

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет будівництва і архітектури



## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Методичні вказівки  
для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт"  
освітнього рівня магістр

Київ 2023

УДК 796.159.9

I48

Укладач Г.В. Іваннікова, канд. психол. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент О.М. Шамич, доктор психол. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор психол. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від "24" січня 2023 року.*

В авторській редакції.

**Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті:** методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. Уклад.: Г.В. Іваннікова. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 40 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, вимоги до поточного, модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, Талком 2023

## ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	5
2. Програмні результати навчання та компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни .....	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
3.1. Змістовий модуль 1.....	9
3.2. Змістовий модуль 2.....	12
3.3. Змістовий модуль 3.....	15
3.4. Змістовий модуль 4.....	18
4. Структура навчальної дисципліни.....	22
5.Вимоги до самостійної роботи студентів.....	26
5.1. Індивідуальна робота.....	28
6. Контроль за якістю навчання.....	30
6.1. Поточний контроль.....	30
6.2.Модульний контроль.....	30
6.3.Підсумковий контроль.....	31
6.3.1. Перелік питань для семестрового контролю (залік)...	32
6.3.2. Перелік питань для підсумкового контролю (екзамен)...	34
6.4.Умови допуску до підсумкового контролю.....	36
Література.....	37

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Психологічний супровід це комплекс методів і підходів, що сприяють адаптації особистості до нових умов діяльності, попередження і корекція особистісних, поведінкових відхилень, механізми індивідуального підходу до кожного учасника умовної групи, колективу [9]. Психологічне забезпечення – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму та поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування та змагання, мобілізацію резервів психіки спортсменів для забезпечення значної продуктивності діяльності та ефективності кінцевого результату [14].

Як організований процес науково-методичного забезпечення, психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності. Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного впливу, втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслюють фахівці, спортивні психологи і тренери повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих досягнень формуються з самого початку кар'єри спортсмена [9].

*Предметом* навчальної дисципліни є вивчення основ психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

*Міждисциплінарні зв'язки:* дисципліна «Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті» тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Психологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Психологія спорту», «Організація та управління у сфері ФКіС» та ін.

## МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

*Мета* навчальної дисципліни – сформувати уявлення про специфічні особливості психологічного супроводу в сфері фізичного виховання і спорту; закріплення базових практичних умінь організації та реалізації психологічної підготовки спортсменів; сприяти формуванню психологічної культури особистості майбутнього фахівця.

*Завдання* дисципліни:

- сформувати у здобувачів широкий професійний світогляд і стійке уявлення про особливості психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту;

- розкрити суть і зміст основних напрямків психологічного супроводу особистості спортсмена;

- забезпечити засвоєння здобувачами спеціальних знань, щодо розуміння закономірностей психологічного супроводу спортсмена у навчально-тренувального та змагального процесів спортсменів та осмислення змістовної сторони професійної діяльності ролі тренера та практичного психолога;

- сформувати уміння і навички управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань; опанувати вміння корегувати негативні передстартові психічні стани.

Дисципліна «Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті» для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня «магістр» є обов'язковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті» розрахована на студентів, які навчаються на 5 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання.

Психологічне супровід - це складне комплексне утворення, що включає систему професійної діяльності тренера і психолога, що спрямоване на створення умов успішної спортивної діяльності, становлення та розвитку особистості спортсменів (команд).

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 195 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (40 годин); практичних занять (50 годин); самостійної роботи (115 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (22 години); практичних занять (22 годин); самостійної роботи (151 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів – 6,5	<i>Галузь знань:</i> 01 Освіта/педагогіка	Обов'язкова	
Модулів - 2	<i>Спеціальність:</i> 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів -4		5-й	6-й
Загальна кількість годин - 195		<b>Семестр</b>	
		1-й та 2-й	1-й та 2-й
		<b>Лекції</b>	
		40 год.	22 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		50 год.	22 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		115 год.	151 год.
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 4 самостійної роботи – 3-4	<i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> Магістр	Вид контролю: залік/екзамен	

## 2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Магістр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (табл. 2, 3).

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:**

*знати:* особливості психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту, закономірності психологічного супроводу особистості спортсмена у навчально-тренувальному та змагальному процесі;

*вміти:* використовувати набуті знання та практичні навички в професійній діяльності.

*Таблиця 2*

### Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК4.	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК5.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК6.	Здатність розробляти проекти та управляти ними.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК1.	Здатність до критичного осмислення проблем психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
СК2.	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК3.	

СК5.	Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту.
СК9.	Здатність розв'язувати проблеми психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту у нових або незнайомих середовищах, за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

*Таблиця 3*

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Програмні результати</b>
ПРН2.	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
ПРН4.	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
ПРН9.	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.
ПРН10.	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати магістри відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс психологічного супроводу у фізичному вихованні і спорті озброює студентів спеціальними знаннями, практичними навичками для формування уявлення про специфічні особливості психологічного супроводу в сфері фізичного виховання і спорту; закріплення базових практичних умінь організації та реалізації психологічної підготовки спортсменів; сприяння формування психологічної культури особистості майбутнього фахівця. Знання та практичні вміння дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо формування стійкого уявлення про особливості психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Основна дидактична *мета* практичних занять – формування у студентів професійних умінь і навичок практичних дій, необхідних спеціалістам для виконання функціональних обов'язків та розвитку професійно-ділових якостей, що передбачені освітньо-кваліфікаційною характеристикою випускника певного освітнього рівня.

#### 3.1. Модуль 1.

**Змістовий модуль 1. *Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.***

**Лекція 1. *Психологічна сутність та змістова наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.***

Формування поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту. Співвідносність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення». Місце психологічного супроводу в системі фізичного

виховання і спорту. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

### ***Лекція 2. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.***

Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності. Психологічне консультування. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок. Теоретичні аспекти впровадження психологічного тренінгу.

