



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	7
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська

Викладач	к. пед.н, доцент Коваль Вадим Вадимович
Контактна інформація	vadim.jr.koval@gmail.com
Консультація	Згідно графіка

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація

Навчальна дисципліна «Психологія спорту» є обов'язковим предметом спеціального призначення, що забезпечує широку теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури, інструктора з фізичного виховання і тренера з обраного виду спорту.

Спеціальна система знань і вмінь покликана надати спортсменам чітких практичних рекомендацій, які є науково обґрунтовані та перевірені спортивною практикою.

«Психологія спорту» як навчальна дисципліна є однією з фундаментальних навчальних дисциплін, за допомогою якої формується професійна майстерність фахівця (вчителя фізичної культури, тренера, керівника спортивних секцій). Ця дисципліна допомагає більш правильно визначити зміст і методи педагогічного процесу, адекватно сприймати особливості окремих учнів і колективу спортсменів, раціонально організовувати їхню учбову або тренувальну діяльність, правильно організовувати фахівцю свою професійну діяльність, враховуючи свої сильні і слабкі сторони, знаходити оптимальні шляхи встановлення взаєморозуміння з учнями та спортсменами.

Дисципліна спрямована на озброєння студентів денної, заочної форм навчання, спеціальності 017 Фізична культура і спорт основами спеціальних психологічних знань щодо удосконалення процесу фізичного виховання та спорту.

«Психологія спорту» є однією з психологічних наук, яка має чітко виражену практичну спрямованість. Вона досліджує психологічні питання спортивної діяльності та масової фізичної культури.

Предметом вивчення дисципліни «Психологія спорту» є психологічні особистості спортсмена та тренера, психологічні аспекти тренувального процесу та змагань.

Розвиток суспільства на даному етапі передбачає рішення ґрунтовних проблем, які вирішує психологія спорту. Це проблема психологічних прийомів відбору осіб для певних видів спорту; проблема методів ефективної спеціальної психологічної підготовки спортсменів у відповідності зі специфікою обраного виду спорту; та

	проблема методів психологічного забезпечення діяльності спортсменів на різних етапах змагання.
Мета та цілі	Мета вивчення дисципліни: поглиблення знань в галузі психологічних аспектів діяльності вчителя фізичного виховання, тренера, спортсменів; аналіз психологічних параметрів тренуваності й мобілізаційної готовності спортсмена, психологічні фактори які пов'язані з організацією й проведенням змагань; ознайомлення з загальними спеціальними прийомами аутогенного тренування спортсменів, системою емоційно вольової підготовки молоді, майбутніх спортсменів. Виконуючи соціальне замовлення суспільства – підготовка кваліфікованих спеціалістів рівня „бакалавр” студент вищої школи повинен відповідати певним суспільно – політичним, професійно педагогічним і особистісним вимогам. Завдання: 1) озброєння студентів основами психологічних знань: про методологію психології, закономірності розгортання психічних явищ, морального та психічного розвитку особистості, про формування навчальних колективів на заняттях з фізичної культури; 2) формування у студентів вміння аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихованців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання; 3) розширення світоглядних позицій студентів в частині визначення структурної єдності і практичної спрямованості навчального курсу при розкритті як загальних положень психології, так і вікової і педагогічної психології; 4) формування творчого підходу студентів до обраної професії.
Результати навчання	Опанувавши дисципліну «Психологія спорту», здобувачі повинні мати такі <i>програмні результати навчання</i>: - Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. - Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. - Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. - Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю. Після опанування основних положень дисципліни «Психологія спорту» <i>студенти повинні</i> знати: зміст спортивної діяльності, прояв психічних процесів у школярів, умови діяльності та функції вчителя фізичної культури та тренера, психологічні особливості спортивної діяльності. вміти: визначати уважність учнів під час уроків фізичної культури, визначати фактори активізації активності учнів, аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихованців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання, визначати умови удосконалення спортсмена тощо..
Soft skills:	Під час вивчення дисципліни студент отримує можливість формувати та розвивати soft skills – соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально.
Пререквізити	Здобувач вищої освіти повинен знати такі попередні курси: Педагогіка, Психологія, Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту, Основи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті та академічна доброчесність.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кіль-сть балів
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ.			
Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	1. Загальна характеристика спортивної діяльності. 2. Функції спортивної діяльності. 3. Сутність спорту. 4. Класифікація видів спорту. 5. Мотиви занять спортом. 6. Основні напрямки в розвитку спорту. 7. Система підготовки спортсменів.	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	1. Загальна характеристика спортивних досягнень. 2. Фактори, що впливають на динаміку досягнень у спорті. 3. Ступінь підготовленості до спортивного досягнення. 4. Ефективність системи підготовки спортсмена. 5. Соціальні умови розвитку спортивного духу.	Опрацювання теоретичного матеріалу	4
Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	1. Мотивація досягнення й успіх у спортивній діяльності. 2. Категорії мотивації досягнення. 3. Мотивація і невдача. 4. Зниження прагнення до перемоги під впливом реакції оточення. 5. Конструктивна та деструктивна реакції на невдачу. 6. Захисні реакції спортсменів на невдачу.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	4
Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА	1. Функції тренера і викладача. 2. Тренер і спортсмен – механізм живого зв'язку. 3. Взаємини тренера й учнів.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	4
Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПРАГНЕНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ	1. Вплив рівня прагнень на силу мотивації досягнення. 2. Розвиток особистісної причинності та вияв прагнення до влади. 3. Почуття компетентності у спортивній діяльності та його чинники. 4. Підвищення впевненості спортсменів у своїх можливостях	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА.	1. Кісткова система. 2. М'язова система. 3. Дихальна система. 4. Серцево-судинна система.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання	4

	5. Сенсорні системи. 6. Нервова система.	практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	
Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ	1. Загальна характеристика темпераменту. 2. Класифікація типів темпераменту у спортивній діяльності. 3. Зв'язок типу темпераменту спортсменів з особливостями ВНД організму. 4. Основні властивості темпераменту у спортивній діяльності.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	4
Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ	1. Загальна характеристика методів психології фізичного виховання. 2. Особливості проведення методу буквених тестів. 3. Основні показники за якими оцінюється стан нервової системи. 4. Коректурна таблиця Анфімова. 5. Коректурна таблиця Коновалова.	Опрацювання теоретичного матеріалу; есе теми	4
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 МЕХАНІЗМИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В МЕЖАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ			
Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ	1. Передумови виникнення аутогенного тренування (АТ). 2. Теоретичні основи АТ. 3. Т в комплексі прийомів самопливу. 4. Аутогенне тренування тренера.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи	4
Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРІЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ	1. Загальна характеристика пізнавальних процесів особистості. 2. Специфіка емоційно-вольової сфери особистості спортсмена. 3. Роль психомоторної організації особистості у спортивній діяльності. 4. Концентрація уваги спортсменів у спортивній діяльності. 5. Вправи на розвиток мнемічної діяльності спортсменів. 6. Роль вищих психічних процесів в процесі спортивної діяльності..	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи	4
Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	1. Група як предмет психологічного дослідження. 2. Види та класифікація груп. 3. Диференціація в групах. 4. Основні етапи становлення груп. 5. Особистість та група.	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ	1. Основні характеристики колективу спортсменів. 2. Соціометричний метод дослідження спортивної команди. 3. Референтометричний метод дослідження спортивної команди.	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	4

ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ	4. Ціннісно-орієнтаційна єдність (ЦОЄ) як необхідний компонент високоорганізованого колективу.		
Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ	1. Поняття конфлікту. 2. Функції конфлікту. 3. Причини конфліктів. 4. Міжособистісні методи (стилі) керування конфліктами.	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ	5. Типи поведінки спортсменів в конфліктних ситуаціях. 6. Стадії розгортання конфлікту. 7. Моделі вирішення конфліктів. 8. Переговори. 9. Посередництво.	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИК А ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ	1. Поняття педагогічного спілкування. Оптимальне педагогічне спілкування. 2. Стилi педагогічного спілкування (авторитарний, демократичний, попускний стилі). 3. Моделі поведінки вчителя при спілкуванні з учнями. 4. Структура педагогічного спілкування. 5. Рівні педагогічного спілкування. 6. Деякі аспекти педагогічного спілкування (інформаційний, виразний, впливовий).	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	4

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник. Київ. : Олімпійська література, 2001. 335 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
6. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2006. 432 с.

Допоміжна

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали III Всеукр. наук. електрон. конференції (м. Київ, 23 жовтня 2020 р.) / відповід. ред. : Т. М. Булгакова. Київ, 2020. 136 с.
2. Коваль В. В. Особливості психологічного супроводу у дитячому спорті. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Рівне, 2024. № 23. С. 79 – 85.
3. Леко Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2008. № 5. С. 6 – 10.
4. Лисенко Л. Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник для студентів

факультету фізичного виховання. Чернігів, 2011. 64 с.

5. Психологія спорту: методичні рекомендації для студентів напряму підготовки 6.030103 – практична психологія ОКР «бакалавр» / упоряд. В. І. Омелянська. Ужгород, 2017. 26 с.

6. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

7. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. Харків : ОВС, 2008. 256 с.

8. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посібник для студентів вищ. Навч. закладів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.

9. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник для студентів вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 944 с.

10. Шалар О. Г. Практикум з психології спорту : навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки (спеціальності) «Спорт» вищих навчальних закладів. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 139 с.

Інформаційні ресурси

1. Портал професійних психологів України «У психолога». <http://upsihologa.com.ua>

2. Секрети спортивної психології ЄВРО 2021 з футболу URL:

<https://solomianova.com/psychologiya-evro-2021/>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (Тема 1-8)	32
Змістовий модуль 2 (Тема 9-15)	28
Підсумковий контроль (залік)	40
Загальна кількість балів:	100

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни