


МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
з дисципліни  
“ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ”  
(ДЛЯ БАКАЛАВРІВ)**

МАУП

Київ 2008

Підготовлено ст. викладачем кафедри соціальної психології *Солодчук С. Є.*

Затверджено на засіданні кафедри соціальної психології (протокол № 11 від 05.09.07)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*



**МАУП**

**Солодчук С. Є.** Методичні матеріали щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Психологія спорту” (для бакалаврів). – К.: МАУП, 2008. – 28 с.

Методичні матеріали містять пояснювальну записку, характеристику основних видів учбової, учбово-наукової (пошуково-аналітичної і практичної) самостійної роботи студентів, список літератури.

© Міжрегіональна Академія  
управління персоналом (МАУП),  
2008

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Методичні матеріали для самостійної роботи розроблені на основі модульної системи навчання з урахуванням нових підходів до підготовки фахівців.

Самостійна робота студентів займає все більш вагомe місце у навчальному процесі. Вона підвищує відповідальність тих, хто навчається, формує в них навички працювати самостійно, здобувати знання, використовуючи їх при аналізі процесів, що відбуваються у навколишньому та індивідуальному світі. Ця робота дозволяє більш ефективно активізувати пізнавальні, професійні мотиви студентів, розвивати творче мислення.

Самостійна робота планується, організується індивідуально кожним студентом, який проте завжди може розраховувати на консультації викладача. Вона включає опрацювання матеріалів лекцій, підготовку до практичних занять, вивчення додаткових тем і питань на основі рекомендованої літератури, підготовку до написання модульних контрольних робіт, підбір матеріалу для написання наукового дослідження, підготовку до участі в конференції тощо.

Під час наукового дослідження або роботи над доповіддю студент може виявити більшу ініціативу і самостійність у підборі літератури, складанні плану роботи. Це необхідно не тільки для розвитку вміння самостійно опрацьовувати літературу, систематизувати прочитаний матеріал, а й для закріплення теоретичних знань, набутих під час вивчення дисципліни, та розвитку професійної культури.

Методичні матеріали містять рекомендації щодо виконання завдань, а також список рекомендованої літератури.

МАУП

**ЗМІСТ**  
**САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**  
*з дисципліни*  
**“ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ”**

**Змістовий модуль I. Вступ у психологію спорту**

***Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту***

Предмет психології спорту. Напрямок розвитку психології спорту як науки. Місце психології спорту в системі наук. Основні завдання психології спорту. Методи дослідження у психології спорту.

*Література* [1; 3; 19; 22; 25; 30; 37; 38; 40; 41; 45]

**Завдання для самостійної роботи**

1. Складіть структурну схему за даною темою.
2. Дискусія: “Чому предметом психології спорту є вивчення спортивної діяльності, а не особистості спортсмена?”.
3. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психології спорту.
4. Підготуйте “галерею портретів” – інформацію про відомих вітчизняних та зарубіжних спеціалістів з психології спорту та їх внесок у її розвиток.
5. Підготуйте відповідь на запитання:
  - Які методи спортивної психології використовують при дослідженні працездатності людини, інших моторних актів?
  - За допомогою яких методів вивчають особливості емоційно-вольової сфери індивіда, властивості особистості спортсмена?
6. На основі засвоєного матеріалу сформулюйте основні правила застосування психологічних методик у спорті.

**Теми рефератів**

1. Психологія спорту – спеціальна галузь психологічної науки.
2. Історія становлення психології спорту як наукової дисципліни.
3. Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.
4. Психодіагностичні процедури як метод дослідження особистості спортсмена.
5. Кореляційне дослідження у спортивній психології.

## **Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності**

Психологічна характеристика спорту як виду діяльності. Особистість і спорт. Фізичні навантаження і психічне здоров'я людини. Соціальні функції спортивної діяльності. Структура спортивної діяльності. Загальні психологічні особливості тренувального процесу. Умови результативності спортивної діяльності. Психологічна систематика видів спорту і змагальних вправ.

*Література* [1; 3; 16–19; 21; 22; 25]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Побудуйте схему “Структура спортивної діяльності”.
2. Чим відрізняється спортивна діяльність від трудової, навчальної? Складіть порівняльну таблицю:

Спортивна діяльність	Трудова діяльність	Навчальна діяльність

3. Чи можна стверджувати, що спортивна діяльність — це цикл, який складається з навчання, виховання, тренування та виступів спортсмена? Аргументуйте відповідь.
4. Назвіть структурні компоненти спортивної діяльності, вкажіть ті з них, які характеризують окремі види спорту, соціальні аспекти спортивної діяльності?
5. Дискусія: “Чи можна стверджувати, що мотивація майже не впливає на зміст та структуру спортивної діяльності?”
6. Які елементи спортивної діяльності впливають на розвиток волевої сфери людини?

### **Теми рефератів**

1. Психологічна характеристика спорту як виду діяльності.
2. Особистість і спорт.
3. Психологічні особливості тренувального процесу.
4. Психологічні умови результативності спортивної діяльності.

## **Тема 3. Психологія спортивного змагання**

Психологічні особливості спортивного змагання. Характерні психічні стани спортсменів до, під час і після змагання: збудження, тривожність, стрес, “перегорання”, стомлення і перевтома, перетренування.

нованість і “вигорання”. Причини, що впливають на динаміку психічних станів.

*Література* [1; 3; 12; 16–19; 21; 22; 24; 25; 30; 38; 44]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Дайте визначення поняттям і внесіть їх до психологічного словника: збудження, тривожність, стрес, перегорання, стомлення, перевтома, перетренованість, вигорання.
2. Провести спостереження змагань, спортивної гри та описати емоційні прояви спортсменів.
3. Заповніть порівняльну таблицю:

Характерні психічні стани спортсменів	До змагань	Під час змагань	Після змагань
збудження			
тривожність			
стрес			
перегорання			
стомлення			
перевтома			
перетренованість			
вигорання			

4. На основі засвоєного матеріалу проаналізуйте психологічний стан спортсмена, що здобув перемогу.
5. На основі засвоєного матеріалу проаналізуйте психологічний стан спортсмена, що зазнав поразки.

### **Теми рефератів**

1. Вольова регуляція спортсмена.
2. Особливості емоційної сфери спортсмена.
3. Психологія спортивного змагання.
4. Психологічні особливості спортивного змагання.

#### **Тема 4. Спорт і розвиток людини**

Фактори розвитку спортсмена: спортивна діяльність, змагальність, самовдосконалення, фізичні й психічні навантаження. Особливості фізичного, психомоторного, інтелектуального й емоційно-вольового розвитку в спорті.

*Література* [1; 3; 16–19; 21; 22; 26; 33; 44]

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді:
  - Загальні здібності людини, спеціальні здібності.
  - Природні задатки, їх роль і місце у структурі спортивних здібностей.
  - Які спортивні здібності є вирішальними у велоспорті, важкій атлетиці, боксі, футболі?
  - Назвіть прийоми та методи розвитку спортивних здібностей.
2. Побудуйте логічний ланцюг за даною темою.
3. Розробіть методичні рекомендації щодо фізичного, психомоторного, інтелектуального й емоційно-вольового розвитку в спорті.

#### **Теми рефератів**

1. Здібності у спорті.
2. Навчання і задатки у спортивній діяльності.
3. Роль тренера у розкритті обдарованої індивідуальності спортсмена.

#### **Змістовий модуль II: Психологічні особливості фізичної підготовки спортсменів**

#### **Тема 5. Психологічні основи фізичної підготовки спортсменів**

Поняття про навчання у спорті, тренування й спортивне удосконалення. Психологічні вимоги до процесу спортивного удосконалення. Психологічні особливості фізичної підготовки: спеціальні знання, фізичні якості, методи їхнього надбання. Уявлення про фізичні якості і їх спеціалізоване сприйняття. Особливості усвідомлення фізичних якостей. Психологічна характеристика основних фізичних якостей: швидкість, сила, витривалість, спритність. Спеціалізоване сприйняття

тя фізичних якостей і їх взаємозв'язок з формуванням і функціонуванням рухових навичок.

*Література* [1; 3; 4; 7–9; 12; 16; 17; 18; 22; 26; 30]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Побудуйте структурну схему фізичної підготовки у спорті.
2. Дайте визначення таким поняттям і внесіть їх до психологічного словника: навчання, тренування, спортивне удосконалення, швидкість, сила, витривалість, спритність.
3. Охарактеризуйте методи спортивного вдосконалення. Наведіть приклади.
4. Опрацюйте літературу та дайте відповіді на запитання:
  - Що спільного і в чому полягає різниця між зовнішньогруповим та внутрішньогруповим змаганням?
  - Чому дисциплінованість спортсмена важливіша за його природні здібності?
  - Які психологічні методи оцінки фізичних якостей людини ви знаєте?

### **Теми рефератів**

1. Спортивна діяльність та навчання.
2. Тренування. Формування у спортсменів потреби в досягненні.
3. Психологічні бар'єри тренування.
4. Методи навчання та тренування у спорті.
5. Спортивне вдосконалення та свідомість спортсмена.
6. Психологічні особливості фізичної підготовки спортсмена.

### ***Тема 6. Психологічні особливості технічної підготовки у спорті***

Психологічна структура технічної підготовки у спорті: спеціальні знання, уміння і навички; образи рухів і дій, що відбуваються по типу рухових реакцій. Характеристика спеціальних знань: поняття про техніку рухів, рухові дії; рухові уявлення. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів і функцій. Особливості відчуттів при виконанні фізичних вправ, м'язово-рухові, вестибулярні, дотикові й органічні відчуття. Особливості сприйняття при виконанні фізичних вправ часу, темпу, ритму, спеціалізовані сприйняття. Особливості уваги і пам'яті у процесі рухової діяльності. Рухові уявлення та їх роль у формуванні знань, умінь і навичок технічних дій



спортсмена. Психологічні особливості формування рухових навичок у спорті. Стадії формування рухових навичок.

*Література* [1; 3; 4; 10–12; 18; 21; 22; 26; 30; 38; 45]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Побудуйте структурну схему технічної підготовки у спорті.
2. Опрацюйте літературу та дайте відповіді:
  - Які пріоритети спортивного тренування ви знаєте?
  - Чому розвиток пізнавальних процесів у спортсменів з ігрових видів спорту стимулюється, а у силових видах не має значення?
  - Які види специфічного сприйняття спортсменів вам відомі? Поясніть механізм цих “почуттів”.
3. Спостерігайте за спортивним тренуванням. Дайте характеристику вмінь та навичок спортсменів.

### **Теми рефератів**

1. Роль і місце психології у технічній підготовці спортсменів.
2. Технічна підготовка та психологічний клімат спортивного колективу.
3. Психологія ефективного тренування.
4. Швидкісна реакція в ігрових видах спорту.
5. Спортивні вміння та навички. Психологічний аспект.
6. Формування спортивних навичок та психологічна допомога.
7. Характеристика психом'язового тренування.

