

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Методичні вказівки
до вивчення курсу
для студентів спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»

Київ 2023

УДК 159.9:796
О-75

Укладач Р.А. Калениченко, канд. психол. наук, доцент

Рецензент Ю.С. Красильник, канд. пед. наук, доцент

Відповідальний за випуск К.І. Почка, д-р техн. наук, професор

*Затверджено на засіданні кафедри професійної освіти,
протокол № 7 від 7 грудня 2022 року.*

В авторській редакції.

Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті: методичні
О-75 вказівки до вивчення курсу / уклад.: Р.А. Калениченко. – Київ:
КНУБА, 2023. – 32 с.

Містять рекомендації щодо підготовки до практичних занять і самостійної підготовки, змістовні модулі, ключові слова тем, літературу для самостійної підготовки, а також вимоги до написання й оформлення індивідуальних робіт (рефератів).

Призначено для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка».

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Метою навчальної дисципліни «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті» є формування у майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту компетентностей у сфері психогієни трудової діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних навичок психогієни та психопрофілактики для впровадження їх у свою подальшу практичну діяльність.

Вивчення дисципліни проводиться після засвоєння курсів «Психологія», «Психологія здорового способу життя» та «Психологія спорту».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми **студенти мають:**

1. Знати:

- найбільш значимі проблеми психогієни і психопрофілактики у вивченні психічного здоров'я особистості;

- особливості впливу різноманітних чинників трудової діяльності та факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, її психічне благополуччя в різні вікові періоди та в різних сферах життя.

2. Вміти:

- застосовувати знання з психогієни і психопрофілактики в особистому житті та в практиці професійної діяльності;

- опанувати методи саморегуляції та психологічного розвантаження на базі вивчення теоретичних основ саморегуляції, визначення засобів і прийомів саморегуляції;

- кваліфіковано застосовувати знання саморегуляції у професійній діяльності і надавати психологічну допомогу собі та іншим.

«Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті» посідають важливе місце в навчальному процесі підготовки фахівців зі спорту. Дисципліна покликана озброїти магістрів спеціальними знаннями психогієнічних принципів, методів, методик і технологій.

Зміст методичних вказівок підготовлено згідно з навчальною робочою програмою відповідної дисципліни.

Вивчення навчального матеріалу передбачає активну самостійну роботу магістрів, у тому числі під керівництвом викладача. Її результати контролюють і оцінюють під час практичних занять.

У процесі вивчення навчальної дисципліни застосовують такі форми навчання – практичні заняття і самостійну роботу студентів.

Навчальна програма складається з одного змістовного модуля «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті», який вміщує 15 практичних занять.

Методичні вказівки складаються з таких розділів:

1. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять.

2. Практичні заняття з курсу «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті».

3. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних робіт (рефератів).

4. Тематика рефератів.

5. Перелік типових питань з дисципліни «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті».

6. Список літератури до курсу «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті».

1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття (п. з.) – це форма навчального заняття, за якого педагог організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує в них уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального практичного виконання відповідно сформульованих завдань. П. з. можуть існувати у вигляді спеціальних, технічних і низки інших занять. Особливе та надзвичайно важливе місце серед них посідають спеціальні заняття, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють майстерність. П. з. проводять із використанням сучасних інноваційних та інтерактивних методів, а саме: рольових ігор, педагогічної практики, мозкового штурму, стажування, лабораторних робіт, тренування, які передбачають глибоку, всебічну і різноманітну підготовку їх учасників, уміння здійснювати складні розумові дії та вимагають від них значних емоційно-вольових зусиль.

Більш якісному проведенню практичних занять сприяє методично правильно проведений інструктаж – короткі, лаконічні та чіткі вказівки науково-педагогічного працівника щодо виконання тих чи інших дій. Він зазвичай передує проведенню різних вправ, практичних робіт і характеризується дуже стислою формою викладання вказівок про місце, час і послідовність виконання певних практичних дій.

