

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки першого (бакалаврського) рівня

Галузь знань: 01 – «Освіта / Педагогіка»

Спеціальність: А7 – «Фізична культура і спорт»

ОК 36

©Соловйов В. Ф.

Львів

Навчальна програма з дисципліни «Психологія спортивної діяльності» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціалізацією А7 Фізична культура і спорт.

6-7 – й (денна форма навчання), 9-10- й (заочна форма навчання)

Розробник доктор педагогічних наук, доцент В.Ф. Соловійов

Нормативна програма затверджена на засіданні кафедри Педагогіки та психології протокол: 29 серпня 2025р. Протокол № 1

Завідувач кафедри

Валерій СОЛОВІЙОВ

Нормативна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту 29 серпня 2025р. Протокол № 1

Голова _____

Нормативна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти

Голова _____

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни *«Психологія спортивної діяльності»* складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності: А7 – «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 спортивної діяльності» 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 спортивної діяльності» 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 спортивної діяльності» 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.

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 02. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 03. 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.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 09. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності:

СК 01. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 02. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 04. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 06. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

СК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 08. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 09. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК 14. Здатність до використання сучасних інтерактивних технологій у фізкультурно-спортивній діяльності.

СК 15. Здатність до реалізації професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням регіонального контексту.

СК 16. Здатність залучати до рухової активності різні групи населення, здійснювати керування, планування, реалізацію, контроль та корекцію навчальнотренувального процесу відповідно до потреб цільової аудиторії.

СК 17. Здатність усвідомлювати принципи професійної етики та необхідність їх дотримання в інформаційному просторі.

СК 18. Здатність до здійснення інформаційного пошуку та збору наукових даних щодо проблематики сфери фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання:

ПР 01. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПР 02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПР 03. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПР 04. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПР 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР 06. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

ПР 07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПР 08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПР 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПР 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПР 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПР 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПР 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПР 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПР 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПР 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПР 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

ПР 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПР 22. Вміти використовувати форми, методи та засоби навчання у сфері фізичної культури і спорту для формування національної свідомості різних груп населення.

ПР 23. Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення у віртуальному середовищі.

ПР 24. Здійснювати аналіз історичного, політичного, економічного та соціальнокультурного контексту розвитку українського та світового суспільства.

ПР 25. Аналізувати наявні соціальні і культурні виклики у професійній діяльності з урахуванням регіонального контексту у сфері фізичної культури і спорту.

ПР 26. Дотримуватися принципів професійної етики у сфері фізичної культури і спорту.

ПН 27. Демонструвати розуміння антикорупційного законодавства, механізмів запобігання та протидії корупції, аналізувати корупційні ризики у професійній діяльності, застосовувати в роботі принципи доброчесності та правові інструменти.

2. Програма навчальної дисципліни

1. Психологія спортивної діяльності як спеціальна галузь психологічної науки.

Психологія спортивної діяльності як галузь психологічної науки. Мета і завдання психології спорту та її зв'язок з іншими науками. Історія розвитку «Психології спортивної діяльності». Методи дослідження в психології спортивної діяльності: 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.

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). Стилі керування спортивною командою: авторитарний, демократичний, ліберальний, змішаний. Структура авторитету тренера. Психологічні основи педагогічного такту в роботі тренера. Індивідуальний стиль роботи тренера.

3. Індивідуально типові особливості спортсменів і їх прояв у спортивній діяльності

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.

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.

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.

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.

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.

8. Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв у спортивній діяльності

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

13. Рекомендована література

Базова

1. Соловйов В. Ф. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Валерій Соловйов. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. – 40с.

2. Валерій Соловйов, Педагогічні умови зміцнення здоров'я школярів у виховній системі В. О. Сухомлинського: / В. Соловйов, Н. Степанченко, Т Матвійчук: // Видатні українські педагоги: зб. наук. пр. — Вип. 10 . — Львів: «Бадікова Н. О.», 2018. — С. 110-118.

3. Соловйов В. Потенціал фізичної культури в підготовці студентів ВНЗ до професійної діяльності / Валерій Соловйов // Григорій Васянович — син співучого Полісся : до 70-річчя від дня народження / упоряд. С. М. Вдович. — Львів : СПОЛОМ, 2015. — С. 348—353.

4. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с. 8.

5. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів: ЛДУФК, 2013. - 312с.

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.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://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.

Залікові питання

1. Предмет і завдання психології спортивної діяльності.
2. Основні категорії психології спортивної діяльності.
3. Зв'язок психології спорту з іншими науками.

4. Методи дослідження в психології спортивної діяльності.
5. Психологічні особливості діяльності у спорті й у фізичному вихованні.
6. Спорт як специфічний вид людської діяльності.
7. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності.
8. Соціальні функції спорту.
9. Структура і компоненти спортивної діяльності.
10. Функції діяльності тренера.
11. Мотиви діяльності тренера.
12. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі.
13. Здібності, необхідні для тренерської діяльності.
14. Якості тренера.
15. Стили керування спортивним колективом.
16. Авторитет тренера.
17. Поняття та психологічні основи педагогічного такту.
18. Придатність до спортивної діяльності і типологічні особливості.
19. Здібності і типологічні особливості властивостей нервової системи.
20. Стійкість до несприятливих станів і типологічні особливості властивостей нервової системи.
21. Типологічно обумовлені стилі спортивної діяльності.
22. Типологічні особливості й ефективність тренувального процесу.
23. Типологічні особливості й оптимальність умов спортивної діяльності.
24. Спортивна команда як різновид малої соціальної групи.
25. Спортивний колектив як вищий рівень розвитку спортивної команди.
26. Формальна і неформальна структури спортивної команди і зв'язок між ними.
27. Керування спортивною командою. Функції і стилі керування тренером.
28. Лідерство та його роль у спортивній діяльності.
29. Психологічний клімат і міжособистісні стосунки у спортивній команді.

30. Конфлікти і засоби їх подолання у спортивній діяльності.
31. Поняття волі. Характеристика вольових дій.
32. Психологічна характеристика труднощів і вольових зусиль у спортивній діяльності.
33. Загальні особливості виховання вольових якостей.
34. Виховання конкретних вольових якостей.
35. Самовиховання волі спортсмена.
36. Поняття психологічної підготовки та її завдання.
37. Зміст психологічного забезпечення у спортивній діяльності.
38. Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри.
39. Засоби формування мотивації до занять спортом.
40. Поняття «спортивного характеру» та комплекс відношень, що його визначають.
41. Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.
42. Компоненти і рівні стану психічної готовності спортсмена до конкретних змагань.
43. Засоби спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретних змагань.
44. Організація адекватної поведінки спортсменів напередодні змагань.
45. Засоби регулювання психічного стану спортсмена в змагальних умовах.
46. Розминка і психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена під час змагань.