### ***Тема 7. Психологічні основи тактичної підготовки спортсменів***

Феномен тактичної майстерності спортсмена. Тактичні дії і їх структура: сприйняття спортивної ситуації, розумове розв'язання тактичного завдання. Характеристика тактичних завдань, умінь, навичок і здібностей у спорті. Зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій: особливості сприйняття при виконанні тактичних дій, особливості пам'яті й уваги, психологічні особливості тактичного мислення. Складові тактичного мислення спортсмена: наочно-образний характер, дієвість, ситуативність, швидкість, самостійність, критичність. Роль і зміст антиципуючих дій спортсмена у плануванні й реалізації плану.

*Література* [1; 3; 4; 6; 7; 12; 16; 18; 22; 26; 30; 38; 45]

## **Завдання для самостійної роботи**

1. Побудуйте структурну схему тактичної підготовки у спорті.
2. Опрацюйте літературу та дайте відповіді:
  - Чи можна стверджувати, що вирішення спортсменом тактичного завдання відповідає класичній схемі “стимул-реакція”?
  - Чим відрізняється тактичне мислення спортсмена від практичного, теоретичного мислення?
  - За допомогою яких психологічних прийомів і методів вивчають тактичне мислення спортсменів?
  - Що таке антиципуюча реакція? Спортсменам яких видів спорту вона властива?
  - Які фактори спортивної ситуації є неодмінними умовами процесу тактичного мислення?
  - Назвіть види тактичних дій, дайте їм психологічну характеристику.
  - Складіть схему процесу прийняття рішення.

## **Теми рефератів**

1. Тактична підготовка спортсменів різних видів спорту.
2. Тактичне мислення спортсмена. Тактичне мислення тренера.
3. Індивідуальні властивості спортсменів та їх вплив на процес прийняття тактичного рішення.
4. Спілкування у спорті. Процес і результати.
5. Роль мови у тактичному мисленні спортсмена.
6. Спортивна комунікація та командна гра.

## ***Тема 8. Психологічна підготовка у спорті***

Загальна характеристика психологічної підготовки у спорті, її основні напрями. Планування психологічної підготовки. Психологічна підготовка тренера. Засоби й методи психологічної підготовки. Види психологічної підготовки спортсмена; їх спрямованість і зміст. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка, її напрями і завдання. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена в умовах змагання.

*Література* [1; 3; 4; 11; 12; 18; 22; 26; 31; 33; 38; 40–42]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Побудуйте структурну схему психологічної підготовки у спорті.
2. Опрацюйте літературу та дайте відповіді:
  - Яке місце психологічної підготовки в спорті?
  - Які фактори змагань негативно впливають на стан та досягнення спортсменів?
3. Складіть план психологічної підготовки спортсмена.

### **Теми рефератів**

1. Психологічна підготовка спортсмена. Минуле і сьогодення.
2. Психологічне підготування спортсмена.
3. Система психологічної підготовки до змагань. Глядачі, їх вплив на спортивну діяльність.
4. Удосконалення вольової регуляції спортсмена у процесі психологічної підготовки.
5. Психологічна підготовка тренера.

## **Змістовий модуль III. Психологія спільної діяльності у спорті**

### ***Тема 9. Структурні компоненти психології спортивної команди***

Характеристика спортивної команди і її ознаки: чисельність, структурність, автономність, загальногрупова мета, диференційованість, колективізм. Характеристика специфічних проявів формальної і неформальної структури спортивної команди. Характеристика підгруп спортивної команди: змагальний склад, тренувальний склад. Особливості спілкування у спортивній команді і його характеристика: мовне, немовне, комбіноване спілкування; ділове, особистісне, вільне і позадіяльне спілкування; співвіднесене і супідрядне спілкування; особистісно-орієнтоване і соціально-орієнтоване спілкування у спорті; необхідне, бажане, нейтральне і небажане спілкування.

*Література* [1; 2; 3; 11; 12; 18; 19; 22; 26; 28; 30; 35; 40–43]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. З курсу соціальної психології пригадайте визначення понять: мала група, референтна група, спортивна команда, колектив.
2. Підготуйте відповідь на запитання:

- Що таке групоутворення, які процеси сприяють утворенню малих спортивних груп?
  - Що таке соціальна фасілітація? Наведіть приклади інших групових феноменів.
3. Які процеси сприяють інтеграції, а які диференціації, розпаду спортивного колективу?
  4. Дайте визначення таким видам спілкування і внесіть їх до психологічного словника: мовне, немовне, комбіноване спілкування; ділове, особистісне, вільне і позадіяльне спілкування; співвіднесене і супідрядне спілкування; особистісно-орієнтоване і соціально-орієнтоване спілкування у спорті; необхідне, бажане, нейтральне і небажане спілкування.
  5. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді:
    - Які фактори впливають на формування симпатій та антипатій у процесі спілкування?
    - Який тип поведінки властивий для маніпулятора і чим він відрізняється від актуалізатора?
    - Від яких факторів залежить ефективність спілкування?
    - Що таке дистанція і які її види можуть існувати у спілкуванні?
    - Які елементи комунікації (невербальні) варто аналізувати для того, щоб правильно оцінити стан співрозмовника, його ставлення до вас і ситуації спілкування?
    - Які типові помилки у спілкуванні?
  6. Розробіть тренінгові заняття за темою “Оптимізація особистісного спілкування у спортивній команді”

### **Теми рефератів**

1. Спортивна команда. Від малої групи до колективу.
2. Місце і роль спортивного колективу у різних видах спорту.
3. Місце меншості у спортивній команді.
4. Особистість лідера і спортивний колектив.
5. Групова динаміка спортивної команди.
6. Спілкування та групова згуртованість спортивного колективу.
7. Особливості міжособистісного спілкування у спорті.