Інструктаж є важливою складовою частиною забезпечення високого рівня проведення заняття. Тому він вимагає відповідної змістовної та методичної підготовленості. Для якісного проведення інструктажу з огляду на передовий педагогічний досвід можна запропонувати такий алгоритм дій:

- чітке формулювання теми, мети та послідовності інструктажу;
- визначення правил, методів, прийомів, способів, засобів проведення даного заняття, всебічне обґрунтування методики його організації;
- визначення критерії оцінки опанування суб'єктами учіння відповідних знань, навичок та умінь;
- нагадування теоретичних основ практичних дій: докладне пояснення запланованих навчальних дій, які буде виконувати суб'єкт учіння, використовуючи водночас відповідні засоби наочності;
- визначення найбільш ефективних та оптимальних способів і прийомів реалізації навчальних дій та завдань (бажано демонструвати їх певними дидактичними прийомами і засобами показу);

- ознайомлення студентів з тими педагогічними ситуаціями та предметами, які будуть використовуватися під час занять;
- показ моделі певних дій;
- перевірка правильного розуміння мети, сутності та ролі заняття і моделі та методів їх реалізації;
- уточнення питань, які можуть викликати певні труднощі під час проведення практичних занять;
- перевірка глибини сприйняття та способів виконання основних елементів дій суб'єктами учіння, зазначення причин і характеру помилок, які найчастіше трапляються під час проведення цього заняття, та способів їх уникнення;
- доведення до свідомості студентів заходів безпеки, яких вони повинні дотримуватися під час заняття;
- надання допомоги студентам у виборі літератури, наочних матеріалів, матеріальної бази та способів їх використання;
- зазначення місця, змісту, методу та форми самостійної праці над проблемами майбутнього заняття.

Практичне заняття передбачає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок тих, хто навчається, постановлення загальної проблеми викладачем та її обговорення, вирішування контрольних завдань, їх перевірку й оцінювання.

Під час проведення практичного заняття навчальна група за потреби може ділитися на підгрупи.

2. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З КУРСУ «ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Формування психогієнічної позиції педагога у фізичному вихованні і спорті (2 год)

Теоретичні питання

1. Предмет і завдання психогієни.
2. Розділи психогієни та взаємозв'язок з іншими науками.
3. Психогієнічні вимоги до педагогічної професії за Ф.Д. Загубіним.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Психогієна, психогієнічні вимоги, завдання психогієни.

Завдання до самопідготовки

1. Охарактеризуйте психогієну як науку.
2. Назвіть основні завдання психогієни.
3. Які розділи психогієни Ви знаєте?
4. Охарактеризуйте взаємозв'язок психогієни з іншими науками.

Методичний практикум

1. Дайте письмову відповідь на запитання: «У чому полягає психогієнічна позиція педагога?»

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Психогієна емоційної сфери.
Позитивні та негативні емоційні стани. Діагностика психічних станів
(2 год)**

Теоретичні питання

1. Проблеми та рівні сучасної психогієни.
2. Історія становлення психогієни.
3. Методи психогієни і психопрофілактики.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Сучасна психогієна, становлення психогієни, психопрофілактика, методи психогієни і психопрофілактики, психічне здоров'я.

Завдання для самопідготовки

1. Назвіть причини, за якими в умовах науково-технічної революції профілактика порушень психічного здоров'я набуває особливого значення.
2. Визначте міждисциплінарні зв'язки психогієни.
3. Назвіть рівні сучасної психогієни.
4. Які Ви знаєте завдання практичної психогієни особистості?
5. Назвіть розділи психогієни.

Методичний практикум

1. Визначте основні групи методів психогієни і психопрофілактики.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Психологічна стійкість особистості.
Чинники психологічної стійкості у фізичному вихованні і спорті
(2 год)

Теоретичні питання

1. Загальне уявлення про психологічну стійкість.
2. Чинники психологічної стійкості.
3. Стресостійкість особистості.
4. Способи саморегуляції в умовах стресової ситуації.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогігієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогігієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Психологічна стійкість, чинники психологічної стійкості, стресостійкість, саморегуляція.

Завдання для самопідготовки

1. Для виконання самостійної роботи з теми необхідно дати визначення чинникам психологічної стійкості та визначити способи саморегуляції в умовах стресової ситуації (письмово).

