

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра «Психології» (№ 704)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Гарант освітньої програми

М. Мигда М. Є. Жидко
(підпис) (ініціали та прізвище)

« 31 » серпня 2023 р.

СИЛАБУС ОBOB'ЯЗKОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія спорту

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 05 Соціальні і поведінкові науки

(шифр і найменування галузі знань)

Спеціальність: 053 Психологія

(код та найменування спеціальності)

Освітня програма: Психологія

(найменування освітньої програми)

Форма навчання: денна, дистанційна

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Силабус введено в дію з 01.09.2023 року

Харків – 2023 р.

Розробник: Долгополова О.В., доц. каф. 704, к.психол. н.
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь та вчене звання)



(підпис)

Силабус навчальної дисципліни розглянуто на засіданні кафедри психології
(№ 704)

Протокол № 1 від « 31 » серпня 2023 р.

Завідувач кафедри канд. психол. наук, доц.
(науковий ступінь та вчене звання)



(підпис)

Ю. І. Гулій

(ініціали та прізвище)

Погоджено з представником здобувачів освіти:



здобувачка групи 760пм (каф. 704)

(підпис)

В.А. Переверзева

(ініціали та прізвище)

1. Загальна інформація про викладача

Долгополова О.В., доц. каф. 704, к.психол. н. Викладає в університеті наступні дисципліни:

- Вікова психологія;
- Психологія спорту;
- Сімейне та подружнє психологічне консультування.

Напрями наукових досліджень: дослідження психофізіологічного стану людини; розробка методів корекції психологічного стану людини, розробка психологічних тренінгів, методик психологічного консультування.

2. Опис навчальної дисципліни

Семестр в якому викладається дисципліна –5;

Обсяг дисципліни:

Загальна кількість кредитів ЄКТС – 3, загальна кількість годин – 90, лекції - 32 години, практичні заняття - 16 годин (всього аудиторних занять - 48 годин), самостійна робота - 42 годин.

Форми здобуття освіти

Денна, дистанційна, дуальна.

Дисципліна – обов'язкова.

Види навчальної діяльності – лекції, практичні заняття, самостійна робота здобувача.

Види контролю – поточний, модульний та підсумковий (семестровий) контроль (іспит).

Мова викладання – українська.

Необхідні обов'язкові попередні дисципліни (пререквізити) – знання основ загальної психології

Необхідні обов'язкові супутні дисципліни (кореквізити) – знання основ «Загальна психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Психофізіологія», «Психодіагностика».

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія спорту» є формування компетенцій, які спрямовані на поглиблення теоретичних уявлень щодо зарубіжних й вітчизняних підходів до визначення особистості.

Основні завдання вивчення дисципліни пов'язані з формуванням наступних загальних та професійних компетенцій:

1. Здатність застосовувати знання про особистість у практичних ситуаціях.

2. Знання та розуміння предметної області психології спорту та розуміння професійної діяльності в галузі психології масового спорту.

3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями про різноманітні зарубіжні та вітчизняні підходи до формування особистості спортсмена.

4. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) стосовно будови особистості.

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

6. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології спорту.

7. Здатність до розуміння природи поведінки особистості, її діяльності та вчинків.

8. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

9. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій для діагностики особливостей, умінь та навичок в спортивній діяльності.

10. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати тестування в спортивній діяльності, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент повинен досягти таких результатів навчання:

А) Знання:

1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

2. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога, а саме при використанні психодіагностичного інструментарію, формулюванні висновків та рекомендацій.

Б) Уміння:

1. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань психології спорту.

2. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології для діагностики індивідуальних особливостей людини, яка займається спортом..

3. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника при обговоренні проблем психології спорту.

В) Комунікація:

1. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культурні чи гендерно-вікові відмінності.

Г) Автономія та відповідальність:

1. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Загальнотеоретичні і методологічні проблеми психології спорту. Предмет і задачі психології спорту як науки. Історія становлення науково-теоретичної і практичної психології спорту. Психологічна систематика видів спорту і вправ змагань. Місце психології спорту в підготовці тренерів і практичних психологів. Класифікація прикладних галузей психології спорту.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- Обсяг аудиторного навантаження: 4 годин (л – 2, п – 2).

- Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.

Тема 2. Методологічні й організаційно-психологічні підходи в підготовці спортсменів.

Використовування психологічних чинників для прогнозу спортивних результатів.

Принципи вивчення психічних станів і проблема саморегуляції діяльності спортсменів. Основні задачі практичного психолога в сучасному спорті.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- Обсяг аудиторного навантаження: 4 годин (л – 2, п – 2).

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Тема 3. Психологічні методи спортивної діагностики.

Основні підходи в психодіагностиці: об'єктивний, суб'єктивний, проєктивний й їх використання в спорті.

Психодіагностика, орієнтована на відбір спортсменів для підготовки і участі в змаганнях. Методи оцінки морально-психологічної підготовленості спортсменів і команд.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обсяг аудиторного навантаження: 4 годин (л – 2, п – 2).*

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Модуль 2.

Змістовний модуль 2.

Тема 4. Основи психологічної підготовки спортсменів.

Увага в спорті. Тривожність і виступи спортсменів в змаганнях. Причини емоційного збудження і тривожності.

Вольові зусилля в спорті. Самовиховання волі спортсмена. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Ознаки психічної напруги в тренувальному процесі.

Психологічні аспекти підготовки спортсменів високого класу. Ефективність спортивної діяльності з урахуванням групової згуртованості. Психологічна сумісність в спортивних командах.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обсяг аудиторного навантаження: 4 годин (л – 2, п – 2).*

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Тема 5. Передзмагальні та змагальні емоційні стани спортсменів.

Поняття передзмагальних станів спортсменів (реакція тривожного очікування, реакція пересичення, реакція протесту). Передстартове хвилювання. Відношення спортсменів до змагань. Передстартова підготовка спортсменів.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обсяг аудиторного навантаження: 4 годин (л – 2, п – 2).*

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Тема 6. Прикладні проблеми психології спорту.

Психорегуляція в спорті. Психотренінг адаптації спортсменів до ситуації змагання. Поняття про психологічну установку й її вплив на спортивні результати спортсмена. Саморегуляція несприятливих

передстартових ситуацій. Аутогенне тренування. Особливості спілкування тренера із спортсменами в ході змагання.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обсяг аудиторного навантаження: 4 годин (л – 2, п – 2).*

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Тема 7. Соціально-психологічні проблеми спорту.

Соціальна обумовленість спортивної діяльності.

Вплив суспільного визнання і соціальних умов на ефективність спортивної діяльності.

Особистість тренера та особливості його взаємодії із спортсменами. Норми спортивного колективу. Колективна думка та проблеми її індивідуального ухвалення.

Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту	1
2.	Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності	2
3.	Тема 3. Психологія спортивного змагання	1
4.	Тема 4. Спорт і розвиток людини	2
5.	Тема 5. Психологічні основи фізичної підготовки спортсменів	1
6.	Тема 6. Психологічні особливості технічної підготовки у спорті	2
7.	Тема 7. Психологічні основи тактичної підготовки спортсменів	2
8.	Тема 8. Психологічна підготовка у спорті	1
9.	Тема 9. Структурні компоненти психології спортивної команди	1
10.	Тема 10. Психологічний клімат у спортивній команді	1
11.	Тема 11. Психологічні конфлікти у спортивній команді	1
12.	Тема 12. Психологія керівництва спортивною командою	1
	Разом	16

5. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

6. Методи навчання

Словесні, наочні, практичні.

7. Методи контролю

Поточний контроль (теоретичне опитування й розв'язання практичних завдань), модульний контроль (письмова відповідь на 2 питання за розділами курсу) та підсумковий (семестровий) контроль (іспит).

8. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують здобувачі

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
Змістовний модуль 1			
Робота на лекціях	0	6	0
Робота на семінарських заняттях	0 ... 5	4	0 ... 20
Модульний контроль	0...30	-	0 ... 30
Змістовний модуль 2			
Робота на лекціях	0	6	0
Робота на семінарських заняттях	0 ... 5	4	0 ... 20
Модульний контроль	0...30	-	0... 30
Усього за семестр			0...100

Прийнята шкала оцінювання

Сума балів	Оцінка за традиційною шкалою	
	Іспит	Іспит
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Критерії оцінювання роботи здобувача протягом семестру

Задовільно (60-74). При виконанні модульних контрольних робіт, без принципових помилок, виконано не менш ніж 50 % від загальної кількості питань. Знати зміст основних понять навчальної дисципліни. Вміти за зразком наводити приклади втілення теоретичних знань в практичну площину при виконанні практичних завдань. Вміти за допомогою викладача (додаткові, уточнюючі запитання, допомога у формулюванні думки та т. ін.) розв'язувати задачі прикладного характеру.

Добре (75-89). При виконанні модульних контрольних робіт без помилок виконано не менш ніж 75 % від загальної кількості питань. Досконало знати зміст основних понять навчальної дисципліни. Вміти самостійно наводити приклади втілення теоретичних знань в практичну площину при виконанні практичних завдань. Вміти логічно, обґрунтовано пояснювати наявність зв'язку між ними (припустимі несуттєві помилки, які студент самостійно виправляє після додаткового уточнення з боку викладача). Вміти без суттєвої допомоги викладача розв'язувати задачі прикладного характеру.

Відмінно (90-100). При виконанні модульних контрольних робіт без принципових помилок виконано не менш ніж 90 % від загальної кількості питань. Досконально знати теоретичний матеріал навчальної дисципліни та вміти застосовувати його при розв'язанні практичних завдань. Відповіді теоретичнообґрунтовані, логічні, з дотриманням культури мови.

9. Політика навчального курсу

Відпрацювання пропущених занять відбувається відповідно до розкладу консультацій, за попереднім погодженням з викладачем. Питання, що стосуються академічної доброчесності, розглядає викладач або за процедурою, визначеною у Положенні про академічну доброчесність.

10. Методичне забезпечення

1. НМК з дисципліни:
2. Робоча програма дисципліни
3. Плани семінарських занять та методичні вказівки до самостійної роботи до них з дисципліни «Психологія особистості»
4. Підручники, навчальні посібники
5. Питання до контрольних заходів
6. Каталоги інформаційних ресурсів

11. Рекомендована література

Базова

1. Лисенко Л.Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Л.Л. Лисенко. – Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. – 64 с.

2. Бузник А.И., Воляннюк Н.Ю., Дорошенко Н.Н. Психология взаимодействия «тренер-спортсмен». – Киев, 2003. – 60 с.

3. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с

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

5. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.

6. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.

Допоміжна

1. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч.посібник. – К.: МАУП, 2003.– 136 с.

2. Уейнберг Р.С., Д. Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры.– Киев : Олимп. литература, 1998. – 335 с.

3. Бутейко Н. Ю. Комунікативна майстерність викладача: навч. посіб. / Н. Ю. Бутейко. – КНЕУ, 2006. – С. 46-83.

4. Іваній І. В. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту / І. В. Іваній // Імідж сучасного педагога. – 2016. – № 4. – С. 43-48.