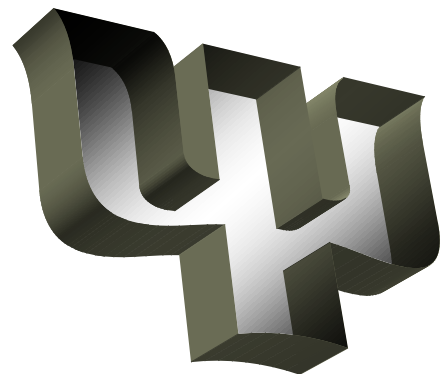


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Омелянська В. І.

«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ  
6.030103 – «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ» ОКР «БАКАЛАВР»



Ужгород  
2017

УДК 159.9 (076):796

ББК Ю 943я73

П 86

**Психологія спорту: методичні рекомендації** для студентів напряму підготовки 6.030103 – практична психологія / упорядник старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет» В. І. Омелянська. – Ужгород, 2017 – 26 с.

Пропоновані методичні рекомендації для студентів 4-го курсу, напряму підготовки 6.030103 – практична психологія, які навчаються на денній та заочній формі. Методичні рекомендації включають в себе опис, програму та структуру навчальної дисципліни, плани для підготовки до лабораторних занять, методичні вказівки з організації індивідуальної та самостійної роботи з навчальної дисципліни, перелік питань до заліку.

**Рецензент:**

**Смук О. Т.**

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «УжНУ»

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету суспільних наук ДВНЗ  
«Ужгородський національний університет»  
протокол № 4 від 22.12.2017 р.

## Зміст

1. Пояснювальна записка до навчальної дисципліни.....
2. Опис навчальної дисципліни.....
3. Програма навчальної дисципліни.....
4. Структура навчальної дисципліни.....
5. Теми практичних занять.....
6. Методичні вказівки з організації індивідуальної та самостійної роботи студента з навчальної дисципліни.....
7. Методи контролю та організація модульної контрольної роботи.....
8. Питання до заліку .....
9. Список рекомендованої літератури.....

## Пояснювальна записка

Навчальна дисципліна «Психологія спорту» є однією з фахових навчальних дисциплін, яка базується на загальних теоретичних положеннях психологічної науки і є складовою частиною дисциплін загально-професійної та практичної підготовки, відповідно до ОКР «Бакалавр». Освоєння курсу "Психологія спорту" сприяє глибокому і осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки. Розуміння мотивації спортивної діяльності дозволяє усвідомити студентам процес формування норм моралі і духовних установок спортсменів, систему цінностей, що складаються в спортивному середовищі. Відомості, уявлення і знання курсу в цілому направлені на залучення студентів до активного, здорового способу життя, зацікавленість до прикладних аспектів діяльності спортивного психолога. Теоретико-методологічною основою курсу є роботи вітчизняних (Алексіїв А. В., Акімова Л. Н., Блудов Ю. М., Гогунів Е. Н., Горбунов Г. Д., Деркач А. А., Джамгарова Г. Г., Ільїн Є. П. Ісаєв А. А., Клименко В. В., Колешко А. А., Марищук В. Л., Мартьянов Б. І., Никифоров Г. С., Плахтієнко В. А., Пуні А. Ц., Чепнікова О. В. та ін.) та зарубіжних (Гоулд Д., Кретті Б. Дж., Уенсберг Р. С.) науковців. В курсі «Психологія спорту» розглядаються питання, суміжні з проблематикою таких модулів як «Загальна психологія», «Диференціальна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія праці», «Психодіагностика» що сприяє поглибленню знань, розвитку умінь і навичок, набутих слухачами при вивченні перелічених модулів.

Мета навчальної дисципліни «Психологія спорту» полягає у створенні умов для засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводу спортсменів.

Завдання дисципліни сприяти розумінню сутності та соціальної значущості професійної діяльності психолога у спорті; розкривати закономірності психології особистості та команд у процесі здійснення спортивної діяльності; засвоїти методологічні основи психології спорту та фізичного виховання, а також оволодіти навичками використання психологічних умов і засобів гуманізації спортивної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- психологічні обґрунтування укріплення здоров'я та формування необхідних рухових навичок;
- розуміти значення і доцільність застосування змагальної діяльності для підняття ефективності занять фізичної культури;

- можливості покращення спортивної мотивації;
- вплив спортивної діяльності на психіку спортсменів;
- психологічні умови підвищення ефективності спортивного тренування;
- психологічні основи передзмагальної підготовки спортсменів;
- психологічні умови гуманізації спортивної діяльності;
- соціально-психологічні явища в спортивному колективі.