## Тема 10. Психологічний клімат у спортивній команді

Поняття психологічної атмосфери і клімату в команді.

Характеристика загального настрою, думок, традицій і звичок у команді, їх вплив на результативність тренувального і змагального процесів.

Груповий тиск, групові оцінки. Взаємини спортсменів з різним статусом.

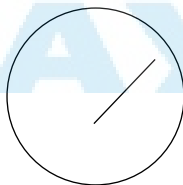
*Література* [1–4; 7; 8; 12; 18; 19; 22; 30; 35; 36; 38; 40–43]

### Завдання для самостійної роботи

1. Дайте визначення таким поняттям і внесіть їх до психологічного словника: група, колектив, соціально-психологічна атмосфера, соціально-психологічний клімат, лідер, лідерство, роль, психологічна сумісність, конформізм, нонконформізм, соціометрія, рейтинг, референтна група, нереферентна група, згуртованість колективу, груповий тиск, групові оцінки, конфлікт.
2. Пригадайте, які є методи дослідження групової динаміки, психологічного клімату колективу?
3. Вправа “Груповий пиріг”

*Мета:* оволодіти вмінням аналізувати структуру групи.

Уявіть собі, що намальоване нижче коло — це кругова діаграма, що представляє членів Вашої студентської групи. Поділіть її, як пиріг, на порції (відповідно кожній людині). Розмір “порції” має відображати розмір внеску кожного у діяльність групи. Обов’язково відріжте кусень для себе та викладача, позначивши прізвище і ініціали того, для кого він призначений.



- Якими критеріями ви користувалися для визначення розміру внеску кожної людини у діяльність групи (наприклад, скільки вона розмовляє, якість її висловлювань, кількість цікавих запитань, вплив на інших).

- Визначте трьох осіб, які отримали найбільші “порції”. Чи діяли вони як лідери групи? Зазначте ті аспекти їх лідерської поведінки, що не були вказані у попередньому пункті.
  - Як ви оцінили себе порівняно з іншими членами групи? Яку роль ви відіграєте у групі?
3. Яким чином вирішується у колективі проблема психологічної сумісності спортсменів?

### Теми рефератів

1. Психологічний клімат у спортивній команді.
2. Взаємини спортсменів з різним статусом.

### **Тема 11. Психологічні конфлікти у спортивній команді**

Особистісні передумови виникнення конфліктів у спортивній діяльності. Конфлікти в системі “тренер – учень”. Міжособистісні конфлікти у спортивних групах: причини і типи. Шляхи розв’язання конфліктів.

*Література* [1–4; 7; 8; 12; 18; 19; 22; 30; 35; 36; 38; 40–43]

### Завдання для самостійної роботи

1. Заповніть таблицю “Міжособистісні конфлікти у спортивних групах” за такою формою:

Причини міжособистісних конфліктів у спортивних групах	Типи міжособистісних конфліктів у спортивних групах	Шляхи розв’язання конфліктів

2. Наведіть приклади конфліктних ситуацій та запропонуйте схему їх розв’язання.
3. Розробіть “кодекс спорту” – шляхи розв’язання конфліктних ситуацій у спортивній діяльності.
4. Використовуючи методику К. Томаса, визначте свій стиль реагування на конфліктну ситуацію.

## Теми рефератів

1. Особистісні передумови виникнення конфліктів у спортивній діяльності.
2. Конфлікти в системі “тренер – учень”.
3. Шляхи розв’язання міжособистісних конфліктів.

### **Тема 12. Психологія керівництва спортивною командою**

Зміст понять “керівництво” і “лідерство” у спортивній діяльності. Поняття про стиль керівництва і характеристика стилів керівництва у спортивній діяльності, їх формальний і змістовний аспекти. Індивідуальні стилі керівництва спортивною командою: невтручання, “тепла компанія”, “завдання”, “золота середина”, “команда”. Характеристика діяльності тренера-автократа і тренера-демократа у спорті. Динаміка стилів керівництва у процесі підвищення спортивної майстерності. Вплив стилю керівництва тренера на результативність виступу спортсмена і команди. Багаторівнева модель спортивного керівництва. Індивідуально-психологічні особливості тренера. Причини ефективного і неефективного керівництва спортивною командою.

*Література* [1; 3; 4; 7; 8; 12; 18; 19; 22; 30; 35; 36; 38; 40–43]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Складіть порівняльну таблицю ознак лідерства та керівництва.
2. Заповніть таблицю:

Індивідуальні стилі керівництва спортивною командою	Характеристика стилів	Вплив стилю на результативність
невтручання		
“тепла компанія”		
“завдання”		
“золота середина”		
“команда”		

3. Складіть схему багаторівневої моделі спортивного керівництва.
4. На основі інтегрованих знань з психології розробіть рекомендації щодо підготовки лідерів на посади тренерів. Виробіть для них своєрідний “кодекс лідера-тренера”.
5. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді:

- У яких видах спорту лідерські здібності мають другорядне значення? Аргументуйте свою точку зору.
- Чи завжди “граючий” тренер повинен бути лідером спортивної команди? Аргументуйте відповідь.

### **Теми рефератів**

1. Характеристика феномену лідерства у спортивній команді.
2. Тренер як лідер спортивної команди.
3. Лідерські здібності в командних видах спорту.
4. Імідж тренера як психологічний феномен.
5. Діалог тренера і спортсмена як основа ефективності їх спільної діяльності.
6. Діалог тренера і психолога як фактор оптимізації діяльності тренера.

