	Психодіагностичні методи вивчення спортивного колективу. Соціальні функції спортивної діяльності.	2
7	Самооцінка та самовиховання спортсменів.	2
8	Формування і розвиток особистості в спорті.	1
9	Розвиток емоційно-вольової сфери спортсмена.	1
10	Формування та розвиток пізнавальних процесів особистості.	1
11	Мотивація. Процес, результат, досягнення.	2
12	Особистість видатного спортсмена.	1
13	Роль тренера у формуванні емоційно-вольових властивостей спортсмена.	1
14	Індивідуальні властивості спортсменів, їх вплив на процес та результати спортивної діяльності.	2
15	Формування у спортсменів потреби в досягненні.	2
16	Психологічні бар'єри тренування.	1
17	Вплив культури та характеру спорту на виховання особистості спортсмена.	1
18	Психологічні стереотипи та настанови у навчально-виховній роботі тренера.	1
19	Спортивне вдосконалення та свідомість спортсмена.	1
20	Система психологічної підготовки до змагань.	2
21	Глядачі, їх вплив на спортивну діяльність.	1
22	Психогігієна та психофармакологія.	1
23	Спортивні здібності.	1

24	Формування та розвиток спортивних здібностей.	1
1	2	3
25	Спортивна обдарованість.	1
26	Лідерство у спорті як фактор розвитку здібностей особистості.	1
27	Лідерські здібності в командних видах спорту.	1
28	Роль тренера у розкритті обдарованої індивідуальності спортсмена.	1
29	Тактична підготовка спортсменів різних видів спорту.	2
30	Індивідуальні властивості спортсменів. Їх вплив на процес прийняття тактичного рішення.	2
31	Спілкування у спорті. Процес і результати.	2
32	Роль мови у тактичному мисленні спортсмена.	1
33	Спортивна комунікація та командна гра.	1
	Разом	45

**Теми для самостійного засвоєння матеріалів курсу
студентами заочної форми навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.	1
2	Історія спортивної психодіагностики.	1
3	Психодіагностика ігрових видів спорту.	2
4	Психодіагностика особистості спортсмена.	2
5	Психодіагностичні методи дослідження спортивної діяльності.	2
6	Психодіагностичні методи вивчення спортивного колективу. Соціальні функції спортивної діяльності.	2
7	Самооцінка та самовиховання спортсменів.	2
8	Формування і розвиток особистості в спорті.	1
9	Розвиток емоційно-вольової сфери спортсмена.	1
10	Формування та розвиток пізнавальних процесів особистості.	1
11	Мотивація. Процес, результат, досягнення.	2
12	Особистість видатного спортсмена.	1
13	Роль тренера у формуванні емоційно-вольових властивостей	1

	спортсмена.	
1	2	3
14	Індивідуальні властивості спортсменів, їх вплив на процес та результати спортивної діяльності.	2
15	Формування у спортсменів потреби в досягненні.	2
16	Психологічні бар'єри тренування.	2
17	Вплив культури та характеру спорту на виховання особистості спортсмена.	1
18	Психологічні стереотипи та настанови у навчально-виховній роботі тренера.	1
19	Спортивне вдосконалення та свідомість спортсмена.	1
20	Система психологічної підготовки до змагань.	2
21	Глядачі, їх вплив на спортивну діяльність.	1
22	Психогігієна та психофармакологія.	1
23	Спортивні здібності.	2
24	Формування та розвиток спортивних здібностей.	2
25	Спортивна обдарованість.	1
26	Лідерство у спорті як фактор розвитку здібностей особистості.	1
27	Лідерські здібності в командних видах спорту.	1
28	Роль тренера у розкритті обдарованої індивідуальності спортсмена.	1
29	Тактична підготовка спортсменів різних видів спорту.	2
30	Індивідуальні властивості спортсменів. Їх вплив на процес прийняття тактичного рішення.	2
31	Спілкування у спорті. Процес і результати.	2
32	Роль мови у тактичному мисленні спортсмена.	1
33	Спортивна комунікація та командна гра.	1
34	Придатність к спортивної діяльності та типологічні особливості.	2
35	Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи.	
36	Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи.	2
37	Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності.	
38	Психологія діяльності тренерів, функції тренера.	2
39	Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів.	