**вміти:**

- аналізувати вияви психічних особливостей особистості в спортивній діяльності;
- аналізувати вплив сенсомоторики на успішне оволодіння руховими діями спортсмена та специфіку прояву психологічних і психофізіологічних процесів у конкретних видах спорту;
- давати оцінку кількісних і якісних особливостей емоційних станів спортсменів та виявлення їхніх припустимих параметрів, у межах яких ці емоційні стани не є шкідливими;
- визначати доцільність застосування психологічних прийомів в опануванні емоційним станом в передзмагальній та змагальній діяльності;
- застосовувати методи психорегуляції для керування емоційним станом;
- аналізувати психологічні особливості діяльності спортсменів в спортивній групі, механізми взаємовпливів спортсменів у процесі спільної діяльності, проблеми конфліктності, лідерства.

## 2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2,5	Галузь знань (шифр і назва) 0301 – Соціально-політичні науки	Нормативна	
	Напрямок підготовки 6.030103 - практична психологія (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціальність практична психологія	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 75			
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 год. аудиторних: для денної форми – 30 год. для заочної форми – 10 год. самостійної роботи студента: для денної форми – 45 год. для заочної форми – 65 год.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		16	6
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		14	4
		<b>Лабораторні</b>	
			-
		<b>Самостійна робота</b>	
35	55		
<b>Індивідуальні завдання</b>			
10	10		
Вид контролю: залік			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1 : 1,5

для заочної форми навчання – 1 : 6,5

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовний модуль I. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ.**

##### **Тема 1. Становлення та розвиток психології спорту.**

Місце психології фізичного виховання та спорту в системі таких наукових дисциплін як психологія, психофізіологія, педагогіка та спорт. Зв'язок психології фізичного виховання та спорту з іншими галузями наукового дослідження. Історія розвитку психології спорту у світі. Історія розвитку психології спорту в колишньому СРСР та Україні. Етапи становлення психології фізичного виховання та спорту. Сучасний стан розвитку психології спорту. Окреслення актуальних проблем психології фізичного виховання та спорту. Практичне та наукове значення психології фізичного виховання та спорту. Напрямки розвитку психології фізичного виховання та спорту.

##### **Тема 2. Предмет, завдання та методи психології спорту.**

Визначення предмету спорту. Феноменологічний опис основних понять психології спорту. Психологія спорту в системі наук. Визначення та опис завдань психології спорту. Поняття про психологічне дослідження в психології спорту. Значення емпіричних досліджень в розвитку методологічної бази психології спорту та в практичній діяльності спортсмена та тренера. Принципи психологічних досліджень в спорті. Методи психологічних досліджень. Визначення понять: метод, методика, методологія. Емпіричні методи досліджень їх характеристика, можливості застосування. Експеримент в психологічних дослідженнях. Метод аналізу продуктів діяльності. Обробка результатів психологічних досліджень.

#### **Змістовний модуль II. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

##### **Тема 3. Психологічні особливості та характеристика мотивації спортивної діяльності.**

Визначення суті та змісту спортивної діяльності. Психологічна характеристика спортивної діяльності. Специфічність спортивної діяльності та відмінність її від ігрової діяльності: спортивна діяльність, як правило, пов'язана з проявами м'язової активності в її найрізноманітніших проявах при виконанні спеціальних фізичних вправ; спортивна діяльність пов'язана з оволодінням високої техніки виконання фізичних вправ у вибраному виді спорту, вона вимагає від спортсмена спеціального систематичного тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні рухові навички і розвиває необхідні для занять даним видом спорту якості (силу, витривалість, швидкість і спритність рухів) і волю якості характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги тощо); спортивна діяльність завжди пов'язана з прагненням до удосконалення у вибраному виді спорту, спрямована на досягнення найвищих результатів в певному виді фізичних вправ; спортивна діяльність завжди пов'язана зі спортивною боротьбою, яка набуває особливо гострого характеру під час спортивних змагань, які є, як і систематичне тренування, обов'язковою складовою спортивної діяльності. Вона вимагає і, зі своєї сторони, сама сприяє розвитку у спортсменів здатності до максимального напруження всіх його

фізичних сил, більшої сили і глибини емоційних переживань, загострення діяльності всіх психічних процесів.

Мотивація та мотив: розкриття змісту понять. Типи мотивів спортивної діяльності їх характеристика. Безпосередні та опосередковані мотиви спортивної діяльності. Внутрішні та зовнішні мотиви спортивної діяльності. Мотивація досягнення успіху та уникання невдач в спортивній діяльності. Дослідження мотивів спортивної діяльності Пуні А.Ц. Динаміка розвитку мотивів.

#### **Тема 4. Психологічна характеристика особистості спортсмена та спортивного колективу.**

Поняття та психологічна структура особистості. Співвідношення біологічного та соціального в розвитку особистості. Типологічні особливості властивостей нейродинаміки. Класифікація властивостей темпераменту. Прояви типів темпераменту в спортивній діяльності. Інтелект та здібності в спортивній діяльності. Спілкування та суб'єктивні відносини особистості. Самосвідомість, самопізнання та самооцінка. Характер особистості. Типологія характеру. Вплив спортивної діяльності та фізичного виховання на становлення та формування характеру. Властивості характеру. Вольові властивості характеру в спортивній діяльності. Поняття про індивідуальність.

Загальні поняття про спортивну команду як малу соціальну групу і колектив. Психологічна характеристика спортивної команди. Динаміка розвитку спортивної групи. Характеристика становлення команди. Формальна структура спортивної команди. Неформальна структура спортивної команди. Формування сприятливого психологічного мікроклімату в команді. Індивідуальна і командна діяльність в спорті: модель Стейнера, ефект Рінгельмана. Вплив тренера на командну взаємодію. Вплив лідера команди на ефективність командної діяльності.

#### **Тема 5. Психологічна характеристика спортивних здібностей.**

Психологічні особливості фізичної підготовки. Структура спортивних здібностей. Структура координаційних здібностей. Структура силових здібностей. Психологічна характеристика і структура швидкісних здібностей. Психологічні особливості розвитку і структура здібностей до витривалості. Психологічна обумовленість розвитку і структура здібностей до гнучкості.

Лідерські здібності. Психологічні особливості лідерських здібностей. Багаторівнева модель спортивного лідера. Компоненти ефективного лідера.

Комунікативні здібності. Процес спілкування. Види спілкування.

Фактори впливу на розвиток здібностей. Розвиток здібностей безпосередньо в спортивній діяльності. Значення фізичних занять в розвитку здібностей.

#### **Тема 6. Психологічні особливості спортивних змагань. Емоційно-вольова сфера.**

Поняття про спортивне змагання. Особливості спортивних змагань: гостра боротьба за кращі спортивні досягнення; найвище напруження всіх психічних і фізичних сил і здібностей спортсмена; емоційна насиченість



спортивної діяльності, пов'язана з більшими напруженнями в змагальній боротьбі; загострення діяльності всіх інших психічних функцій, перебіг яких дуже інтенсивний і швидкий; під час змагання підвищується інтенсивність процесів сприйняття, уваги, мислення, здатності до швидкого і енергійного прояву вольових зусиль.

Особливості емоційних переживань в зв'язку з участю в спортивному змаганні. Фактори впливу на інтенсивність емоцій під час змагань. Психологічні особливості передстартових станів (стартова лихоманка, стартова апатія, стан бойової готовності).

Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань. Процес виховання в структурі загальної психологічної підготовки спортсмена. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Методи ментального тренінгу в спорті: загальна характеристика, розумова репетиція змагальної ситуації в стані релаксації, ментальні методи формування психологічного самозахисту від збиваючих впливів, аудіокасетні методи ментального тренінгу в спорті. Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам і тренерам.

### **Змістовний модуль III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЯННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ У СПОРТІ.**

#### **Тема 7. Психологічні основи навчання, удосконалення та саморегуляції у спорті.**

Психологічні основи навчання і спортивного удосконалення. Навчання в спорті – це оволодіння певною системою знань, період формування практичних умінь та навичок. Основний зміст навчання – засвоєння технічних елементів конкретного виду спортивної діяльності, індивідуальних та групових тактичних дій. Спортивне удосконалення – це педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей та формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

В процесі спортивного удосконалення необхідно дотримуватися наступних психологічних вимог:

- підвищувати активність всіх пізнавальних та інших психічних процесів;
- активізувати необхідні властивості уваги (інтенсивність, стійкість);
- розвивати здатність стимулювати вольові зусилля;
- формувати стійкість мотивів і глибокий інтерес до спорту;
- виховувати високі моральні, інтелектуальні та естетичні почуття;
- розробляти індивідуальний стиль спортивної діяльності, який максимально відповідає індивідуальним особливостям спортсмена і сприяє його ефективній діяльності;
- планомірно використовувати засоби контролю за результатами.

Психологічні особливості фізичної підготовки спортсмена. Під фізичною підготовкою спортсмена розуміють процес педагогічно цілеспрямованого впливу на розвиток і виховання його фізичних якостей. На сучасному етапі

розвитку теорії фізичного виховання розрізняють такі основні фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість та спритність.

Методи психологічної саморегуляції. Доцільність засвоєння та застосування в спорті.

### **Тема 8. Психофізіологічні закономірності спортивного тренування.**

Розкриття понять фізичне виховання, спортивне тренування, тренуваність, підготовленість, спортивна форма.

Заняття фізичною культурою і спортом приводять до адаптації органів і систем до фізичного навантаження. Ця адаптація має неспецифічний і специфічний характер. Підвищення неспецифічної стійкості організму. Специфічні зміни в організмі.

Перетренованість і порушення здоров'я. Перевтома, перенапруження, перетренованість. Порушення здоров'я як результат неправильно організованого тренувального процесу. Правильно побудовані заняття фізкультурою та спортом, підвищують неспецифічні фактори імунітету. Проте, в стані спортивної форми спортсмен частіше простуджується, хворіє грипом, ГРЗ, тощо. Очевидно, висока тренуваність, пов'язана з використанням великих навантажень, і психічним напруженням, що виникає перед відповідальними змаганнями, знижує імунобіологічну реактивність, що призводить до зниження опору організму до зовнішніх факторів.

