



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	7
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська

Викладач	к. пед.н, доцент Коваль Вадим Вадимович
Контактна інформація	vadim.jr.koval@gmail.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Навчальна дисципліна «Психологія спорту» є обов'язковим предметом спеціального призначення, що забезпечує широку теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури, інструктора з фізичного виховання і тренера з обраного виду спорту.</p> <p>Спеціальна система знань і вмінь покликана надати спортсменам чітких практичних рекомендацій, які є науково обґрунтовані та перевірені спортивною практикою.</p> <p>«Психологія спорту» як навчальна дисципліна є однією з фундаментальних навчальних дисциплін, за допомогою якої формується професійна майстерність фахівця (вчителя фізичної культури, тренера, керівника спортивних секцій). Ця дисципліна допомагає більш правильно визначити зміст і методи педагогічного процесу, адекватно сприймати особливості окремих учнів і колективу спортсменів, раціонально організувати їхню учбову або тренувальну діяльність, правильно організувати фахівцю свою професійну діяльність, враховуючи свої сильні і слабкі сторони, знаходити оптимальні шляхи встановлення взаєморозуміння з учнями та спортсменами.</p> <p>Дисципліна спрямована на озброєння студентів денної, заочної форм навчання, спеціальності 017 Фізична культура і спорт основами спеціальних психологічних знань щодо удосконалення процесу фізичного виховання та спорту.</p> <p>«Психологія спорту» є однією з психологічних наук, яка має чітко виражену практичну спрямованість. Вона досліджує психологічні питання спортивної діяльності та масової фізичної культури.</p> <p>Предметом вивчення дисципліни «Психологія спорту» є психологічні особистості спортсмена та тренера, психологічні аспекти тренувального процесу та змагань. Розвиток суспільства на даному етапі передбачає рішення ґрунтовних проблем, які вирішує психологія спорту. Це проблема психологічних прийомів відбору осіб для певних видів спорту; проблема методів ефективною спеціальною психологічною підготовки спортсменів у відповідності зі специфікою обраного виду спорту; та проблема методів психологічного забезпечення діяльності спортсменів на різних</p>
-----------------	---

	етапах змагання.
Мета та цілі	<p>Мета вивчення дисципліни: поглиблення знань в галузі психологічних аспектів діяльності вчителя фізичного виховання, тренера, спортсменів; аналіз психологічних параметрів тренуваності й мобілізаційної готовності спортсмена, психологічні фактори які пов'язані з організацією й проведенням змагань; ознайомлення з загальними спеціальними прийомами аутогенного тренування спортсменів, системою емоційно вольової підготовки молоді, майбутніх спортсменів. Виконуючи соціальне замовлення суспільства – підготовка кваліфікованих спеціалістів рівня „бакалавр” студент вищої школи повинен відповідати певним суспільно – політичним, професійно педагогічним і особистісним вимогам.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) озброєння студентів основами психологічних знань: про методологію психології, закономірності розгортання психічних явищ, морального та психічного розвитку особистості, про формування навчальних колективів на заняттях з фізичної культури; 2) формування у студентів вміння аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихованців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання; 3) розширення світоглядних позицій студентів в частині визначення структурної єдності і практичної спрямованості навчального курсу при розкритті як загальних положень психології, так і вікової і педагогічної психології; 4) формування творчого підхід студентів до обраної професії.
Результати навчання	<p>Опанувавши дисципліну «Психологія спорту», здобувачі повинні мати такі <i>програмні результати навчання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. - Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. - Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. - Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю. <p>Після опанування основних положень дисципліни «Психологія спорту» <i>студенти повинні</i></p> <p>знати: зміст спортивної діяльності, прояв психічних процесів у школярів, умови діяльності та функції вчителя фізичної культури та тренера, психологічні особливості спортивної діяльності.</p> <p>вміти: визначати уважність учнів під час уроків фізичної культури, визначати фактори активізації активності учнів, аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихованців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання, визначати умови удосконалення спортсмена тощо..</p>
Soft skills:	Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в команді, вміння контролювати власні почуття, правильно реагувати на емоції інших людей та злагоджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
Пререквізити	Здобувач вищої освіти повинен знати такі попередні курси: Педагогіка, Психологія, Анатомія і фізіологія людини, Біохімічні основи фізичної культури і