### **Змістовий модуль IV. Психологічний супровід спортивної діяльності**

#### ***Тема 13. Психологічна діагностика у спорті***

Мета і завдання психологічної діагностики у спорті. Теорія психодіагностичних вимірів. Надійність, валідність, стандартизація, практичність як вимоги психометрії. Методика психодіагностичних вимірів у спорті: методи виміру надійності й стійкості змагальної діяльності; методи дослідження психічних процесів; методи дослідження мислення та інтелекту спортсменів; методи дослідження особистості спортсмена; методи діагностики функціональних станів; методи вивчення групової діяльності в командах і соціальному оточенні спортсмена.

*Література* [2; 11; 12; 18; 19; 22; 30; 34; 38; 41]

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Пригадайте: Які типи (види) тестів існують? Чим відрізняються тести від анкет, опитування?
2. Підготуйте картотеку діагностичних методик з курсу, вкажіть назву методики, мету, матеріал, коротко опишіть проведення та обробку результатів, джерело.



## **Теми рефератів**

1. Психодіагностика спорту. Напрями досліджень.
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.
7. Методи психодіагностики стресу в спортивній діяльності.
8. Психодіагностичні методи вивчення психічних процесів спортсменів.
9. Психологічний відбір у спорті.

### ***Тема 14. Психологія спортивного відбору***

Основні методологічні принципи психологічного відбору у спорті. Відбір, тренування і змагання як три найважливіші елементи спорту. Обґрунтування системи спортивного відбору. Зміст системи психологічно обґрунтованого відбору. Зміст спортивного відбору: формування цільових ознак (оцінювання майстерності за єдиною кваліфікаційною системою, об'єктивно зареєстровані змагальні показники, результати спеціальних іспитів і тестів, експертні тренерські чи суддівські оцінки кваліфікації спортсменів). Основні психометричні вимоги до цільових ознак. Психоспортограма як психологічний аналіз особливостей конкретної спортивної діяльності. Психограма особистості спортсмена як психологічна модель для відбору на визначеному етапі спортивного становлення.

*Література* [11; 12; 18; 19; 22; 23; 26; 30; 33; 34; 43; 44]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Розробіть правила психологічного відбору в спорті.
2. Підготуйте обґрунтування системи спортивного відбору.
3. Побудуйте структурну схему змісту структурного відбору.
4. Виявіть найефективніший метод відбору.
5. Подайте практичні рекомендації щодо відбору.

### **Теми рефератів**

1. Психологічні особливості спортивного відбору.
2. Психоспортограма як психологічний аналіз особливостей конкретної спортивної діяльності.

3. Психограма особистості спортсмена як психологічна модель для відбору на визначеному етапі спортивного становлення.

### **Тема 15. Психологічний контроль у спорті**

Поняття про психологічний контроль у спорті. Місце комплексного психологічного контролю у спорті. Вимоги до комплексного психологічного контролю. Характеристика видів комплексного психологічного контролю: мета, завдання поглибленого психологічного контролю (обстеження), етапного, поточного, оперативного контролю (обстеження змагальної діяльності). Об'єкти психологічного контролю, засобів керування і їх удосконалення. Напрями використання інформації, отриманої за різних видів контролю.

*Література* [1; 3; 11; 12; 16; 17; 22; 23; 26; 30]

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Заповніть таблицю:

Форми психологічного контролю	Період проведення	Напрямок	Методи	Напрями використання інформації
Поглиблений				
Етапний				
Поточний				
Оперативний				

#### **Теми рефератів**

1. Психологічний контроль у спорті.

### **Тема 16. Психологічні характеристики у спорті**

Поняття модельної психологічної характеристики у спорті і вимоги до неї. Психологічні параметри моделей найсильніших спортсменів: I рівень — психічні якості, що забезпечують можливість досягнення максимального результату в екстремальних умовах; II рівень — формування глибинних механізмів психіки спортсмена, що забезпечують успішність тренувальної діяльності; III рівень — психологічні якості, що сприяють досягненню результату в обраному виді спорту.

Психоспортограма — специфічна психологічна характеристика конкретної спортивної дисципліни. Два рівні психографічного

аналізу спортивної діяльності. Характеристики трьох видів психограми спортивної діяльності: генеральні, узагальнені і специфічні модельні психологічні характеристики. Підструктури особистості (за Н. Поповим) як критерії спортивної придатності: підструктура на рівні нервових процесів; підструктура на рівні психічних процесів; підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально обумовлених взаємин. Вплив рівня і величини тренувальних навантажень на якісні і кількісні прояви психічних процесів: сенситивні, елективні й індиферентні характеристики психічних якостей. Психограма особистості спортсмена, її схематичний (якісний, кількісний та описовий) зміст. Інформація, яку тренер одержує зі складених психограми особистості спортсмена. Етапи складання і розробка психограми.

*Література* [3; 11; 12; 18; 22; 23; 26; 30; 33; 34; 36; 37; 38]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Дайте визначення таким поняттям і внесіть їх до психологічного словника: модельна психологічна характеристика у спорті, психограма.
2. Побудуйте схему змісту психограми спортивної діяльності.
3. Побудуйте схему змісту психограми особистості спортсмена.
4. Складіть план роботи над психоспортограмою.
5. Складіть план роботи над психограмою особистості спортсмена.

### **Теми рефератів**

1. Психологічні характеристики у спорті.
2. Психоспортограма як психологічна характеристика конкретної спортивної дисципліни.
3. Психограма як психологічна характеристика особистості спортсмена.

