

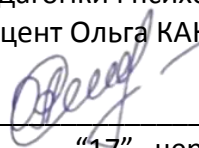
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичного виховання

Кафедра педагогіки і психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. зав. кафедри
педагогіки і психології,
доцент Ольга КАКОВКІНА



“17” червня 2024 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Психологія спорту вищих досягнень»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Магістр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 – «Освіта/педагогіка»

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

017 – «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва спеціальності)

факультет

фізичної культури і спорту

(назва факультету)

вид дисципліни

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

2024-2025 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «Психологія спорту вищих досягнень» для здобувачів ступеню вищої освіти Магістр, галузі знань - 01 –

«Освіта/педагогіка», спеціальності 017 -«Фізична культура і спорт».

Розробник:

Шуба Вікторія Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри педагогіки і психології, факультету фізичного виховання, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 16 від "17" червня 2024 року

В.о. зав. кафедри _____ Ольга КАКОВКІНА



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u> Освітня (освітньо - професійна) програма: <u>Фізична культура і спорт</u>	За вибором
Модулів – 3	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 3		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр
Загальна кількість годин – 90		2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 28 самостійної роботи студента – 62	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Магістр»	Лекції
		14 год.
		Практичні, семінарські
		14 год.
		Лабораторні
		Самостійна робота
		62 год.
Індивідуальні завдання:		
Вид контролю: залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 1:2,2.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: Вивчення предмету «Психології спорту вищих досягнень» студентами Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту передбачає озброєння студентів науково-педагогічними знаннями та вміннями, застосовувати їх у практичних умовах.

Інтенсивні зміни у соціокультурному і економічному житті суспільства, що відбуваються в останні десятиріччя, вимагають якісного перетворення і змісту праці: розширення поля професійної діяльності; поглиблення мобільності людини у різних професійних сферах; поява потреби в оволодінні новими професіями, що з'явилися на ринку праці.

Внаслідок цих змін економічному і соціальному житті України постають нові, більш складні, завдання перед системою професійної освіти. Саме тому актуалізується необхідність психолого-педагогічної освіти фахівця.

Психолого-педагогічна освіта необхідна людині, по-перше, для того щоб вивчити, розуміти і розвивати власну особистість; по-друге, створювати сприятливі умови для виховання підрастаючого покоління; по-третє, щоб бути більш компетентним у професійній діяльності.

Метою даного курсу є формування розуміння психолого-педагогічного аспекту особистості як найвищої цінності суспільства, усвідомлення сутності механізмів психічних процесів, станів, властивостей особистості як основи її розвитку в процесі виховання, навчання й освіти, засвоєння основних термінів і понять психології спорту вищих досягнень на рівні їх відтворення і тлумачення; придбання навичок і елементарних умінь, застосування їх у практичному житті та спортивній діяльності.

Програма складена відповідно до вимог Закону України «Про вищу освіту», Освітньо-

кваліфікаційної характеристики та Освітньо-професійної програми підготовки магістра у галузі спорту вищих досягнень та діючих навчальних планів. Вивчення дисципліни «Психологія спорту вищих досягнень» поділяється на тісно пов'язані між собою блоки. Зміст навчального матеріалу дозволить викладачеві використовувати різні форми і методи навчання, поєднуючи сучасні вимоги, рівень підготовленості студентів, специфіку їх професійної спрямованості. Оптимізація психологічної освіти забезпечує майбутнього магістра теоретичними знаннями та практичними професійними вміннями з мінімальними витратами часу та зусиль студентів і викладачів. При вивченні дисципліни активно використовуються між предметні зв'язки з дисциплінами загальноосвітнього, гуманітарного, соціально-економічного циклу, медико-біологічного циклу, спеціально-теоретичного циклу, спеціально-педагогічного циклу.

Завдання: Навчити студентів практичним прийомам діагностики та особливостям психологічної роботи з спортсменами спорту вищих досягнень різних видів спорту з урахуванням гендерних, індивідуально-типологічних і характерологічних особливостей, а також з урахуванням мотиваційної сфери і кар'єрних можливостей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: Теоретичні основи психології спортивної діяльності спортсменів вищих спортивних розрядів. Знати індивідуальні особливості спортсменів, які займаються спортом вищих досягнень. Знати особливості спортивного середовища і спортивної групи. Знати мотиваційні компоненти у залежності від вікових особливостей. Знати особливості кар'єрного зростання.

