

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
Психологія спорту

підготовки Бакалавр

для денної форми навчання

Луцьк – 2025

Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія спорту» для освітнього рівня бакалавр.

Розробник: Коширець Віктор Васильович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології психодіагностики, доцент.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми _____  _____ **Грицюк І.М.**

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики

протокол № 1 від 27 серпня 2025 року

Завідувач кафедри:  _____ **Магдисюк Л.І.**

© Коширець В.В., 2025 р.

Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо - творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Бакалавр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>		Рік навчання <u>другий</u>
		Семестр <u>4-ий</u> __
		Лекції <u>10</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>20</u> год.
ІНДЗ: <u>немає</u>		Самостійна робота <u>110</u> год.
	Консультації <u>10</u> год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання - українська		

II. Інформація про викладача

ППІ: Коширець Віктор Васильович

Науковий ступінь: кандидат психологічних наук

Вчене звання: доцент

Посада: доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: 0503177229, victorkoshirets@vnu.edu.ua,

Дні занять: <http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

Анотація до ОК. Психологія спорту - курс, присвячений висвітленню психологічних механізмів в оздоровчій та спортивній діяльності: вплив психологічних факторів на фізичну підготовку і психічне здоров'я; вплив стресу на фізичну активність особистості; визначення ролі особистості, лідерства в колективі; визначення рівня тривожності, агресії спортсменів в процесі змагання; профілактика спортивних травм, формування відповідальності за своє здоров'я.

Пререквізити

Вивчення дисципліни базується на дисциплінах загального циклу підготовки: Загальна психологія, Вікова психологія, Психофізіологія, Психологія здоров'я, Соціальна психологія.

Постреквізити – ідентифікувати психологічні проблеми особистості та пропонувати шляхи її розв'язання. Здійснювати пошук інформації з різних джерел з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для вирішення професійних завдань. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень та аналізу літературних джерел. Презентувати

результати власних досліджень усно та письмово. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій та заходів психологічної допомоги відповідно до вимог замовника. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, які мають інші культурні, гендерні чи вікові відмінності. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою навчального курсу «Психологія спорту» полягає у створенні умов для засвоєння студентами науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводу спортсменів: ознайомлення студентів з основами психології спорту та здорового способу життя; формування в студентів теоретичних знань і практичних дій із психології спорту, психології здорового способу життя; оволодіння психологічними методами удосконалення механізмів і принципів групової динаміки, лідерства, спілкування членів команди, відновлення та збереження здоров'я людини.

IV. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практичні	Лаб.	Сам. роб	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Психологічне забезпечення навчальної та тренувальної діяльності в галузі спорту							
Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічних знань	16	2	2		12		УК/ДС/5
Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності.	18	2	4		12		Р/ДС/10
Тема 3. Психічні процеси і стани особистості спортсмена і способи їх регуляції	20		2		16	2	ДС/РМГ/10
Тема 4. Психологічні особливості спортивних груп та колективів.	20	2	2		14	2	Р/РС/10
Разом за модулем	74	6	10		54	4	35
Змістовий модуль 2. Психологічний супровід спортивної діяльності							
Тема 5. Система психологічного відбору спортсменів.	18		2		14	2	ДС/Р/10

Тема 6. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів.	20	2	4		14		КППК/РМГ/10
Тема 7. Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів.	20	2	2		14	2	Р/ДС/5
Тема 8. Психологічні особливості спортивного колективу.	18		2		14	2	ТР/10
Разом за модулем	76	4	10		56	6	35
Види підсумкових робіт	Бал						70
Підсумкова контрольна робота (ПКР)							30
Всього годин/ Балів	150	10	20		110	10	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, РС – індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, КППК – курси підвищення професійної компетентності, УК – участь у конференції ПКР – підсумкова контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

Завдання для самостійного опрацювання

Змістовий модуль I:

1. Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.
2. Історія спортивної психодіагностики.
3. Психодіагностика ігрових видів спорту.
4. Психодіагностика особистості спортсмена.
5. Психодіагностичні методи дослідження спортивної діяльності.
6. Психодіагностичні методи вивчення спортивного колективу. Соціальні функції спортивної діяльності.
7. Самооцінка та самовиховання спортсменів.
8. Формування і розвиток особистості в спорті.
9. Розвиток емоційно-вольової сфери спортсмена.
10. Формування та розвиток пізнавальних процесів особистості.
11. Мотивація. Процес, результат, досягнення.
12. Особистість видатного спортсмена.
13. Роль тренера у формуванні емоційно-вольових властивостей спортсмена.
14. Індивідуальні властивості спортсменів, їх вплив на процес та результати спортивної діяльності.
15. Формування у спортсменів потреби в досягненні.
16. Психологічні бар’єри тренування.
17. Вплив культури та характеру спорту на виховання особистості спортсмена.

Змістовний модуль II:

1. Психологічні стереотипи та настанови у навчально-виховній роботі тренера.

2. Спортивне вдосконалення та свідомість спортсмена.
3. Система психологічної підготовки до змагань.
4. Глядачі, їх вплив на спортивну діяльність.
5. Психогігієна та психофармакологія.
6. Спортивні здібності.
7. Формування та розвиток спортивних здібностей.
8. Спортивна обдарованість.
9. Лідерство у спорті як фактор розвитку здібностей особистості.
10. Лідерські здібності в командних видах спорту.
11. Роль тренера у розкритті обдарованої індивідуальності спортсмена.
12. Тактична підготовка спортсменів різних видів спорту.
13. Індивідуальні властивості спортсменів. Їх вплив на процес прийняття тактичного рішення.
14. Спілкування у спорті. Процес і результати.
15. Роль мови у тактичному мисленні спортсмена.
16. Спортивна комунікація та командна гра.
17. Придатність до спортивної діяльності.

Політика викладача щодо здобувача освіти

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);
- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт. Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 5 балів): 5 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. 4 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті

допущені незначні помилки. 1-3 бали – завдання виконане частково, допущені значні помилки. 0 балів – завдання не виконане. Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Поточна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюються через проведення аудиторної письмової роботи у вигляді письмових завдань, в рамках проведення останнього практичного заняття в межах пройдених залікових модулів. Поточна контрольна робота складається з 10 запитань, які необхідно розкрити. Окремі запитання можуть містити творчий компонент, бачення та думки студента з приводу питань психології здоров'я. Відповіді на поставленні запитання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольної роботи (оцінюється в діапазоні від 0 до 60 балів): 60 балів – на всі запитання відповіді були правильні, відповідь повна, розлога, викладена логічно, з використанням термінології. Якщо, відповідь не повна, питання розкриті частково, подекуди зустрічаються неточності, то така контрольна оцінюється від 30 до 45 балів. Якщо відповідь студента дуже коротка, не структурована, не розкриває всі запитання, то така контрольна може бути оцінена від 10 до 20 балів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;

- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);

- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під

час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

V. Підсумковий контроль

На залік виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення – усний залік.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК

1. Психологія спорту як галузь психологічної науки.
2. Мета і завдання психології спорту та її зв'язок з іншими науками.
3. Історія розвитку психології спорту.
4. Методи дослідження в психології спорту.
5. Етапи проведення психологічних досліджень.
6. Практичне значення психології для педагогів в галузі фізичної культури і спорту.
7. Порівняльна характеристика психологічних особливостей в спорті і в фізичному вихованні.
8. Психологічні особливості тренерської діяльності.
9. Функції тренера: гностична, проєктивна, виховна, організаційна, конструктивна, адміністративна, комунікативна.
10. Мотивація діяльності тренера. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі в тренерській роботі.
11. Психічні якості особистості тренера.
12. Стили керування спортивною командою.
13. Структура авторитету тренера.
14. Психологічні основи педагогічного такту в роботі тренера. Індивідуальний стиль роботи тренера.
15. Поняття про особистість спортсмена.
16. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена.
17. Темперамент спортсмена.
18. Характер і здібності (загальні, спеціальні).
19. Психологічні особливості розвитку здібностей в обраному виді спорту.
20. Мотивація особистості спортсмена та її динаміка на різних етапах занять спортом.

21. Значення мотивації досягнення успіху та уникнення невдач в змагальній діяльності спортсмена.
22. Спортивна команда як різновидність малої соціальної групи.
23. Психологічні особливості спортивної команди.
24. Етапи становлення колективу.
25. Структура спортивної команди.
26. Керівництво спортивною командою.
27. Лідер та його роль в спортивній команді. Типи та функції лідерів.
28. Особливості взаємин у системі «тренер - спортсмен» та «спортсмен - спортсмен».
29. Чинники, що впливають на ставлення спортсменів до тренера.
30. Поняття суперництва та співробітництва у взаємовідносинах між спортсменами.
31. Поняття психологічної сумісності. Фактори, що впливають на сумісність.
32. Змагання як головний компонент спортивної діяльності.
33. Специфічні відмінності умов змагань від умов навчально-тренувального процесу.
34. Психологічні особливості спортивного змагання.
35. Мета і мотиви участі в спортивному змаганні.
36. Соціальна значимість та особиста значимість спортивного змагання.
37. Класифікація екстремальних ситуацій змагального характеру.
38. Стан «психічної напруги» в умовах змагань та її динаміка.
39. Фактори, що впливають на динаміку змагальної «психічної напруги».
40. Характеристика стану перенапруги спортсмена. Стадії психічної перенапруги.
41. Збудження та тривожність у спортсменів.
42. Тривожність особистісна та ситуативна.
43. Характеристика «передстартових психічних станів» спортсмена.
44. Стан «монотонії» та «перенасичення» у спортсменів. Ознаки «монотонії».
45. Стан «перетренованості» і «перевтоми» в тренувальному процесі.
46. Ознаки і причини стану «перетренованості» та «вигорання». Етапи «вигорання».
47. Поняття про психологічну підготовку. Типи, мета і завдання психологічної підготовки.
48. Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності.
49. Мотивація занять спортом. Засоби формування мотивації до занять спортом.
50. Поняття «спортивного характеру». Основні критерії «спортивного характеру».
51. Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.
52. Ознаки та рівні «психічної готовності» спортсмена до участі в змаганнях.

53. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена як процес формування стану «бойової готовності».
54. Ознаки стану «психічної готовності».
55. Рівні стану «бойової готовності».
56. Періоди спеціальної психічної підготовки.
57. Основні ланки системи СПП спортсмена до конкретного змагання.
58. Організація адекватної поведінки спортсмена (спортивної команди) напередодні змагань.
59. Розминка і психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена. Зміст секундування.
60. Мотивація спортивного суддівства.
61. Нервово-емоційне напруження у суддів.
62. Психологічні особливості спортивних суддів.
63. Стили спортивного суддівства.
64. Мотивація особистості в спорті.
65. Психологія особистості спортсмена.
66. Поняття про колектив та групи.
67. Психологія спортивного колективу.
68. Групова взаємодія в спортивній команді.
69. Психологічний клімат спортивної команди.
70. Проблема лідерства в спорті.
71. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.
72. Система психологічного відбору спортсменів.
73. Основи психодіагностики в спорті.
74. Методологічні принципи психологічного відбору спортсменів.
75. Формування цільових ознак психологічного відбору.
76. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору.
77. Складання моделі психологічного відбору.
78. Практика психологічного відбору.
79. Психологічна підготовка спортсменів.
80. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу.
81. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань.
82. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання.
83. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в умовах змагань.
84. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів.
85. Психологічна характеристика основних фізичних якостей.
86. Психологічна структура технічної підготовки.
87. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів.
88. Тактична майстерність спортсмена у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.

89. Основи психічної регуляції в спорті.
90. Принципи класифікації методів психічної регуляції.
91. Методи гетеро регуляції: бесіда, наказ, гіпноз та інше.
92. Методи психічної саморегуляції.
93. Закріплення навиків психічної регуляції під час, до та після тренувань. 5.
94. Формування наполегливості, упевненості, цілеспрямованості.
95. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів.
96. Стили керівництва тренерів.
97. Мотивація професійної діяльності спортивного судді. Психологічні особливості спортивних суддів.
98. Спортивна команда як вид малої групи.
99. Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу.
100. Забезпечення динаміки командної діяльності.

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

VII. Рекомендована література

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник, Київ: видавництво «ЦУЛ», 2022, 224 с.
2. Воронова В. І., Ковальчук В. І., Єшманова Ю. О. Дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів з психології спорту. Київ, 2022, 199 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Кмїв: «Олімпійська література», 2024, 276 с.
5. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
6. ШКАРЛАТЮК, К., & КОШИРЕЦЬ, В. (2025). НЕРВОВО-ПСИХІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ ЯК ЧИННИК ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ МОЛОДІ. *Psychology Travelogs*, (1), 299–311.
7. Shkarlatiuk, K., Koshyrets, V., & Hubina, A. (2024). PSYCHOLOGICAL BASIS OF FORMING A SPORTS COACH'S PROFESSIONAL IMAGE. *Psychological Prospects Journal*, 44. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-shk>.