

КОНСПЕКТ
ПО ПСИХОЛОГИЯ ЗА СТУДЕНТИТЕ ОТ ФАКУЛТЕТ „СПОРТ“

А. ОБЩА И СОЦИАЛНА ПСИХОЛОГИЯ

1. Психологията като наука – предмет, обект, задачи, методи. Психични явления и закономерности. Клонове на психологията. Тенденции на развитие. Място и значимост на психологическите знания в професионалната компетентност на треньора.

2. Личност. Основни понятия за личността. Личностна активност. Регулация и саморегулация на личността. Методи за диагностика на личността.

3. Основни свойства на личността. Способности – понятие и структура. Темперамент – същност, класификация, характеристика. Характер – същност и структура. Методи за диагностика.

4. Психични познавателни процеси. Обща характеристика. Сетивно познание. Усещане, възприятие, представа – същност, видове, особености. Методи за изследване и развитие на сетивно-познавателните процеси.

5. Абстрактно-логично познание. Обща характеристика. Мислене – същност и особености. Видове мислене. Мисловни операции и форми на мисленето. Език и реч. Грешки и изкривявания в мисловния процес. Методи за диагностика и развитие на мисленето.

6. Памет – същност и структура. Видове и типове памет. Методи за изследване и развитие на паметта.

7. Въображение. Видове въображение. Основни начини за формиране на образите на въображението. Методи за изследване и развитие на въображението.

8. Емоционални процеси – същност и особености. Видове емоции. Основни функции на емоциите. Емоции и чувства. Общи и специфични особености на емоциите и чувствата. Емоционална интелигентност. Методи за изследване и регулация на емоционалните процеси.

9. Психични състояния – характеристика и форми. Методи за изследване на психичните състояния.

10. Социалната психология като наука. Социални групи – същност и видове. Структура на малката социална група – социални норми, социални роли, групова сплотеност. Социално влияние – конформизъм и социално подчинение. Лидерство и лидерски стил. Конфликти - управление и разрешаване. Методи за диагностика.

11. Общуване – същност, видове, динамика. Функции на общуването. Аспекти на общуването – комуникативен, интерактивен, перцептивен. Развитие на комуникативните умения.

Б. ПСИХОЛОГИЯ НА РАЗВИТИЕТО И ПЕДАГОГИЧЕСКА ПСИХОЛОГИЯ

1. Психология на развитието – предмет, обект, задачи. Исторически корени и динамика на психологията на развитието. Място и роля на психологията на развитието в професионалната компетентност на треньора.

2. Възрастови периодизации на психичното развитие. Видове периодизации. Критерии за периодизация. Работна периодизация. Основни закономерности в развитието.

3. Основни детерминанти на психичното развитие. Взаимодействие между наследственост и социална среда. Теории за възрастовото развитие.

4. Моралното развитие в процеса на онтогенезата.

5. Психологическа характеристика на детството. Особенности на психичното развитие. Психолого-педагогически изисквания при работа с деца от тази възраст.

6. Психологически особености на развитието през периода на средната училищна възраст. Ефективност на педагогическите въздействия.

7. Психологическа характеристика на горната училищна възраст. Психолого-педагогически изисквания при работата на треньора в юношеска възраст.

8. Психологическа характеристика на младежката възраст. Ефективност на педагогическите въздействия.

9. Психологическа характеристика на зрялата, напредналата и старческата възраст.

10. Педагогическата психология като наука – предмет, обект, задачи и методи на педагогическата психология. Учене, обучение, научаване – същност и детерминиращи фактори.

11. Теории за ученето. Бихевиористични и когнитивни теории. Теория за социалното учене. Диференциална психология на ученето.

12. Мотивация за учене. Методи за изследване и повишаване на мотивацията за учене. Видове активност в процеса на обучение. Средства за повишаване на активността в учебно-тренировъчния процес.

13. Педагогическото общуване като средство за обучение и възпитание. Характеристики, средства и форми на педагогическо общуване. Познавателни, емоционални и поведенчески компоненти на педагогическото общуване. Средства, методи и форми за въздействие на спортния педагог в учебно-тренировъчния процес.

14. Психологическа характеристика на личността на спортния педагог. Психологически основи на неговия професионализъм. Авторитет на спортния педагог.

Критерии за оценка на дейността на спортния педагог. Професионално-личностна саморегулация и самоусъвършенстване на треньора (учителя по физическо възпитание).

В. СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ

1. Спортната психология като наука – предмет, обект, основни задачи. Възникване и развитие. Основни направления. Място и значимост на спортната психология за теорията и практиката на спорта.

2. Психологическа характеристика на спортната дейност – същност и особености. Психологическа структура на дейността. Възможности за оптимизиране на спортно-състезателната дейност.