вміти: Використовувати теоретичні знання, які студент отримує на лекціях. Використовувати методи психологічної діагностики спортсменів у спорті вищих досягнень, вміти визначати особливості мотивації у різному віці спортсмені, а також використовувати особливості етапів кар'єрного зростання для досягнення максимального спортивного результату. Вміти визначати загальні психологічні особливості тренувального процесу у спорті вищих досягнень.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Методологічні основи спорту вищих досягнень

Тема 1. Введення у психологію спорту вищих досягнень.

Поняття особистості. Поняття професійних психологічних якостей. Модель особистості спортсмена.

Тема 2. Спортивна кар'єра.

Поняття кар'єри. Поняття і відміни спортивної кар'єри. Періодизація спортивної кар'єри. Загальні протиріччя, які зумовлюють кризи спортивної кар'єри. Кризи переходу до глибинного тренування у обраному виді спорту. Кризи переходу з масового спорту до спорту вищих досягнень. Кризи переходу до професійного спорту. Кризи переходу від кульмінації до фінішу кар'єри.

Змістовий модуль 2. Загальні психологічні особливості тренувально-змагального процесу у спорті вищих досягнень

Тема 3. Психологічні особливості великих тренувальних навантажень.

Використання фізичних навантажень для зниження стану тривожності та депресії. Фізичне навантаження та зміна настрою. Фізичне навантаження та рівень психічного здоров'я. Фізичне навантаження та зміна особистості та поведінкового функціонування. Фізичне навантаження і лікувальні процедури.

Тема 4. Психологічні особливості спортивних травм.

Роль психологічних факторів під час травм. Як трапляються травми – передумови. Взаємозв'язок між стресом і травмами. Психологічні реакції на спортивні травми. Роль спортивної психології у реабілітації травм.

Тема 5. «Перегорання», «перевтома» та перетренованість.

Поняття «перегорання». Поняття «перевтома». Поняття «перетренованість». Характеристики та симптоми перетренованості і «перегорання». Модель «вигорання» у спорті

та фізичній культурі. Профілактика та усунення «перегорання». Поведінкові ознаки стресової напруги. Компоненти стану психологічної готовності.

Змістовний модуль 3. Індивідуальні особливості спортсменів у спорті вищих досягнень

Тема 6. Особистість у спорті вищих досягнень.

Психологічні особливості спортивної діяльності. Типи нервової діяльності спортсменів. Особливості темпераменту спортсменів. Особливості характеру спортсменів. Ознаки спортивного характеру. Емоційна стійкість спортсменів. Особливості психічної регуляції. Особливості вольової регуляції.

Тема 7. Структура і особливості мотивації у спорті вищих досягнень.

Загальне поняття мотивації. Поняття мотивації у спортивній діяльності. Рекомендації по створенню мотивації. Мотивація досягнення. Теорії мотивації досягнення. Розвиток мотивації досягнення і змагальності. Значення для професійної діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
Л		Сем	Пр	С.р.	
Змістовий модуль 1. Методологічні основи спорту вищих досягнень					
Тема 1. Введення у психологію спорту вищих досягнень.		2	2		22
Тема 2. Спортивна кар'єра.		2	2		
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	30	4	4		22
Змістовий модуль 2. Загальні психологічні особливості тренувально-змагального процесу у спорті вищих досягнень					
Тема 3. Психологічні особливості великих тренувальних навантажень.		2	2		20
Тема 4. Психологічні особливості спортивних травм.		2	2		
Тема 5. Перегорання», «перевтома» та перетренованість.		2	2		
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	30	6	6		20
Змістовий модуль 3. Індивідуальні особливості спортсменів у спорті вищих досягнень					
Тема 6. Особистість у спорті вищих досягнень.		2	2		20
Тема 7. Структура і особливості мотивації у спорті вищих досягнень.		2	2		
<i>Разом за змістовним модулем 3</i>	30	4	4		20
<i>Всього</i>	90	14	14		62

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Змістовий модуль 1. Методологічні основи спорту вищих досягнень		4
1.	Тема 1. Введення у психологію спорту вищих досягнень: галузь психології спорту вищих досягнень	2
2.	Тема 2. Спортивна кар'єра: поняття та діагностика.	2
Змістовий модуль 2. Загальні психологічні особливості тренувального процесу у спорті вищих досягнень		6
3.	Тема 3. Особливості спортивної середи.	2
4.	Тема 4. Особливості групи, яка займається спортом: діагностика.	2
5.	Тема 5. «Перегорання», «перевтома» та перетренованість.	2