Засоби попередження відхилень в стані здоров'я:

- Відбирати для занять спортом абсолютно здорових.
- В процесі фізичного виховання враховувати фізичну підготовку особистості.
- Враховувати вікові особливості розвитку індивіда.
- Застосовувати заходи психологічного налаштування до занять.
- Підбирати різноманітні види діяльності на заняттях фіз.культурою та спортом.

### **Тема 9. Психологія спортивного відбору та спортивна діагностика.**

Визначення поняття геніальність, талант. Структура і частота прояву спортивного таланту. Рухові здібності, обдарованість та задатки. Генетика психомоторних і психічних особливостей людини. Спадковість координаційних здібностей людини. Функціональна асиметрія. Основні методологічні принципи психологічного відбору.

Теорія психодіагностичних вимірювань. Методика психодіагностичних вимірювань в спорті. Методика визначення координаційних здібностей. Вимірювання вестибулярних реакцій. Визначення точності оцінювання і вимірювання параметрів рухів. Діагностика моторних асиметрій. Діагностика психомоторного прояву вольових зусиль. Вивчення здібностей до переключення уваги. Визначення сумісності спортсменів в командах.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль I. Предмет психології спорту.</b>												
Тема 1. Становлення та розвиток психології спорту.	12	2	1		1	8	11	1			1	9
Тема 2. Предмет, завдання та методи психології спорту.	8	2	1		1	4	6	1			1	4
	20	4	2		2	12	17	2			2	13

<b>Змістовий модуль II. Психологічні особливості спортивної діяльності</b>												
Тема 3. Психологічні особливості та характеристика мотивації спортивної діяльності	8	1	2		1	4	7	0,5	0,5		1	5
Тема 4. Психологічна характеристика особистості спортсмена та спортивного колективу.	6	1	1		1	3	7	0,5	0,5		1	5
Тема 5. Психологічна характеристика спортивних здібностей	8	2	1		1	4	7	0,5	0,5		1	5
Тема 6. Психологічні особливості спортивних	8	2	2		2	2	7	0,5	0,5		2	4

змагань. Емоційно-вольова сфера.													
	30	6	6		5	13	28	2	2		5	19	
<b>Змістовий модуль III. Соціально-психологічні особливості сприяння ефективності у спорті.</b>													
Тема 7. Психологічні основи навчання, удосконалення і саморегуляції у спорті.	9	2	2		1	4	11	1	1		1	8	
Тема 8. Психофізіологічні закономірності спортивного тренування.	7	1	2		1	3	10	0,5	0,5		1	8	
Тема 9. Психологія спортивного відбору та спортивна діагностика.	7	1	2		1	3	9	0,5	0,5		1	7	
МКР	2	2											
	25	6	6		3	10	20	2	2		3	23	
<b>Усього годин</b>	75	16	14		10	35	75	6	4		10	55	

## **5. ТЕМИ І ПЛАНИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»**

### **Заняття 1.**

#### **Тема: Предмет психології спорту**

##### **I. Теоретична частина**

1. Предмет та завдання психології спорту.
2. Виникнення та розвиток психології спорту.
3. Методи психологічних досліджень.

##### **II. Практична частина**

Знайомство з рейтинговою системою контролю знань студентів.  
Психологічне тестування.

#### ***Рекомендована література***

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. / В. І. Воронова–К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Гогунів Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунів, Б.И. Мартьянов – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Гогунів Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунів, Б.И. Мартьянов – М.: Академия, 2000. – 288 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П.Волкова. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 284 с.
5. Психология / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987–367с.
6. Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. А. Ц. Пуни. – М: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
7. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд : перевод с англ. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

### **Заняття 2.**

#### **Тема: Психологія особистості та спортивного колективу**

##### **I. Теоретична частина**

1. Психологія особистості спортсмена. Структура особистості.
2. Спрямованість особистості (мотивація спортивної діяльності.)
3. Психологічні особливості спортивного колективу.
4. Психодіагностика в спорті. Професіограма спортсмена.

##### **II. Практична частина.**

Діагностика типологічних властивостей нервової системи спортсменів.  
Діагностика мотивації. Методика  
Психологічні ситуації.

#### ***Рекомендована література***

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. / В. І. Воронова–К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Гогунів Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунів, Б.И. Мартьянов – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Гогунів Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунів, Б.И. Мартьянов – М.: Академия, 2000. – 288 с.

4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П.Волкова. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 284 с.
5. Психология / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987–367с.
6. Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. А. Ц. Пуни. – М: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
7. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд : перевод с англ. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

### **Заняття 3.**

**Тема: Психологічні особливості спортивних змагань. Емоційно-вольова сфера.**

#### **I. Теоретична частина**

1. Загальна та спеціальна підготовка спортсменів до змагань.
2. Методи ментального тренінгу.
3. Передстартові стани.

#### **II. Практична частина**

Захист СРС (психологічний аналіз підготовки до змагання відомого спортсмена на вибір).

Вирішення психологічних ситуацій.

### ***Рекомендована література.***

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. / В. І. Воронова–К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Гогунів Е. Н. Психологія фізического виховання і спорту. / Е. Н. Гогунів, Б.І. Мартьянов – М.: Академія, 2000. – 288 с.
3. Гогунів Е. Н. Психологія фізического виховання і спорту. / Е. Н. Гогунів, Б.І. Мартьянов – М.: Академія, 2000. – 288 с.
4. Найдиффер Р. М. Психологія соревнующегося спортсмена. / Р. М. Найдиффер – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
5. Некрасов В. П. Психорегуляція в підготовке спортсменів. / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер — М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П.Волкова. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 284 с.
7. Психология / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987–367с.
8. Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. А. Ц. Пуни. – М: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
9. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд : перевод с англ. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

### **Заняття 4.**

**Тема: Психологічні особливості спортивної діяльності.**

#### **I. Теоретична частина**

1. Специфічні особливості спортивної діяльності.
2. Емоційні переживання в спорті.

3. Психологічна підготовка в спорті.

4. Передстартові стани .

II. Практична частина

Діагностика тривожності за методикою Спілбергера.

### **Рекомендована література**

1. Вопросы спортивной психогигиены / Под ред. Л. Д. Гиссена. – М.: 1973. – 162 с.
2. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. / Л. Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 148 с.
3. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. / Р. М. Найдиффер – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
4. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер — М.: Физкультура и спорт, 1985. –176 с.
5. Практические занятия по психологии / Под общ. ред. Д. Д. Богдановой, И. В. Волкова. – М: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
6. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. / А. Ц. Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
7. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. / А. В. Родионов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
8. Селье Г. Стресс без дистрессов. / Г. Селье : перевод с англ.– М.: Прогрес, 1982. – 123 с.
9. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд : перевод с англ. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

### **Заняття 5.**

**Тема: Психологічні основи навчання і удосконалення у спорті.**

I. Теоретична частина

1. Розвиток пізнавальної сфери спортсменів.
2. Психологічні основи технічної підготовки.
3. Психологічні основи тактичної підготовки.
4. Психологічні вимоги до спортивного удосконалення.

II. Практична частина.

Дослідження психічних процесів: уваги, пам'яті, мислення.

Захист СРС: складання дидактичного тесту з даної теми.

### **Рекомендована література.**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. / В. І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Гогунув Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта. / Н. П. Гуменюк., В. В. Климов – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. / Е. П. Ильин – СПб.: ПИТЕР, 2001. – 464 с.

5. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. / Е. П. Ильин – СПб.: ПИТЕР, 2003. – 384 с.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. / Е. П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ, 2000. – 486 с.

### **Заняття 6.**

#### **Тема: Психофізіологічні закономірності спортивного тренування та фізичного виховання.**

##### **I. Теоретична частина**

1. Психологічне забезпечення фізичного виховання.
2. Психофізіологічні закономірності спортивного тренування.
3. Підвищення тренуваності. Спортивна форма.
4. Психологічні умови організації тренувального процесу.
5. Вікові особливості психофізичного розвитку.

##### **II. Практична частина**

Вирішення психологічних ситуацій.

Моделювання психолого-педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання.

#### ***Рекомендована література.***

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. / В. І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. / Л. Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 148 с.
3. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов – М.: Академия, 2000. – 288 с.
4. Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта. / Н. П. Гуменюк., В. В. Климешов – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.
5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. / Е. П. Ильин – СПб.: ПИТЕР, 2001. – 464 с.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. / Е. П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ, 2000. – 486 с.
7. Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. / Л. А. Регуш – СПб: ПИТЕР, 2001. –176 с.
8. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. / А. В. Родионов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л.П. Сергієнко – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
10. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд : перевод с англ. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.



## 6. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ З ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Розвиток психології спорту у світі та в Україні.	1	4
2	Методи досліджень в психології спорту.	2	3
3	Актуальні проблеми психології спорту.	2	3
4	Психологія особистості спортсмена (олімпійця).	2	3
5	Особистість тренера: його роль у формуванні емоційно-вольових властивостей спортсмена.	2	3
6	Психологічне забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту.	2	3
7	Стрес: загальне уявлення, динаміка, прояв у спорті.	2	3
8	Психофармакологія у спорті.	2	3
9	Аутогенне тренування спортсменів.	2	3
10	Спортивна психологія та реабілітація травм у спортсменів.	2	3
11	Спортивна психогігієна.	2	3
12	Психологія спортивного відбору.	2	3
13	Психологічна підготовка спортсменів до змагань.	2	3
14	Професійна діяльність психолога у спорті як предмет наукових досліджень.	2	3
15	Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті.	2	3
16	Ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту.	2	3
17	Дослідження психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті.	2	3
18	Методи психологічної регуляції в підготовці спортсменів.	2	3
	Разом	35	55

### Індивідуальні завдання

*Індивідуальна робота* є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача.

Індивідуальна робота студента з предмету передбачає:

- опрацювання та конспектування додаткової літератури, рекомендованої викладачем під час викладу лекцій;

- підготовку термінологічного словника з базовими категоріями та поняттями;
- самостійний пошук інформації в мережі Інтернет для підготовки до практичних занять.

№	Назва завдання	Форма контролю	Кількість годин	
			Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання та конспектування додаткової літератури, рекомендованої викладачем під час викладу лекцій;	Перевірка письмових записів	3	3
2	Підготовку термінологічного словника з базовими категоріями та поняттями;	Перевірка письмових записів	4	4
3	Самостійний пошук інформації в мережі Інтернет для підготовки до практичних занять.	Перевірка письмових записів	3	3
	<b>разом</b>		10	10

## 7. Методи контролю та організація модульної контрольної роботи

Методика поточного контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Психологія спорту» включає проведення контрольної роботи та підсумкового контролю у формі заліку.

Модульна контрольна робота з навчальної дисципліни «Психологія спорту» передбачає 3 варіанти завдань з переліку теоретичних питань та тестових завдань. Кожен варіант складається викладачем вибірково з нижченаведених переліків теоретичних та тестових завдань.

Варіант складається з двох теоретичних питань (кожне оцінюється в 20 балів) та десяти тестових завдань (кожне оцінюється в 1 бал). Максимальна сума отриманих студентом балів таким чином може становити 50 балів.

### ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ:

1. Предмет та завдання психології спорту.
2. Предмет та завдання психології фізичного виховання.
3. Історія виникнення та розвитку психології фізичного виховання та спорту.
4. Методи психологічних досліджень в спорті.
5. Фактори, які сприяють ефективності спортивної діяльності.
6. Психологічна характеристика спортивної діяльності.

7. Види мотивів спортивної діяльності.
8. Динаміка розвитку мотивів в спортивній діяльності.
9. Мотивація до успіху.
10. Мотивація уникання невдач.
11. Психологічна характеристика спортсмена. Структура особистості.
12. Спрямованість особистості спортсмена.
13. Психологічні особливості спортивного колективу.
14. Ефект Рінгельмана.
15. Реактивна та особистісна тривожність в спорті.
16. Стенічні та астеничні емоції в спорті.
17. Вплив збудження і тривоги на фізичну активність.
18. Теорія драйву (соціального полегшення).
19. Гіпотеза перевернутого U.
20. Зона оптимального функціонування (ЗОФ) Ю. Ханін
21. Модель катастрофи Харді.
22. Теорія реверсивності.
23. Психологічна характеристика спортивних змагань.
24. Особливості емоційних переживань в спортивному змаганні.
25. Психологічні особливості передстартових станів.
26. Характеристика стартової лихоманки.
27. Характеристика стартової апатії.
28. Характеристика стану бойової готовності.
29. Характеристика «мертвої точки» в спортивному змаганні.
30. Характеристика «другого дихання» в змаганні.
31. Поняття про психологічну регуляцію та її завдання.
32. Застосування гіпнозу в спорті.
33. Характеристика психологічної саморегуляції.
34. Ритуал як метод психорегуляції.
35. Ідеомоторне тренування в спорті.
36. Психом'язове тренування.
37. Характеристика аутогенного тренування.
38. Психофізичне тренування.

## **ВЗІРЦІ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Виберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів.

1. Яке із наведених визначень найбільш точно характеризує поняття “психологія спорту”:
  - а) це наука, яка вивчає механізми вищої нервової діяльності людини в сфері спорту;
  - б) це наука, яка вивчає психічну діяльність людини в умовах тренування і змагальної діяльності;
  - в) це наука, яка вивчає психічну діяльність спортсменів в умовах рухової активності та реабілітаційний період після травм.

2. Зародження спортивної психології припадає на:
  - а) середину XVIII століття;
  - б) середину 19 століття;
  - в) кінець 19 століття;
  - г) початок 20-го століття.
3. Зародження спортивної психології як науки відбулося в:
  - а) Італії;
  - б) Америці;
  - в) Португалії;
  - г) Греції;
4. Зародження психології спорту в колишньому СРСР пов'язане з прізвищами:
  - а) Н.П.Гуменюк, В.В.Клименко;
  - б) Р.С.Уейнберг, Д.Гоулд;
  - в) Є.Н.Гогонов, Б.І.Март'янов;
  - г) П.А.Рудік, А.Ц.Пуні.
5. Лонгітюдний метод наукових досліджень в спортивній психології передбачає:
  - а) дослідження одних і тих же людей протягом тривалого часу;
  - б) одноразове дослідження людей в певний період онтогенезу;
  - в) дослідження декількох груп людей протягом місяця.
6. Яке з наведених нижче тверджень є правильним:
  - а) метод – це шлях відкриття нових ознак предмета;
  - б) метод – це спосіб осягнення сутності предмета пізнання;
  - в) метод – це засіб визначення взаємозв'язку ознак при розвитку організму.
7. Темперамент –це:
  - а) індивідуально-психологічні особливості особистості, які проявляються в емоційній збудливості;
  - б) швидкість і енергія перебігу психічних пізнавальних процесів;
  - в) швидкість і виразність рухів, жестів, міміки;
  - г) особливості настрою людини;
  - д) своєрідність динаміки психічної діяльності людини.
8. Якому темпераменту відповідає сльний, врівноважений, інтровертований, малорухливий тип вищої нервової діяльності:
  - а) сангвінік;
  - б) меланхолік;
  - в) холерик;
  - г) флегматик.

