

ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ

**Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015**

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою

пост. п. 6 від «05» 09 . 2024 р.

Ректор



Анатолій МАЗАРАКІ

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ /

SPORTS PSYCHOLOGY

**ПРОГРАМА /
COURSE SUMMARY**

Київ 2024

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено

Автори: _____ І. М. ОВДІЄНКО, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології ДТЕУ.
_____ І. В. ПУСТОВАЛОВ, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології ДТЕУ.
_____ Н. Д. ГОРДИНЯ, кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології ДТЕУ.

Програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології
08.08.2023 р., протокол № 1.

Рецензенти: С.М. МИРОНЕЦЬ, доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології;
О.М. КОЛУМБЕТ, доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
гарант ОПП «Спортивний менеджмент»;
А.М. МАСЛЮК, доктор психологічних наук, доцент, заступник
начальника відділу науково-методичного супроводження
психологічної підготовки суддів Національної школи суддів
України.

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ / SPORTS PSYCHOLOGY

ПРОГРАМА / COURSE SUMMARY

ВСТУП

Програма дисципліни «Психологія спорту» призначена для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти навчання галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спортивний менеджмент».

Програму підготовлено відповідно до Стандарту вищої освіти України із зазначеної спеціальності і відповідно освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня освіти.

Програма дисципліни складається з таких розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни, як основної компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Психологія спорту» є формування цілісного уявлення про основи психології спорту та здорового способу життя як розділу психологічної науки, що розглядає закономірності психічної діяльності особистості у процесі спортивної діяльності з урахуванням соціально-психологічних та конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності, особливості та специфіку психологічної підготовки спортсменів, а також оволодіння психологічними методами удосконалення механізмів і принципів групової динаміки, лідерства, спілкування членів команди, відновлення та збереження здоров'я людини.

Завданнями вивчення дисципліни «Психологія спорту»:

- формування в студентів теоретичних знань і практичних дій із психології спорту, психології здорового способу життя;
- формування здатності вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів психологічної науки;
- вміння застосовувати у в процесі професійної діяльності знання психологічних аспектів у сфері фізичної культури і спорту, основних положень мотивації у спортивній діяльності;
- формування в студентів теоретичних знань, навичок та умінь практичних дій з психології спорту; удосконалення механізмів і принципів регулювання групової динаміки, лідерства, спілкування членів колективу, команди;
- формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем психології спорту, формування

навичок здорового способу життя, значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження і зміцнення.

Предметом вивчення дисципліни «Психологія спорту» є сукупність базових знань з психології, психології спорту, психології здорового способу життя; уявлення про психологічні особливості спортивної діяльності, мотиваційно-потребову, емоційну, та когнітивну сфери спортсмена; розуміння індивідуальних особливостей осіб, які займаються оздоровчою фізичною культурою і спортом; формування самосвідомості, упевненості в особі; оволодіння методами і прийомами збереження і зміцнення здоров'я, усвідомлення потреби прагнення здорового способу життя; психологічна підготовка спортсменів, діяльність тренерів та спортивних суддів.

ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Знання:

- загальні основи психології, психології спорту та здорового способу життя;
- основні закономірності, принципи і структуру психології, психології спорту та здорового способу життя;
- базові основи знань про психологію здоров'я, здорового способу життя та спорту у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

Вміння:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями, 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;
- аналізувати вияви психічних особливостей особистості в спортивній діяльності;
- аналізувати психологічні особливості діяльності спортсменів в спортивній групі, механізми взаємовпливів спортсменів у процесі спільної діяльності, проблеми конфліктності, лідерства.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Психологія спорту», як основна компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за освітньо-професійною програмою.

Спортивний менеджмент (ОС бакалавр, 2023 рік вступу)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<i>Загальні компетентності за освітньою програмою</i>		
3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.	1-12
12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	1-12
<i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</i>		
7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	5, 6, 9
11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.	2-4, 6-10
<i>Програмні результати навчання за освітньою програмою</i>		
2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	2, 11, 12
4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	2-10
5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	2-10
18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.	2-4, 6-10

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічних знань

Виникнення психології спорту як галузі психології. Предмет, об'єкт, дослідницькі і прикладні завдання психології спорту. Хронологічний і методологічний аналіз проблематики психології спорту. Загальні і специфічні особливості спортивної діяльності. Структура спортивної діяльності. Результати спортивної діяльності. Роль досягнень у спортивній діяльності. Теоретичний і емпіричний підходи до побудови психологічної характеристики видів спорту. Класифікації спортивних вправ. Циклічні, складно-координаційні і екстремальні види спорту, спортивні ігри.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 11-27], 2 [с. 5-16], 3 [с. 9-14], 4 [с. 10-16], 5 [с. 20-125].
Додатковий: 5 [с. 7-22], 6 [с. 122-136], 7 [с. 7-26], 9 [с. 8-10], 10 [с. 11-28], 11 [с. 5-14], 13 [с. 8-21], 14 [с. 37-80], 15 [с. 3-13].
Інтернет – ресурси: 16, 17.