спорту, Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту, Основи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті та академічна доброчесність.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кількість балів
Змістовий модуль 1 Вступ до психології фізичного виховання. Психологічні особливості особистості спортсменів.			
Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика спортивної діяльності. 2. Функції спортивної діяльності. 3. Сутність спорту. 4. Класифікація видів спорту. 5. Мотиви занять спортом. 6. Основні напрямки в розвитку спорту. 7. Система підготовки спортсменів. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика спортивних досягнень. 2. Фактори, що впливають на динаміку досягнень у спорті. 3. Ступінь підготовленості до спортивного досягнення. 4. Ефективність системи підготовки спортсмена. 5. Соціальні умови розвитку спортивного духу. 	Опрацювання теоретичного матеріалу	4
Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивація досягнення й успіх у спортивній діяльності. 2. Категорії мотивації досягнення. 3. Мотивація і невдача. 4. Зниження прагнення до перемоги під впливом реакції оточення. 5. Конструктивна та деструктивна реакції на невдачу. 6. Захисні реакції спортсменів на невдачу. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	4
Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА	<ol style="list-style-type: none"> 1. Функції тренера і викладача. 2. Тренер і спортсмен – механізм живого зв'язку. 3. Взаємини тренера й учнів. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	4
Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив рівня домагань на силу мотивації досягнення. 2. Розвиток особистісної причинності та вияв прагнення до влади. 3. Почуття компетентності у спортивній діяльності та його чинники. 4. Підвищення впевненості спортсменів у 	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	4

	своїх можливостях		
Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кісткова система. 2. М'язова система. 3. Дихальна система. 4. Серцево-судинна система. 5. Сенсорні системи. 6. Нервова система. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	4
Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика темпераменту. 2. Класифікація типів темпераменту у спортивній діяльності. 3. Зв'язок типу темпераменту спортсменів з особливостями ВНД організму. 4. Основні властивості темпераменту у спортивній діяльності. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	4
Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика методів психології фізичного виховання. 2. Особливості проведення методу буквених тестів. 3. Основні показники за якими оцінюється стан нервової системи. 4. Коректурна таблиця Анфімова. 5. Коректурна таблиця Коновалова. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; есе теми	4
Змістовий модуль 2. Механізми ефективної взаємодії в межах спортивної діяльності			
Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передумови виникнення аутогенного тренування (АТ). 2. Теоретичні основи АТ. 3. Т в комплексі прийомів самопливу. 4. Аутогенне тренування тренера. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи	4
Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика пізнавальних процесів особистості. 2. Специфіка емоційно-вольової сфери особистості спортсмена. 3. Роль психомоторної організації особистості у спортивній діяльності. 4. Концентрація уваги спортсменів у спортивній діяльності. 5. Вправи на розвиток мнемічної діяльності спортсменів. 6. Роль вищих психічних процесів в процесі спортивної діяльності.. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи	4
Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Група як предмет психологічного дослідження. 2. Види та класифікація груп. 3. Диференціація в групах. 4. Основні етапи становлення груп. 5. Особистість та група. 	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	4

Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕ НЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTI В КОМАНДІ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основні характеристики колективу спортсменів. 2. Соціометричний метод дослідження спортивної команди. 3. Референтометричний метод дослідження спортивної команди. 4. Ціннісно-орієнтаційна єдність (ЦОЄ) як необхідний компонент високоорганізованого колективу. 	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття конфлікту. 2. Функції конфлікту. 3. Причини конфліктів. 4. Міжособистісні методи (стилі) керування конфліктами. 	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ	<ol style="list-style-type: none"> 5. Типи поведінки спортсменів в конфліктних ситуаціях. 6. Стадії розгортання конфлікту. 7. Моделі вирішення конфліктів. 8. Переговори. 9. Посередництво. 	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	4
Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИК А ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття педагогічного спілкування. Оптимальне педагогічне спілкування. 2. Стилі педагогічного спілкування (авторитарний, демократичний, попускний стилі). 3. Моделі поведінки вчителя при спілкуванні з учнями. 4. Структура педагогічного спілкування. 5. Рівні педагогічного спілкування. 6. Деякі аспекти педагогічного спілкування (інформаційний, виразний, впливовий). 	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	4

