

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

для студентів

Освітньої програми:	Психологія
Рівня вищої освіти:	першого (бакалаврського)
на здобуття освітнього ступеню:	бакалавр
за спеціальністю:	053 Психологія
Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки

Рівне – 2020

Робоча програма: Психологія спорту
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія

27 серпня 2020 р. ____ с.

Розробник: к.психол.наук, доц. Мороз О.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол від 28 серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри _____ доц. Михальчук Ю.О.
(підпис)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол від «27» серпня 2020 року № 1

Голова _____ доц. Хом'як О.А.
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія» зі спеціальності 053 Психологія у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки рівня вищої освіти першого (бакалаврського)

доц. Мороз О.І. _____

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Рівень вищої освіти, Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів відповідних ECTS – 3 / 3 Загальна кількість годин (денна/заочна форми навчання) – 90/90 Кількість змістових модулів – 1	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053 Психологія	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
		4-й	4-й
		Семестр	
		7-й	7-й
		Лекції	
		год. 20	год.6
		Практичні, семінарські	
		год. 10	год. 4
		Самостійна робота	
		год. 60	год. 40
		Індивідуальні завдання	
		Вид контролю:	
		7-й семестр - залік	

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія спорту» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 психологія за освітньо-професійною програмою психологія.

Основною метою курсу «Психологія спорту» є: сприяти активному запровадженню новітніх теоретичних та експериментальних знань з психології спорту у практичну навчально-наукову діяльність студентів; формування у студентів системи знань щодо саморозвитку для самоздійснення особистості, забезпечити на цій основі формування у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.

Основні завдання вивчення дисципліни:

- опанування знаннями про психологічні особливості спортивної діяльності (типи стилів, стани психологічної підготовки;
- сформувати вміння управляти психічними станами та поведінкою особистості в умовах тренувань і змагань;
- ознайомити з методами корекції негативних передстартових психологічних станів та прийомами їх позитивного використання;
- формування умінь користуватись методиками та методичними прийомами вивчення психічних станів, спортивних здібностей.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні знати:

- закономірності соціально-психологічних і психічних феноменів, які виникають у спортивній діяльності, методи їх діагностики та корекції;
- особливості прояву психічних явищ в обраному виді спорту;
- засоби впливу на індивідуально-психологічні властивості спортсмена та підструктури спортивної команди з метою їх формування;
- основи загальної та спеціальної підготовки у спорті та методи їх проведення;
- особливості психологічного контролю у спорті;
- методи дослідження регуляції психічних станів спортсмена;
- специфіку психологічних станів спортсмена, методи їх корекції.

студенти повинні вміти:

- самостійно опрацьовувати різні види джерел (навчальну та навчально-методичну літературу), критично її аналізувати і використовувати в тренувально-змагальній практиці та під час підготовки до відповідних заходів;
- проводити психолого-педагогічні спостереження в процесі тренувань і змагань;
- діагностувати і враховувати індивідуально-психологічні особливості індивіда під час тренувальної та змагальної діяльності;
- корегувати комунікативний процес в спортивній команді;
- використовувати спецметодики для корекції негативних психічних станів спортсмена або команди;
- діагностувати соціально-психічні явища первинної групи;
- самостійно поповнювати знання з психології спорту

Змістовий модуль 1. Психологічні особливості особистості в спорті.

Тема 1. Предмет психології спорту. Предмет та завдання психології спорту. Зв'язок психології спорту з іншими науками. Виникнення і розвиток психології спорту. Світова історія розвитку психології спорту. Вітчизняна історія розвитку психології спорту. Методи психологічних досліджень. Загальна методика проведення психологічного дослідження в спорті. Методи дослідження в психології спорту. Психологічні особливості спортивної діяльності. Загальна характеристика спортивної діяльності. Спортивні можливості. Готовність до досягнень. Основні компоненти тренувального процесу: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка. Спеціалізовані сприйняття в спорті. Загальні ознаки, характерні для всіх спеціалізованих сприйнять. «Почуття води». «Почуття м'яча». «Почуття планки». Реакція в спорті. Види та структура реакцій в спорті. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі. Позитивне та негативне у психічній напрузі в спорті. Три стадії психічної перенапруги: загальні ознаки, специфічні ознаки. Нервозність. Міцна сценічність. Астенічність.

Література: основна (1,2-5,8,14); додаткова (1,3,5); інтернет ресурси.

Тема 2. Психологія особистості тренера і спортсмена. Психологічні особливості особистості тренера. Основні функції тренера: управлінська; формуюча; гностична; регулююча; виховна. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена. Взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості. Загальні педагогічні вимоги та спеціальні вимоги до тренерської діяльності. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності. Індивідуальні особливості особистості спортсмена. Формування особистості спортсмена. Психологія спортивного змагання. Змагання з позиції психолога. Підготовка спортсмена до змагань. Характеристика змагальної діяльності. Значення змагань у вихованні і становленні особистості. Вплив спортивного змагання на особистість спортсмена. Передзмагальна підготовка спортсмена: основні завдання. Стан тренуваності. Суб'єктивні і об'єктивні компоненти в передзмагальні дні. Передстартова підготовка спортсмена. Розминка. „Психічне настроювання” та його структура.

Література: основна (1-4, 9,13); додаткова (1- 3); інтернет ресурси.

Тема 3. Специфічні особливості спортивної діяльності. Спорт як особливий вид людської діяльності. Зміст учбово-тренувальної і змагальної діяльності спортсмена. Мета спортивної діяльності. Психологічна структура учбово-тренувальної діяльності. Спортивне тренування. Стан спортивної форми. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі учбово-тренувальної діяльності. Процес формування, виховання та удосконалення в спорті. Зміст моральної підготовки спортсмена. Спрямованість особистості спортсмена. Духовні потреби спортсмена. Міжособистісні взаємини в спорті. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Характеристики спортивної групи. Фізкультурні і спортивні групи. Розміри спортивних груп. Ознаки спортивних груп. Особливі ознаки спортивних груп. Лідерство в спортивній групі. Стили лідерства. Формальний лідер. Неформальний лідер. Успішність спортивної діяльності і спілкування. Організація керування спілкуванням. Фактори, що обумовлюють міжособистісні контакти в спортивній діяльності. Критерії, що визначають оптимальність спілкування. Параметри спілкування. Завдання спілкування в спорті.

Література: основна (1, 2, 13); додаткова (3, 6); інтернет ресурси.

Тема 4. Психічний стан в спортивній діяльності. Загальна характеристика психофункціонального стану спортсмена. Психічний стан. Функціональний стан. Суб'єктивна сторона функціонального стану. Структура психічного стану. Психічний фактор в структурі психічного стану. Енергетичний фактор психічного стану. Руховий фактор психічного стану. Класифікація психічних станів: за характером причин виникнення; за рівнем розвитку; за

спрямованістю реакцій; за рівнем усвідомлюваності; за тривалістю прояву. Психологічне забезпечення спортивної діяльності. Психологічні основи діагностики в спорті. Спортивна діагностика. Теорія психодіагностичних вимірів. Психологічні основи відбору в спорті. Необхідність відбору. Мета відбору. Основні методологічні принципи психологічного відбору в спорті. Система психологічного відбору спортсменів. Етапи відбору в спорті. Психологічне забезпечення тренувань і змагань. Суть психологічного забезпечення. Чотири складових компоненти психологічного забезпечення тренування і змагання.

Література: основна (1,2,3,14); додаткова (4); інтернет ресурси.

Тема 5. Психологічні особливості юнацького спорту. Ключові проблеми психології юнацького спорту. Суть психологічної роботи з юними спортсменами. Ключові проблеми психологічної роботи з юними спортсменами. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів. відношення юних спортсменів до спортивної спеціалізації. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема „перегорання”. Особистісні характеристики дітей з ризиком підвищеної змагальної тривоги. Стрес: перемога або поразка. Фактори, що пов’язані з вигоранням” молодих спортсменів.

Література: основна (1,2,3); додаткова (2); інтернет ресурси.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1 Психологічні особливості особистості в спорті.												
Тема 1. Предмет психології спорту. Психологічні особливості спортивної діяльності.	18	4	2			12	18	2				16
Тема 2. Психологія особистості тренера і спортсмена. Психологія спортивного змагання.	18	4	2			12	19	2	1			16
Тема 3. Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті. Міжособистісні взаємини в спорті.	18	4	2			12	19	2	1			16
Тема 4. Психічний стан в спортивній діяльності. Психологічне забезпечення спортивної діяльності.	18	4	2			12	17		1			16
Тема 5. Психологічні особливості юнацького спорту.	18	4	2			12	17		1			16
Разом	90	20	10			60	90	6	4			80

5. Теми практичних занять

7

№ з/п	Назва теми	Кількість годин д/з форми навчання
1	Методи психологічних досліджень в психології спорту.	2/-
2	Психологія особистості тренера і спортсмена.	2/1
3	Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті.	2/1
4	Міжособистісні взаємини в спорті.	2/1
5	Психологія особистості та психології колективу в спорті.	2/1
Усього		10/4

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин д/з форми навчання
1	Професійні вимоги до психологічного супроводу у спорті. Лідерство в спортивній групі.	12/16
2	Особливості психологічного супроводу в спортивній галузі.	12/16
3	Динамічний компонент мотиваційної поведінки у спорті. Міжособистісні взаємини в спорті.	12/16
4	Ознаки та причини конфліктів в спортивному колективі. Особливості діяльності тренера. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.	12/16
5	Методи зняття психічного напруження при спортивній діяльності. Характеристики спортивної групи.	12/16
Усього		60/80

Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів

Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту. Психологічні особливості спортивної діяльності.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, підготувати есе на фільм «Психологія	Література: основна (1,2-5,8,14); додаткова (1,3,5); інтернет ресурси.	12
--	---	--	---	----

		спорту» (Основний елемент 2015 р.)		
Тема 2. Психологія особистості тренера і спортсмена. Психологія спортивного змагання.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, опрацювати методику «Тест-питальник самоставлення» (Столін, Пантелєєв)	Література: основна (1-4, 9,13); додаткова (1- 3); інтернет ресурси.	12
Тема 3. Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті. Міжособистісні взаємини в спорті.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, презентація «Етапи вирішення конфліктних ситуацій»	Література: основна (1, 2, 13); додаткова (3, 6); інтернет ресурси.	12
Тема 4. Психічний стан в спортивній діяльності. Психологічне забезпечення спортивної діяльності..	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, реферат на тему «Мотивація спортивного успіху»	Література: основна (1,2,3,14); додаткова (4); інтернет ресурси.	12
Тема 5. Психологічні особливості юнацького спорту.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, опрацювати методику «Визначення мотивації успіху і боязні невдачі» (А. Реан)	Література: основна (1,2,3); додаткова (2); інтернет ресурси.	12

Індивідуально-дослідницьке завдання у межах самостійної роботи спрямовані на формування і розвиток професійної рефлексії і практичних умінь у контексті аналізу актуального рівня і визначення можливостей власного розвитку професіоналізму.

Індивідуально-дослідницьке завдання:

Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу «Професійне та емоційне вигорання в спортивній діяльності».

8. Методи навчання і прийоми навчання

I. Організація, самоорганізація та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

- за джерелом передання і сприймання навчальної інформації: словесні (розповідь, бесіда, лекція, пояснення, інструктаж) і практичні (вправи, алгоритмізація, практична робота);
- за ступенем самостійності мислення студентів: репродуктивні і творчі методи;
- за логікою передання і сприймання навчальної інформації: індуктивні (узагальнення), дедуктивні(конкретизація), аналітичні, синтетичні – навчальний аналіз, синтез, установлення причинно-наслідкових зв'язків;
- за ступенем керівництва навчальною роботою студентів: самостійна робота студентів, робота з книгою.

II. Стимулювання та мотивація навчально-пізнавальної діяльності

Дидактичні (ділові, ситуативно-рольові та ін.) ігри, навчальні дискусії, інтерактивні методи навчання

III. Контроль і самоконтроль, аналіз та оцінювання результатів навчання

Індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи

9. Методи контролю

1. Поточне тестування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка індивідуальної роботи.
4. Поточний контроль.
5. Семестрова форма контролю.

Питання до заліку.

1. Предмет та завдання психології спорту. Зв'язок психології спорту з іншими науками. Виникнення і розвиток психології спорту.
2. Загальна методика проведення психологічного дослідження в спорті.
3. Психологічні особливості спортивної діяльності.
4. Загальна характеристика спортивної діяльності.
5. Види та структура реакцій в спорті.
6. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі.
7. Психологія особистості тренера і спортсмена.
8. Основні функції тренера: управлінська; формуюча; гностична; регулююча; виховна. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена.
9. Взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості.
10. Формування особистості спортсмена. Психологія спортивного змагання.

11. Змагання з позиції психолога. Стан тренованості.
12. Суб'єктивні і об'єктивні компоненти в передзмагальні дні.
13. Специфічні особливості спортивної діяльності.
14. Спорт як особливий вид людської діяльності.
15. Зміст учбово-тренувальної і змагальної діяльності спортсмена.
16. Мета спортивної діяльності. Психологічна структура учбово-тренувальної діяльності.
17. Зміст моральної підготовки спортсмена. Спрямованість особистості спортсмена.
Міжособистісні взаємини в спорті.
18. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Характеристики спортивної групи.
19. Психічний стан в спортивній діяльності.
20. Загальна характеристика психо-функціонального стану спортсмена.
21. Структура психічного стану.
22. Психічний фактор в структурі психічного стану.
23. Класифікація психічних станів: за характером причин виникнення; за рівнем розвитку; за спрямованістю реакцій; за рівнем усвідомлюваності; за тривалістю прояву.
24. Психологічне забезпечення спортивної діяльності.
25. Психологічні основи діагностики в спорті.
26. Психологічне забезпечення тренувань і змагань. Суть психологічного забезпечення.
27. Ключові проблеми психології юнацького спорту.
28. Суть психологічної роботи з юними спортсменами.
29. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів. відношення юних спортсменів до спортивної спеціалізації.
30. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема „перегорання”.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування, самостійна робота					Залік	Сума
Змістовий модуль №1						
T1	T2	T3	T4	T5	40	100
12	12	12	12	12		

T1, T2, – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ОцінкаECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--	---

11. Методичне забезпечення

1. Підручники, методичні рекомендації.
2. Мультимедійні засоби.

12. Рекомендована література

12.1. Основна література

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – Київ : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту. / В. І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учебное пособие / Г. В. Ложкин. – Київ : Освіта України, 2011. – 484 с.
5. Марищук В. А. Методики психодиагностики в спорте / В. А. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1999. – 296 с.
6. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
7. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2014. – 336с.
8. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2017. – 298с.
9. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко. –Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204с.
10. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К.: Вища школа, 2005. – 311с.
11. Психологія спорту : матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів / уклад.: В.І. Воронова, Є.М. Свіргунець, Г.В. Ложкін. – Хмельницький : ТУП, 2012. – 96с.
12. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики: Навчальний посібник.- Тернопіль:карт – бланш, 2005.-406 с.
13. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2006. – 432 с.
14. Гогонов. Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: узд. Центр «Академия», 2010. – 288с.
15. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. – К.: Вища школа, 2015. – 156 с.

12.2 .Додаткова література

1. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 128с.
2. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 112с.
3. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 2005.

- 12
4. Мозолук, О.В. Мотиваційні потреби до систематичних занять одноборствами осіб жіночої статі / О. В. Мозолук // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації. – 2008. – С. 131-132.
 5. Леонтьев Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологические исследования : электрон. науч. журн. - 2011. - № 2 (16). - Режим доступа : <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.

12.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Актуальні проблеми психології - <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
4. Актуальні питання сучасної психології - http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii
5. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України-<http://psychology-naes-ua.institute/>
6. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>
7. Психологія-<http://psych.kiev.ua>
8. Соціальні науки-[http:// social-science.com.ua/](http://social-science.com.ua/)