Тема 2. Спортивна діяльність: сутність та її особливості. Мотиваційно-потребова сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності

Особливості спортивної діяльності. Психологічне забезпечення спортивної діяльності. Способи діяльності в спорті. Результати діяльності в спорті (біологічний, педагогічний, соціальний, психологічний).

Основні потреби у спортивній діяльності. Комплексна структура задоволення потреб людини: потреба, інтерес, мотивація, задоволення потреби, діяльність. Закон піднесення потреб. Основні поняття мотивації. Концептуальні моделі мотивації. Мотивація, як чинник успіху діяльності. Ситуативна динаміка мотивації споживача. Закони Єркаса-Додсона. Мотивація досягнень і перемотивація. Позитивне підкріплення у формуванні мотивації свідомого вибору. Психологічні особливості дослідження мотиваційної спрямованості спортсменів. Мотивація до змін. Мотивація та її вплив на прийняття рішень. Мотиви вибору виду спорту та занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. Постановка спортивних цілей. Рівень домагань у спорті. Індивідуальні та командні особливості спортивних мотивів. Управління мотивацією спортсмена та команди.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 28-64], 2 [с. 17-32], 3 [с. 14-24], 4 [с. 17-28].
Додатковий: 5 [с. 30-84], 6 [с. 10-12, 59-64], 9 [с. 11-14], 10 [с. 52-87], 11 [с. 15-29], 13 [с. 83-100], 14 [с. 19-36], 15 [с. 45-70].
Інтернет-ресурси: 16, 17.

Тема 3. Емоційно-вольова сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності

Поняття про спортивні емоції. Моральні, інтелектуальні і естетичні почуття юних спортсменів. Основні емоційні переживання юних спортсменів.

Емоції, стеничні та астеничні. Спеціальні спортивні емоції. Динаміка спортивних емоцій.

Поняття про вольові якості. Прояви вольових якостей, в процесі занять фізичної культурою спортом. Шляхи розвитку вольових якостей. Вольові зусилля у спорті. Самовиховання волі у юних та дорослих спортсменів.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 64-79]; 2 [с. 97-227].

Додатковий: 6 [с. 64-68], 7 [с. 233-262], 9 [с. 15-21], 10 [с. 28-52], 11 [с. 15-29], 14 [с. 254-319].

Інтернет – ресурси: 16, 17.

Тема 4. Інтелектуально-когнітивна сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності

Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності. Оперативне мислення. Інтелектуально-когнітивні відмінності у спортсменів фізичних і інтелектуальних видів спорту. Когнітивне оцінювання тренувальної діяльності та спортивних змагань. Види інтелекту та їх значення в спортивній діяльності особистості. Психічні реакції і стани; їх особливості прояву.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 176-189], 2 [с. 97-103], 5 [с. 234-240].

Додатковий: 6 [с. 29-35], 10 [с. 28-52], 14 [с. 190-229], 15 [с. 71-74; 124-146].

Інтернет – ресурси: 16, 17.

Тема 5. Психомоторна сфера та її прояв у спортивній діяльності

Психологічна характеристика фізичних вправ та техніки їх виконання. Рухова навичка та рухові вміння. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок. Динамічні стереотипи рухових навичок. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок. Психологічна структура та стадії формування рухових навичок у спорті. Спеціалізовані сприйняття в спорті. Роль уяви в управлінні рухом. Бистрота. М'язова сила. Координованість.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 152-176], 4 [с. 156-182], 5 [с. 185-197].

Додатковий: 7 [с. 195-232], 9 [с. 15-21], 11 [с. 15-29], 13 [с. 104-122], 14 [с. 1-18].

Інтернет – ресурси: 16, 17.

Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності

Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості. Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності. Психологічні основи формування

особистості спортсмена. Розвиток спортивних інтересів. Формування характеру юних спортсменів. Вплив темпераменту та характеру на заняття фізичною культурою і спортом. Розвиток здібностей юних спортсменів.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 189-201], 3 [с. 108-125], 4 [с. 190-198].

Додатковий: 6 [с. 68-71], 10 [с. 28-52], 14 [с. 177-189].

Інтернет – ресурси: 16, 17.

Тема 7. Система психологічного відбору спортсменів

Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів. Формування цільових ознак психологічного відбору. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору. Складання моделі психологічного відбору. Практика психологічного відбору. Основи психодіагностики в спорті. Дослідження психологічної схильності до заняття спортом.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 65-86], 3 [с. 25-31, 80-88], 5 [с. 396-460].

Додатковий: 12 [с. 12-659], 13 [с. 100-104].

Інтернет – ресурси: 16, 17.

Тема 8. Психологічна підготовка спортсменів

Поняття про психологічну підготовку. Психологічна підготовка спортсмена: історичний екскурс. Особливості психологічної підготовки на сучасному етапі. Мета та завдання психологічної підготовки. Психологічна підготовка спортсменів до тривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка спортсменів до змагань. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів до конкретного змагання. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в умовах змагань. Засоби психологічної підготовки.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 33-43], 5 [с. 240-270].

Додатковий: 6 [с. 140-153], 7 [с. 265-326], 10 [с. 110-134], 32 [с. 21-39].

Інтернет – ресурси: 16, 17.

Тема 9. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів

Поняття про рухові здібності та якості. Коротка психологічна характеристика основних фізичних здібностей та якостей. Психологічна структура технічної підготовки. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів. Тактична майстерність спортсмена у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 44-64], 5 [с. 10-19].

Додатковий: 6 [с. 24-28], 8 [с. 6-16], 9 [с. 21-25], 10 [с. 109-146], 13 [с. 39-45], 14 [с. 81-100, 651-772].

Інтернет ресурси: 16, 17.

10. Основи психічної регуляції в спорті

Основні базисні психічні стани (стан прогресивного розвитку; стан сталої рівноваги; стан регресії). Функціональний стан. Суб'єктивна сторона функціонального стану. Структура психічного стану. Психічний фактор в структурі психічного стану. Енергетичний фактор психічного стану. Руховий фактор психічного стану.

Принципи класифікації методів психічної регуляції. Методи гетерорегуляції: бесіда, наказ, гіпноз та ін. Методи саморегуляції стресу у спорті. Заспокійливі варіанти аутогенного тренування (АТ). Мобілізуючі варіанти АТ. Закріплення навичок психічної регуляції під час, до та після тренувань. Формування наполегливості, упевненості, цілеспрямованості. Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях. Роль психологічних факторів під час травм.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 134-173], 3 [с. 74-80, 135-163].

Додатковий: 6 [с. 71-73], 75 [с. 362-418], 8 [с. 38-80], 98 [с. 33-41], 10 [с. 54-58], 11 [с. 54-58], 14 [с. 101-120, 773-998].

Інтернет ресурси: 16, 17.

Тема 11. Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів

Психологічні особливості особистості тренера. Основні функції тренера: управлінська; формувальна; гностична; регулювальна; 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. Функції тренера. Авторитет та псевдоавторитет. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів. Стили керівництва тренерів. Мотивація професійної діяльності спортивного судді. Психологічні особливості спортивних суддів. Стили професійної діяльності спортивних суддів

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 200-222], 3 [с. 32-45].

Додатковий: 6 [с. 40-53, 157-189], 9 [с. 26-33], 11 [с. 30-43], 13 [с. 173-182], 43 [с. 1220-1240], 15 [с. 108-114, 372-396].

Інтернет ресурси: 16, 17.

Тема 12. Психологічні особливості спортивного колективу

Соціально-психологічні особливості спортивних груп. Спортивна команда як вид малої групи. Лідерство і лідер в команді. Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу. Інтеграція і диференціація в спортивних групах. Методи дослідження міжособистісних відносин в спортивних групах. Групова згуртованість спортивного колективу Групова і командна динаміка. Створення ефективного мікроклімату в команді.

Психологічні основи спілкування в спортивному колективі. Забезпечення динаміки командної діяльності.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 109-150], 2 [с. 174-199], 3 [с. 46-74], 4 [с. 132-138].

Додатковий: 10 [с. 87-109], 11 [с. 70-89], 13 [с. 122-172], 14 [с. 321-463], 15 [с. 365-368].

Інтернет – ресурси: 16, 17.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту: [підручник], [наук. ред. Г. Ложкін]. – К.: Олімп. літ., 2014. 334.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 272 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2014. 233 с.
4. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с.
5. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.

Додатковий

6. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
7. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
8. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с
10. Лисенко Л. Л. Спортивна психологія: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2011. 64 с.
11. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
12. Практикум з психології спорту: навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 139с.
13. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник / у 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

14. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія»/Редагування та упорядкування О. В. Федик. Івано-Франківськ:Інін,2013. 226 с.

15. Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund. Handbook of Sport Psychology. 14 April 2020, P. 1333. DOI:10.1002/9781119568124

16. Richard H. Cox. Sport Psychology Concepts and Applications. Seventh Edition. University of Missouri–Columbia. 2012. P. 555. file:///C:/Users/User/Downloads/referenceBook_227593422Sport_Psychology_Concepts_and_Applications_by_Richard_H_Cox_z_lib.pdf

Інтернет – ресурси

16. «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». Інтернет ресурс. Режим доступу. <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16276/1/Nikityuk%202022%20.pdf>

17. «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи» <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Rozvitok-fizichnoi-kulturi-ta-sportu-novitni-vikliki-problemi-ta-perspektivi-materiali-2.pdf>