### ***Тема 17. Психологічна регуляція у підготовці спортсменів***

Психічне напруження і перенапруження у тренувальній і змагальній діяльності спортсмена. Характеристика трьох стадій психічного перенапруження: нервозність, порочна сценічність і астеничність. Їх загальні і специфічні ознаки. Класифікація методів психорегуляції. Характеристика видів психорегуляції у спорті. Напрями застосування гіпнозу в спорті. Напрями застосування і зміст простих методів саморегуляції у спорті: вплив на зовнішній прояв стресу, самомасаж,

використання спеціально організованої розминки, сублімація, пряма деактуалізація, десенсибілізація, парадоксальна інтенція тощо. Роль найвних методів регуляції в оптимізації стану спортсмена. Характеристика ідеомоторного тренування. Характеристика психом'язового тренування. Характеристика аутогенного тренування. Трансцендентальна медитація і варіанти її застосування у спорті. Колірний і музичний супровід методів саморегуляції у спорті.

*Література* [3; 6; 7; 11; 12; 18; 22; 23; 24; 25; 27; 29; 32; 38; 44; 45]

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Дайте визначення таким поняттям і внесіть їх до психологічного словника: емоції, почуття, настрої, афект, апатія, тривожність, стрес, депресія, фрустрація, релаксація, емпатія.
2. Спираючись на вивчений матеріал теми:
  - опишіть зміни, які можуть відбуватися у свідомості людини в стресовому стані;
  - поясніть агресію спортсменів. Методи дослідження агресивності;
  - методи регуляції рівня психологічного збудження у спорті;
  - методи, за допомогою яких можна оцінити стресонавантаження, стійкість людини до стресів.
3. Наведіть приклади позитивного впливу стресу на організм людини.
4. Випишіть з рекомендованої літератури прийоми та комплексні способи ефективного виходу зі стресу.
5. Використовуючи практичні вправи для вироблення звички позитивно мислити, розробіть алгоритм зняття стану тривоги.
6. У рекомендованій літературі вивчіть зміст методик дослідження вольових якостей та виявіть свій рівень вольової саморегуляції.
7. Розробіть для себе план вдосконалення сили волі та оцініть його виконання.

### **Теми рефератів**

1. Аутогенне тренування як засіб нормалізації психічного стану спортсмена.
2. Місце музичного супроводу в системі психорегуляційних впливів.
3. Трансцендентальна медитація та її застосування у спорті.

4. Колірний супровід методів саморегуляції у спорті.
5. Гіпносугестивні методи саморегуляції у спорті.
6. Наївні та прості методи саморегуляції у спорті.

***Тема 18. Психологічна підтримка спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри***

Психологічна підтримка на етапі початкової спортивної спеціалізації: при виборі спорту, у тренувальному процесі, на змаганнях. Психологічна підтримка на етапі заглибленої спеціалізації в обраному виді спорту. Психологічна допомога на етапі завершення спортивної кар'єри. Психологічний захист і його види. Технології психологічної допомоги спортсменам.

*Література* [8; 9; 12; 22; 26; 33; 36–38; 42; 43]

**Завдання для самостійної роботи**

1. Подумайте, які особливості має психологічний супровід у спорті?
2. Розробіть алгоритм психологічної підтримки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації при виборі спорту.
3. Розробіть алгоритм психологічної підтримки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації у тренувальному процесі.
4. Розробіть алгоритм психологічної підтримки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації під час змагань.
5. Заповніть таблицю

Психологічна підтримка на різних етапах	Основні проблеми	Технології психологічної допомоги спортсменам
етап початкової спортивної спеціалізації		
етап заглибленої спеціалізації		
етап завершення спортивної кар'єри		

## **Теми рефератів**

1. Психологічна підтримка спортсмена на етапі початкової спортивної спеціалізації.
2. Психологічна підтримка спортсмена на етапі заглибленої спеціалізації в обраному виді спорту.
3. Психологічна допомога на етапі завершення спортивної кар'єри.
4. Психологічне консультування у психологічному супроводі підготовки спортсменів.

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАВДАНЬ**

До позааудиторної самостійної роботи студентів належить підготовка до лекцій, семінарів і практичних занять. Самостійна підготовка до лекцій, семінарів і практичних занять полягає у перечитуванні конспекту попередньої лекції.

Самостійна підготовка до семінарів та практичних занять полягає у перечитуванні конспекту відповідної лекції (якщо вона читалась за даною темою), читанні відповідного розділу підручника і першоджерела, підбір прикладів, ситуацій, розв'язання психологічних завдань тощо.

### ***Читання навчальної і наукової літератури***

Читання може бути *ознайомлювальним* (перегляд книги, з'ясування, які саме її частини можуть бути корисними) і *вивчаючим* (детальне засвоєння).

#### *Алгоритм ознайомлювального читання*

1. Вивчення змісту титульної сторінки, з'ясування точної назви роботи, її автора й призначення.
2. Знайомство з анотацією чи передмовою.
3. Знайомство зі змістом.
4. Перегляд сторінок з метою ознайомлення зі змістом та характером викладу.
5. Уважне читання потрібних місць.

Вивчаюче читання має на меті детальне засвоєння усього змісту роботи або якоїсь її частини. Його рекомендується починати після ознайомлювального читання. Читати необхідно повільно, з паузами, поверненнями до тексту, повторами та зіставленнями матеріалу. Якщо зустрічається незнайоме слово, його значення необхідно подивитись у тлумачному словнику. Робота з словником полегшує засвоєння матеріалу, сприяє оволодінню професійною лексикою.

