

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ЩОДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ,  
САМОСТІЙНОЇ ТА КОНТРОЛЬНОЇ РОБІТ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»**  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ  
ЗА НАПРЯМОМ 6.010203 – «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

КРЕМЕНЧУК 2015

Методичні вказівки щодо семінарських занять, самостійної та контрольної робіт з навчальної дисципліни «Психологія спорту» для студентів денної форми навчання за напрямом 6.010203 «Здоров'я людини»

Укладач к. психол. н., О. С. Куш

Рецензент к. б. н., доцент О. І. Антонова

Кафедра біотехнології та здоров'я людини

Затверджено методичною радою Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Голова методичної ради \_\_\_\_\_ проф. В. В. Костін

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Тематичний план вивчення навчальної дисципліни.....	7
2 Перелік тем і зміст семінарських занять.....	8
Семінарське заняття № 1 Вступ до психології спорту. Психологічна підготовка у спорті.....	8
Семінарське заняття № 2 Індивідуальні особливості у спорті. Особистість і спорт .....	10
Семінарське заняття № 3 Мотивація у спортивній діяльності .....	13
Семінарське заняття № 4 Фізичне навантаження і психічне здоров'я .....	16
Семінарське заняття № 5 Емоційна сфера спортсменів. Вольова та інтелектуальна сфери спортсмена .....	19
Семінарське заняття № 6 Концентрація уваги. Проблема «вигорання», перевтоми та перетренованості .....	21
Семінарське заняття № 7 Агресивність у спорті. Психічний розвиток молоді і спорт .....	23
3 Питання до поточного контролю .....	26
4 Організація самостійної роботи.....	29
5 Перелік тем і питань для самостійного опрацювання.....	32
Тема 1 Вступ до психології спорту. Психологічна підготовка у спорті .....	32
Тема 2 Індивідуальні особливості у спорті. Особистість і спорт .....	32
Тема 3 Мотивація у спортивній діяльності .....	33
Тема 4 Фізичне навантаження і психічне здоров'я .....	34
Тема 5 Емоційна сфера спортсменів. Вольова та інтелектуальна сфери спортсмена .....	35
Тема 6 Концентрація уваги. Проблема «вигорання», перевтоми та перетренованості .....	36
Тема 7 Агресивність у спорті. Психічний розвиток молоді і спорт .....	37
6 Тематика контрольних робіт.....	38
7 Питання до заліку.....	40
8 Критерії оцінювання знань студентів.....	44
Список літератури.....	50
Додаток А Рекомендації щодо написання рефератів, контрольних робіт.....	51
Додаток Б Зразок оформлення титульної сторінки контрольної роботи.....	54

## ВСТУП

**Основний зміст дисципліни** полягає в озброєнні майбутніх фахівців у сфері здоров'я людини системою наукових теоретичних знань у вивченні особливостей прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спорту. Сферою психології спорту є не лише психіка людини, а й ціла система навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Курс має на меті детальне ознайомлення і вивчення як теоретичних основ психології, так і методів вивчення психологічних особливостей особистості спортсменів як загальних, так і специфічних.

Предметом навчальної дисципліни є вивчення особливостей прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спорту. Цей курс містить первинні знання й положення, які ще будуть при потребі розгортатися й поглиблено висвітлюватися в інших дисциплінах професійного профілю.

**Мета курсу** «Психологія спорту» полягає у вивченні закономірностей прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності, навчанні студентів застосовувати набуті теоретичні знання в процесі досягнення успішності в спортивній діяльності, а також в аналізі і оптимізації систем тренування та розвитку спортсменів.

