



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Психологія спорту»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)
Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»
Рік навчання 3, семестр 6,
Форма навчання: денна
Кількість кредитів ЄКТС 4
Мова викладання: українська

Лектор курсу

Шмаргун Віталій Миколайович, доктор психологічних наук, професор

Контактна інформація лектора (e-mail)

Кафедра психології
корпус. 1, к. 23, тел. 527-83-54
e-mail: shmargun2012@ukr.net

ОПИС 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.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Год (лекц./ прак./сам роб.)	Результати навчання	Завдання	Оціню вання
Модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності				
Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки	2/4/6	Знати: основні завдання психології спорту; Вміти визначити: основні напрями досліджень «Психології спорту».	1. Написання есе на обрану тему.	5 б.
			2. Самостійна робота: аналіз психологічних чинників та їх вплив на результати спортивної діяльності.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 5 б.
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності	2/4/10	Розуміти наукові концепції психологічного здоров'я; сутність поняття психіка, стрес; адаптивність, спортивна діяльність. Вміти аналізувати та пояснювати власну поведінку.	Практичне заняття: аналіз сенсу життя (піраміда Ділтса).	10 б.
Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера	2/4/8	Розуміти поняття: психологічне налаштування, управління собою, стратегії поведінки. Вміти: визначати предстартові стани спортсмена, розробляти психологічний щоденник тренувань.	1. Практичне заняття.	10 б.
Тема 4. Цінності та самореалізація особистості	2/4/8	Розуміти поняття: самопрограмування, управління собою, стратегії успіху. Вміти: визначати пріоритети в житті.	2. Самостійна робота: ефективні стратегії саморозвитку.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 5 б.
Модуль 2. Психологічні особливості спортивної діяльності				

Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	1/4/8	Розуміти поняття: психічні стани, управління собою, стратегії поведінки, настрої. Вміти: використовувати прийоми самонавіювання в спорті.	Дискусія на тему: самопізнання та самоактуалізація.	10 б.
Тема 6. Мотивація до занять спортом	2/2/8	Знати: загальнометодологічні принципи наукового дослідження в акмеології; показники інтересу до занять спортом. Вміти: визначати домінуючі мотиви до занять фізичною культурою.	Практичне заняття: діагностика та аналіз власних основних потреб і типів поведінки.	5 б.
Тема 7. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	2/2/8	Вміти: обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій психологічного дослідження здібностей та стресостійкості.	Написання есе на обрану тему.	5 б.
Тема 8. Основи психічної регуляції в спорті	1/4/11	Знати: механізми впливу самонаказів, стабілізації нервового напруження, способи концентрації на відчуттях тіла. Вміти: застосовувати прийоми саморегуляції псих.станів під час занять фізичною культурою і спортом.	Практичне заняття.	10 б.
Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів	1/2/8	Знати: специфіку роботи суддівських бригад в різних видах спорту. Вміти: визначати когнітивні стилі та рівень розвитку сенсорних систем суддів.	Дискусія на обрану тему	5 б.
За навчальну роботу				70 б.
Екзамен				30 б.
Всього за курс				100 б.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомої для аспіранта причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації. Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене за умови погодження з аспірантурою. Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів аспірантів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю аспіранта залишається вчасне надання таких документів.
Політика щодо академічної доброчесності:	Вступаючи на цей курс, аспіранти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України (https://nubip.edu.ua/node/12654). Ви повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порушення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність.
Політика щодо відвідування:	Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов'язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв'язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформуванню системи знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із аспірантурою).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів, заліків	
	Екзаменів	Заліків
90-100	Відмінно	зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Рекомендовані інформаційні джерела

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. Психология спорта: схемы, комментарии, 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. Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 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 «ХП», 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.

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>