

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія спорту**

Освітня програма Фізична культура і спорт

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри теорії  
та методики фізичної культури і спорту  
Протокол №1 від 30 серпня 2020 р.



## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Психологія спорту
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Викладач (-і)</b>	Курилюк Сергій Іванович
<b>Контактний телефон викладача</b>	0665464340
<b>E-mail викладача</b>	serhii.kuryliuk@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	лекції, практичні заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
<b>Консультації</b>	вівторок 16.00
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Психологія спорту є однією з фахових навчальних дисциплін, яка базується на загальних теоретичних та методологічних положеннях психологічної науки. Вивчення курсу сприяє глибокому і осмисленому уявленню про психіку людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки в умовах спортивної діяльності. Розуміння психологічних основ спортивної діяльності дозволяє здійснювати процес психологічного супроводу атлетів та формування норм моралі, психологічних та духовних установок спортсменів, систему цінностей, що складаються в спортивному середовищі та спрямовані на досягнення максимальних результатів.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p>Метою дисципліни є створення необхідних умов для засвоєння студентами науково-методологічних та прикладних проблем психології спорту, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводу спортсменів.</p> <p>Цілі курсу:</p> <p>Сформувані спеціальні знання, що визначають психологічне забезпечення спортивної діяльності; уміння, необхідні для практичної реалізації професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>Вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі та результативності на змаганнях;</p> <p>Відомості, уявлення і знання курсу в цілому направлені на активізацію студентів, зацікавленість до прикладних аспектів діяльності тренера у якості спортивного психолога.</p> <p>У результаті вивчення дисципліни студент повинен <b>знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– історію виникнення та розвиток психології спорту, предмет психології спорту, завдання психології спорту;</li> <li>– основні поняття психологічної підготовки, основні напрямки психологічної підготовки в спорті, види психологічної підготовки спортсменів та команд;</li> <li>– форми передстартових станів, причини, які впливають на стан психічної готовності спортсмена до змагань;</li> <li>– загальну характеристику окремих видів спорту, проблеми психологічної характеристики виду спорту, мотиваційну специфіку видів спорту, цільову специфіку видів спорту.</li> <li>– умови спортивної діяльності та їх психологічне значення, психоспортограму;</li> <li>– загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь, свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок, динамічні стереотипи рухових навичок;</li> <li>– поняття психологічного клімату у спортивній діяльності, проблеми психологічної сумісності в спортивній команді, роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди, виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі;</li> <li>– соціально-психологічні особливості спортивної групи, лідерство в спортивній групі, успішність спортивної діяльності і спілкування.</li> <li>– мотивацію особистості в спорті, особливості особистості спортсмена;</li> <li>– поняття про колектив та групи, групову взаємодію в спортивній команді, проблеми психологічної сумісності в спортивній команді, формування колективу та виховання у ньому під час занять спортом.</li> <li>– психологічні особливості психології особистості тренера і спортсмена, роль особистості тренера у створенні позитивного соціальнопсихологічного клімату та</li> </ul>	

ефективної діяльності зі спортсменом та спортивною командою.

#### **уміти**

- застосовувати психодіагностичні методи у вивченні індивідуально-типологічних особливостей особистості спортсмена.
- складати психологічну характеристику на спортсменів та розробляти рекомендації з психологічного супроводу.
- аналізувати місце психології спорту в системі наук;
- володіти засобами психологічної підготовки;

### **4. Компетентності**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. 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 3. 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 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 9. 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.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

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

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

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

### **5. Результати навчання**

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 9. 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.

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

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

### **6. Організація навчання курсу**

#### **Обсяг курсу**

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

#### **Ознаки курсу**

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
5	Фізична культура і спорт	3		н	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літерату ра	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
<b>Змістовий модуль 1.</b>	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		6 9 30		Згідно розкладу
<b>Тема 1.</b> Історія виникнення, предмет, завдання та цілі психології спорту	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15	1. Об'єкт і предмет вивчення, основні завдання та теоретико-методологічні засади дисципліни. Завдання і структура курсу, його значення. Місце дисципліни в системі наук. 2. Історія виникнення і розвитку психології спорту в Україні та світі. Цілі психології спорту.		Згідно розкладу
<b>Тема 2.</b> Сутність психологічної підготовки в спорті.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15	1. Суть та зміст поняття психологічної підготовки. 2. Сучасні і традиційні підходи до видів психологічної підготовки. 3. Поняття психологічної готовності у спорті.		Згідно розкладу
<b>Тема 3.</b> Індивідуально- типологічні властивості особистості у спорті. Темперамент.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15	1.Характеристика індивідуально- типологічних властивостей особистості у спорті. 2.Вплив темпераменту на результативність у спорті.		Згідно розкладу
<b>Тема 4.</b> Індивідуально- типологічні властивості особистості у		1-15	1.Характеристика поняття ПЗФ України. 2. Фактори, що впливають на активність осіб, які займаються спортом		Згідно розкладу

спорті. Екстраверсія- інтроверсія. Нейротизм.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		3. Види спорту, типи темпераменту. 4. Вплив тип темпераменту на успіх в обраному виді спорту.  1 1 5		
<b>Тема 5.</b> Індивідуально- типологічні властивості особистості у спорті. Тривожність.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15	1.Характеристика видів тривожності. 2. Вплив тривожності на результативність у спорті.  1 1 5		Згідно розкладу
<b>Тема 6.</b> Мотивація та результативність у спортивній діяльності.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15	1.Види мотивацій та їх характеристика. 2. Мотиваційна структура спортивної діяльності.  1 1 5		Згідно розкладу
Змістовий модуль 2.		1-15	6 9 30		Згідно розкладу
<b>Тема 7.</b> Основи психологічного відбору у спорті.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		1.Психологічні особливості відбору у спорті. 2.Основи спортивного відбору на основі індивідуальної психологічної характеристики.  1 1 5		
<b>Тема 8.</b> Психологічна характеристика видів спорту.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15	1. Загальна характеристика окремих видів спорту. 2. Психологічна систематизація видів спорту.  1 1 5		Згідно розкладу

<b>Тема 9.</b> Психологічні основи формуванні рухових навичок	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15   1 1 5	1. Поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь. 2. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок		Згідно розкладу
<b>Тема 10.</b> Міжособистісні взаємини в спортивній діяльності	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15   1 1 5	1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. 2. Лідерство в спортивній групі. 3. Успішність у спортивній діяльності та емоційний інтелект.		Згідно розкладу
<b>Тема 11.</b> Психологічна характеристика особистості тренера	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15   1 1 5	1. Психологічні особливості особистості тренера і спортсмена. 2. Проблема сумісності особистості тренера і спортсмена. 3. Роль особистості тренера у створенні позитивного соціальнопсихологічного клімату зі спортсменом та спортивною командою.		Згідно розкладу
<b>Тема 12.</b> Застосування сучасних психотехнологій у спорті.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-15   1 1 5	1. Сучасні тенденції до використання психологічного ресурсу у спорті. 2. Характеристика окремих, ефективних психотехнологій у спорті.		Згідно розкладу
<b>7. Система оцінювання курсу</b>					
Загальна система оцінювання курсу		Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем			



	<p>навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах. Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі заліку. Залік — це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу на підставі виконання ним певних видів робіт на практичних, семінарських або лабораторних заняттях і виконання індивідуальних завдань. Якщо при вивченні дисципліни навчальним планом не передбачено перелічені форми навчальних занять, залік виставляється за результатами залікової роботи.</p>
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо. Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
<p>Семінарські заняття</p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: 5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань. 4 бали – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань. 3 бали – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні</p>

	уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. 2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача
Умови допуску до підсумкового контролю	Підсумкова оцінка виставляється із врахуванням суми балів за поточні оцінки (50 балів максимально: за оцінку вміння демонструвати практичні навички (20 балів), за самостійну роботу (20 балів максимально) та оцінки за знання основних термінів (10 балів максимально); за залікову роботу (50 балів максимально) – у сумі 100 балів

#### **8. Політика курсу**

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відзвітувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність.

#### **9. Рекомендована література**

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2014. – 336с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту [Текст] : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2017. – 298с.
3. Геннадій Коробейников. Стресостійкість в умовах сприйняття та переробки інформації в спортсменів різного віку / Г. Коробейников, Л. Коробейникова, В. Орлюк, О. Заповітряна, С. Курилюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2012. – № 15. – С. 75-80.
4. Гуменюк Н.П. Психологія фізического виховання и спорта [Текст] / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К.: Вища школа, 2005. – 311с.
5. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204с.
6. Курилюк С.І. Особливості прояву тривожності у дзюдоїстів на початковому етапі підготовки / С.І.Курилюк // “Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах ” Мат-ли. VIII міжн. наук.-практ. конф.: зб. тез. – 3 лютого 2012 року. – Белгород –Харків-Красноярск: «ОВС», 2012. – С. 119-122.
7. Курилюк С.І. Прояви синдрому емоційного вигорання дзюдоїсток в передзмагальний період. Міжнародна науково-практична конференція" Фізична культура, спорт та здоров'я". Харків. 2015. С. 50–51.
8. Курилюк С.І. Психологічний тренінг в аспекті формування ауто регуляторних механізмів діяльності дзюдоїстів на етапі початкової підготовки //Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника / Фізична культура. – Івано-Франківськ, Плай. –2007.
9. Курилюк С.І. Теоретико-методологічні аспекти формування потреби до рухової активності учнів початкових класів // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2015. Вип. 3К2 ( 57 ). С. 240–242.
10. Психологія спорту [Текст] : матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів / уклад.: В.І. Воронова, Є.М. Свіргунець, Г.В. Ложкін. – Хмельницький : ТУП, 2012. – 96с.
11. 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.
12. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту [Електронний ресурс] / Л. П. Сергієнко. – Х. : «ОВС», 2018. – 256с. 8. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2006. – 432 с.:
13. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять

для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування О.В.Федик. – Івано-Франківськ: Інін, 2013. – 226 с.

14. Kuryliuk S. Psychological support for young judoka. - Sport & Society/Sport si societate. 2016. Issue 1. P.89-96 Index Copernicus

15. Serhii Kuryliuk The symptoms of female judoists' emotional burnout syndrome in the pre-competitive period / Scientific Review of Physical Culture, volume 5, issue 4, (2018). С.132-134. Index Copernicus

Викладач:Курилюк С.І.