### ***Лекція 3. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.***

Роль психологічного супроводу у розвитку особистості. Підходи та організація психологічного супроводу особистості. Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу. Виховання у спорті. Формування особистості у процесі занять спортом. Методи вивчення особистості спортсмена. Визначення перспектив та проблем спортсмена. Моделі типового та еталонного спортсмена. Актуальні та потенційні психічні особливості спортсмена. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена.

### ***Лекція 4. Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.***

Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності. Професійно значущі якості особистості тренера. «Синдром вигорання» у тренерській діяльності та його профілактика. Фактори, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.

### ***Лекція 5. Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів.***

Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті. Професійні та особистісні вимоги, що висуваються до особистості спортивного психолога.

### ***Практичне заняття 1. Психологічна сутність та змістовна наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.***

**Мета:** сформулювати чітке уявлення про мету, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у системі фізичного виховання і спорту.

#### **Питання для обговорення:**

1. Історичні передумови виникнення поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту.

2. Змістовність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення».

3. Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту.

4. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

### **Практичне заняття 2. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.**

**Мета:** закріпити та поглибити знання студентів з основних напрямків психологічного супроводу особистості спортсмена.

#### **Питання для обговорення:**

1. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

2. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності. 3. Психологічне консультування.

4. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам.

5. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок.

### **Практичне заняття 3. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.**

**Мета:** сформувані чітке уявлення про роль психологічного супроводу у розвитку особистості у сфері фізичного виховання і спорту.

#### **Питання для обговорення:**

1. Місце психологічного супроводу у розвитку особистості. Підходи та організація психологічного супроводу особистості.

2. Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу. Виховання у спорті.

3. Психологічні основи формування особистості у процесі занять спортом.

4. Методи вивчення особистості спортсмена.

5. Визначення перспектив та проблем спортсмена

6. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена

### **Практичне заняття 4. Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.**

**Мета:** збагачувати та деталізувати знання з вивчення професійної діяльності тренера щодо психологічного супроводу підготовки спортсменів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів.

2. Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності. Професійно значущі якості особистості

тренера. 3. Заходи профілактики «синдрому вигорання» у тренерській діяльності. 4. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.

### **Практичне заняття 5. Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів.**

**Мета:** поглиблення та уточнення знань з вивчення професійної діяльності практичного психолога щодо психологічного супроводу підготовки спортсменів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.
2. Поняття ефективності професійної діяльності психолога у спорті.
3. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті.
4. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі фізичного виховання і спорту.

## **3.2. Змістовий модуль 2.**

### ***Психологічний супровід учбово-тренувального процесу у сфері фізичного виховання і спорту.***

#### ***Лекція 6. Психологічні особливості спортивної групи.***

Концепція групи в спортивній психології. Види груп у соціальній психології. Розвиток малої групи. Структура та динаміка малої групи. Спортивні команди як групи та колективи. Поняття «соціально-психологічного клімату» у спортивній команді. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди. Лідерство та керівництво в спортивній групі. Лідерство та його вплив на успішність діяльності спортивної команди. Діагностика стилю керівництва та лідерських якостей. Психологія великих груп. Психологія вболівальників. Аналіз психологічного клімату в групі, його формування та врахування у навчально-тренувальному процесі.

#### ***Лекція 7. Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.***

Психологічні основи фізичної підготовки. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей). Психологічні особливості виховання фізичних аспектів. Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.

#### ***Лекція 8. Психологічні основи процесу навчання рухових дій.***

Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном. Психологічна структура рухової дії. Руховий досвід, його психологічні особливості, основні етапи та закономірності формування. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички. Спеціалізовані сприйняття у

спорті. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті. Психологічні особливості, види та структура рухових реакцій.

### **Лекція 9. Планування та корекція психологічної підготовки.**

Значення та місце психологічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів. Основи планування психологічного супроводу навчально-тренувального процесу. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена. Безпосередня психологічна підготовка спортсмена до виконання спортивної вправи. Аналіз календаря змагань як основа планування спеціальної психологічної підготовки. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу. Планування змагального результату та його врахування у спеціальній психологічній підготовці. Створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки.

### **Лекція 10. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.**

Сутність понять «потреба», «мотив», «мотивація». Психологічні особливості прояву мотивації в спортивній діяльності. Аналіз мотиваційних теорій в спортивній психології. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту. Поетапність мотивації спортсмена щодо ефективної спортивної діяльності. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.

### **Практичне заняття 6. Психологічні особливості спортивної групи.**

**Мета:** засвоїти вміння самостійно використовувати навички та прийоми, які спрямовані на формування психологічного клімату, згуртованості та лідерства спортсменів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.
2. Лідерство в спортивній групі.
3. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди. Самостійно розробити програму заходів для згуртування спортивного колективу.
4. Успішність спортивної діяльності і спілкування.
5. Самостійний розбір психологічних кейсів (конкретних випадків), щодо аналізу ситуацій спілкування тренера зі спортсменами під час змагання.

**Ситуація 1.** Тренер: "Знаєте що? Вам знову на доріжку. Так ось, йдіть і можете програти! Ні я серйозно! Дозволю вам програти і лаяти не буду. Але нанесіть хоч пару уколів, щоб уже не "під нуль". Поборіться хоч трохи, покажіть, що ви теж дещо вмієте!"

Визначте, яка ситуація могла передувати такому зверненню тренера до спортсмена і якого результату в подальшому спілкуванні тренера з цим спортсменом вона могла б привести.