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Brown, L. Visualization Techniques for Athletes: Enhancing Performance through Mental Imagery. London: Athletic Mind Publications, 2022. P. 102-118.
2. Dubois, M. Leadership in Team Sports: Psychological Perspectives. Paris: French National Institute of Sport, 2020. P. 150-172.
3. Hauw, D. Confronting Failure is an 'Essential Objective' for Top Athletes. Paris: Le Monde, 2024. P. 1-2. https://www.lemonde.fr/en/sports/article/2024/08/27/confronting-failure-is-an-essential-objective-for-top-athletes-sports-psychologist-says_6722183_9.html
4. Hays, K. How to Win. London: The Guardian, 2025. P. 1-3. <https://www.theguardian.com/sport/2025/jan/30/how-fa-mindset-gurus-four-questions-provide-building-blocks-to-sporting-glory>
5. Herzog, M. Sportpsychologe nimmt sich Handballer vor. Berlin: Bild, 2025. P. 1-2. <https://www.bild.de/sport/mehr-sport/wegen-rang-6-bei-der-wm-sportpsychologe-nimmt-sich-handballer-vor-67a204e502343b32663be1b0>
6. Schneider, F. Overcoming Psychological Barriers in High-Performance Athletes. Berlin: German Journal of Sports Psychology, 2019. P. 33-47.
7. Shiffrin, M. Mikaela Shiffrin on Her 100th World Cup Win: 'Far Beyond Anything I'd Imagined'. New York: Self, 2025. P. 1-2. <https://www.self.com/story/mikaela-shiffrin-100-world-cup-wins-interview>

8. Smith, J. & Doe, A. Mental Toughness in Sports: Building Resilience and Confidence. New York: Sports Psychology Press, 2021. P. 45-67.

Додаткова

9. Stress Management Strategies for Competitive Sports. Toronto: Canadian Sports Institute, 2023. P. 88-105.
10. Taylor, S. Focus and Discipline: Keys to Athletic Success. Los Angeles: Elite Performance Press, 2024. P. 77-89.
11. Wiegert, B. Meister-Trainer versucht seine Spieler „nicht zu verarschen“. Berlin: Bild, 2024. P. 1-2. <https://www.bild.de/cmsid/66f32094a7ff4d4d7178f72a>
12. Височина Н. С. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. – Київ: Олімпійська література, 2020. С. 316 – 320.
13. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. – Київ: Олімпійська література, 2019. С. 254 – 272.
14. Коваль В. В. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2024. №23. – Рівне. С. 78 – 95. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23
15. Коупленд Н. Психологія і солдат. Мистецтво лідерства. – Київ: УВС, 2024. С. 101 – 104.
16. Кузьменко, О. Керівник навчального закладу та психологія. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. С. 1-2. https://virtuni.education.zp.ua/info_cpu/sites/default/files/_%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_1.pdf
17. Оржехівська В.О., Петренко Ю.О. Вплив занять стретчингом на особливості тілобудови спортсменів / В.О. Оржехівська, Ю.О. Петренко // Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту: матеріали конференції. – Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. С. 74 – 86. uni-sport.edu.ua

Інформаційні ресурси

18. Національна бібліотека України ім. Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3 URL:<http://www.nbuv.gov.ua>
19. <http://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога».

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перекладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (Тема 1-8)	32
Змістовий модуль 2 (Тема 9-15)	28
Підсумковий контроль (залік)	40

Загальна кількість балів:**100****Розподіл балів для оцінювання успішності студентів**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни