

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“ ” 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри психології
Протокол № 13 від «30» травня 2023 р.
в.о. завідувача кафедри
доц. Ірина МАРТИНЮК

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПШ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
освітня програма «Фізична культура і спорт»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Факультет: Гуманітарно-педагогічний
Розробник: професор кафедри психології, доктор психологічних наук, професор
Шмаргун Віталій Миколайович

Київ – 2023

1. Опис навчальної дисципліни

ОК 29 «Психологія спорту»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Галузь знань	01 «Освіта/Педагогіка»
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-кваліфікаційний рівень	<u>«Бакалавр»</u>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	Обов'язкова
Загальна кількість годин	__120__
Кількість кредитів ECTS	__4__
Кількість змістових модулів	__2__
Курсовий проект (робота) <small>(якщо є в робочому навчальному плані)</small>	_____ <small>(назва)</small>
Форма контролю	Іспит
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання	
	денна форма навчання
Рік підготовки	3
Семестр	6
Лекційні заняття	15 год.
Практичні, семінарські заняття	30 год.
Лабораторні заняття	
Самостійна робота	75 год.
Індивідуальні завдання	
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних	3 год.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування цілісного уявлення про психологію спорту, що вивчає психологічні особливості особистості спортсмена, особливості та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.

Завдання курсу:

1. ознайомити студента з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності;
2. навчити студентів проводити психологічну підготовку до тренувально-змагального процесу;
3. сформувати мотивацію до занять спортом;
4. навички управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань;
5. опанувати вміння корегувати негативні передстартові психічні стани.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні особливості спортивної діяльності та особистості спортсмена.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості, психодіагностика.

Компетентності ОП:

інтегральна:

здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Результати навчання (РН):

РН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

РН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

РН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

повного терміну денної та заочної форми навчання:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма						
	Тижні	усього	у тому числі				
			л.	пр.	лаб	інд.	ср.
1	2	3	4	5	6	7	
Змістовий модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності							
Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	1-2	12	2	4			6
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності	3-4	16	2	4			10
Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера	5-6	14	2	4			8
Тема 4. Цінності та самореалізація особистості	7-8	14	2	4			8
Разом за змістовим модулем 1		56	8	16			32
Змістовий модуль 2. Психологічні особливості спортивної діяльності							
Тема 1. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	9-10	13	1	4			8

Тема 2. Мотивація до занять спортом	11-12	12	2	2			8
Тема 3. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	13-14	12	2	2			8
Тема 4. Основи психічної регуляції в спорті.	15	16	1	4			11
Тема 5. Психологія діяльності спортивних суддів	16	11	1	2			8
Разом за змістовим модулем 2		64	7	14			43
Усього годин		120	15	30			75

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія спорту як галузь психологічних знань	4
2	Особливості спортивної діяльності.	4
3	Психологія діяльності тренерів	4
4	Цінності та самореалізація особистості	4
5	Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	4
6	Система психологічного відбору спортсменів	2
7	Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки в спорті	2
8	Основи психічної регуляції в спорті.	4
9	Психологічні проблеми суддівства	2

5. Теми самостійної роботи

заповнити

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічний аналіз змагально-тренувального процесу та його впливу на психіку спортсмена.	8
2	Проблема психологічного відбору і профорієнтації в спорті.	8
3	Функції тренера у змагально-тренувальній діяльності.	9
4	Мотиви спортивної діяльності.	8
5	Психологічне забезпечення тренувальної діяльності.	8

6	Здібності. спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту.	9
7	Психологічна підготовки у спорті.	8
8	Психологічні способи самопрограмування спортсменів.	9
9	Спортивні змагання та ситуативне управління поведінкою спортсмена	8
	Разом	75

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

Контрольні питання

1. Психологія спорту як спеціальна галузь психології науки.
2. Психологічний аналіз змагально-тренувального процесу та його впливу на психіку спортсмена.
3. Формування стану психологічної готовності та розробка методів її корекції.
4. Проблема психологічного відбору і профорієнтації в спорті.
5. Соціально-психологічні явища спортивної команди, їх оптимізація.
6. Основні категорії психології спорту та методи досліджень у психології спорту.
7. Психологічні характеристики спортивної діяльності.
8. Психологічна класифікація видів спорту.
9. Функції тренера у змагально-тренувальній діяльності.
10. Мотиви діяльності тренера у спорті.
11. Труднощі в діяльності тренера.
12. Педагогічні та психологічні якості тренера.
13. Стили керування спортивною командою.
14. Типи спортивних тренерів.
15. Професійна деформація та «спортивне вигорання» тренера.
16. Авторитет тренера, етапи його формування.
17. Модальні психологічні характеристика тренера.
18. Здібності. спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту.
19. Мотиви спортивної діяльності.
20. Психологічна характеристика спортивного колективу.
21. Спілкування у спортивній команді.
22. Структура спортивної команди.
23. Психологічна атмосфера спортивної команди.

24. Конфлікти у спортивній діяльності та шляхи їх попередження.
25. Становлення спортивного колективу.
26. Тренер як керівник спортивної діяльності.
27. Лідери у спорті.
28. Психологічне забезпечення тренувальної діяльності.
29. Психологічна підготовки у спорті.
30. Відносини тренера і лідерів при підготовці до змагань.
31. Філософські основи психології спорту.
32. Регуляція психічних станів.
33. Поняття про навчання фізичних вправ.
34. Зорові і м'язово-рухові сприймання в оволодінні рухами.
35. Розчленований і цілісний методи навчання фізичних вправ.
36. Психологічна структура та характеристика формування рухових навичок.
37. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок.
38. Динамічні стереотипи рухових навичок.
39. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок.
40. Стадії формування рухових навичок.
41. Активізація процесу та особливості формування рухових навичок учнів.
42. Способи підвищення навчальної активності спортсменів під час тренувань: створення позитивного емоційного фону, правильна постановка завдань, дотримання дидактичних принципів (свідомості і активності, поступовості і прогресування, індивідуального і диференційованого підходу).
43. Соціально-психологічні особливості спортивних груп. Лідерство в спортивній групі
44. Особливості спортивного колективу. Методи дослідження міжособистісних відносин в спортивних групах.
45. Групова згуртованість спортивного колективу.
46. Групова і командна динаміка. Створення ефективного мікроклімату в команді.
47. Психологічні основи спілкування в спортивному колективі.
48. Виховна робота в спортивному колективі.
49. Суттєві відмінності психологічного контролю в спортивній діяльності.
50. Що обумовлює комплексність психологічного контролю?
51. На які види поділяється психологічний контроль в залежності від цілей, завдань тренувальної (змагальної) діяльності в спорті?
52. Охарактеризуйте мету та основні психологічні параметри кожного виду комплексного психологічного контролю в спорті.
53. Яких принципів необхідно дотримуватися при виборі засобів та методів психологічної діагностики в спорті?
54. Охарактеризуйте вимоги до методів психологічної діагностики.

55. Опишіть ті правила, згідно яких вибирають необхідні для обстеження спортсмена методи психодіагностики.

56. Психологічна підготовка тренера до процесу тренування.

57. Спортивна фармакологія – минуле і сьогодення.

58. Психологічне забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту.

59. Психогігієна у спорті – роль та призначення.

60. Спортивні змагання та ситуативне управління поведінкою спортсмена.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __бакалавр__ спеціальність __ _017_ «Фізична культура і спорт» »	Кафедра _психології_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни <u>Психологія спорту</u>	Затверджую Зав. кафедри Мартинюк І.А. 2023 р.
Екзаменаційні запитання			
1. Основні принципи та завдання психології спорту			
2. Передстартові психічні стани			
<i>Тестові завдання різних типів</i>			
1. Вставте пропущене слово у реченні: Предметом психології спорту є об'єктивні закони виявів психіки особистості та їх розвитку й удосконалення в ... активності людини.			
(у бланку відповідей подати одним словом)			
2. Рухова активність характеризується:			
1	здатністю організму до швидкого стомлювання;		
2	здатністю організму активно проявляти рухові здібності;		
3	здатністю організму до виконання певних рухів.		
4	фізичною культурою		
3. Розведіть групові настрої за групами:			
1. Сприяють спільним діям в групі	А. Віра в успіх.		
2. Перешкоджають спільним діям	В. Стан занепаду.		
	С. Зневіра у власних силах.		
	Д. Образа		
	Е. Завзяття		
4. Сутність загально-педагогічних завдань психології спорту полягає у тому, щоб:			
1	виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції;		
2	оптимізувати процес виховання людини;		
3	систематичне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань;		
4	сприяти самовдосконаленню;		
5	Забезпечити гарне здоров'я.		

5. Які способи варто використовувати, щоб підтримувати стійку увагу на тренуваннях” ?

