

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



**ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ**

**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**

**підготовки бакалавра**

Галузь знань: 01 – «Освіта / Педагогіка»

Спеціальність: 017 – «Фізична культура і спорт»

Факультети: «Фізичної культури і спорту»; «ФПтаЗО»

**Львів - 2024 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Львівським державним університетом фізичної культури  
імені Івана Боберського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

кандидат педагогічних наук, доцент В.Ф. Соловйов

## ВСТУП

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.

*Міждисциплінарні зв'язки:* дисципліна «Психологія спорту» має тісні зв'язки з такими дисциплінами: як загальна, вікова і соціальна психологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання і обраного виду спорту, анатомія і фізіологія людини, спортивна медицина, соціологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістовного модуля.

### ***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 корекції 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 спортсмена 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години / 3 кредити ECTS.

## ***2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни***

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

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: організаційні, емпіричні, методи кількісно-якісного аналізу. 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. Психологічні особливості діяльності та особистості тренера.***

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. Здібності необхідні для тренерської діяльності: дидактичні, академічні, перцептивні, комунікативні, організаторські, педагогічна уява, атенційні. Психічні якості особистості тренера, які забезпечують результативність його діяльності (моральні, комунікативні, вольові, інтелектуальні, рухові). Стили керування спортивною командою: авторитарний, демократичний, ліберальний, змішаний. Структура авторитету тренера. Психологічні основи педагогічного такту в роботі тренера. Індивідуальний стиль роботи тренера.

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

Поняття про особистість спортсмена. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Темперамент (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) спортсмена. Біполярні характеристики особистості (екстраверсія – інтроверсія, емоційна стабільність – тривожність). Сила,

рухливість, динамічність, лабільність нервової системи.

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.***

Спортивна команда як різновидність малої соціальної групи. Психологічні особливості спортивної команди. Етапи становлення колективу. Структура спортивної команди (формальна, неформальна). Взаємозв'язок між формальною та неформальною структурами спортивної команди.

Керівництво спортивною командою. Лідер та його роль в спортивній команді. Типи та функції лідерів. Поняття аутсайдер у спортивному колективі.

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

Змагання як головний компонент спортивної діяльності. Специфічні відмінності умов змагань від умов навчально-тренувального процесу.

Психологічні особливості спортивного змагання. Змагання як фактор, що стимулює фізичну і психічну активність спортсмена. Мета і мотиви участі в спортивному змаганні. Умови ведення спортивної боротьби. Соціальна значимість та особиста значимість спортивного змагання. Змагання як перевірка рівня здібностей і рівня підготовленості спортсмена.

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» (нервозність, порочна стеничність, астеничність).

«Збудження» та «тривожність» у спортсменів. Тривожність особистісна та ситуативна.

Характеристика «передстартових психічних станів» спортсмена: бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія.

Стан «монотонії» та «перенасичення» у спортсменів. Ознаки «монотонії». Фактори, що впливають на стійкість людини до стану «монотонії».

Стан «перетренованості» і «перевтоми» в тренувальному процесі. Ознаки стану «перетренованості» та «вигорання». Причини «перетренованості». Етапи «вигорання». Рекомендації з профілактики та усунення «вигорання».

Психологічні умови ефективності тренувальної діяльності.

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

Поняття про психологічну підготовку. Мета і завдання психологічної підготовки.

Типи психологічної підготовки: загальна і спеціальна (до конкретного змагання).

Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності: психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка спортсмена і тренера, керування станом і поведінкою спортсмена.

Мотивація занять спортом. Засоби формування мотивації до занять спортом.

Поняття «спортивного характеру» та комплекс відношень, що його визначає. Основні критерії «спортивного характеру».

Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.

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

Поняття стану «психічної готовності» спортсмена до участі в змаганнях. Ознаки та рівні стану «психічної готовності» спортсмена.

Спеціальна психологічна підготовка спортсмена як процес формування стану «бойової готовності». Ознаки стану «психічної готовності». Рівні стану «бойової готовності»: 1) повної бойової готовності; 2) психічної готовності, який близький до повної; 3) неповної психічної готовності; 4) психічна неготовність.

Періоди спеціальної психічної підготовки.

Основні ланки системи СПП спортсмена до конкретного змагання.

Організація адекватної поведінки спортсмена (спортивної команди) напередодні змагань. Ритуал перед змагальною та змагальною поведінкою спортсмена.

Розминка і психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена. Зміст секундування.

## ***Тема 8. Психологія діяльності спортивних суддів.***

Мотивація спортивного суддівства. Нервово-емоційне напруження у суддів. Психологічні особливості спортивних суддів. Стили спортивного суддівства.

### **13. Рекомендована література**

#### **Базова**

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. Воронова В. І. Психологія спорту. / В. І. Воронова Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

#### **Додаткова**



1. 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.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. / М. Й. Варій. Навч. посібник. для студ. психолог. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во «Край», 2005 – 748 с.
3. Максименко С. Д. Основи загальної психології / С. Д. Максименка. За ред. акад. АПН України, проф. С. Д. Максименка. – К., 1998 – 251 с.

### **Інформаційні ресурси**

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://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога»

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

*Форма контролю:* залік.

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

Тестові завдання та психодіагностичні методики для визначення рівня знань студентів у балах за змістовним модулем.