40	Стили керівництва тренерів. Авторитет та псевдоавторитет.	2
1	2	3
41	Психологічні особливості спортивних судій.	2
42	Мотивація професійної діяльності спортивного судді.	
43	Стили професійної діяльності спортивних судій.	
44	Психологічні особливості спортивного колективу.	2
45	Спортивна команда як вид малої групи. Лідерство в команді.	2
46	Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу.	2
	Разом	69

Методичні рекомендації до вивчення курсу «Психологія спорту»

В процесі викладання курсу «Психологія спорту» вживаються наступні методи навчання.

Проведення лекційних та семінарських занять, індивідуально-консультативна робота, самостійна робота з літературою і в інформаційних мережах, виконання самостійних завдань – учбових чи наукових. Індивідуально-консультативна робота передбачає взаємодію студентів з викладачем, по-перше, для відробки пропущених занять, співбесід по матеріалах, які не засвоєні студентами чи викликають певні труднощі; по-друге, для контакту зі студентами, які виконують творчі завдання, проявляють інтерес і здібності до наукової роботи.

Для оцінювання знань студентів використовується два види контролю: поточний і підсумковий. Поточний контроль здійснюється у формі оцінок за різні види аудиторної та самостійної роботи – активність на семінарах (участь у обговоренні питань, у дискусіях тощо), результати виконання творчих завдань, підготовки і презентації рефератів та ін.

Підсумковий контроль здійснюється на засаді виконання завдання із самостійного опрацювання певних питань курсу, які оговорюються та оцінюються на практичних заняттях та результату складання іспиту.

Методичні вказівки до виконання рефератів.

Реферат — короткий виклад (огляд) змісту однієї або декількох наукових робіт або книг з певної тематики. У рефераті повинно бути якнайповніше розкрито зміст теми, основні теоретичні та фактичні відомості. Розширений, або зведений (за декількома джерелами, оглядовий) реферат містить відомості про певну кількість робіт з одної теми, викладені у вигляді добре структурованого тексту.

Реферат — перший ступінь на шляху освоєння навиків проведення науково-дослідної роботи, оскільки він є однією з початкових форм подання наукових результатів письмово. Це робота теоретичного характеру із

джерелами інформації по аналізу, порівнянню і узагальненню даних, одержаних іншими дослідниками обраної теми. Важливо, що в процесі написання реферату формується власний погляд на проблему.

Оформлення та структура реферату

Оптимальним вважається обсяг реферату у 10-15 сторінок друкарського тексту. Формат паперу — А4, кегль — 14, міжрядковий інтервал — 1,5. Поля: ліворуч — 3 см, справа — 1,5 см, зверху — 2,0 см, знизу — 2,0 см. . *Times New Roman*, 14. Абзац 1,25 см.

Реферат повинен мати титульний аркуш (співпадає з оформленням титульного аркуша до контрольної роботи, див), зміст, список використаної літератури, який розміщується на останній сторінці рукопису реферату.

На останній сторінці рукопису реферату ставиться підпис його автора і дата закінчення роботи.

Критерії оцінки реферату

Реферати в рамках навчального процесу у вузі оцінюються за наступними головними критеріями:

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;
- структурна організованість, логічність, граматична правильність і стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

Питання до заліку з курсу «Психологія спорту»

1. Психологія спорту як галузь наукового знання. Предмет та об'єкт вивчення. Цілі, завдання та методи психології спорту.
2. Спільна характеристика проблем, що розробляються в психології спорту.
3. Класифікації спортивних вправ.
4. Психологічні особливості рухових навиків. Закономірності та стадії формування рухових навиків в спорті.
5. Роль рухових відчуттів у виконанні рухових дій.
6. Спільні ознаки спеціалізованих сприйнять.
7. Значення знань про конкретні прояви психічного перенапруження для оптимізації тренувального процесу
8. Стадії психічного перенапруження в спорті.
9. Стани передзмагань спортсменів.
10. Причини динаміки психічної напруги передзмагання, їх характеристика.
11. ЕССХ як чинник, що знижує результативність в спортивній діяльності
12. Механізми впливу ЕССХ на результативність в спортивній діяльності
13. Методи психодіагностики в спорті.
14. Структура багатолітнього процесу занять спортом. Етапи спортивної підготовки.
15. Поняття спортивного відбору і спортивної орієнтації.
16. Відбір і орієнтація спортсменів в процесі багатолітньої спортивної підготовки.
17. Проблема особових особливостей спортсмена.
18. Теоретичні і методологічні основи психодіагностики психічних полягань в спорті.
19. Суб'єктивні і об'єктивні ознаки психічних станів в умовах тренування і боротьби змагання.

20. Психодіагностичні методи оцінки психічних станів спортсменів.
21. Оптимальний бойовий стан спортсменів.
22. Передстартові стани спортсменів. Управління стартовими станами.
23. Стан тренуваності і «спортивної форми».
24. Структура психічної підготовки в спортивній діяльності. Її зв'язки з іншими видами підготовки в спорті.
25. Психологічна напруга і перенапруження в тренувальному процесі.
26. Аутогенне тренування в спорті: основні підходи і принципи.
27. Структура аутогенного тренування. Види аутогенного тренування.
28. Методика проведення аутогенного тренування в умовах учбово-тренувального процесу.
29. Методи саморегуляції спортсменів.
30. Психом'язове тренування спортсменів.
31. Ідеомоторна тренування: психологічні механізми. Цілі і завдання.
32. Методика проведення ідеомоторної тренування.
33. Методи психорегуляції. Критерійна класифікація методів психорегуляції.

Список рекомендованой литературы до курсу «Психология спорта»

Базова

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М., 2004.
3. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н.Гогунев, В.И.Мартьянов. – М., 2000.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010.
5. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека.- СПб.:Питер, 2003.
6. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П.Ильин. – М., 2000.
7. Попов А.А. Психология: Учебное пособие для ИФК – М., 2002.
8. Радионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2010.

Допоміжна

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть /А.В.Алексеев. – М., 1982.
2. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту /Г.Д.Бабушкин. – Омск, 1985.
3. Бабушкин Г.Д. Психология спорта /Г.Д.Бабушкин, В.Н.Смоленцева. – Омск, 1998.
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте /А.А.Белкин. – М., 1983.
5. Белова М.Э. Визуальные образы в структуре ментальных тренировок спортсменов. / М.Э.Белова // Наука і освіта. Одеса, 20011/CV. - № 9. С. 19 – 21.
6. Белова М.Э. Аддикция физических упражнений как форма психологической зависимости. / М.Э.Белова // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім.. К.Д. Ушинського (Збірник наукових праць). – Одеса. – 2012. – № 5-6. С. 196-203.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям /М.М.Боген. – М., 1985.
8. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. –

М., 1981.

9. Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях /Б.А.Вяткин. – М., 1981.
10. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера /А.Д.Ганюшкин. – Смоленск, 1989.
11. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика /Г.Д.Горбунов. – М., 1986.
12. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М., 1981.
13. Захарова О.В. Профессиональная ориентация школьников на специальность «Физическая культура и спорт». Дис. ... канд. пед. наук /О.В.Захарова. – Омск, 1989.
14. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие /И.А.Зимняя. – Ростов н/Д., 1997.
15. Ильясов И.И. Структура процесса учения /И.И.Ильясов. – М., 1986.
16. Кашанов Р.Р. Курс практической психологии: Учеб. пособие /Р.Р.Кашанов. – Екатеринбург, 1996.
17. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция /В.П.Кащенко. – М., 1994.
18. Климов Е.А. Как выбирать профессию /Е.А.Климов. – М., 1983.
19. Коломейцов, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде /Ю.А.Коломейцев. – М., 1984.
20. Крутецкий Г.А. Психология обучения и воспитания школьников /Г.А.Крутецкий. – М., 1976.
21. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. (Развитие ребенка от рождения до 17 лет); Учеб. пособие /И.Ю.Кулагина – 2-е изд. – М., 1997.
22. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения /И.Я.Лернер. – М., 1981.
23. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта /Пер. с нем. – М., 1995.
24. Маркова А.К. Психология труда учителя /А.К.Маркова. – М., 1993.
25. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал /Л.М.Митина. – М.,

1994.

26. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С.Немов. – кн. 2. – М., 1998.
27. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры /О.В.Петунин. – М., 1980.
28. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А.Пилюян. - М., 1984.
29. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н.Платонов. – М., 1986.
30. Практические занятия по психологии. Пособие для студентов ИФК. – М., 1974.
31. Психология. Учебник для ИФК /Под ред. П.А.Рудика. – М., 1974.
32. Психология. Учебник для студентов ИФК /Под ред. В.М.Мельникова. – М., 1987.
33. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2-х томах /С.Л.Рубинштейн. – М., 1989.
34. Сахаров, В.Ф. Профессиональная ориентация школьников /В.Ф.Сахаров, А.Д.Сазонов. – М., 1982.
35. Шадрин А.А. Формирование интереса к профессии учителя физической культуры у старшеклассников сельских школ: Дис. ...канд. пед. наук /А.А.Шадрин. – Челябинск, 1987.
36. Кретти Д.Б. Психология в современном спорте /Д.Б.Кретти. – М., 1978.
37. Фирсов К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности // Вестн. Костромского гос. ун-та. им. Н.А. Некрасова. – 2011. – Т. 17, № 5/6. – С. 223–226.

Інформаційні ресурси

Електронні ресурси Інтернету:

1. <http://www.psychlist.net/sport/>
2. lugor.org.ua
3. www.shooting-ua.com

Практичне завдання до курсу «Психологія спорту»

Завдання:

1. Відповідно до «Програми для складання психологічної характеристики спортсмена» сформувати батарею психодіагностичних методів дослідження особистості спортсмена.
2. За допомогою сформованої батареї методів провести психодіагностичне дослідження.
3. Представити психологічну характеристики спортсмена.
4. Запропонувати рекомендації.

Програма для складання психологічної характеристики спортсмена

1. Прояв властивостей нервової системи : сили, рухливості, урівноваженості, лабільності (за даними апаратного дослідження) і властивостей темпераменту (екстраверсії/інтроверсії, тривожності (нейротизму), лабільності/ригідності, сенситивності, активності).
2. Мотиваційна сфера особистості: потреби, інтереси, цінності, мотиви занять спортом і вибору цього виду спорту, рівень домагань, рівні мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі, відношення до навчання або професійної діяльності.
3. Морально-вольова сфера особистості: почуття колективізму, дисциплінованість, ініціативність; прояви вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки, терплячості, завзятості і наполегливості); психологічна стійкість.

4. Емоційна сфера особистості: переважаючі емоції, емоційна збудливість і реактивність, види передстартового збудження, емоційна реакція на монотонну роботу і на успіх і невдачу.
5. Психічні процеси: властивості уваги (концентрація, перемикання, розподіл), властивості сприйняття (точність, об'єм та ін.), пам'ять (зорова, рухова, словесно-логічна), особливості мислення (наочно-дієве, словесно-логічне, практичне, теоретичне/творче).
6. Психомоторна сфера особистості: прояви швидкісних, силових параметрів, витривалості і її компонентів, м'язової сили, різних проявів координованості (спритності, верткості, влучності, точності відтворення і диференціювання просторових, силових і тимчасових параметрів рухів).
7. Соціально-психологічні особливості особистості: прагнення до лідерства, наявність лідерських якостей, стосунки з товаришами по команді, конфліктність і агресивність.