Методичний практикум

1. Дайте характеристику основним методам психологічної допомоги під час посттравматичного стресу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. Вплив гострого та хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини (за Л.А. Лєпіховою та Т.М. Титаренко) (2 год)

Теоретичні питання

1. Стрес, стрес-фактори та особливості реагування на них.
2. Психологічні причини стресів.
3. Типи стресових переживань.
4. Життєва криза та її стадії.
5. Психологічні механізми стресу.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

1. Стрес, стрес-фактори, причини стресів, життєва криза, стадії кризи, фрустрація, внутрішній конфлікт.

Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Розкрийте зміст основних понять з теми.
2. Дайте визначення стрес-факторам, назвіть основні реакції організму на стрес і психологічні причини стресів.
3. Скажіть, що таке внутрішньоособистісний конфлікт?

Методичний практикум

1. З'ясуйте, у чому проявляються психологічні механізми стресу (письмово).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості (за Л.А. Лєпіховою та Т.М. Титаренко) (2 год)

Теоретичні питання

1. Здатність до адаптації та її стадії.
2. Задатки адаптаційних можливостей людини.
3. Соціально-психологічна адаптація.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогігієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогігієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Адаптація, здатність до адаптації, адаптаційні можливості людини, адаптивні функції, психологічні захисти.

Завдання до самопідготовки

1. Визначте адаптивні функції психологічних захистів (письмово).

Методичний практикум

1. З'ясуйте, як (та які) настанови на здоровий спосіб життя можуть бути засобом підвищення адаптивного потенціалу (письмово)?

Практичне заняття № 6. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних та сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лєпіховою) (2 год)

Теоретичні питання

1. Роль сім'ї у профілактиці дезадаптивної поведінки дітей.
2. Дитяча тривожність – чинник дезадаптивної поведінки.
3. Робота вчителів з профілактики стресових перевантажень учнів у школі.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогігієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогігієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Соціально-психологічна адаптація, профілактика дезадаптивної поведінки, стресові перевантаження, дитяча тривожність.

Завдання до самопідготовки

1. Визначте роль сім'ї у профілактиці дезадаптивної поведінки дітей.
2. З'ясуйте, чому дитяча тривожність виступає чинником дезадаптивної поведінки?

Методичний практикум

1. Поясніть, як повинна бути організована робота вчителів з профілактики стресових перевантажень учнів у школі.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. Психогієна дітей, ігрової діяльності та дитячо-батьківських відносин (2 год)

Теоретичні питання

1. Психогієна дітей.
2. Психогієна ігрової діяльності.
3. Психогієна дитячо-батьківських відносин.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Психогієна, психогієна дітей, психогієна ігрової діяльності, психогієна дитячо-батьківських відносин.

Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з основними аспектами вікової психогієни щодо психогієни дітей, ігрової діяльності та дитячо-батьківських відносин.

Методичний практикум

1. Визначте основні геронтологічні вимоги психогієни (письмово).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. Психогієна в шкільному, підлітковому віці та у періоді ранньої юності. Психогієна пізнавальної діяльності (2 год)

Теоретичні питання

1. Психогієна в шкільному та підлітковому віці.
2. Психогієна в періоді ранньої юності.
3. Психогієна пізнавальної діяльності.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молодого людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Психогієна в шкільному та підлітковому віці, психогієна в періоді ранньої юності, психогієна пізнавальної діяльності.

Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з основними аспектами психогієни в шкільному, підлітковому віці та у періоді ранньої юності.

Методичний практикум

1. Визначте основні вимоги психогієни пізнавальної діяльності (письмово).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. Психогігієна праці. Головні прийоми управління часом (якого завжди не вистачає), як боротися з перешкодами в роботі, можливості, які ми не використовуємо, за В.П. Шейновим (2 год)

Теоретичні питання

1. Головні прийоми управління часом (якого завжди не вистачає).
2. Як боротися з перешкодами в роботі.
3. Можливості, які ми не використовуємо.

Список літератури

1. Меньших О.Е. Основи психогігієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
2. Прокопенко А.В. Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
3. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
4. Шейнов В.П. Как управлять собой. – 2-е изд. – Минск: Харвест, 2007. – 752 с.

Основні поняття

В.П.Шейнов, психогігієна праці, управління часом, перешкоди в роботі, можливості.

Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з головними прийомами управління часом (якого завжди не вистачає), як боротися з перешкодами в роботі, можливості, які ми не використовуємо, за В.П. Шейновим.

Методичний практикум

1. Виявіть за методикою В.П. Шейнова особисті резерви часу (письмово).
2. Запишіть можливості психогігієни праці за В.П. Шейновим, повз які ми зазвичай проходимо.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10. Психогієна сімейних і сексуальних відносин (2 год)

Теоретичні питання

1. Психогієна сімейних відносин.
2. Психогієна дитячо-батьківських відносин.
3. Психогієна сексуальних відносин.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Психогієна сімейних відносин, психогієна дитячо-батьківських відносин, психогієна сексуальних відносин.

Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з основними аспектами психогієни сімейних, дитячо-батьківських та сексуальних відносин.

Методичний практикум

1. Визначте письмово основи психогієни сім'ї та сімейних відносин.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11. Діагностика в психогієні. Ви і стрес (тест К. Шрайнера). Копінг-тест Лазаруса (2 год)

Теоретичні питання

1. Діагностика в психогієні.
2. Тест на стресостійкість К. Шнайєра.
3. Визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності за копінг-тестом Лазаруса.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Діагностика, стресостійкість, копінг-механізми, подолання труднощів, копінг-тест.

Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з особливостями застосування тесту на стресостійкість К.К. Шрайнера та копінг-тесту Лазаруса.

Методичний практикум

1. Підготуйтеся до застосування тесту на стресостійкість К. Шрайнера на занятті.
2. Підготуйтеся до проведення на занятті копінг-тесту Лазаруса.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12. Корекція в психогієні.
Релаксаційні вправи. Вправи релаксаційної гімнастики. Аутогенне тренування (метод Шульца) (2 год)**

Теоретичні питання

1. Корекція в психогієні.
2. Релаксаційні вправи.
3. Вправи релаксаційної гімнастики.
4. Аутогенне тренування (метод Шульца).

Список літератури

1. Коцур Н.І. Психогієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогієни молодого людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Основні поняття

Корекція, релаксаційні вправи, релаксаційна гімнастика, аутогенне тренування, метод Шульца.

Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з особливостями застосування вправ релаксаційної гімнастики та аутогенного тренування за методом Шульца.

Методичний практикум

1. Підготуйтеся до застосування релаксаційних вправ на занятті.
2. Підготуйтеся до проведення аутогенного тренування за методом Шульца.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13. Психогігієна і довголіття за В.П. Шейновим (2 год)

Теоретичні питання

1. Передумови до довголіття.
2. Як фізична активність продовжує життя.
3. Секс і довголіття.

Список літератури.

1. Меньших О.Е. Основи психогігієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
2. Прокопенко А.В. Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
3. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
4. Шейнов В.П. Как управлять собой. – 2-е изд. – Минск: Харвест, 2007. – 752 с.

Основні поняття

Психогігієна, довголіття, фізична активність, темперамент, секс.

Завдання до самопідготовки

1. З'ясуйте, чому жінки живуть довше за чоловіків, та як фізична активність продовжує життя?
2. Визначте, як за В.П. Шейновим пов'язані секс і довголіття.

Методичний практикум

1. Проаналізуйте передумови до довголіття за В.П. Шейновим (письмово).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14. Психологічне забезпечення схуднення за В.П. Шейновим (2 год)

Теоретичні питання

1. Надмірна вага – початок багатьох хвороб і ворог сексу.
2. Психологічне забезпечення схуднення.

Список літератури

1. Меньших О.Е. Основи психогієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
2. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
3. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
4. Шейнов В.П. Как управлять собой. – 2-е изд. – Минск: Харвест, 2007. – 752 с.

Основні поняття

Психологічне забезпечення, схуднення, психологічне забезпечення схуднення.

Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Розкрийте зміст основних понять з теми.
2. Визначте, як правильно «зганяти» вагу за В.П. Шейновим?

Методичний практикум

1. Проаналізуйте основні складові психологічного забезпечення схуднення за В.П. Шейновим (письмово).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15. Як бути завжди у хорошому настрої за В.П. Шейновим. Шкідливі звички: як з ними розлучитися за В.П. Шейновим (2 год)

Теоретичні питання

1. Магічна дія установок і позитивних емоцій.
2. Негативні емоції: шкода та користь.
3. Запрограмованість на нещастя.
4. Цілюща сила гумору.
5. Шкідливі звички: як з ними розлучитися.