**Ситуація 2.** Тренер: «На останніх тренуваннях ви дозволяєте собі уникати силової боротьби під щитом, економите сили, не виявляєте наполегливості у боротьбі за м'яч. Така гра у майбутній вирішальній зустрічі може дорого коштувати команді». Відомий спортсмен - спокійна, добра, чуйна людина; спокій супроводжував його навіть у вирішальних матчах.

Поясніть обґрунтованість такого несправедливого звернення тренера до спортсмена.

**Ситуація 3.** Монреальська Олімпіада. Тренер не без внутрішніх сумнівів погодився виставити спортсменку не лише на 1500 м, а й на 800 м, хоч перед цим вона витримала шість стартів поспіль. Перед першою дистанцією (800 м) тренер сказав спортсменці: «Не чекають від тебе золота, адже це не твоя дисципліна. Будеш у шістці – добре, а в призерах – просто чудово!» Перед другою дистанцією (1500 м) він сказав їй: "Одна золота медаль у тебе вже є, а якщо не буде другою, не страшно!".

Врахуйте ситуацію та проаналізуйте перше та друге звернення тренера до спортсменки перед стартами у відповідальних змаганнях.

**Ситуація 4. Тренер:** «У майбутньому матчі потрібно зіграти так, як ви вмієте грати вирішальні зустрічі, як ви маєте грати матчі на золоті медалі. Результат залежатиме від вашої зібраності та самовідданості, від уміння допомогти один одному у скрутну хвилину. Прошу вас не бурчати, якщо партнер помилиться, а прийти йому на допомогу. Сьогодні треба боротися за кожен м'яч, за кожне очко, не шкодувати себе, падати на м'яч, коли це потрібно, навіть лідерам, таким як Б... Все робити на користь команди. Без повної самовіддачі та самопожертви неможливо буде виграти цей матч. Сьогодні ви повинні забути про негаразди, про особисті образи, які, звичайно, можуть бути у кожного з вас. Особисте "я" треба повністю підкорити інтересам команди!».

Розібрати та провести психологічний аналіз, щодо установки тренера своїй команді перед вирішальною зустріччю за призове місце у турнірі.

(Богданова Д. Я. Общение тренера со спортсменами. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989. - С. 135-136.)

## **Практичне заняття 7. Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.**

**Мета:** закріпити та поглибити знання студентів з психологічних основ навчання у фізичному вихованні і спорті. Сформувати навички в техніці виконання завдань психологічної підготовки спортсменів.

### **Питання для обговорення:**

1. Психологічні основи фізичної підготовки.
2. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей).
3. Психологічні особливості виховання фізичних аспектів.
4. Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.
5. Самостійно підібрати комплекс психологічних вправ для вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів (3-4 вправи).

## **Практичне заняття 8. Психологічні основи процесу навчання рухових дій.**

**Мета:** сформувати чітке уявлення про психологічну структуру та систему управління рухових дій.

**Питання для обговорення:**

1. Психологічна структура рухової дії. Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном.
2. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички.
3. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті. Навести приклади.
4. Психологічні особливості, види та структура рухових реакцій.

**Практичне заняття 9. Планування та корекція психологічної підготовки.**

**Мета:** формування вмінь та навичок щодо планування та корекції психологічної підготовки спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Місце психологічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів. Основи планування психологічного супроводу навчально-тренувального процесу.
2. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена.
3. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу.
4. Особливості створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки. Навести приклади ритуалів у спорті.
5. Самостійно скласти план заходів психологічної підготовки на навчально-тренувальний збір (за 2-3 тижня до змагань).

**Практичне заняття 10. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.**

**Мета:** закріпити та поглибити знання студентів з вивчення мотиваційної сфери спортсмена. Формування вмінь та навичок використовувати психологічні вправи для підвищення мотивації досягнення та уникнення невдач у спортивній діяльності.

**Питання для обговорення:**

1. Співвідношення понять «потреба», «мотив», «мотивація». Психологічні особливості прояву мотивації в спортивній діяльності.
2. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки.
3. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту.
4. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.
5. Самостійно підібрати комплекс психологічних вправ для підвищення мотивації досягнення та уникнення невдач (3-4 вправи).

**3.3 Модуль 2.**

**Змістовий модуль 3. Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.**

### ***Лекція 11. Психологічні особливості спортивного змагання.***

Спортивне змагання як суперництво. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні. Післязмагальні психічні стани: радість перемоги, гіркота поразки, апатія, ейфорія, фрустрація. Кризові стани: вікові кризи, ситуаційні кризи, кризові переходи спортивної кар'єри. Психологічний аналіз результатів змагального циклу. Аналіз перспектив спортсмена в новому сезоні.

### ***Лекція 12. Стрес-фактори у змагальній діяльності.***

Спортивні стреси та їх специфіка. Змагальні стрес-фактори. Симптоми дистресу у спортсменів. Нервово-психічна напруга та її ознаки. Стадії розвитку стомлення. Психічні стани спортсменів як прояв змагального стресу.

### ***Лекція 13. Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.***

Основні стадії психічного перенапруження: нервозність, стеничність, астеничність. Психологічна характеристика предстартових станів. Види предстартових станів: стан передстартової лихоманки, стан передстартової апатії та стан бойової готовності. Ознаки предстартових станів. Больовий фінішний синдром (БФС). Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті. Морально-вольова підготовка спортсмена.

### ***Лекція 14. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.***

Призначення та задачі психорегуляції. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.

### ***Лекція 15. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.***

Емоційне переживання спортсменів на етапі завершення спортивної кар'єри. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру. Алгоритм психологічного супроводу спортсменів, що знаходяться на етапі завершення кар'єри: зміст основних етапів психологічного

супроводу спортсменів, які завершують свою кар'єру у спорті, основні форми і задачі психологічної допомоги на кожному етапі.