### **Завдання курсу є :**

- ознайомити студентів з основними теоретичними конструктами психології;
- навчити здійснювати загальний аналіз спортивної діяльності в цілому, психологічний аналіз особливостей окремих видів спортивної діяльності;
- навчити організовувати вивчення психологічних особливостей особистості спортсменів як загальних, що диктуються психологічними особливостями спортивної діяльності в цілому, так і специфічних для певних

видів спорту, у яких спеціалізуються певні спортсмени.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту в контексті системи фізичного виховання і спорту;
- методики психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення і психологічної підготовки спортсменів;
- методи і організацію психорегуляції та психогігієни у фізичному вихованні і спорті;
- психічні стани у фізичному вихованні і спорті, методи їх регулювання;
- закономірності становлення і розвитку особистості, індивідуально-психологічних особливостей людини;
- основні характеристики емоційно-вольової, мотиваційної і когнітивної сфери спортсменів;

**уміти:**

- формулювати конкретні завдання в психології фізичного виховання і спорту;
- організовувати і проводити науково-дослідну і методичну роботу з проблем психології фізичного виховання і спорту;
- застосовувати технології психологічного забезпечення процесу навчання різних категорій людей руховими діями і розвитку фізичних якостей в процесі фізкультурно-спортивних занять;
- застосовувати методики планування і проведення основних видів фізкультурно-оздоровчих, навчально-тренувальних занять за умови їх психолого-педагогічного забезпечення.

**Значення та місце дисципліни у навчальному процесі:** навчальна дисципліна «Психологія спорту» є нормативною і входить до складу циклу професійної підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за напрямом підготовки «Здоров'я людини»; тісно пов'язана і певною мірою спирається на знання з курсів загальної психології, вікової психології, анатомії і фізіології людини, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки.

Методичні вказівки щодо семінарських занять, самостійної та контрольної робіт з навчальної дисципліни «Психологія спорту» розроблені на основі модульної системи щодо підготовки фахівців: 1 модуль – «Психологія особистості і спорт» та 2 модуль – «Психологічне забезпечення спортивної діяльності». Кожен із модулів містить усі види навчального навантаження: лекційні, семінарські заняття та самостійну роботу студентів. Тому методичні вказівки містять плани з описом основних понять і термінів щодо підготовки до кожного із семінарських занять згідно із запропонованою літературою, завдання самостійної роботи. Розроблено систему усних і письмових завдань для самоконтролю студентів, тематику контрольних робіт. Додаються контрольні питання до заліку. Методичні вказівки складено відповідно до освітньо-професійної та навчальної програм з курсу «Психологія спорту» для студентів денної форми навчання за напрямом 6.010203 «Здоров'я людини».

# 1 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ пор.	Тема	Кількість годин		
		Лекції	Сем. зан.	Сам. роб.
<b>Змістовий модуль 1 Психологія особистості і спорт</b>				
1	Вступ до психології спорту. Психологічна підготовка у спорті	2	2	2
2	Індивідуальні особливості у спорті. Особистість і спорт	2	4	6
3	Мотивація у спортивній діяльності	2	2	4
	<b>Усього за модуль</b>	6	8	12
<b>Змістовий модуль 2 Психологічне забезпечення спортивної діяльності</b>				
4	Фізичне навантаження і психічне здоров'я	2	2	2
5	Емоційна сфера спортсменів. Вольова та інтелектуальна сфери спортсмена	2	4	4
6	Концентрація уваги. Проблема «вигорання», перевтоми та перетренованості	2	2	2
7	Агресивність у спорті. Психічний розвиток молоді і спорт	2	2	2
	<b>Усього за модуль</b>	8	10	10
	<b>Усього</b>	14	18	22

## 2 ПЕРЕЛІК ТЕМ І ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### Змістовий модуль 1

#### Психологія особистості і спорт

#### Семінарське заняття № 1

**Тема.** Вступ до психології спорту. Психологічна підготовка у спорті

**Мета:** розглянути передумови виникнення і розвитку психології спорту, ознайомитися з особливостями навчального курсу.

**Основні поняття і терміни:** спорт, психологія спорту, психологічна підготовка, предмет психології спорту, об'єкт психології спорту, методи дослідження, спостереження, експеримент, опитування, тестування.

#### План

1. Предмет і задачі психології спорту.
2. Історія розвитку психології спорту.
3. Методи дослідження психології спорту.
4. Сутність психологічної підготовки в спорті.
5. Зміст та особливості загальної та спеціальної психологічної підготовки.