У процесі вивчаючого читання необхідні різноманітні записи, цитати, тези, конспектування тощо. Якщо студент працює з власною книгою, то примітки, записи можна робити в ній. Для цього бажано користуватися системою умовних позначень (підкреслення, “!”, звернути увагу, “?”, питальні слова, знаки доповнення, стрілки, записи типу: “див. також” і т. п.).

*Конспект* — стислий виклад найбільш суттєвого, що є у змісті матеріалу, який вивчається. Основні ідей, положення, докази викладаються в порядку їх висвітлення у першоджерелі. Перед конспектуванням відбувається первинне читання джерела і лише після того, як текст зрозумілий, починається конспектування. Рекомендується писати текст лише на одному боці аркушу.

Для засвоєння матеріалу існує декілька способів. Найбільш поширений — *повторення*, коли матеріал відтворюється декілька разів. Інший спосіб — *мисленнєва* обробка матеріалу, що передбачає зіставлення нових даних з уже відомими, їх оцінка, осмислення зв'язків між явищами, поняттями, категоріями. Така робота дозволяє засвоїти його на більш якісному рівні. Цьому сприяє складання структурно-логічних схем.

### ***Систематичне конспектування першоджерел***

*(не менше 2–3 з однієї теми)*

Вивчення наукової літератури повинно бути пов'язане з вивченням лекцій, читанням підручника і наступною роботою (написання реферату, курсової, дипломної роботи, підготовкою до іспиту). При читанні наукових праць необхідно детальніше розібратися у тих питаннях, які були намічені, але не розглянуті на лекціях. Конспект варто доповнювати власними думками та прикладами із життя, що забезпечує глибоке розуміння змісту нової інформації.

### ***Складання структурно-логічних схем, таблиць за окремими розділами, темами, питаннями курсу.***

Мета цього завдання полягає у формуванні цілісності, логічності й системності знань студентів.

*Алгоритм складання схеми*

1. Читання теми (розділу).
2. Аналіз тексту, виділення головних і другорядних понять. Виписати основні поняття і категорії.
3. Повторний перегляд тексту з метою виявлення зв'язків між поняттями і категоріями.
4. Виділення найбільш загальних понять і категорій.

5. Побудова структурної схеми з урахуванням виділених взаємозв'язків.
6. Заключний перегляд тексту з метою зіставлення його з побудованою схемою.
7. Остаточне уточнення схеми.

#### *Основні вимоги до складання схеми*

1. Схема має бути досить простою, лаконічною і розміщуватися на одній сторінці.
2. Елементами схеми є основні поняття з теми (розділу).
3. Елементи схеми (поняття) повинні розміщуватися так, щоб була зрозуміла їх ієрархія (наприклад, родові й видові поняття, загальні й конкретні — у центрі, на периферії — допоміжні).
4. Між елементами схеми мають бути встановлені логічні зв'язки.
5. Схема має бути наочною, для чого можна використовувати символи, графічний матеріал, кольорові відтінки, таблиці тощо.

#### ***Проведення наукових досліджень***

*Наукове дослідження* — це творча пошукова робота студентів. Основою її проведення є ретельне вивчення літератури за обраною тематикою: спочатку вивчаються підручники, посібники, потім — монографії, наукові статті тощо.

Наукове дослідження здійснюється за планом дослідження, який містить наступні складові: вступ, основна частина, висновки, список літератури.

У вступі автор обґрунтовує вибір теми, вказує на її актуальність, завдання проведення дослідження.

В основній частині автор розкриває зміст проблеми, пропонує різні точки зору, погляди як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, теоретичні положення, факти, приклади, цитати. При цьому логіка і аргументованість є основними критеріями якості наукового дослідження.

Слід пам'ятати, що наукове дослідження — це не просто виклад змісту будь-якої книги, статті, — це творчий пошук, тому слід показати особисте ставлення до проблеми, викласти точку зору автора.

У завершальній частині слід зробити висновки, практичні рекомендації і подати список використаної літератури (не менше 7 джерел).

Кінцевим результатом процесу підготовки наукового дослідження до 20 сторінок формату А-4 є його оформлення належним чином; може бути надруковано або розбірливо написано.



На титульному аркуші наукового дослідження вказується найменування вищого навчального закладу, тема, прізвище автора, факультет і відділення навчання, прізвище викладача.

З підготовленим науковим дослідженням можна виступити на практичному занятті або на студентській науковій конференції. До запису роботи слід підготувати усний виступ на 7–10 хвилин, в якому аргументувати тему, основні положення, проаналізувати вивчені літературні джерела і запропонувати власні висновки та рекомендації.

## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

### *Основна*

1. *Вейнберг Р. С.* Психологія спорту. — К.: Олімп. літ-ра, 2001. — 335 с.
2. *Кардялис К.* Конфликтность и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений // Психолог. журн. — 2005. — № 1. — С. 71–78.
3. *Кириленко Т. С.* Психологія спорту. Регуляція психічних станів: Навч. посіб. — К.: Ін-т післядиплом. освіти Київ. ун-ту ім. Т. Шевченка, 2002. — 112 с.
4. *Китаева М. В.* Психология победы в спорте: Учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 208 с.
5. *Кокун О. М.* Фізична культура та спорт як невід’ємна складова здорового способу життя підлітків та юнаків // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — № 10. — С. 38–41.
6. *Колосов А.* Когнітивний ресурс підвищення стійкості спортсменів до стресових ситуацій // Соц. психологія. — 2006. — № 5. — С. 155–162.
7. *Кретти Б. Д.* Психология в современном спорте / Пер. с англ. Ю. Л. Ханина — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.
8. *Ложкин Г. В.* Психологические факторы, способствующие управлению подготовкой высококвалифицированных спортсменов // Соц.-псих. проблемы вдосконал. управ. діяльності. — 2003. — Вып. 6. — С. 118–121.
9. *Ложкин Г. В.* Личностное развитие спортивного психолога в процессе профессионального становления / Г. В. Ложкин, В. И. Воронова // Акт. пробл. проф. подготовки практ. психологов. — 2000. — № 10 (15). — С. 170–172.