### ***Практичне заняття 11. Психологічні особливості спортивного змагання.***

**Мета:** сформувати чітке уявлення про психологічні особливості та структурні компоненти станів психічної готовності спортсменів до змагань.

#### **Питання для обговорення:**

1. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання.
2. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.
3. Післязмагальні психічні стани.
4. Психологічний аналіз результатів змагального циклу. Аналіз перспектив спортсмена в новому сезоні.

### **Практичне заняття 12. Стрес-фактори у змагальній діяльності.**

**Мета:** поглиблення та уточнення знань щодо вивчення стрес-факторів у змагальній діяльності та закріпити відомі способи дій засобів профілактики та попередження стресових факторів у змагальній діяльності.

#### **Питання для обговорення:**

1. Змагальні стрес-фактори.
2. Симптоми дистресу у спортсменів.
3. Нервово-психічна напруга та її ознаки. Стадії розвитку стомлення.
4. Самостійно підібрати засоби профілактики та попередження щодо стресових факторів у змагальній діяльності.

### **Практичне заняття 13. Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.**

**Мета:** поглиблення та уточнення знань з вивчення психологічних станів під час підготовки до спортивних змагань.

#### **Питання для обговорення:**

1. Основні стадії психічного перенапруження: нервозність, стеничність, астеничність.
2. Психологічна характеристика предстартових станів та їх види.
3. Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті.
4. Морально-вольова підготовка спортсмена.

### **Практичне заняття 14-15. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.**

**Мета:** формування вмінь та навичок використовувати різні заходи щодо психічної саморегуляції спортсменів на різних етапах підготовки.

#### **Питання для обговорення:**

1. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.
2. Визначення поняття «психічна стабільність» спортсмена.
3. Розробка плану самовиховання навичок та вмінь емоційного регулювання психічних станів. Міні-звіт на тему.

### **Практичне заняття 16-17 Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.**

**Мета:** закріпити та поглибити знання студентів щодо завдань психологічного супроводу спортсменів, які завершують спортивну кар'єру та алгоритм їх реалізації.

### **Питання для обговорення:**

1. Емоційне переживання спортсменів на етапі завершення спортивної кар'єри.
2. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру.
3. Алгоритм психологічного супроводу спортсменів, що знаходяться на етапі завершення кар'єри.

### **3.4. Змістовий модуль 4.**

#### ***Психологічні особливості управління психічними станами спортсмена під час змагального процесу.***

#### ***Лекція 16. Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.***

Загальне поняття про психічні стани, їх характеристика. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів. Вплив психічного стану на виступ спортсмена. Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.

#### ***Лекція 17. Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.***

Методи оперативного управління станом та поведінкою. Психологічне секундування. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань. Використання технічних засобів для психологічного моніторингу та аналізу результатів змагань. Використання хронометражу змагальних подій для вивчення динаміки психічного стану.

#### ***Лекція 18. Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.***

Методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану: психолого-педагогічні (переконання, навіювання, раціоналізація та інші); комплексні методи релаксації та мобілізації у формі аутогенного, психом'язового, ідеомоторного тренувань; апаратурні засоби вливу (використання музики, відеозображення тощо); психофізіологічні впливи: (масаж, довільна регуляція ритму подиху, вплив фармпрепаратами природного походження, мімічні вправи із групи "гімнастики почуттів"). Методи ауто або саморегуляції та гетерорегуляції. Методи психологічної регуляції та саморегуляції. Прийом довільного переключення уваги; самомасаж або масаж; спеціальні дихальні вправи; словесні самовиливи тощо.

#### ***Лекція 19. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.***

Поняття ментальний тренінг. Характеристика методів ментального тренінгу: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, мисленєва репетиція, ментальний імаготренінг, психотренінг вольової уваги, методи гіпнозу, медитативні методи, ментальний відеотренінг та макетне моделювання дій.

## **Лекція 20. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.**

Методи проведення самонавіювання. Методика психокорекції словесно-образного, емоційно-вольового управління станом спортсмена (Г.Ситіна). Функціональна музика як засіб психологічної підготовки. Управління мисленевою діяльністю спортсмена. Методика формування ефективного мислення у спортсмена. Можливості і технології візуалізації.

### **Практичне заняття 18. Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.**

**Мета:** збагачувати та деталізувати знання студентів з вивчення несприятливих психічних станів спортсмена та чинників їх виникнення.

#### **Питання для обговорення:**

1. Загальне поняття про психічні стани, їх характеристика. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів.
2. Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.
3. Самостійна підготовка психологічного аналізу та поетапного розбору відеозапису з виступу спортсмена у змагальній діяльності.

### **Практичне заняття 19. Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.**

**Мета:** засвоїти вміння самостійно використовувати знання, навички щодо оперативного управління психічними станами та поведінкою спортсмена.

#### **Питання для обговорення:**

1. Методи оперативного управління станом та поведінкою. Психологічне секундування.
2. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань. Використання технічних засобів для психологічного моніторингу та аналізу результатів змагань.
3. Використання хронометражу змагальних подій для вивчення динаміки психічного стану.
4. Провести аналіз динаміки психічного стану спортсмена на день змагань з обраного виду спорту.

### **Практичне заняття 20-21. Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.**

**Мета:** виробляти навички професійної діяльності студентів щодо вивчення методів і прийомів регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану.

#### **Питання для обговорення:**

1. Опишіть методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану: психолого-педагогічні; комплексні методи

релаксації та мобілізації у формі аутогенного, психом'язового, ідеомоторного тренувань; апаратурні засоби вливу; психофізіологічні впливи тощо.

2. Самостійне виконання завдань для вирішення кейс-задач та їх аналіз на практичному занятті.

**Приклад ситуації для аналізу:**

**Ситуація 1.** Дзюдоїст А. отримав травму коліна на змаганнях. Був тривалий період лікування та відновлення, але після цього він почав боятися виконувати свій "коронний" кидок. З'явився страх знову одержати травму на змаганнях. Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена? Опишіть їх.

**Ситуація 2.** Легкоатлет К. щоб виграти чемпіонат повинен був виграти останній забіг. Однак К. відчував сильну напругу, тяжкість у всьому тілі, страх. почував себе розбитим на старті. Насилу добіг до фінішу. Чемпіонат виграти цього дня йому не вдалося. Визначте стан спортсмена. Які причини могли спровокувати його. Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення цієї проблеми?

**Ситуація 3.** Футболіст І. майстер спорту з футболу нещодавно перейшов у іншу команду. Природно йому треба було добре зарекомендувати себе у цій команді. Він дуже старався на тренуваннях. Перед відповідальним матчем він відчував нервові збудження, хвилювання. Програвав різні ігрові ситуації, які він подумки вирішував. Хвилювався і з нетерпінням чекав на початок гри. Не заснув до ранку. Вранці він відчував, що голова сильно болить, що не може зосередитися ні на чому. Від хвилювання йому здавалося, що його ноги не слухаються. Визначте, як називається стан спортсмена. Які методи психорегуляції слід рекомендувати спортсмену?

**Ситуація 4.** Самбіст Ю. шість років займався спортом. Після низки перемог його батько вирішив, що син повинен досягти великих успіхів. Став ходити на тренування та змагання. Лаяти сина за помилки та невдалі виступи. У якийсь момент у спортсмена виник страх перед виступами. Згодом у нього зникло бажання взагалі займатися спортом. Як можна вирішити цю проблему? Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена та його батька?

**Ситуація 5.** «Наша команда була одним із лідерів чемпіонату. Мала бути зустріч із явним аутсайдером. Ніщо не передбачало біди. І раптом... програш – 1:3. Усі ми йшли пригнічені з поля. Наш капітан, розмахуючи руками, щось наполегливо доводив судді, але це вже нічого не означало. Нічого не хотілося робити: ні тренуватися, не слухати настанови тренера і навіть бачити один одного». В якому психічному стані перебували спортсмени після матчу? Запропонуйте варіанти його корекції.

(Багадірова С. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадірова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.)

3. Підбір музичних композицій для саморегуляції та відновлення у післязмагальний період у вибраному вигляді спорту. Захист розробки.

**Практичне заняття 22-23. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.**

**Мета:** формування вмінь та навичок використовувати методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Характеристика різних методів ментального тренінгу в спорті.
2. Самостійно підготувати 2-3 ментальні вправи, які спрямовані на психологічну підготовку спортсмена до змагань.
3. Самостійна підготовка та проведення міні-тренінгу, елементів аутотренінгу і розбір механізмів його дії.

**Практичне заняття 24-25. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.**

**Мета:** сформулювати чітке уявлення про сугестивні методи та їх ефективність щодо оптимізації психічного стану спортсмена.

**Питання для обговорення:**

1. Характеристика сугестивних методів та їх ефективність у сфері фізичного виховання та спорту.
2. Мислення спортсмена в структурі діяльності та формування позитивного мислення.
3. Самостійна підготовка розробки індивідуально-орієнтованої програми самонавіювань у вибраному виді спорту.

## 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Модуль 1.

#### Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

*Таблиця 4*

Теми лекцій	Кількість годин										
	Денна форма					Заочна форма					
	усього	у тому числі				усього	у тому числі				
		л	пр	інд	с.р.		л	пр	інд	с.р.	
<b>Лекція 1.</b> Психологічна сутність та змістовна наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.		2			2		2			3	
<b>Лекція 2.</b> Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.		2			2					3	
<b>Лекція 3.</b> Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.		2			2		2			3	
<b>Лекція 4.</b> Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.		2			2		2			4	
<b>Лекція 5.</b> Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів.		2			2						4
<b>Практичне заняття 1.</b> Психологічна сутність та змістовна наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.			2		3		2			4	
<b>Практичне заняття 2.</b> Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.			2		3						4
<b>Практичне заняття 3.</b> Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.			2		3						4
<b>Практичне заняття 4.</b> Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.			2		3		2			4	
<b>Практичне заняття 5.</b> Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів.			2		3						4
<b>Усього годин</b>	45	10	10		25	47	6	4		37	

## Змістовий модуль 2. Психологічний супровід учбово-тренувального процесу у сфері фізичного виховання і спорту.

*Таблиця 5*

Теми лекцій	Кількість годин									
	усього	Денна форма				Заочна форма				
		у тому числі				усього	у тому числі			
		л	пр	інд	с.р.		л	пр	інд	с.р.
<b>Лекція 6.</b> Психологічні особливості спортивної групи.		2			3		2			3
<b>Лекція 7.</b> Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.		2			3					3
<b>Лекція 8.</b> Психологічні основи процесу навчання рухових дій.		2			3					3
<b>Лекція 9.</b> Планування та корекція психологічної підготовки.		2			3		2			4
<b>Лекція 10.</b> Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.		2			3					4
<b>Практичне заняття 6.</b> Психологічні особливості спортивної групи.			2		3			2		4
<b>Практичне заняття 7.</b> Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.			2		3					4
<b>Практичне заняття 8.</b> Психологічні основи процесу навчання рухових дій.			2		3					4
<b>Практичне заняття 9.</b> Планування та корекція психологічної підготовки.			2		3			2		4
<b>Практичне заняття 10.</b> Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.			2		3			2		4
<b>Усього годин</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>30</b>	<b>47</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>37</b>

## Модуль 2.

### Змістовий модуль 3. Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.

**Таблиця 6**

Теми лекцій	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	пр	інд	с.р.		л	пр	інд	с.р.
<b>Лекція 11.</b> Психологічні особливості спортивного змагання.		2			3		2			3
<b>Лекція 12.</b> Стрес-фактори у змагальній діяльності.		2			3					3
<b>Лекція 13.</b> Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.		2			3		2			3
<b>Лекція 14.</b> Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.		2			3					4
<b>Лекція 15.</b> Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.		2			3		2			4
<b>Практичне заняття 11.</b> Психологічні особливості спортивного змагання.			2		3			2		4
<b>Практичне заняття 12.</b> Стрес-фактори у змагальній діяльності.			2		3					4
<b>Практичне заняття 13.</b> Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.			2		3					4
<b>Практичне заняття 14-15.</b> Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.			4		3			2		4
<b>Практичне заняття 16-17.</b> Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.			4		3					4
<b>Усього годин</b>	54	10	14		30	47	6	4		37

**Змістовий модуль 4. Психологічні особливості управління психічними станами спортсмена під час змагального процесу.**

**Таблиця 7**

Теми лекцій	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	пр	інд	с.р.		л	пр	інд	с.р.
<b>Лекція 16.</b> Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.		2			3		2			4
<b>Лекція 17.</b> Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.		2			3					4
<b>Лекція 18.</b> Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.		2			3		2			4
<b>Лекція 19.</b> Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.		2			3					4
<b>Лекція 20.</b> Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.		2			3		2			4
<b>Практичне заняття 18.</b> Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.			2		3			2		4
<b>Практичне заняття 19.</b> Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.			2		3					4
<b>Практичне заняття 20-21.</b> Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.			4		3					4
<b>Практичне заняття 22-23.</b> Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.			4		3			2		4
<b>Практичне заняття 24-25.</b> Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.			4		3			2		4
<b>Усього годин</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>16</b>		<b>30</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>40</b>

## 5. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 8);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку/екзамену – 10-20 годин.

Таблиця 8

### Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		д	з
1.	Проблема психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності.	2	4
2.	Формування уявлення про психологічне забезпечення та супровід в системі підготовки	2	2
3.	Зміст та напрямки діяльності з психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів	2	2
4.	Психологічний супровід спортсмена в процесі тренувань та змагань	2	2
5.	Мотивація особистості в спорті.	2	2
6.	Психологічні особливості особистості тренера.	2	2
7.	Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.	2	2
8.	Проблема психологічної сумісності в спортивній команді	2	2
9.	Психологічні аспекти феномена лідерства у спорті.	2	2
10.	Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі	2	2
11.	Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди.	2	2
12.	Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту	2	2

13.	«Особистісні профілі» спортсменів різних видів спорту та кваліфікації	2	2
14.	Індивідуалізація психологічної підготовки з врахуванням особливостей особистості спортсмена.	2	2
15.	Психологічний супровід спортсменів-інвалідів у процесі тренувальної та змагальної діяльності	2	2
16.	Методи регуляції та саморегуляції психічних станів у сфері фізичного виховання і спорту	2	2
17.	Основні аспекти технології психологічного супроводу спортсменів, які завершають свою спортивну кар'єру	2	2
18.	Заходи з корекції та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів	2	4
19.	Особливості впливу психічної напруженості на діяльність спортсмена.	2	4
20.	Психорегуляція як засіб формування психічної надійності спортсменів	2	2
21.	Медитативний тренінг: поняття, технологія проведення.	2	2
22.	Психологічні особливості особистості, які впливають на виникнення та розгортання конфліктів у спортивній діяльності	2	2
23.	Вольова підготовка у командно-ігрових видах спорту	2	2
24.	Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам та тренерам	2	2
25.	Психологічна допомога спортсменам на різних етапах спортивної кар'єри	2	2
26.	Особливості психологічної підготовки спортсмена у сучасному спорті	2	3
27.	Методи та засоби психопрофілактики стресових станів у спортивній діяльності.	2	3
28.	Сучасні модифікації аутогенного тренування та напрями їх використання у спортивній практиці.	2	3
29.	Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в під час змагань.	2	3
30.	Психологічні методи та засоби розвитку тактичного мислення спортсмена.	2	3
31.	Психологічні аспекти цілепокладання у спорті.	2	3
32.	Психологічний супровід процесу підготовки юних спортсменів.	2	3
33.	Система психологічного супроводу спортивної діяльності	2	3
34.	Навіювання як метод регуляції психічних станів спортсмена	2	3
35.	Методи регулювання передстартової підготовки спортсмена	2	3
36.	Психічне напруження як важливий фактор впливу на ефективність діяльності спортсмена.	2	3
37.	Формування колективу та виховання у ньому школярів під час занять фізичною культурою.	2	3
38.	Особливості психологічного супроводу спортсменів на етапі передзмагальної підготовки	2	3
39.	Особистісні детермінанти стійкості спортсменів до стресових станів	2	2
40.	Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності	2	2

41.	Вербально-музична психорегуляція спортсменів.	2	2
42.	Психотренінг адаптації до змагальної ситуації.	2	2
43.	Ментальні методи формування психологічного самозахисту від відволікаючих впливів у спортивній діяльності.	2	2
44.	Емоційно-вольова саморегуляція негативних психічних станів спортсмена	2	2
45.	Гіпноз і навіювання як засоби регуляції в спортивній діяльності	2	2
46.	Особливості застосування ідеомоторного тренування в спорті.	2	2
47.	Арт-терапія як метод формування стресостійкості у спорті	2	3
48.	Поняття „оперативне психологічне втручання”, специфіка заходів оперативної психологічної підготовки.	2	3
49.	Психологічна підготовленість як критерій ефективності психологічного супроводу спортивної діяльності	2	3
50.	Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності	2	3
51.	Психологічні основи тактичної підготовки спортсмена	2	3
52.	Особливості використання тренінгових технологій в психологічному супроводі підготовки спортсменів	2	3
53.	Організація заходів психологічної підготовки конкретного спортсмена.	2	3
54.	Емоційна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.	2	3
55.	Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.	2	3
56.	Психомоторна сфера спортсмена і її прояв в спортивній діяльності.	3	3
57.	Психолого-педагогічний супровід в дитячому спорті	3	3
58.	Умови формування агресивної поведінки в сфері фізичного виховання і спорту.	3	2
59.	Деадаптація та її види в спортивній діяльності.	3	2
60.	Виховання вольових якостей спортсмена в процесі занять фізичною культурою	3	3
<b>Усього годин - (денна/заочна)</b>		<b>115</b>	<b>151</b>

## 5.1. Індивідуальна робота

*Індивідуальне завдання* підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 8 представлені теми для індивідуального завдання. У таблицях 9 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

*Таблиця 9*

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)**

<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії</b>
<b>відмінно</b>	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>задовільно</b>	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

## 6. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

### 6.1. Поточний контроль

**Поточний контроль** здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення до виступу, (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, кейси-задачі, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

### 6.2. Модульний контроль

**Модульний контроль** по дисципліні представлений у вигляді

### **контрольної роботи (КР).**

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми практичних занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 8-9), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами навчання (табл. 10); шкала оцінювання за результатами модульного контролю (табл. 11).

*Таблиця 10*

#### **Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік/екзамен**

Поточний контроль				Модульний контроль	Сума балів
Змістовні модулі					
1	2	3	4	Контрольна робота	
40	40			20	100
		45	45	10	100

### **6.3. Підсумковий контроль**

**Підсумковий (семестровий) контроль** здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 11). Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у табл. 12.

Таблиця 11

**Критерії оцінювання якості навчання за семестр (залік/екзамен)  
Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за  
національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 12

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

**6.3.1. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю (залік):**

1. Співвідносність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення».
2. Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту.
3. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту

4. Історичні передумови виникнення поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту.
5. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.
6. Роль психолога на різних етапах спортивної кар'єри
7. Умови та критерії оцінки роботи спортивного психолога
8. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.
9. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.
10. Система психологічної допомоги спортсмену та тренеру
11. Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів.
12. Типові проблеми організації ефективного психологічного супроводу.
13. Особливості психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі.
14. Психологічний супровід фізичної, технічної та тактичної підготовки.
15. Психологічний супровід на різних етапах змагального циклу.
16. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.
17. Значення та місце психологічної підготовки в системі підготовки спортсменів.
18. Мета та завдання психологічної підготовки.
19. Види психологічної підготовки у спорті.
20. Планування психологічної підготовки спортсменів
21. Формування стресостійкості у змагальній діяльності
22. Стрес-фактори у змагальній діяльності
23. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.
24. Характеристика вольових якостей особистості спортсмена.
25. Структура та методи вивчення психомоторики спортсмена.
26. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди.
27. Динаміка психічних станів у тренувальній діяльності
28. Профілактика несприятливих функціональних станів.
29. Форми та методи навчання спортсмена методам психорегуляції.
30. Завдання та зміст спеціальної психологічної підготовки спортсмена.
31. Психічна готовність до змагання: компоненти та рівні.
32. Безпосередня психологічна підготовка до виконання спортивних вправ
33. Передзмагальні стани та методи їх діагностики.
34. Методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану.
35. Створення ритуалу тренувальної, передзмагальної та змагальної поведінки.
36. Методи оперативного управління станом та поведінкою спортсмена.
37. Психологічний супровід після травм та невдач у змаганні.
38. Післязмагальні психічні стани.
39. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
40. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.

### **6.3.2. Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):**

1. Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту.
2. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.
3. Співвідносність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення».
4. Історичні передумови виникнення поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту.
5. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.
6. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
7. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності.
8. Психологічне консультування у сфері фізичного виховання і спорту.
9. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам.
10. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок.
11. Теоретичні аспекти впровадження психологічного тренінгу у сферу фізичного виховання і спорту.
12. Типові проблеми організації ефективного психологічного супроводу.
13. Роль психологічного супроводу у розвитку особистості спортсмена.
14. Підходи та організація психологічного супроводу особистості.
15. Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу.
16. Виховання у спорті. Формування особистості у процесі занять спортом.
17. Моделі типового та еталонного спортсмена.
18. Методи вивчення особистості спортсмена.
19. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена.
20. Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів.
21. Заходи профілактики «синдрому вигорання» у тренерській діяльності.
22. Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності.
23. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.
24. Роль психолога на різних етапах спортивної кар'єри.
25. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.
26. Професійні та особистісні вимоги, що висуваються до особистості спортивного психолога.
27. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі фізичного виховання і спорту.
28. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті.
29. Особливості психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі в системі фізичного виховання і спорту.
30. Психологічні особливості спортивної групи.
31. Поняття «соціально-психологічного клімату» у спортивній команді.
32. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди.
33. Лідерство та керівництво в спортивній групі.
34. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