## **ЗРАЗОК ВАРІАНТА МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

1. Назвіть та охарактеризуйте основні етапи становлення та розвитку зарубіжної психології спорту
2. Проаналізуйте зону оптимального функціонування (ЗОФ) Ю. Ханіна
3. Вкажіть правильні відповіді:
  1. Яке із наведених визначень найбільш точно характеризує поняття “психологія спорту”:
    - а) це наука, яка вивчає механізми вищої нервової діяльності людини в сфері спорту;
    - б) це наука, яка вивчає психічну діяльність людини в умовах тренування і змагальної діяльності;
    - в) це наука, яка вивчає психічну діяльність спортсменів в умовах рухової активності та реабілітаційний період після травм.
  2. Зародження спортивної психології припадає на:
    - а) середину XVIII століття;
    - б) середину 19 століття;
    - в) кінець 19 століття;
    - г) початок 20-го століття.
  3. Зародження спортивної психології як науки відбулося в:
    - а) Італії;
    - б) Америці;
    - в) Португалії;
    - г) Греції;
  4. Зародження психології спорту в колишньому СРСР пов’язане з прізвищами:
    - а) Н.П.Гуменюк, В.В.Клименко;
    - б) Р.С.Уейнберг, Д.Гоулд;
    - в) Є.Н.Гогунов, Б.І.Март’янов;
    - г) П.А.Рудік, А.Ц.Пуні.
  5. Лонгітюдний метод наукових досліджень в спортивній психології передбачає:
    - а) дослідження одних і тих же людей протягом тривалого часу;
    - б) одноразове дослідження людей в певний період онтогенезу;
    - в) дослідження декількох груп людей протягом місяця.
  6. Яке з наведених нижче тверджень є правильним:
    - а) метод – це шлях відкриття нових ознак предмета;
    - б) метод – це спосіб осягнення сутності предмета пізнання;
    - в) метод – це засіб визначення взаємозв’язку ознак при розвитку організму.
  7. Темперамент – це:
    - а) індивідуально-психологічні особливості особистості, які проявляються в емоційній збудливості;
    - б) швидкість і енергія перебігу психічних пізнавальних процесів;
    - в) швидкість і виразність рухів, жестів, міміки;
    - г) особливості настрою людини;

д) своєрідність динаміки психічної діяльності людини.

8. Якому темпераменту відповідає сльний, врівноважений, інтровертований, малорухливий тип вищої нервової діяльності:

- а) сангвінік;
- б) меланхолік;
- в) холерик;
- г) флегматик.

9. Яке з тверджень є найбільш правильним:

- а) спортивний колектив – це група спортсменів, об'єднана загальною метою досягнення високих спортивних результатів;
- б) спортивний колектив – це спортсмени однієї ДЮСШ;
- в) спортивний колектив – це збірна команди з певного виду спорту.

10. Ефект Рінгельмана – це:

- а) явище, при якому із збільшенням складу групи рівень спортивних результатів залишається попереднім (стабільним);
- б) явище, при якому із збільшенням складу групи рівень спортивних результатів знижується;
- в) явище, при якому із збільшенням складу групи рівень спортивних результатів спочатку підвищується, а потім знижується.

## **8. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ (ЗАЛІК)**

1. Предмет та завдання психології спорту.
2. Предмет та завдання психології фізичного виховання.
3. Історія виникнення та розвитку психології фізичного виховання та спорту.
4. Методи психологічних досліджень в спорті.
5. Фактори, які сприяють ефективності спортивної діяльності.
6. Психологічна характеристика спортивної діяльності.
7. Види мотивів спортивної діяльності.
8. Динаміка розвитку мотивів в спортивній діяльності.
9. Мотивація до успіху.
10. Мотивація уникання невдач.
11. Психологічна характеристика спортсмена. Структура особистості.
12. Спрямованість особистості спортсмена.

13. Психофізіологічна характеристика спортсмена сангвінічного типу темпераменту.
14. Психофізіологічна характеристика спортсмена холеричного типу темпераменту.
15. Психофізіологічна характеристика спортсмена меланхолійного типу темпераменту.
16. Психофізіологічна характеристика спортсмена флегматичного типу темпераменту.
17. Поняття психограми та особливості складання психограми особистості спортсмена.
18. Психологічні особливості спортивного колективу.
19. Ефект Рінгельмана.
20. Психологічне забезпечення підготовки спортсмена.
21. Психодіагностика в спорті.
22. Характеристика спортивного відбору в спорті.
23. Психологічна підготовка в спорті.
24. Психологічний супровід спортивної кар'єри.
25. Психофізичне тренування.
26. Характеристика процесу фізичного тренування.
27. Характеристика процесу спортивного тренування.
28. Розкрити зміст понять тренуваність, підготовленість, спортивна форма.
29. Підвищення неспецифічної стійкості організму.
30. Специфічні зміни в організмі.
31. Перетренованість і порушення здоров'я.
32. Вікові особливості психофізичного розвитку.
33. Психологічні особливості фізичної підготовки.
34. Розвиток вольових якостей за сприянням фізичної підготовки та спортивного тренування.
35. Психологічна характеристика спортивних змагань.
36. Реактивна та особистісна тривожність в спорті.
37. Стенічні та астенічні емоції в спорті.
38. Вплив збудження і тривоги на фізичну активність.
39. Теорія драйву (соціального полегшення).
40. Гіпотеза перевернутого U.
41. Зона оптимального функціонування (ЗОФ) Ю. Ханіна
42. Модель катастрофи Харді.
43. Теорія реверсивності.
44. Особливості емоційних переживань в спортивному змаганні.
45. Психологічні особливості передстартових станів.
46. Характеристика стартової лихоманки.
47. Характеристика стартової апатії.
48. Характеристика стану бойової готовності.
49. Характеристика «мертвої точки» в спортивному змаганні.
50. Характеристика «другого дихання» в змаганні.
51. Поняття про психологічну регуляцію та її завдання.
52. Методи психологічної регуляції. Класифікація.
53. Застосування гіпнозу в спорті.

- 54.Характеристика психологічної саморегуляції.
- 55.Прості методи психорегуляції. (спец. ррг. розминка, самомасаж, відновлюваний сон-відпочинок, довільне переключення уваги, дихальні вправи).
- 56.Ритуал як метод психорегуляції.
- 57.Ідеомоторне тренування в спорті.
- 58.Психом'язове тренування.
- 59.Характеристика аутогенного тренування.
- 60.Місце музики та кольору в аутогенному тренуванні.

## 9. Рекомендована література

- 10.Бондарчук Л. Ф. Психодіагностика. / Л. Ф. Бондарчук – СПб: ПИТЕР, 2003. – 352 с.
- 11.Вопросы спортивной психогигиены / Под ред. Л. Д. Гиссена. – М.: 1973. – 162 с.
- 12.Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. / В. І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
- 13.Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. / Л. Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 148 с.
- 14.Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов – М.: Академия, 2000. – 288 с.
- 15.Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта. / Н. П. Гуменюк., В. В. Климов – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.
- 16.Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. / Е. П. Ильин – СПб.: ПИТЕР, 2001. – 464 с.
- 17.Ильин Е.П. Психология физического воспитания. / Е. П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ, 2000. – 486 с.
- 18.Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. / Е. П. Ильин – СПб.: ПИТЕР, 2003. – 384 с.
- 19.Куликов Л. В. Психологическое исследование. / Л. В. Куликов – СПб: Речь, 2002. -184 с.
- 20.Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. / Р. М. Найдиффер – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
- 21.Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер — М.: Физкультура и спорт, 1985. –176 с.
- 22.Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. / І. М. Онищенко – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.
- 23.Основные понятия по общей психологии, психологии физического воспитания и спорта / Сост В. Г. Савченко, Л. Л. Андюшина. – Днепропетровск: Пороги, 1997. – 39 с.
- 24.Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології. / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов – К.: Знання, 2000. – 204 с.



25. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 284 с.
26. Практические занятия по психологии / Под общ. ред. Д. Д. Богдановой, И. В. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
27. Психология / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 367с.
28. Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
29. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. / А. Ц. Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
30. Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. / Л. А. Регуш – СПб: ПИТЕР, 2001. –176 с.
31. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. / А. В. Родионов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
32. Селуянов В. Н. Определение одаренности и поиск таланта в спорте. / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков – М.: СпортАкадемПрес, 2000 – 160 с.
33. Селье Г. Стресс без дистрессов. / Г. Селье : перевод с англ.– М.: Прогрес, 1982. – 123 с.
34. Сергиенко Л. П. Близнецы в науке. / Л. П. Сергиенко – К.: Вища школа, 1992. – 234 с.
35. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л.П. Сергієнко – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
36. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд : перевод с англ. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

### **Інформаційний ресурс.**

1. <http://www.twirpx.com/files/psychology/sport/?show=recent>
2. [http://www.sport-psy.ru/sites/sport-psy.ru/files/2-29-13\\_block\\_02092013.pdf](http://www.sport-psy.ru/sites/sport-psy.ru/files/2-29-13_block_02092013.pdf) Научно – практический журнал Спортивный психолог 2 (29) – 2013 апрель – июнь. Год основания – 2003