10. *Ложкін Г.* Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога // Вища освіта України. — 2006. — № 4. — С. 75–79.
11. *Практикум по спортивній психології* / Ред. И. П. Волкова — СПб.: Питер, 2002. — 288 с.
12. *Психологія спорту: Метод. рекомендації для самостоят. роботи.* — К., 2000. — 120 с.
13. *Рябокоть В. Ф.* Самоконтроль в системі підготовки спортивного психолога // Акт. пробл. проф. підгот. практ. психологов. — 2000. — № 10 (15). — С. 199–200.
14. *Сакаль Л. Д.* Проблема изучения процесса социализации при подготовке психолога спорту // Акт. пробл. проф. підгот. практ. психологов. — 2000. — № 10 (15). — С. 173–174.
15. *Смоляр И. И.* Формирование лидерских качеств у практических психологов спорту // Акт. пробл. проф. підгот. практ. психологов. — 2000. — № 10 (15). — С. 177–179.
16. *Спортивная медицина: Практич. рекомендації* / Ред. Джексон Р. — К.: Олимп. лит-ра, 2003. — 384 с.
17. *Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ.* / Ред. В. Л. Карпман — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 349 с.
18. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов* / Сост. и общ. ред. И. П. Волкова — СПб.: Питер, 2002. — 384 с.
19. *Уэйнберг Р. С.* Основы психологии спорту и физической культуры. — К.: Олимп. лит-ра, 2001. — 335 с.
20. *Шутова С. Е.* Управление подготовкой баскетболистов-новичков на основе их психологических характеристик // Соц.-псих. пробл. вдосконал. упр. діяльності. — 2003. — Вип. 6. — С. 122–124.

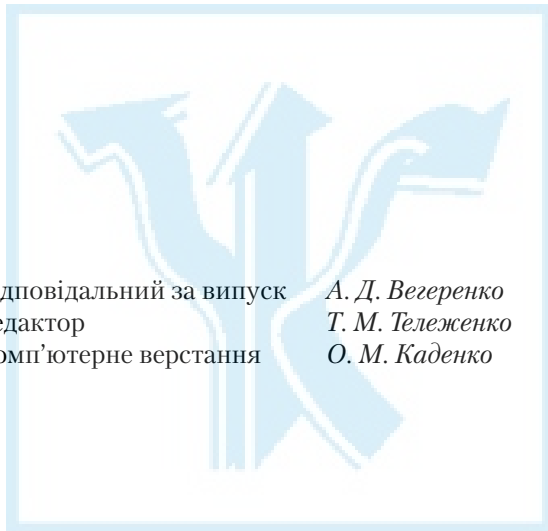
#### *Додаткова*

21. *Ангелейдер С. В.* В поисках успеха (Уроки побед). — СПб.: Центр карьеры, 1999.
22. *Большой энциклопедический словарь* / Под ред. А. М. Прохорова. — М., 1999. — С. 744.
23. *Волков В. М., Филин В. П.* Спортивный отбор. — М., 1983. — 174 с.
24. *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М., 1981. — С. 92–112.
25. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорту. — М., 1986.
26. *Горская Г. Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар, 1995. — 184 с.

27. *Клименко В. В.* Психология спорта: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2007. — 432 с.
28. *Коломейцев Ю. А.* Взаимоотношения в спортивной команде. — М., 1984.
29. *Лобзин В. С., Решетников М. М.* Аутогенная тренировка. — Л., 1986. — 278 с.
30. *Мельников В. М.* Психология: Учеб. для ин-тов ФК. — М., 1987. — С. 167–362.
31. *Найдиффер Р. М.* Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979. — С. 122–185.
32. *Некрасов В. П. и др.* Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М., 1985. — 176 с.
33. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К., 2004. — С. 327–464, 559–615.
34. *Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях: Метод. рекомендации.* — М., 1983. — 20 с.
35. *Психология взаимодействия в системе “тренер-спортмен”.* — К., 2003. — 60 с.
36. *Психология и современный спорт.* — М., 1973. — С. 40–62.
37. *Психология спорта высших достижений / Под ред. А. В. Родионова.* — М., 1989.
38. *Психология спорта: Метод. рекомендации.* — К., 2002.
39. *Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. Н. Некрасов и др.* — М., 1985.
40. *Родионов А. В.* Практическая психология физической культуры и спорта. — Махачкала, 2002. — 168 с.
41. *Родионов А. В.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. для вузов. — М., 2004. — 576 с.
42. *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры. — СПб., 1999.
43. *Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте. — М., 1980.
44. *Эмоционально-волевая подготовка спортсменов.* — К.: Здоровье, 1982.
45. *Яковлев Б. П.* Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности. — Сургут, 2003. — 182 с.

## ***ЗМІСТ***

Пояснювальна записка.....	3
Зміст самостійної роботи з дисципліни “Психологія спорту” .....	4
Методичні рекомендації до виконання самостійних завдань.....	22
Список літератури .....	25



Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *О. М. Каденко*

**МАУП**

Зам. № ВКЦ-3331

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП