

**«ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ: ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»**

Поля форми	Опис поля форми
Київський університет Бориса Грінченка	Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Кафедра	Спорту та фітнесу
Програма екзамену з дисципліни: <u>«Педагогіка і психологія: Психологія спорту»</u>	<u>«Педагогіка і психологія: Психологія спорту»</u>
<u>Курс:</u> <u>Спеціальність:</u>	II, група ТДб-1-17-4,0 д 017 Фізична культура і спорт
Форма проведення	Комбінована
Тривалість проведення	4 год.
Максимальна кількість балів: 40	40 балів  В кожному білеті є по 3 завдання.  <b>1-2 завдання – 20 балів.</b> Письмова відповідь на запитання.  <b>3 завдання – 20 балів.</b> Усна відповідь на запитання.  <b>КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ завдання 1-2:</b> 1) повне та правильна відповідь на завдання - 20 балів; 2) недостатньо повне виконання чи не зовсім правильне виконання завдання – 16-19 балів; 3) неповне виконання чи частково правильне виконання завдання з недостатньо обґрунтованими поясненнями чи висновками – 9-15 балів; 4) часткове виконання роботи із суттєвими погрішностями та необґрунтованими чи відсутніми висновками - 1-8 балів.

Перелік допоміжних матеріалів	-
Орієнтовний перелік питань:	<i>додається</i>
Екзаменатор: _____	Лахтадир О.В.
Завідувач кафедри: _____	Білецька В.В.

## ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ:

### «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ: ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

1. Проаналізувати психологію спорту як розділ психологічної науки.
2. Вміти визначити предмет і об'єкт психології спорту.
3. З'ясувати взаємозв'язок психології спорту з іншими науковими дисциплінами.
4. Визначати мету і завдання психології спорту як навчальної дисципліни.
5. Охарактеризувати методи дослідження у психології спорту.
6. Надати характеристику діагностичним методам спостереження, бесіда.
7. Опишіть метод анкетування.
8. Проаналізувати змагальну діяльність.
9. Охарактеризувати предстартові стани, підготовка до старту.
10. Надати характеристику мотиваційній сфері спортсмена та з'ясувати її прояв у спортивній діяльності.
11. Охарактеризувати види формальних відносин у команді.
12. Охарактеризувати самовдосконалення і самовираз особистості спортсмена.
13. Проаналізувати негативні і позитивні емоційні стани спортсмена.
14. Виділити особливості стану бойової готовності.
15. Проаналізувати причини виникнення предстартової лихоманки та апатії.
16. Надати характеристику стану збудження і тривожності у спортсменів.
17. Надати визначення поняттю психічна саморегуляція.
18. Розкрити поняття релаксація, аутогенне тренування, моделювання змагальних умов як засоби для послаблення нервового напруження.
19. Охарактеризувати психологічну особливість стану мертва крапка.
20. Охарактеризувати психологічну особливість стану друге дихання.
21. Проаналізувати групову взаємодію у спортивній команді.
22. Показати проблему психологічної сумісності у спортивній команді.
23. Надати аналіз структури спортивної команди.
24. Опишіть особливості психологічної атмосфери у команді.
25. Проаналізуйте особливості виникнення конфліктів у спортивній команді.
26. Укажіть виходи з конфлікту.
27. Надати характеристику особистості лідер у спорті.
28. Охарактеризувати взаємовідносини в системі «тренер-спортсмен».
29. Охарактеризувати взаємовідносини в системі «спортсмен-спортсмен».
30. Опишіть стилі керування спортивною командою.

31. Проаналізуйте особливості професійної деформації і регресії тренера.
32. Психологічні основи педагогічного такту.
33. Опишіть стан агресивності у спорті.
34. Опишіть стан впевненості у собі.
35. Опишіть стан невпевненості у собі і дайте рекомендації для його подолання.
36. Проаналізуйте депресивний настрій як причину негативного мислення.
37. Надайте характеристику самоконтролю в спорті.
38. Конкретизувати психічні процеси й самоконтроль.
39. Вміти регулювати поведінку у спорті.
40. Проаналізувати усвідомлення себе і свого місця у світі.
41. Вміти добирати механізми психологічного захисту.
42. Розуміти особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
43. Визначити основні фази підготовки до змагань.
44. Проаналізувати безконфліктну поведінку у спортивній команді.
45. Надати характеристику особливостям особистості спортсмена.
46. Проаналізувати особливості психологічного процесу мислення у спорті.
47. Проаналізувати особливості психологічного процесу увага у спорті.
48. Проаналізувати особливості психологічного процесу увага у спорті.
49. Проаналізувати особливості психологічного процесу сприймання у спорті.
50. Проаналізувати особливості психологічного процесу пам'ять у спорті.
51. Розкрити засоби психологічної підготовки спортсмена.
52. Розкрийте проблему формування світогляду спортсмена.
53. Надайте характеристику методу психологічного впливу навіювання.
54. Надайте характеристику методу психологічного впливу самонавіювання.
55. Проаналізувати засіб підготовка в діяльності.
56. Охарактеризуйте засоби психологічної підготовки контроль і самоконтроль.
57. Проаналізувати особливості використання фізіотерапевтичних засобів психологічної підготовки.
58. Проаналізувати особливості використання фармкологічних засобів психологічної підготовки.

### **Рекомендовані джерела**

#### **Основні (базові):**

1. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності / Н. Ю. Воляннюк // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.

4. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум: методичні рекомендації / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. – 158 с.

**Додаткові:**

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №12. – С.49-51.

2. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога : наук.-метод. посіб. / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – 331 с.

3. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 336 с.

4. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності / Н. Ю. Воляннюк // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.

4. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.

5. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - №1. – С. 23-29.

6. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання та спорту. – К. : Вища школа, 1975. – 192 с.

7. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.

8. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.

9. Шалар О. Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності фізична культура / О. Г. Шалар. – Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. – 212 с.

10. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни „Психологія фізичної культури” / О. Г. Шалар // Печатное слово. – №2/13. – Херсон : Издательство ХГУ, 2005. – с. 49-53.

11. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2004. – 640 с.