

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

Рівень вищої освіти	- Перший (бакалаврський) освітній рівень -
Ступінь вищої освіти	- Бакалавр
Галузь знань	- 01 «Освіта / Педагогіка»
Спеціальність	- 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	- 017 «Фізична культура і спорт»
Кількість кредитів	- 3 - 90 год., із них: аудиторних - 30 год.; самостійної роботи студента - 60 год.
Форма навчання	- денна
Рік підготовки	- рік - 3, семестр - 6
Компонент освітньої програми	- обов'язкова
Дні занять	- згідно графіку проходження навчальних дисциплін, відповідно до розкладу
Консультації	- згідно графіку проходження навчальних дисциплін, відповідно до розкладу
Мова викладання	- українська
Вид контролю	- екзамен
Форма навчання	- заочна
Рік підготовки	- рік - 5, семестр – 10
Кількість кредитів	- 2 - 90 год., із них: аудиторних - 10 год.; самостійної роботи студента - 80 год.

Керівник курсу:

Соловійов Валерій Федорович – кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри педагогіки та психології

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка 11, ЛДУФК імені Івана Боберського,
м. Львів. каб. 318., тел. (032) 255-32-12
E-mail: valerisolovyov@gmail.com

Опис дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «*Психологія спорту*» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань: 01 – «Освіта / Педагогіка», спеціальності: 017 – «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні аспекти спортивної діяльності, її структура та аналіз в окремих видах спорту; психологічні основи навчання, тренування і змагання; психологія особистості спортсмена; його індивідуально-психологічні особливості; спеціальні здібності, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення; впливи психорегуляції, спрямовані на корекцію негативних психічних станів, що виникають в процесі занять спортом; психологічні характеристики спортивної команди, специфіку її становлення та ефективність її діяльності.

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія спорту» є поглиблення знань про основні закономірності психологічних феноменів що виникають у спортивній діяльності та формування практичних вмінь і навичок з управління і корекції цих явищ, що дозволить їх використати у майбутній тренерській діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія спорту» є наступні: ознайомити студента з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності та виробити вміння інтерпретувати отримані практичні результати; навчити студентів проводити загальну та спеціальну підготовку спортсмена до тренувально-змагального процесу; дати знання з методів формування системи мотивації до занять спортом; сформувати навички управління психічними станами та поведінкою особистості в умовах тренувань і змагань; ознайомити з методами корекції негативних передстартових психічних станів та навчити їх використовувати.

Навчальний контент

Теми	Розподіл годин				Результати навчання Знати:
	разом	л	с	с.р	
ТЕМА 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	10	1	2	7	<ul style="list-style-type: none"> - Психологія спорту як галузь психологічної науки. - Мета і завдання психології спорту та її зв'язок з іншими науками. - Історія розвитку «Психології спорту». - Методи дослідження в психології спорту - Етапи проведення психологічних досліджень. - Практичне значення психології для педагогів в галузі фізичної культури і спорту. - Порівняльна характеристика психологічних особливостей в спорті і в фізичному вихованні.
ТЕМА 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	13	1	2	10	<ul style="list-style-type: none"> - Психологічні особливості тренерської діяльності. - Функції тренера: гностична, проєктивна, виховна, організаційна, конструктивна, адміністративна, комунікативна. - Мотивація діяльності тренера. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі в тренерській роботі. - Психічні якості особистості тренера. - Стили керування спортивною командою. - Структура авторитету тренера. - Психологічні основи педагогічного такту в роботі тренера. Індивідуальний стиль роботи тренера.
ТЕМА 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	11	2	2	7	<ul style="list-style-type: none"> - Поняття про особистість спортсмена. - Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Темперамент спортсмена. - Характер і здібності (загальні, спеціальні). - Психологічні особливості розвитку здібностей в обраному виді спорту. - Мотивація особистості спортсмена та її динаміка на різних етапах занять спортом. - Значення мотивації досягнення успіху та уникнення невдач в змагальній діяльності спортсмена.
ТЕМА 4. Психологія спортивного колективу	11	2	2	7	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивна команда як різновидність малої соціальної групи. - Психологічні особливості спортивної команди. Етапи становлення колективу. Структура спортивної команди. - Керівництво спортивною командою. - Лідер та його роль в спортивній команді. Типи та функції лідерів. - Особливості взаємин у системі «тренер - спортсмен» та «спортсмен - спортсмен». - Чинники, що впливають на ставлення спортсменів до тренера. - Поняття суперництва та співробітництва у взаємовідносинах між спортсменами. - Поняття психологічної сумісності. Фактори, що впливають на сумісність.
ТЕМА 5.	11	2	2	7	<ul style="list-style-type: none"> - Змагання як головний компонент спортивної

Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.				<p>діяльності. Специфічні відмінності умов змагань від умов навчально-тренувального процесу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Психологічні особливості спортивного змагання. Мета і мотиви участі в спортивному змаганні. - Соціальна значимість та особиста значимість спортивного змагання. - Класифікація екстремальних ситуацій змагального характеру. Стан «психічного напруження» в умовах змагань та його динаміка. Фактори, що впливають на динаміку змагального «психічного напруження». - Характеристика стану «перенапруги» спортсмена. Стадії психічного «перенапруження». - «Збудження» та «тривожність» у спортсменів. Тривожність особистісна та ситуативна. - Характеристика «передстартових психічних станів» спортсмена. - Стан «монотонії» та «перенасичення» у спортсменів. Ознаки «монотонії». - Стан «перетренованості» і «перевтоми» в тренувальному процесі. Ознаки і причини стану «перетренованості» та «вигорання». Етапи «вигорання».
ТЕМА 6. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності..	11	1	2	8 <ul style="list-style-type: none"> - Поняття про психологічну підготовку. Типи, мета і завдання психологічної підготовки. - Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності. - Мотивація занять спортом. Засоби формування мотивації до занять спортом. - Поняття «спортивного характеру». Основні критерії «спортивного характеру». - Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.
ТЕМА 7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	13	1	4	8 <ul style="list-style-type: none"> - Ознаки та рівні «психічної готовності» спортсмена до участі в змаганнях. - Спеціальна психологічна підготовка спортсмена як процес формування стану «бойової готовності». - Ознаки стану «психічної готовності». - Рівні стану «бойової готовності». - Періоди спеціальної психічної підготовки. - Основні ланки системи СПП спортсмена до конкретного змагання. - Організація адекватної поведінки спортсмена (спортивної команди) напередодні змагань. - Розминка і психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена. Зміст секундування.
ТЕМА 8. Психологія діяльності спортивних суддів.	10	2	2	6 <ul style="list-style-type: none"> - Мотивація спортивного суддівства. - Нервово-емоційне напруження у суддів. - Психологічні особливості спортивних суддів. - Стили спортивного суддівства.

Формування програмних компетентностей:

- 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;
- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- Здатність працювати в команді;
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- Навички міжособистісної взаємодії;
- Здатність бути критичним і самокритичним;
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- Здатність до безперервного професійного розвитку.

Політика курсу

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Семінарські та практичні роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання (дострокове складання) курсу відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності (Стаття 42 Закону України «Про освіту») та студентоцентрованого підходу.

<https://naqa.gov.ua/%D0%B0%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C/>

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

1. Положення ЛДУФК ім. Івана Боберського про організацію освітнього процесу:
<https://www.ldufk.edu.ua/files/Nauka/Naukova%20robota/osv.%20proces.%202020.%20zaversh.pdf>)
2. Робочої програми: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/17620>
3. Порядку оцінювання: <https://www.ldufk.edu.ua/files/Nauka/Naukova%20robota/osv.%20proces.%202020.%20zaversh.pdf>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович Навч. посібник. – Ужгород, 2004. – 144 с.
2. Белкин А. А. Идеомоторная тренировка в спорте. / А. А. Белкин – М. : Ф и С, 1983. – 128 с.
3. Богданова Д.Я., Бранц Е.М. Занимательная психология спорта. / Д. Я. Богданова, Е. М. Бранц Книги I-III. – С. - Пб., 1993. – 518 с.
4. Боген М. Обучение двигательным действиям. / М. Боген - М., 1985 – 152 с.
5. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – 126 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту. / В. І. Воронова Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. / В. И. Воронова – К. : ФФУ, 2001 – 136 с.
8. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов – М. : Академия, 2004. – 288 с.
9. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. / Г. Д. Горбунов– М.: Ф и С, 1986. – 208 с.
10. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 178 с.
11. Гуменюк Н., Клименко В. Психология физического воспитания и спорта. / Н. Гуменюк, В. Клименко – К., 1985 – 311 с.
12. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев – К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.
13. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
14. Клименко В. Психомоторные способности юного спортсмена. / В. Клименко - К., 1987.
15. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. / Б. Д. Кретти – М. : ФиС, 1978. – 224 с.
16. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. / Ю.А. Коломейцев – М. : ФиС, 1984. – 128 с.
17. Корх А. Я. Тренер: деятельности и личности. / А.Я. Корх – М.: Терра-спорт, 2000. – 120 с.
18. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. / В.С. Лобзин, М.М. Решетников – Л. : Медицина, 1986. – 280 с.
19. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта. / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель Учеб. пособие. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
20. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю Блудов, В. Плахтиенко, Л. Скрова. - М., 1990 – 229 с.
21. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 229-246.

22. Попов А. Л. Спортивная психология. / А. Л. Попов– М.: Наука-Флинта, 2001. – 256 с.
23. Психология: Учебное пособие / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 368 с.
24. Родионов А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов. / М – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
25. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. / А.В. Родионов – Махачкала : Юпитер, 2002. – 168 с.
26. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

Допоміжна:

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб: Питер, 2003. – 688 с.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) / Р.Ф. Ахметов : Дис. ... д-р наук з фіз. вих. і спорту. – К., 2006. – 412 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. / Л. Ф. Бурлачук – СПб: Питер, 2001. – 528 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія. / М. Й. Варій Навч. посібник. для студ. психолог. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во «Край», 2005 – 748 с.
5. Загайнов Р. Проклятие профессии. / Р. Загайнов– М.: Смысл, 2001. – 572 с.
6. Немов Р.С. Психология. / Р.С. Немов Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – М.: Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 1999. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640с.
7. Максименко С. Д. Основи загальної психології / С.Д. Максименка. За ред. акад. АПН України, проф. С.Д. Максименка. – К., 1998 – 251 с.
8. Пилюян Р. Мотивация спортивной деятельности. / Р. Пилюян - М., 1984– 315с.
9. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта (Сборник статей. - М. : ФиС, 1968. – 340 с.
10. Рудик П. А. Психология: Учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. – М.: ФиС, 1974. – 512 с.
11. Родионов А. В. Психософическая тренировка. / А.В. Родионов М.: ТОО "Дар", 1995.–64с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: www.psytopos.lviv.ua <http://www.psy.msu.ru>, <http://psylib.kiev.ua/>; www.psychology.net.ru; www.openweb.ru; www.myword.ru <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicalPsychology/ua/4228/> - кафедра педагогічної та вікової психології.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/>- Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklib.npu.edu.ua/>- Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
5. <http://www.koob.ru/>- електронна бібліотека «Куб».
6. <http://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога»