



<b>Denumirea programului de studii</b>	Психология
<b>Ciclul</b>	I
<b>Denumirea cursului</b>	<b>ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА</b>
<b>Facultatea/catedra responsabilă de curs</b>	Факультет Психологии и Специальной Психопедагогике
<b>Titular de curs</b>	Вердеш Анжела, докт. психол., конф.
<b>Cadre didactice implicate</b>	Плетнёв Олеся, лектор
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:angelaverdes@yahoo.com">angelaverdes@yahoo.com</a> <a href="mailto:olesya@yahoo.com">olesya@yahoo.com</a>

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	Studiu individual

### Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

Практический психолог – это специалист, который способен разработать программу развития каждого индивида, основанной на ориентации на его социально-психологический, воспитательный потенциал. Курс «Психология спорта» раскрывает основные психологические стороны спорта: активность спортсменов, их личности, уровень интеллекта, авторитетность, уверенность в себе и агрессивность спортсменов. Курс освещает особенность деятельности тренера в спортивном коллективе, его личности и стиля руководства.

Данный курс готовит будущих спортивных психологов в направлении диагностики: мотивации, тревожности, агрессивности спортсменов, в направлении психологической подготовки к соревнованиям, а также в профилактике болезней, связанных с перегрузками на тренировках. Данная дисциплина формирует знания и навыки психологической интервенции в предсоревновательном стрессе, улучшения взаимоотношений в спортивных коллективах, и в отношениях «тренер-спортмен».

### Competențe dezvoltate în cadrul cursului

- Формирование компетенций знания и понимания главных современных парадигм в психологии спорта;
- Знаний задач и содержания курса «Психология спорта»;
- Формирование навыков выбора и использования методов интервенции в ситуациях психологических сложностей у спортсменов;
- Получение знаний об особенностях деятельности спортсменов;
- Формирование профессиональных компетенций для улучшений спортивных достижений с помощью различных методов, методик и техник.

### Finalități de studii

- Знать основные концепции в психологии спорта;
- Знать теоретические концепции, практические процедуры и методы спортивного психолога;
- Различать основные проблемы в психическом развитии спортсменов и возможности этих сложностей;
- Определять принципы работы спортивного психолога;
- Описывать задачи психолога в процессе интервенции;
- Суметь определить причину психологической проблемы спортсменов;
- Прогнозировать результаты коррекционной работы;
- Оценивать эффективность деятельности спортивного тренера;
- Предлагать рекомендации по организации тренировок и спортивных состязаний;
- Знать тематическую базу спортивного психолога, рамки своих компетенций;
- Систематизировать знания по комплексной психологической подготовки спортсменов.

### Precondiții

Для изучения курса «Психология спорта» студенты должны обладать знаниями в области общей психологии, психологии развития, психология личности, педагогической психологии, психодиагностики и т.д..

### Conținutul unităților de curs

**Тема 1. Исторические предпосылки психологии спорта. Определение и предмет психологии спорта.**



Исторические предпосылки психологии спорта как отрасли психологии. Понятие психологии «спорта» и круг явлений, которые изучаются спортивной психологии. Цели и задачи психологии спорта. Предмет психологии спорта.

**Тема 2. Роль тренера в спортивном коллективе. Авторитарность – демократичность тренера. Личность идеального тренера.**

Роль тренера в спортивном коллективе. Авторитарный стиль общения как демократический стиль тренера в спортивном коллективе. Характеристики личности идеального тренера.

**Тема 3. Личностные особенности спортсменов. Уровень интеллекта. Авторитарность спортсмена.**

Личностные особенности спортсменов. Твердость характера спортсменов. Уровень интеллекта. Авторитарность. Комплекс черт «авторитарной личности».

**Тема 4. Агрессивность спортсменов. Агрессивные тенденции спортсменов**

Агрессивность спортсменов. Агрессивные тенденции спортсменов. Способы формирования агрессивных тенденций: действия родителей.

**Тема 5. Уверенность в себе в межличностном общении**

Коммуникация как метод социализации в спортивном коллективе. Уверенность в себе в ситуации межличностного общения.

**Тема 6. Забота о собственной внешности и здоровье**

Физиологическое и психическое здоровье. Личностный аспект как способ мотивации в спорте. Влияние снижения интенсивности болевого порога на психическое и физиологическое состояние спортсмена.

**Тема 7. Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом**

Психологическая характеристика лиц, не занимающихся спортом. Психологическая характеристика спортсменов.

**Тема 8. Спортивные способности. Мотивация. Мотивация выбора спортивной карьеры**

Спортивные способности. Мотивация достижения успеха. Мотивация выбора спортивной карьеры

**Тема 9. Спортивный коллектив и управление им. Характеристики спортивного коллектива**

Спортивный коллектив/команда и управление им. Стили руководства спортивной команды. Психологические характеристики спортивной группы.

**Тема 10. Сплоченность и динамика в спортивном коллективе. Межличностные отношения в спортивной команде**

Сплоченность и динамика в спортивном коллективе. Межличностные отношения в спортивной команде.

**Тема 11. Социальные аспекты в спорте. Лидерство в спорте**

Социальные аспекты в спорте. Лидерство в спорте.

**Тема 12. Психологическая интервенция в экстремальных спортивных ситуациях**

Введение в психологическую интервенцию в сфере спорта. Психологическая интервенция в экстремальных спортивных ситуациях.

**Тема 13. Психологические аспекты диагностики в спорте. Методы и стратегии исследования в спорте.**

Психологические аспекты диагностики в спорте. Методы и стратегии исследования в спорте.



Промежуточное оценивание – 2 аттестации в форме тестирования, контрольные работы, эссе, ответы на семинарских занятиях. Результаты промежуточного оценивания составляют 60% от финальной оценки.

Итоговое оценивание, экзамен – отметка за письменный экзамен составляет 40% от итоговой отметки за курс.

### **Bibliografie**

#### **Obligatorie:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта - Санкт-Петербург, Питер, 2008 г.- 352 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с
4. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: «Физкультура и спорт», 2008. – 128 с.
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2011. – 570 с.

#### **Opțională:**

1. Черникова О.А. Эмоции в спорте. - М., 1961.
2. Макмаон П. Спортивная травма. Диагностика и лечение - Москва, Практика, 2011 г.- 368 с.
3. Байкова И.А., Головач А., Тарасевич Е.В., Порахонько С.А., Чистов А.В. Психотерапия в спорте – 2006.
4. Ванек М., Гошек В., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт. – М.: «Физкультура и спорт», 2013. – С. 100-121.
5. Герон Э. Психоспортограмма // Психология и современный спорт. – М.: «Физкультура и спорт», 2013. – С. 40-61.