#### Короткі теоретичні відомості

У першому питанні слід наголосити на вагомому внеску психологічних досліджень у вивчення особистості спортсмена та необхідності психологічного супроводу діяльності спортивної діяльності та фізичного виховання. Звернути увагу на визначення понять предмету та об'єкту психології спорту. Висвітлити задачі психології спорту. Висвітлити теоретичні положення вітчизняної психології, які лежать в основі концепцій психології спорту, про розвиток, соціальну, діяльнісну природу психіки (Л. С. Виготський, О. В. Запорожець, Г. С. Костюк, О. М. Леонтєв, А. В. Петровський, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн, Д. Б. Ельконін та ін.), звернути увагу на положення сучасних концепцій в психології спорту (В. М. Волков, З. С. Кісарчук, В. П. Філін та ін.). Необхідно розкрити основні цілі та завдання психології спорту. Коло завдань,



поставлених перед психологією спорту, втілюється в розробку конкретних науково-дослідних проблем, які необхідно встановити, готуючи дане питання.

У *другому питанні* потрібно охарактеризувати основні етапи в історії розвитку психології спорту як галузі професійної діяльності. Проаналізувати, чим обумовлена поява психології спорту, історію становлення та розвитку цієї галузі науки. Також необхідно проаналізувати основні напрямки та підходи у психології спорту: біхевіористичний, психофізіологічний, когнітивно-біхевіористичний. Слід з'ясувати значення психології спорту для спортивної діяльності.

У *третьому питанні* необхідно враховувати, що, оскільки психологія спорту є галуззю загальної психології, то методи, які використовуються у психології спорту, ґрунтуються на загальноприйнятих принципах психологічного дослідження. Назвіть ці принципи та проаналізуйте їх. Проаналізуйте різну специфіку спостереження, експерименту, опитування, тестування.

У *четвертому питанні* необхідно насамперед виділити основні особливості та рівні психологічної підготовки в спорті. Також слід проаналізувати основні напрями та види планування психологічної підготовки. Слід знати, що вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів. Необхідно назвати їх.

У *п'ятому питанні* важливо вирізнити поняття «загальна психологічна підготовка» (ЗПП) та встановити його зміст, а також заходи, шляхи та мету її здійснення. Також слід проаналізувати проблеми готовності спортсмена до змагання та встановити сутність поняття «спеціальна психологічна підготовка» (СПП), його складові компоненти. Слід назвати базові психологічні стратегії, від володіння якими залежить досягнення спеціальної готовності та успіх у спорті. Необхідно встановити причини, що впливають на динаміку передзмагального психічного напруження, види передзмагальних стрес-факторів. Також слід встановити етапи СПП до конкретного змагання. Управління поведінкою та діяльністю спортсмена вимагає спеціальної організації та має свої особливості,

воно поділяється на стратегічне та оперативне. Необхідно встановити їх сутність.

### **Контрольні питання**

1. Коли вперше з'явився термін “психологія спорту”?
2. Назвіть етапи розвитку психології спорту?
3. В чому полягає особливість об'єкту та суб'єкту в спорті?
4. Як формувалась основна проблематика з психології спорту.
5. В яких умовах здійснюється спортивна діяльність?
6. В чому полягає специфіка експрес-методик в спорті?
7. Розкрийте зміст психодіагностики в спорті.

**Література:** [1; 2; 3; 5].

### **Семінарське заняття № 2**

**Тема. Індивідуальні особливості у спорті. Особистість і спорт**

**Мета:** розглянути індивідуальні особливості у спорті, особливості взаємодії особистості і спорту.

**Основні поняття і терміни:** спорт як виду діяльності, фізичні навантаження, психічне здоров'я людини, тренувальний процес, соціальні функції, спортивна обдарованість, психічні новоутворення, психограма, професіограма, модельна психологічна характеристика.