3. Психологически основи на двигателното обучение. Психологически особености на изграждането на двигателните навици в спорта.

4. Психомоторни качества на спортиста. Методи за диагностика.

5. Личност и състезателна реализация. Особенности на личността на спортиста. Личностна активност. Подготвеността като интегрална характеристика на личността на спортиста. Методи за диагностика на личността на спортиста.

6. Мотивация и спорт. Методи за изследване и развитие на мотивацията в спорта.

7. Спортният отбор като социална група. Структура и структуриране в отбора. Ръководство и лидерство в отбора. Психологически климат и междуличностни отношения. Методи за диагностика на структурата и взаимоотношенията в спортния отбор.

8. Внимание – същност и особености. Видове внимание. Основни свойства на вниманието. Методи за диагностика и развитие на вниманието. Особенности на вниманието в спортната дейност.

9. Воля и волева активност. Същност на волята и видове волеви действия. Структура на сложните волеви действия. Волеви качества. Волева подготовка на спортиста. Методи за диагностика на волята в спорта.

10. Интелект и спорт. Психологически основи на тактическата подготовка в спорта. Диагностика и развитие на интелектуалните и творческите способности в спорта.

11. Работоспособност и умора. Динамика на психичните състояния на спортиста в учебно-тренировъчния процес. Методи за диагностика на работоспособността и умората.

12. Стрес и тревожност в спорта. Предстартови състояния. Регулация и саморегулация на състоянията в спортно-състезателната дейност. Методи за диагностика.

13. Психическо възстановяване на спортиста. Същност и характеристики. Динамика на възстановяването. Методи за психично възстановяване.

14. Психична устойчивост и надеждност на спортиста и треньора. Същност и прояви. Фактори на психичната устойчивост по време на тренировка и състезание. Методи за изследване и повишаване на устойчивостта и надеждността на спортиста.

15. Подбор и ориентация в спорта. Психологически критерии за подбор. Психоспортограма (за определен вид спорт).

16. Психологическо осигуряване на спортната дейност. Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка. Нива на психологическо осигуряване. Основни направления.

17. Психическа подготовка в спорта. Същност, видове, етапи. Цели, задачи и методи. Планиране на психическата подготовка.

18. Увереност в спорта. Източници на увереност. Методи за диагностика и за развитие на увереността.

ЛИТЕРАТУРА:

- Бърк, Л. Изследване на развитието през жизнения цикъл. Дилок, С., 2012.
- Гарднър, Х. Множеството интелигентности. Изток-Запад, С., 2014
- Георгиев, М. Спортна психология. Спортен психолог. НСА-ПРЕС, С., 2003.
- Георгиев, М., Функционални състояния, С., НСА-ПРЕС, 2003.
- Герон, Е., Ю. Мутафова-Заберска, Мотивация при физическата дейност и спорта, С., НСА-ПРЕС, 2004.
- Герон, Е., Ю. Мутафова-Заберска, Мотивация при физическата дейност и спорта, втора част. Видове мотивации (преработено и допълнено издание), НСА ПРЕС, С., 2017.
- Домусчиева-Роглева, Г. Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта, С., 2009.
- Домусчиева-Роглева, Г. Мотивационни детерминанти на заниманията със спорт. С, НСА ПРЕС, 2023.
- Домусчиева-Роглева, Г. Общуване и взаимодействие в спорта. С., НСА ПРЕС, 2023.
- Желязкова-Койнова, Ж., Практикум по възрастова психология. Част I – Детство, С., 2002.
- Желязкова-Койнова, Ж., Практикум по възрастова психология. Част II – Юношество, С., 2002.
- Минчев. Б. Обща психология. Сиела, София., 2012.
- Попов, Н., Психология. Обща психология, НСА-ПРЕС, С., 1999.
- Попов, Н., Психология. Социална психология, НСА-ПРЕС, С., 1999.
- Попов, Н., Психология. Спортна психология. Второ преработено и допълнено издание. НСА-ПРЕС, С., 2015.
- Попов, Н. Треньорът. Психология. Образование. Адаптация. Второ преработено издание, С., НСА ПРЕС, 2018.
- Савчева, Е. Психични умения за ефективно представяне в спорта. С., НСА ПРЕС, 2023.
- Славин, Р. Педагогическа психология. Наука и изкуство, С., 2004.
- Стърнбърг, Р. Педагогическа психология. София., 2014.
- Янчева, Т., Личност и състезателна реализация, С., НСА-ПРЕС, 2004.
- Янчева, Т., Психологическо осигуряване в елитния спорт, С., НСА-ПРЕС, 2020.
- Taylor, J. (Ed.) Comprehensive Applied Sport Psychology, Taylor & Francis Ltd., 2019