35. Аналіз психологічного клімату в групі, його формування та врахування у навчально-тренувальному процесі.
36. Психологічний супровід фізичної, технічної та тактичної підготовки.
37. Психологічні основи фізичної підготовки.
38. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей).
39. Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном.
40. Психологічна структура рухової дії. Руховий досвід, його психологічні особливості, основні етапи та закономірності формування.
41. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички.
42. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів.
43. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті.
44. Значення та місце психологічної підготовки в системі підготовки спортсменів.
45. Мета та завдання психологічної підготовки.
46. Види психологічної підготовки у спорті.
47. Планування психологічної підготовки спортсменів
48. Психологічний супровід загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсмена.
49. Психологічна підготовка спортсмена до виконання спортивної вправи.
50. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу.
51. Планування змагального результату та його врахування у спеціальній психологічній підготовці.
52. Створення ритуалу тренувальної, передзмагальної та змагальної поведінки.
53. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.
54. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки.
55. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді.
56. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту.
57. Поетапність мотивації спортсмена щодо ефективної спортивної діяльності.
58. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.
59. Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.
60. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання.
61. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.
62. Психологічний аналіз результатів змагального циклу.
63. Післязмагальні психічні стани.
64. Кризові стани: вікові, ситуаційні, професійні кризи.
65. Стрес-фактори у змагальній діяльності.
66. Симптоми дистресу у спортсменів.
67. Нервово-психічна напруга та її ознаки.
68. Основні стадії психічного перенапруження.
69. Психологічна характеристика предстартових станів та їх видів.
70. Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті.
71. Морально-вольова підготовка спортсмена.
72. Характеристика вольових якостей спортсмена.
73. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.

74. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів.
75. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.
76. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру.
77. Динаміка психічних станів у тренувальній діяльності.
78. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань.
79. Форми та методи психологічного секундування.
80. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів.
81. Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.
82. Методи оперативного управління станом та поведінкою спортсмена.
83. Методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану.
84. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
85. Методи ауто або саморегуляції та гетерорегуляції.
86. Характеристика сугестивних методів та їх ефективність у сфері фізичного виховання та спорту.
87. Методи проведення самонавіювання.
88. Функціональна музика як засіб психологічної підготовки.
89. Мислення спортсмена в структурі діяльності та формування позитивного мислення.
90. Методика формування ефективного мислення у спортсмена.

#### **6.4. Умови допуску до підсумкового контролю**

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

## ЛІТЕРАТУРА

### *Основна*

#### **Навчальні посібники:**

1. Бочелюк В. И. Психологія спорту / В. И. Бочелюк, О. А. Черепехіна. К, Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ, Либідь, 2008. 848 с.
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Київ, Укртехпрес, 1997. 216 с.
4. Вейнберг Р.С, Гоулд Д. Психологія спорту, пер. з англ. Київ, Олімпійська література, 2001. 336 с.
5. Волкова В.І. Психологія спорту. Навч. посіб. Київ, Олімпійська література, 2007. 298 с.
6. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. Киев, ФФУ, 2001. 136 с.
7. Гогунув Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ, Академія, 2000. 288 с.
8. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психологія фізичного виховання і спорту. К., Вища школа, 1985. 311 с.
9. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. 184 с.
10. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М., Л., Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
11. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев, 1977. 456 с
12. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко, К. : Ін-т. післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Ніка-Центр; 2009. 580 с.
14. 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.
15. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. 2-е изд., доп. и дораб. Киев : КНТ, 2016. 683 с.
16. Ложкин Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарії, практикум : учеб. пособ. Київ : Освіта України, 2011. 484 с.
17. Петровська ТВ. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.

18. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К., Олімпійська література, 1995. 320с.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.
20. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді. Навчальний посібник. — К.: КНУБА, ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. — Ч.1. — 475 с.; Ч. 2. — 474 с.
21. Филиппов М. М. Психология функциональных состояний : [учеб. пособие]. Киев : МАУП, 2006. 240 с.

#### **Методичні роботи:**

22. Лисенко Л.Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів, Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. 64 с.

#### **Нормативна та законодавча база:**

23. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
24. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

#### **Інформаційні ресурси:**

25. Белкова Є. Психология и спорт: точки соприкосновения. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=pQBYsJe\\_GGY](https://www.youtube.com/watch?v=pQBYsJe_GGY)
26. Шмаргун В.М. Психология спорта: ЕНК [для студентів спеціальності «Психологія»]. URL: Навчально-інформаційний портал НУБіП України : Search results (nubip.edu.ua)
27. Психологическая подготовка спортсменов. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-K1iaZaiP8o>
28. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
29. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
30. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

#### **Додаткова**

31. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:104-12.

- 32.Бейгул Ю. Психологічна стійкість, як одна з головних умов адаптації дзюдоїстів до дії на психіку екстремальних ситуацій спортивної діяльності. Слобожанський науковоспортивний вісник. 2010;1:143–6 с.
- 33.Бойко Г.М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія. Полтава, АСМІ, 2012. 360 с.
- 34.Воронова В, Смоляр И, Ковальчук В. Особенности преодоления стресса у спортсменов-дефлимпийцев с помощью копинг-стратегий. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві; 2012;4(20):411–14.
- 35.Гуменюк М.Л. Олімпійський характер. Про психологію в спорті. К., Молодь, 1978. 144 с.
- 36.Гуменюк Н.П. Восстановительная работа со спортсменами. К., Молодь, 1988. 268 с.
- 37.Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. / [Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.]; за заг. ред. Т.В. Петровської. К., Видавець Позднишев, 2021.166 с.
- 38.Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Київ, Науковий світ, 2002. 240 с.
- 39.Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков, Точка, 2009. 396 с.
- 40.Колосов А.Б. Структура та зміст психологічного супроводу спортсменів збірної команди України на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2008;14:60-8.
- 41.Сивицкий В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивицкий // Спорт. психолог. – 2008. – № 3(15). – С. 42–50
- 42.Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців:[монографія]/ О.М. Шамич. – К.: Талком, 2019. – 309 с.

Навчально-методичне видання

# **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Методичні вказівки  
для студентів  
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня магістр

Укладач  
**ІВАННІКОВА Ганна Василівна**