Список літератури

1. Меньших О.Е. Основи психогієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
2. Прокопенко А.В. Психогієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
3. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
4. Шейнов В.П. Как управлять собой. – 2-е изд. – Минск: Харвест, 2007. – 752 с.

Основні поняття

Установки, позитивні емоції, негативні емоції, нещастя, гумор, шкідливі звички.

Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся, як позбудитися шкідливих звичок за В.П. Шейновим:

Методичний практикум

1. Законспекуйте найпростіші прийоми створення гарного настрою за В.П. Шейновим.
2. Підготуйтеся до проведення тренінгу дотепності та гумору за В.П. Шейновим.

3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РОБІТ (РЕФЕРАТІВ)

Вимоги до змісту реферату

Під час аналізу змісту реферату кафедра звертає увагу на використання автором нових досягнень науки, передового інноваційного педагогічного досвіду, переконливість і достовірність поданих фактів, обґрунтованість висновків та узагальнень, коректність використання наукової літератури, науково-практичну цінність роботи. Хоча розробка реферату не передбачає результату, який є вкладом в науку, проте нові дані, факти, думки, новації, інновації, своєрідна їх інтерпретація і несхожа на попередні систематизація мають бути в роботі.

Пишучи реферат, необхідно обґрунтувати актуальність, викласти історію питання, інтерпретувати дані досліджень, які проводилися вченими (або особисто автором), проаналізувати літературні джерела. Іноді під час розроблення теми штучно «притягують за вуха» такий матеріал, який має другорядне значення або і зовсім не потрібен для даної конкретної роботи. Матеріал потрібно висвітлювати ґрунтовно, логічно, але уникати зайвих відступів, дрібних, не характерних фактів.

Робота має завершитися чіткими і конкретними висновками. Водночас потрібно звертати увагу на оформлення роботи згідно з Держстандартом, її грамотність, правильний запис використаної літератури, цитат і посилань на джерела. Студенти працюють під керівництвом викладача кафедри.

Вибір теми і складання плану реферату

Першим, дуже відповідальним кроком є вибір студентами теми реферату, яка має відповідати сучасному стану розвитку педагогічної теорії та практики, відповідати програмі навчальної дисципліни, потребам освітнього процесу у ВНЗ. Кафедра пропонує студентам тематику рефератів. Треба також зважати на те, що студенті мають дати згоду на розробку запропонованої їм теми. Старости груп складають списки, де вказують: номер групи, прізвище та ініціали студента, назву теми і подають їх на кафедру. Студент може просити дозволу на власну тему, яка викликає в нього інтерес. Недоцільно вибирати теми, які добре і всебічно висвітлені в літературних джерелах. Їх важко доповнити новими думками, фактами. У цьому випадку виклад змісту роботи може звестися до звичайного копіювання (компіляції).

Нова, маловивчена тема відкриває більше можливостей для прояву самостійності та виявлення творчих здібностей студента. Після вибору і схвалення теми роботи студент розробляє графік її виконання. Він передбачає такі етапи:

1. Вибір теми реферату, з'ясування ступеня її досліджуваності в літературі.
2. Підбір літератури, складання бібліографічного списку.
3. Вивчення літератури та інших джерел.
4. Написання роботи.
5. Подання роботи викладачеві.
6. Захист реферату.

Після ознайомлення із загальною і спеціальною літературою складають попередній варіант плану роботи. У процесі накопичення матеріалу та його систематизації план удосконалюють й корегують. Після завершення підготовчої роботи складають його остаточний варіант.

Структура роботи передбачає такий вигляд: зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел, додатки (за потреби).

Після складання графіка, вивчення літературних та інших джерел рекомендується розробити план роботи, який може обговорюватися із викладачем.

Форма плану може бути різною. Зазвичай він містить вступ, основну частину, висновки і список використаної літератури. Може містити також і додатки.

У вступі розкривають актуальність і важливість теми, висвітлюють вихідні методологічні положення, які визначають підхід до теми, дають історіографію та характеристику джерел для того, щоб виявити ступінь дослідження теми, аспекти, які потребують вивчення.

Вступ дає загальне уявлення про роботу й має містити такі основні моменти:

- обґрунтування теми;
- актуальність обраної теми, ступінь її досліджуваності;
- визначення мети та завдань роботи, виділення кола питань, які потрібно розглянути для найповнішого розкриття теми;
- стислий огляд літератури та інших джерел.

