

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра «Психології» (№ 704)

ЗАТВЕРДЖУЮ



Гарант освітньої програми

Максим ЖИДКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

« 28 » серпня 2025 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 01.09.2025 року

Харків – 2025 р.

Розробник: Олена ДОЛГОПОЛОВА, доц. каф. 704, к.психол. н.

(ім'я та прізвище, посада, науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

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

Протокол № 1 від « 28 » серпня 2025 р.

Завідувач кафедри канд. психол. наук, доц.

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Юрій ГУЛИЙ

(ім'я та прізвище)

Погоджено з представником здобувачів освіти: Маргарита СТАРОДУБЦЕВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Загальна інформація про викладача

ПІБ: Долгополова Олена Вікторівна.

Посада: доцент кафедри 704.

Науковий ступінь: к. психол. н.

Перелік дисциплін, які викладає:

- 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.

1. Опис навчальної дисципліни

Форма навчання – денна.

Семестр в якому викладається дисципліна –5;

Дисципліна обов'язкова

Обсяг дисципліни:

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

Види занять – лекції, практичні заняття, самостійна робота здобувача.

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

Мова викладання – українська.

2. 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.

Завдання:

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 спортивної діяльності.

10. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати тестування в спортивної 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.

Компетентності, які набуваються:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;
- Здатність дотримуватися норм професійної етики;
- Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Очікувані результати 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, проективні 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 культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

Г) Автономія та відповідальність:

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

Пререквізити: Загальна психологія.

Кореквізити: Психологія сім'ї, Психодіагностика

Постреквізити: Основи психологічного консультування і корекції, Основи психології діяльності в екстремальних умовах.

3. 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.

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

- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

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.

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

- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

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.

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

- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

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.

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

- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

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.

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

- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

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.

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

- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

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.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*
- *Обсяг самостійної роботи здобувачів: 6 годин.*
- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

Модульний контроль 2

- *Форма занять: написання модульної роботи в аудиторії (за рішенням лектора допускається проведення у дистанційній формі).*
- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Підготовка до модульного контролю.

4. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

5. Методи навчання

Словесні, наочні, практичні.

6. 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).

7. 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

Семестровий контроль (іспит/залік) проводиться у разі відмови здобувача від балів поточного тестування й за наявності допуску до іспиту/заліку. Під час складання семестрового іспиту здобувач має можливість отримати максимум 100 балів.

7.2. Якісні критерії оцінювання

Необхідний обсяг знань для одержання позитивної оцінки:

- знати структуру й особливості психологічного знання;
- знати види та напрямки сучасної психології;
- знати принципи побудови навчання в психології.

Необхідний обсяг вмінь для одержання позитивної оцінки:

- розкривати зміст основних понять і категорій психології;
- застосовувати знання про особливості професійної діяльності психолога на практиці.

7.3 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. Досконало знати теоретичний матеріал навчальної дисципліни та вміти застосовувати його при розв'язанні практичних завдань. Відповіді теоретично обґрунтовані, логічні, з дотриманням культури мови.

Шкала оцінювання: бальна і традиційна

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

8. 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.

9. 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

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

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

4. 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.

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

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