

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**  
**Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації,  
проф. Каврилюк С. В.

*С. В. Каврилюк*  
«Штопора» 2015 р.

## **Спортивна психологія**

### **ПРОГРАМА**

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання»

6.010203 «Здоров'я людини»

6.010202 «Спорт»

Луцьк – 2015

Програма навчальної дисципліни «Спортивна психологія» для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини», 6.010202 «Спорт».

"04" травня, 2015 р. - 5 с.


**Розробники:** **Томашук О. Г.**, к. пед. н., доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету.

**Рецензент:** Ніколаєв С. Ю., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації протокол № 3 від 04.10. 2015 р.

Завідувач кафедри:  (Белікова Н. О.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією Інституту фізичної культури і здоров'я протокол № 2 від 15.10. 2015 р.

Голова науково-методичної комісії інституту  (Мудрик Ж.С.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 3 від 18.11. 2015 р.

## Вступ

Програма навчальної дисципліни “Спортивна психологія” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напрямів підготовки 6.010201 “Фізичне виховання”, 6.010203 “Здоров'я людини”, 6.010202 “Спорт”.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є загальний огляд психології спорту; історія розвитку, зв'язок з іншими науками, розуміння індивідуальних особливостей людей, які займаються спортом, розвиток характеру, упевненість в особі, спортивна порядність, зловживання хімічними препаратами серед спортсменів; спорт як сфера життєдіяльності людини, особа спортсмена.

**Міждисциплінарні зв'язки.** Вивчення дисципліни „Психологія спорту” має прикладний характер і базується на знаннях таких фундаментальних дисциплін, як „Психологія”, „Педагогічна психологія”, „Соціологія”, „Фізіологія людини”, „Теорія та методика фізичного виховання”.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів**:

1. Теоретичні аспекти психології спорту і фізичного виховання.
2. Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою викладання навчальної дисципліни „Спортивна психологія”** – є ознайомлення студентів з основами психології спорту; формування в студентів теоретичних знань і практичних дій з психології спорту; удосконалення механізмів і принципів групової динаміки, лідерства, спілкування членів команди.

**Основними завданнями вивчення дисципліни „Спортивна психологія”** – є озброєння студентів основами психологічних знань; сприяти формуванню світогляду у майбутніх фахівців, їх особистісному росту; формувати у студентів уміння аналізувати педагогічні ситуації та вживати психологічні знання в практику спілкування, навчання та виховання.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- загальні основи психології спорту;
- основні закономірності, принципи і структуру психології спорту;
- методологічну основу психології спорту;
- шляхи зміцнення здоров'я і поліпшення самопочуття особистості, яка займається фізичною культурою;
- види і стилі взаємодії та спілкування в спортивній групі, команді.

**вміти:**

- застосовувати базові психологічні знання для організації діяльності спортсмена;
- вибирати ефективні форми і методи командної роботи;
- вибирати та ефективно використовувати засоби і прийоми психологічного впливу на особистість і групу;
- провести та опрацювати результати психологічних методик;
- вміло використовувати методи психологічних досліджень і застосовувати на практиці знання з питань психології спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 години / 3 кредити ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

### Змістовий модуль I. Теоретичні аспекти спортивної психології і фізичного виховання

#### **Тема 1. Предмет спортивної психології**

Предмет та завдання спортивної психології. Мета вивчення спортивної психології. Виникнення і розвиток світової та вітчизняної спортивної психології. Методи психологічних досліджень.

#### **Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності**

Загальна характеристика спортивної діяльності. Спеціалізовані сприйняття в спорті. Реакція в спорті. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі.

#### **Тема 3. Психологія особистості спортсмена**

Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності. Підходи до вивчення особистості. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Формування особистості спортсмена.

#### **Тема 4. Психологічна підготовка вчителя фізичної культури і тренера**

Психологічна підготовка тренера та вчителя фізичної культури. Основні риси психологічної готовності вчителя і тренера. Функції діяльності вчителя фізичної культури та тренера (інформаційна функція, навчальна функція, виховна функція, керівна функція, адміністративна функція.). Стилі керівництва групами та командами (авторитарний, демократичний та ліберальний стилі).

#### **Тема 5. Психологічні основи вольової підготовки у фізичному вихованні**

Психологічні особливості прояву вольових якостей. Характеристика вольових зусиль у фізичному вихованні. Вольові зусилля у спорті. Виховання і самовиховання волі у спортсменів. Особливості рис спортивного характеру (спокій, впевненість у собі, бойовий дух, ) та вплив темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) на спортивну діяльність.

### Змістовий модуль 2. Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання

#### **Тема 6. Психологічні особливості формування рухових навичок у спорті**

Психологічна структура рухових навичок у спорті. Перенос інтерференцій і деавтоматизація рухових навичок. Стадії формування рухових навичок.

#### **Тема 7. Психологічні особливості навчально-тренувальної діяльності в спорті**

Специфічні особливості спортивної діяльності. Психологічна структура навчально-тренувальної діяльності. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі навчально-тренувальної діяльності. Формування спортивного світогляду, формування переконань спортсмена, формування інтересів спортсмена.

#### **Тема 8. Міжособистісні взаємини в спорті**

Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Розміри спортивних груп. Ознаки спортивних груп. Лідерство в спортивній групі. Формальний лідер. Неформальний лідер. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

#### **Тема 9. Психологія спортивного змагання**

Змагання з позиції психолога. Передзмагальна підготовка спортсмена. Характеристика змагальної діяльності. Вплив спортивного змагання на особистість спортсмена. Передстартова підготовка спортсмена.

#### **Тема 10. Психологічне забезпечення спортивної діяльності**

Психологічні основи діагностики в спорті. Теорія психодіагностичних вимірів. Вимоги психометрії. Психологічні основи відбору в спорті. Основні методологічні принципи психологічного відбору. Система психологічного відбору спортсменів. Психологічне забезпечення тренувань і змагань.

**3. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** тестові завдання, екзамен.

**4. Методи та засоби діагностики успішності навчання:** лабораторні заняття, індивідуальна науково-дослідна робота, самостійна робота, контрольні роботи, тестові завдання, опитування, екзамен.

## 5. Список джерел

### Основна література:

1. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 336 с.
2. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
4. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум: методичні рекомендації / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. – 158 с.

### Допоміжна література:

5. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №12. – С.49-51.
6. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога : наук.-метод. посіб. / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – 331 с.
7. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності / Н. Ю. Воляннюк // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.
8. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
9. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №1. – С.47-50.
10. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - №1. – С. 23-29.
11. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання та спорту. – К. : Вища школа, 1975. – 192 с.
12. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
13. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
14. Шалар О. Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності фізична культура / О. Г. Шалар. – Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. – 212 с.
15. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни „Психологія фізичної культури” / О. Г. Шалар // Печатное слово. – №2/13. – Херсон : Издательство ХГУ, 2005. – с. 49-53.
16. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2004. – 640 с.