Основна частина роботи присвячена розгортанню центральної ідеї і вирішенню означених у виступі завдань.

Змістом реферату можуть бути:

- аналіз актуальних проблем педагогіки вищої школи за спеціальністю (інформатика, металознавство тощо), освітніх або психолого-педагогічних проблем;

- аналіз і характеристика наявних проблем у педагогіці вищої школи;

- аналіз комплексу науково-методичних проблем та явищ теорії і практики педагогіки вищої школи (власного досвіду, досвіду досвідчених колег).

Основна частина роботи складається з двох-чотирьох параграфів, зі свого боку розбитих на підрозділи (параграф має вміщувати понад два підрозділи). Кожний параграф має висвітлювати самостійне питання поставленої проблеми, підрозділ – окрему частину цього питання. Надзвичайно важливим є збереження логічного зв'язку між параграфами (підрозділами в параграфі) і послідовність переходу від одного параграфу до іншого. Зміст параграфів і підрозділів має відповідати їхній назві, закінчуватися стислими висновками.

Роботу завершують загальними висновками. Вони мають бути чіткими, місткими й короткими за формою. Нових фактичних даних, теоретичних положень у цій частині подавати не потрібно, доречно підкреслити перспективу розвитку проблеми в освітній практиці, а також запропонувати власні практичні рекомендації. Висновки констатують ступінь реалізації мети і завдань, які були визначені у вступі, а також теоретичну цінність виконаної роботи.

Оформлення роботи

Допускається оформлення реферату в рукописному або надрукованому варіантах. Приблизний обсяг реферату 25 - 35 с. тексту комп'ютерного друку.

Стандартний лист, набраний на комп'ютері, має до 30 рядків, надрукованих через 1,5 інтервали на одному боці (розмір шрифту 14 пунктів). Довжина кожного рядка – 62 - 66 знаків, новий абзац починається з відступу не менше 15 мм. Лист має такі поля: верхній – не менше 20 мм, нижній – 20 мм, правий – 15 мм, лівий – 25 мм.

Вписувати в текст окремі іншомовні слова, формули чи умовні позначення можна пастою, чорнилом лише чорного кольору.

Друкарські помилки, описки, які виявилися після написання реферату, можна виправляти підчищенням або зафарбовуванням коректором і нанесенням правильного тексту. Допускається наявність не більше двох виправлень на одній сторінці.

Текст основної частини реферату поділяють на параграфи та підрозділи.

Параграф не варто починати з нової сторінки. Заголовки структурних частин реферату, а саме «Зміст», «Вступ», «Основна частина», «Список використаних джерел», «Додатки» (за потреби), друкують з нової сторінки, з вирівнюванням по центру і виділенням жирним шрифтом.

Заголовки параграфів і підрозділів друкують маленькими літерами (окрім першої великої) з абзацу, крапку в кінці заголовку не ставлять. Відстань між заголовком і текстом має становити 2 інтервали.

Не допускається розміщення назви параграфу або підрозділу в нижній частині сторінки, якщо далі подають лише рядок тексту.

Нумерацію сторінок проставляють арабськими цифрами у правому нижньому куті без крапки. Титульний аркуш вважається за першу сторінку, але нумерація на ньому відсутня. Наступні сторінки нумерують починаючи з другої.

Такі структурні частини проекту як зміст, вступ, основна частина, висновки, перелік використаних літературних джерел, додатки не мають порядкового номеру.

Номер параграфу позначають арабською цифрою з крапкою, а після цього у цьому ж рядку друкують його назву.

Підрозділи нумерують у межах розділу: «1.,1, 1.2 тощо», тобто перший та другий підрозділ першого параграфу, причому крапку проставляють і між цифрами, і після останньої, а далі в тому ж рядку подають назву підрозділу.

Робота розпочинається титульним листом, на якому послідовно вказують: назву університету, факультету, кафедри, тему роботи, прізвище, ім'я, по батькові студента, спеціальність, номер навчальної групи, посаду, вчений ступінь і вчене звання викладача, місто і рік написання роботи.

За титульним листом розміщують зміст роботи, в якому послідовно вказують вступ (без номера), назви параграфів і підрозділів (з відповідною нумерацією), висновки (без номера), список використаних джерел (без номера), додатки (без номера). Навпроти кожного елемента змісту зазначають номери сторінок його розташування у змісті реферату.

Важливу інформаційну роль у тексті роботи відіграє бібліографічний апарат – посилання на джерела й літературу, а також список джерел.

Кожне висловлювання, положення, статистичний матеріал, які цитують, потрібно обов'язково підтвердити посиланням на джерела.

Для того, щоб грамотно оформити посилання, студентам необхідно дотримуватися таких положень.

У процесі написання реферату посилання на джерела дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг. Посилатися бажано на останні видання публікацій.

Посилання в тексті реферату на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, «... у працях [1-7]...».

Коли в тексті реферату необхідно зробити посилання на складову частину чи конкретні сторінки відповідного джерела, можна наводити посилання у виносках, при цьому номер посилання має відповідати його бібліографічному опису за переліком посилань.

Приклад – цитата в тексті: «... незважаючи на пріоритетне значення мовних каналів зв'язку між діловими партнерами, у жодному разі не можна ігнорувати найбільші канали передачі інформації [6, с. 84]».

Відповідний опис у переліку посилань: [6. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б. Г. Ананьев // Избран. психол. труды / под ред.: А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, И. В. Кузьмина. – М., 1980. – Т. 2. – С. 82–90].

Бібліографічний опис складають безпосередньо за друкованим твором або виписують з каталогів і бібліографічних покажчиків повністю без пропусків будь-яких елементів, скорочення назв та ін. (водночас враховують відповідність бібліографічного опису вимогам чинного міжнародного стандарту ГОСТ 7.1-84, за винятком вимог Изм. N8 4 (ІПС №2 2001)). Завдяки цьому можна уникнути повторних перевірок, вставок пропущених відомостей.

Джерела можна розміщувати одним із таких способів: у порядку появи посилань у тексті, в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків, у хронологічному порядку.

Відомості про джерела, вміщені у списку, необхідно давати відповідно до вимог міжнародних і державного стандартів з обов'язковим наведенням назв праць.

Приклади бібліографічного опису та оформлення посилань, запису джерел у списку використаної літератури

1. Абдугулов М.А. Эстетическое самовоспитание будущих учителей музыки в системе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук:

13.00.01 / Абдугулов Мусабек Алешаевич ; Киев. ун-т им. Т. Г. Шевченко. – К. : [Б. и.], 1994. – 173 с.

2. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка в системе высшего педагогического образования / О.А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.

3. Агрессия и психическое здоровье / под. ред.: Т.Б. Дмитриевой, Б.В. Шостаковича. – СПб. : Изд-во «Юрид. центр Пресс», 2002. – 464 с.

4. Олійник Ю.С. Порівняльний аналіз виникнення та подальшого розвитку тестування у деяких країнах світу [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://www.rusnauka.com/12_kpsn_2010/Pedagogica/63601.doc.htm.

4. ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ (РЕФЕРАТИВ)

1. Психогігієна як наука.
2. Психогігієна – наука про збереження психічного здоров'я людини.
3. Психічне здоров'я студента – основа всіх аспектів.
4. Фізична культура – головний фактор здоров'я студента.
5. Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі – пріоритетна умова культури здоров'я.
6. Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги.
7. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.
8. Формування психогігієнічної позиції педагога у фізичному вихованні і спорті.
9. Проблема психічного і психологічного здоров'я в психології.
10. Завдання практичної психогігієни особистості.
11. Психогігієна емоційної сфери.
12. Позитивні та негативні емоційні стани.
13. Діагностика психічних станів.
14. Психологічна стійкість особистості.
15. Чинники психологічної стійкості у фізичному вихованні і спорті.
16. Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).
17. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).
18. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних та сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лепіховою).
19. Психогігієна дітей.
20. Психогігієна ігрової діяльності.
21. Психогігієна дитячо-батьківських відносин.
22. Психогігієна в шкільному та підлітковому віці.
23. Психогігієна в періоді ранньої юності.
24. Психогігієна пізнавальної діяльності.
25. Психогігієна праці у фізичному вихованні і спорті.
26. Головні прийоми управління часом за В.П. Шейновим.
27. Психогігієна сімейних відносин.
28. Психогігієна сексуальних відносин.
29. Діагностика в психогігієні.
30. «Ви і стрес», використання тесту К. Шрайнера у фізичному вихованні і спорті.
31. Використання копінг-тесту Лазаруса у фізичному вихованні і спорті.