1	підтримувати дисципліну;
2	не давати учням заздалегідь невиконаних завдань;
3	показувати логічний зв'язок між окремими завданнями, щоб перехід від одного до іншого був продовженням єдиного процесу;
4	жорстко карати.

6. Установіть відповідність між властивостями сенсомоторних реакцій учнів та їх характеристиками:

1. Точність	А. Свідчить про правильність реалізації наміру.
2. Влучність	В. Виражається купчастістю та мінімальними відхиленнями від мети.
3. Швидкість	С. Визначається кількістю точних рухів і середніх величин запізнення та передчасних рухів.

7. Оберіть структурні компоненти рухової дії:

1.	моторні;
2.	когнітивні;
3.	довільні;
4.	сенсорні

8. Сутнісна характеристика особистості спортсмена визначається:

1	змістом світогляду;
2	ступенем цілісності світогляду і переконань;
3	усвідомленням свого місця в соціумі;
4	змістом та характером потреб та інтересів.

9. Сприйняття часу не визначається рядом модифікацій:

1	передбачуваності;
2	темпу і ритму;
3	латентного часу рухової реакції;
4	тривалості дії.

6. Методи навчання

1. Словесні:

- лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять),
- пояснення (основних термінів, феноменів, причинно-наслідкових зв'язків під час практичних занять),
- розповідь (опис життєвих випадків, що ілюструють пояснювані явища та феномени),

- бесіда (репродуктивна – на початку кожного семінарського заняття, катехізисна – наприкінці лекційних та семінарських занять, евристична – на початку лекційних та семінарських занять),

- робота з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями (аналіз теоретичного матеріалу під час виконання завдань самостійної роботи з подальшим формулюванням висновків, побудовою таблиць та схем).

2. Наочні:

- відеосюжети (особливості прояву емоцій та поведінки людини під час тренувань та змагань),

- технічні прилади (тензоплатформи, тренажери)

- показ (біомеханічних моделей, що сприяють формуванню образу дій),

- спостереження.

3. Практичні:

- вправи (спрямовані на регуляцію психічних станів),

- контрольні роботи,

- дії за зразком,

- коучінг,

- тренінги.

8. Форми контролю

1. У межах модуля:

- бліцопитування знання теоретичного матеріалу,

- перевірка правильності виконання завдань на практичних заняттях,

- перевірка наявності та правильності виконання письмових завдань самостійної роботи,

- проміжна атестація (тести, що перевіряють знання, розуміння теоретичного матеріалу);

2. Підсумкова атестація:

- письмове опитування (тест, відкриті питання), - усне опитування.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання студента відбувається згідно з положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» зі змінами від 26.04.2023 р. протокол № 10 табл. 1.

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90 – 100	Відмінно	

74 – 89	Добре	Зараховано
60 – 73	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації $R_{\text{ат}}$ (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{нр}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$.

10. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Психологія спорту» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу
- Шмаргун В.М. Психологія спорту: ЕНК [для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»]. URL: www.nubip.edu.ua.

11. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Вид-во Олімпійська література, 2019. 144 с.
3. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
4. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с.
5. Ложкин Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарии, практикум: учеб. пособ. Київ: Освіта України, 2011. 484 с.
6. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної

- діяльності. Монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 236 с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум із психології спорту: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.
 8. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.

Додаткова:

1. Акімова Л. Н. Психологія спорту: Курс лекцій. Одеса: Студія «Негоціант», 2004. 127 с.
2. Василюк Василь Миколайович. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне: Волин. береги, 2015. 307 с.
3. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с.
4. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон. держ. ун-т. Херсон : 2014. 231 с.
5. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с.
6. Імас Є. В. Маркетинг у спорті : теорія та практика . Київ : Олімп. літ., 2016. 270.
7. Ковальова І.Б., Попова Г.В. Основи психологічного консультування: методичні вказівки для студентів усіх форм навчання зі спеціальності психологія / І.Б. Ковальова, Г.В. Попова Харків: НТУ «ХПІ», 2023. 55 с.
8. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: Центр учб. л-ри, 2013. 251 с.
9. Основи психодіагностики у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. : Р.А. Калениченко. Київ: КНУБА, 2023. 32 с.
10. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с.
11. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; уклад. Г. В. Іваннікова. Київ : КНУБА : Талком, 2023. 39 с.
12. Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Планер», 2006. 50 с.
13. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

12. Інформаційні ресурси

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4nxXqWROfk>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=DZACphi7dKo>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=nAtOcJhQF1w>
4. https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ
5. <https://www.youtube.com/watch?v=Sdk7pLpbIls>