

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

**Кафедра педагогіки та психології**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

## **ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ**

**Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»**

**Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»**

**факультет фізичної культури і спорту**

**факультет післядипломної та заочної освіти**

**Львів - 2020 рік**

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

**РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:**

кандидат педагогічних наук наук, доцент **Соловйов Валерій Федорович**

Робоча програма затверджена на:

засіданні кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Протокол від "31" серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри, доцент

\_\_\_\_\_

Соловйов В.Ф.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання п/п
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: <i>01 «Освіта / Педагогіка»</i>	Нормативна	
	Напрямок підготовки: <i>01 «Освіта / Педагогіка»</i>		
Модулів – 1	Спеціальність: <i>017 «Фізична культура і спорт»</i>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –1		3-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		6-й	10-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин: - для <i>денної</i> форми навчання згідно графіку проходження навчальних дисциплін: - для <i>заочної</i> форми навчання згідно графіку проведення сесій.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	12 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		<b>Лабораторні</b>	
		18 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	80 год.
		Індивідуальні завдання:	
		Вид контролю: <i>залік</i>	

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1.** 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 корекція цих явищ, що дозволить їх використати у майбутній тренерській діяльності.

**1.2.** 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.

**1.3.** Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент повинен

***знати :***

- закономірності соціально-психологічних і психічних феноменів, які виникають в спортивній діяльності; методи їх діагностики та корекції;
- особливості прояву психічних явищ в обраному виді спорту;
- засоби впливу на індивідуально-психологічні властивості спортсмена та підструктури спортивної команди з метою їх формування;
- структуру загальної та спеціальної психологічної підготовки та методи її проведення;
- специфіку психічних станів спортсмена, методи їх корекції та реабілітації.

***вміти :***

- проводити психолого-педагогічні спостереження в процесі тренувань і змагань;
- діагностувати і враховувати індивідуально-психологічні особливості індивіда під час тренувальної і змагальної діяльності;
- корегувати комунікативний процес в спортивній команді;
- використовувати спеціальні методики для корекції негативних психічних станів;
- діагностувати соціально психологічні явища первинної групи;
- самостійно поповнювати знання з питань педагогіки та психології.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

**Тема 1.** Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.

**Тема 2.** Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.

**Тема 3.** Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.

**Тема 4.** Психологія спортивного колективу.

**Тема 5.** Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.

**Тема 6.** Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.

**Тема 7.** Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.

**Тема 8.** Психологія діяльності спортивних суддів

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма – п/п					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	<b>10</b>	1		2		7	<b>12</b>	1		1		10
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	<b>13</b>	1		2		10	<b>11</b>	1				10
Тема 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	<b>11</b>	2		2		7	<b>12</b>	1		1		10
Тема 4. Психологія спортивного колективу.	<b>11</b>	2		2		7	<b>11</b>	1				10
Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	<b>11</b>	2		2		7	<b>11</b>	1				10
Тема 6. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	<b>11</b>	1		2		8	<b>11</b>			1		10
Тема 7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	<b>13</b>	1		4		8	<b>11</b>	1				10
Тема 8. Психологія діяльності спортивних суддів.	<b>10</b>	2		2		6	<b>11</b>			1		10
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>		<b>18</b>		<b>60</b>	<b>90</b>	<b>6</b>		<b>4</b>		<b>80</b>

### 5. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		стаціонар	заочний
1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	1	1
2	Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	1	1
3	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	2	1
4	Психологія спортивного колективу.	2	1
5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	2	1
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	1	
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	1	1
8	Психологія діяльності спортивних суддів.	2	
Разом:		12	6

### 6. Теми лабораторних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		стаціонар	заочний
1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	2	1
2	Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	2	
3	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	2	1
4	Психологія спортивного колективу.	2	
5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	2	
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	2	1
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	4	
8	Психологія діяльності спортивних суддів.	2	1
Разом:		18	4

### 7. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин	
		стаціонар	заочний
1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	7	10
2	Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	10	10
3	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	7	10
4	Психологія спортивного колективу.	7	10

5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	7	10
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	8	10
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	8	10
8	Психологія діяльності спортивних суддів.	6	10
Разом:		60	80

### **8. Індивідуальні завдання.**

1. Проаналізувати особливості використання емпіричних методів психології в спортивній діяльності.

Форма звіту: схема – класифікація методів.

2. Написати реферат на тему «Психомоторні здібності особистості та методи їх дослідження».

Форма звіту: текст реферату.

3. Проаналізувати основні підходи до класифікації видів спорту та скласти їх схему.

Форма звіту: розроблена схема.

4. Розробити анкету для вивчення мотиваційної сфери спортсмена та за її допомогою провести дослідження.

Форма звіту: текст з результатами дослідження.

5. Визначити, за допомогою спеціальних методик, індекси ділових статусів спортсменів в спортивній команді.

Форма звіту: соціограма спортивної команди.

6. На основі спеціальної літератури проаналізувати основні ланки спеціальної психологічної підготовки.

Форма звіту: конспект обробленого матеріалу.

### **9. Методи навчання**

- лекції;

- лабораторні заняття;

самостійна робота студентів.



## 10. Методи контролю

Усне опитування, перевірка конспектів, перевірка завдань для самостійної роботи, робота з тестовими методиками.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти (Залік)

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	100
12	13	12	13	12	13	12	13	

T1, T2 ... T8 – теми змістовного модуля.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82 - 89	<b>B</b>	добре	
75 - 81	<b>C</b>	задовільно	
68 - 74	<b>D</b>		
61 - 67	<b>E</b>		
35 - 60	<b>F<sub>x</sub></b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1 - 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

1. Набір діагностичних методик для вивчення індивідуально-психологічних особливостей структури особистості спортсмена, тренера та спортивної команди.

2. Набір психодіагностичних методик та психокорекційних методів, рекомендованих до використання в спортивній діяльності актуальних перед змагальних і змагальних станів.

## 13. Рекомендована література

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. Борисова О. Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресовій ситуації / Ольга Борисова // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2019. - № 1. – С. 4–9.
6. Борисова О. Контроль психофизиологического состояния высококвалифицированных бильярдистов в соревновательном периоде / Ольга Борисова // Материалы междунар. науч. конгресса «Спорт. Олимпизм. Здоровье». - 2016. - Т. 2. - С. 267-271.
7. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – 126 с.
8. Воронова В. І. Психологія спорту. / В. І. Воронова Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
9. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. / В. И. Воронова – К. : ФФУ, 2001 – 136 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыянов – М. : Академия, 2004. – 288 с.
11. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. / Г. Д. Горбунов– М.: Ф и С, 1986. – 208с.
12. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 178 с.
13. Гуменюк Н., Клименко В. Психология физического воспитания и спорта. / Н. Гуменюк, В. Клименко – К., 1985 – 311 с.

14. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев – К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.
15. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
16. Келлер В. С. Регулирование психической напряженности – важнейшее условие целесообразного управления процессом достижения спортивной формы / В. С. Келлер, Л. В. Сайчук // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 5. – С. 7–10.
17. Келлер В. С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсмена / В. С. Келлер // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 6. – С. 47.
18. Клименко В. Психомоторные способности юного спортсмена. / В. Клименко - К., 1987.
19. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. / Б. Д. Кретти – М. : ФиС, 1978. – 224 с.
20. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. / Ю.А. Коломейцев – М. : ФиС, 1984. – 128 с.
21. Корх А. Я. Тренер: деятельности и личности. / А.Я. Корх – М.: Терра-спорт, 2000. – 120 с.
22. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. / В.С. Лобзин, М.М. Решетников – Л. : Медицина, 1986. – 280 с.
23. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта. / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель Учеб. пособие. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
24. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. Блудов, В. Плахтиенко, Л. Скрова. - М., 1990 – 229 с.
25. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 229-246.
26. Попов А. Л. Спортивная психология. / А. Л. Попов– М.: Наука-Флинта, 2001. – 256 с.
27. Психология: Учебное пособие / Под ред. В. М. Мельникова.–М.: ФиС, 1987.– 368с.

28. Родионов А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов. / М – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
29. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. / А.В. Родионов – Махачкала : Юпитер, 2002. – 168 с.
30. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: [www.psytopos.lviv.ua](http://www.psytopos.lviv.ua) <http://www.psy.msu.ru>, <http://psylib.kiev.ua/>; [www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru); [www.openweb.ru](http://www.openweb.ru); [www.myword.ru](http://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»
7. Психологія фізичної культури та спорту: автореф. дис. : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 69 с.