5. ПЕРЕЛІК ТИПОВИХ ПИТАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ І СПОРТІ»

1. Психогігієна як наука.
2. Психогігієна – наука про збереження психічного здоров'я людини.
3. Психічне здоров'я студента – основа всіх аспектів.
4. Фізична культура – головний фактор здоров'я студента.
5. Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі – пріоритетна умова культури здоров'я.
6. Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги.
7. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.
8. Формування психогігієнічної позиції педагога у фізичному вихованні і спорті.
9. Проблема психічного і психологічного здоров'я в психології.
10. Завдання практичної психогігієни особистості.
11. Психогігієна емоційної сфери.
12. Позитивні та негативні емоційні стани.
13. Діагностика психічних станів.
14. Психологічна стійкість особистості.
15. Чинники психологічної стійкості у фізичному вихованні і спорті.
16. Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).
17. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).
18. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лепіховою).
19. Психогігієна дітей.
20. Психогігієна ігрової діяльності.
21. Психогігієна дитячо-батьківських відносин.
22. Психогігієна в шкільному та підлітковому віці.
23. Психогігієна в періоді ранньої юності.
24. Психогігієна пізнавальної діяльності.
25. Психогігієна праці у фізичному вихованні і спорті.
26. Головні прийоми управління часом за В.П. Шейновим.
27. Психогігієна сімейних відносин.
28. Психогігієна сексуальних відносин.
29. Діагностика в психогігієні.
30. «Ви і стрес», використання тесту К. Шрайнера у фізичному вихованні і спорті.
31. Використання копінг-тесту Лазаруса у фізичному вихованні і спорті.

СПИСОК ЛІТЕАТУРИ

Методичне забезпечення

1. Руденко М.В. Основи професійної освіти: підручник / М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, Г.В. Капосльоз, Г.Л. Корчова. – К.: КНУБА, 2018. – 615 с.
2. Руденко М.В. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: навч. посіб. / В.М. Смірнов; М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, В.О. Гаврилук. – К.: КНУБА, 2014. – 432 с.

Базова

1. Коцур Н.І. Психогігієна: навч. посіб. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
2. Меньших О.Е. Основи психогігієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, Л.А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
5. Шейнов В.П. Как управлять собой. – 2-е изд. – Минск: Харвест, 2007. – 752 с.

Допоміжна

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту: Дис. ... д-р наук з фіз. вих. і спорту. – К., 2006. – 412 с.
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна. Теорія та методики. – Л., 2000. – 290 с.
3. Сучасний стан розробленої педагогічної психогігієни / С.І. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – № 2. – 2004. – С. 54-56.
4. Загальна психологія: навчальний посібник / за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. – 554 с.

5. Петухова І.О. Психологія особистості: навчальний посібник / І.О. Петухова, Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна та ін. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2021. – 338 с.

6. Практикум з психології для студентів непсихологічних спеціальностей: Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів – URL:

http://psytopos.lviv.ua/downloads/biblioteka/studentam/zagalna/konspekt_02.pdf.

7. Руденко М.В. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: навч. посібник / М.В. Руденко, В.М. Смірнов, Р.А. Калениченко, В.О. Гаврилюк. – К.: КНУБА, 2014. – 432 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://library.knuba.edu.ua/>.
2. <http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>.
3. psy.net.ru.
4. www.igpate.gom.
5. www.trainiings.ru.
6. psy.net.ru.

Навчально-методичне видання

ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Методичні вказівки
до вивчення курсу
для студентів спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»

Укладач **КАЛЕНИЧЕНКО** Руслан Арсенович

Випусковий редактор *В.С. Сасько*
Комп'ютерне верстання *Д.М. Ніколаєвич*

Підписано до друку 05.04.2023. Формат 60x84_{1/16}
Ум. друк. арк. 1,86. Обл.-вид. арк. 2,0.
Електронний документ. Вид. № 30/III-23

Видавець і виготовлювач:
Київський національний університет будівництва і архітектури
Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03037

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.