Змістовний модуль 3. Індивідуальні особливості спортсменів у спорті вищих досягнень		4
6.	Тема 6. Індивідуальні особливості людей, які займаються спортом: практичне використання.	2
7.	Тема 7. Особливості психічного розвитку у спорті вищих досягнень.	2

8. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методологічні основи спорту вищих досягнень		
1.	Написати реферат на обрану тему: 1. Поняття професійних психологічних якостей. 2. Модель особистості спортсмена. 3. Психологічні особливості спортивної діяльності. 4. Характеристика спортсмена (обрати особистість самостійно). 5. Мотивація у спорті. 6. Психомоторика спортсмена. 7. Спеціалізоване сприйняття спортсменів. 8. Оперативні якості спортсмена: пам'ять, увага, мислення. 9. Емоційна стійкість спортсмена. 10. Психічна саморегуляція	22
Змістовий модуль 2-3. Загальні психологічні особливості тренувального процесу у спорті вищих досягнень. Індивідуальні особливості спортсменів у спорті вищих досягнень		
2.	Написати індивідуальну роботу: «Психолого-педагогічна характеристика спортсмена, який займається видом спорту, має спортивний розряд» (Вимоги: 3-5 друкованих аркушів, використання не менш 5. Психолого-діагностичних методик дослідження особливостей особистості спортсмена)	40
	Разом	62

10. Методи навчання

Лекції, семінарські заняття. Вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота студента. Використання методів наочності у процесі лекційних, семінарських та практичних занять.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – опитування та/чи виконання практичної роботи з теми заняття та самостійна робота студента (сума балів опитування (практична робота) та самостійна робота). Підсумкова кількість балів за змістовий модуль визначається, як середнє арифметичне значення балів за результатами поточного контролю з усіх тем.

2. Підсумковий контроль - складання заліку з дисципліни.

Підсумкова оцінка заліку включає в себе середньо арифметичне значення балів змістових модулів.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

3. Поняття особистості.
4. Поняття професійних психологічних якостей.
5. Модель особистості спортсмена.
6. Поняття кар'єри.
7. Поняття і відміни спортивної кар'єри.
8. Періодизація спортивної кар'єри.
9. Загальні протиріччя, які зумовлюють кризи спортивної кар'єри.

10. Кризи переходу до глибинного тренування у обраному виді спорту.
11. Кризи переходу з масового спорту до спорту вищих досягнень.
12. Кризи переходу до професійного спорту.
13. Кризи переходу від кульмінації до фінішу кар'єри.
14. Використання фізичних навантажень для зниження стану тривожності та депресії.
15. Фізичне навантаження та зміна настрою.
16. Фізичне навантаження та рівень психічного здоров'я.
17. Фізичне навантаження та зміна особистості та поведінкового функціонування.
18. Фізичне навантаження і лікувальні процедури.
19. Роль психологічних факторів під час травм.
20. Як трапляються травми – передумови.
21. Взаємозв'язок між стресом і травмами.
22. Психологічні реакції на спортивні травми.
23. Роль спортивної психології у реабілітації травм.
24. Поняття «перегорання».
25. Поняття «перевтома».
26. Поняття «перетренованість».
27. Характеристики та симптоми перетренованості і «перегорання».
28. Модель «вигорання» у спорті та фізичній культурі.
29. Профілактика та усунення «перегорання».
30. Поведінкові ознаки стресової напруги.
31. Компоненти стану психологічної готовності.
32. Психологічні особливості спортивної діяльності.
33. Типи нервової діяльності спортсменів.
34. Особливості темпераменту спортсменів.
35. Особливості характеру спортсменів.
36. Ознаки спортивного характеру.
37. Емоційна стійкість спортсменів. Особливості психічної регуляції.
38. Особливості вольової регуляції.
39. Загальне поняття мотивації.
40. Поняття мотивації у спортивній діяльності.
41. Рекомендації по створенню мотивації.
42. Мотивація досягнення.
43. Теорії мотивації досягнення.
44. Розвиток мотивації досягнення і змагальності.
45. Значення для професійної діяльності.

12. Розподіл балів, які отримують студенти (Залік)

	№ теми	Опитування, Практична роб	Самостійна робота
Змістовий модуль 1	Т1	30 – 50	30 – 50
	Т2	30 – 50	
Сума за змістовим модулем 1	60 – 100		
Змістовий модуль 2	Т3	30 – 50	30 – 50
	Т4	30 – 50	
	Т5	30 – 50	
Сума за змістовим модулем 2	60 – 100		
Змістовий модуль 3	Т6	30 – 50	30 – 50
	Т7	30 – 50	
Сума за змістовим модулем 3	60 – 100		

Критерії оцінки опитування за пройденою темою (залік)

Кількість балів	Критерії оцінювання
47-50	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
45-48	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
41-44	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
37-40	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
33-36	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
30-32	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 29	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

Критерії оцінки виконання самостійної роботи (залік)

Кількість балів	Критерії оцінювання
47-50	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
45-48	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоечасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
41-44	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
37-40	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
33-36	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.

30-32	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 29	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	задовільно	
64-73	D		
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

13. Методичне забезпечення

1. Тексти лекцій
2. Тексти семінарських занять.
3. Рекомендована література.
4. Мультимедійний матеріал.
5. Відеофільми за темою курсу на вибір.

14. Рекомендована література

14.1 Базова

1. Шуба В.В. Методические рекомендации по курсу «Психология спорта высших достижений» (теоретические и практические материалы) для студентов образовательного уровня «Магистр», а также для студентов иностранцев специальности: 017 «Физическая культура и спорт» / В.В. Шуба. Днепр.: издательство ПГАФКиС, 2018. 60 с.
2. Шуба В.В. Реалізація педагогічних умов у параолімпійському русі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т.І / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. Ред.. Носенко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2015. С. 320-323.
3. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті /Н.Л. Височіна. К.: Центр навчальної літератури, 2017. 384 с.
4. Бочелюк В.Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, О.А. Черепехіна. К. : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с
6. Зубалій М.Д. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / [М.Д. Зубалій, Б.Ф. Ведмеденко, В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, І.О. Остапенко, А.І. Савченко] // Основи здоров'я та фізична культура. 2006. № 10. С. 2-3.
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб. : Питер, 2009. 352 с.
8. Ильин Е.П. Состояние монотонии у спортсменов / Е.П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб. : Питер, 2002. 246 с.
9. Іваній І. В. І-18 Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В.

- Іваній, В. М. Сергієнко. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с
10. Клименко В.В. Психологія спорту : Навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. / В.В. Клименко. К. : МАУП, 2007. 432 с.
 11. Лeko Б. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів / Б. Лeko, Г. Чуйко, М. Комісарик // Теорія та практика фізичного виховання. 2008. № 5. С. 6-10.
 12. Корольчук М.С. Психодіагностика : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.І. Осьодло; за заг. ред. М.С. Корольчука. К. : Ельга, Ніка- Центр, 2004. 400 с.
 13. Клименко В. В. К49 Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.: іл. Бібліогр.: С. 423-424.
 14. Кривенцова І. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його учнів / І. В. Кривенцова // Теорія та практика фізичного виховання. 2008. № 5. С. 18-37.
 15. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2011. 360 с.
 16. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. Харків : «ОВС», 2008. 256 с.
 17. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. К. : Олимпийская литература, 2001. 335 с.

14.2 Допоміжна

18. Шуба В.В. Організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців при використанні педагогічних умов / В.В. Шуба // Валеологія: Сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / XII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2014. С. 237-240.
19. Петровская Т.В. Мастерство спортивного педагога : Научно-методическое издание / Т.В. Петровская. К. : «ЧПП», 2004. 104 с.
20. Платонов В.Н. Соревновательная деятельность в спорте / В.Н. Платонов, В.С. Келлер. К. : КГИФК, 1987. 48 с.

15. Інформаційні ресурси

1. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/51305/1/%C2%AB%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%A3%C2%BB.pdf>
2. https://stud.com.ua/25586/psihologiya/psihologiya_sportu_vischih_dosyagnen
3. http://psih.pp.ua/p166_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83_2000.html
4. <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>

Доцент



Вікторія ШУБА

В.о. зав. кафедри
педагогіки і психології



Ольга КАКОВКИНА