#### **План**

1. Психологічна характеристика спорту як виду діяльності.
2. Особистість і спорт. Фізичні навантаження і психічне здоров'я людини.
3. Підструктури особистості як критерії спортивної придатності
4. Загальні психологічні особливості тренувального процесу.
5. Спортивний відбір і спортивна обдарованість. Критерії оцінки спортивної обдарованості.
6. Психограма і професіограма у спорті.
7. Поняття модельної психологічної характеристики у спорті.

## Короткі теоретичні відомості

У першому питанні під час пояснення психологічної характеристики спортивної діяльності необхідно виділити особливості цієї діяльності а також її структуру. Також слід проаналізувати сутність проблеми класифікації видів спорту з точки зору їх психологічної характеристики на основі двох основних підходів: емпіричного і теоретичного.

У другому питанні слід виходити з того, що зазначена у першому питанні загальна психологічна характеристика спорту визначає конкретні вимоги до особистості спортсмена. Але необхідно знати й загальну структуру особистості. Тому слід проаналізувати психологічну структуру особистості за К. К. Платановим, з'ясувати особливості психічних новоутворень, які відповідають кожному із чотирьох рівнів структури.

У третьому питанні слід насамперед встановити, що у якості критеріїв спортивної придатності розглядаються підструктури особистості: 1) на рівні нервових процесів; 2) на рівні психічних процесів; 3) на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин та детально проаналізувати у чому вони проявляються.

По-перше, встановіть загальні та спортивні показники рухливості нервової системи. Встановіть сутність лабільності нервової системи. Також зверніть увагу на загальні показники балансу нервових процесів та балансу нервових процесів стосовно спортивної діяльності. Також необхідно звернути увагу на два види взаємозв'язку між поведінковими проявами властивостей нервової системи і психологічними властивостями темпераменту: 1) синергізм; 2) взаємна компенсація. Вивчаючи особливості професійно важливих властивостей нервової системи (сили, рухливості та лабільності нервових процесів) у спортивних видах діяльності, необхідно враховувати загальну специфіку їх проявів. По-друге, виявлені у спортсмена психічні процеси повинні мати тенденцію до вдосконалення і розвитку до рівня, необхідного для досягнення найвищих результатів у даному виді спортивної діяльності. Необхідно встановити психічні параметри за окремими видами спорту, зокрема, у

циклічних видах спорту, у швидкісно-силових видах спорту, у складно-координаційних видах спорту, в іграх та єдинобарствах. По-третє, підструктура на рівні спрямованості особистості та соціально-обумовлених взаємовідносин має велике значення, оскільки виконує функцію об'єднання підструктур у єдину структуру придатності. Необхідно встановити її складові.

У *четвертому питанні*, розглядаючи загальні психологічні особливості тренувального процесу, необхідно виходити з того, що психорегуляція є необхідною формою психологічного забезпечення підготовки в спорті. Вона складається із особистісної психорегуляції спортсмена і психологічних прийомів регуляції, які використовує тренер. Слід встановити завдання, які вирішує психорегуляція в спорті в обох випадках (тренер, спортсмен). У спортсменів, які успішно оволоділи необхідними навичками психорегуляції, значно покращуються показники поведінки на змаганнях, зменшується кількість негативних реакцій на зауваження тренера та товаришів по команді, зростає кількість позитивних реагувань. Психологічна регуляція станів спортсмена закономірно повинна займати одне з чільних місць у психологічному забезпеченні тренувального процесу. Оскільки проявів психологічного стану спортсмена, що мають місце в його тренувальній, змагальній діяльності та особистому житті дуже багато, знання характеристик психологічної структури дає можливість, у разі потреби, своєчасно враховувати певні актуальні психічні якості.

У *п'ятому питанні* слід виходити з того, що модельне представлення окремо взятих психологічних якостей «пронизує» всю психологічну структуру висококваліфікованого спортсмена, однак воно може бути дуже складним. Тому процедура спортивного відбору і з'ясування спортивної обдарованості базується на модельному представленні про певний вид спорту. Слід з'ясувати, у чому полягає складність такого моделювання і з чим вона пов'язана. Готуючись до цього питання необхідно встановити низку особистісних якостей, які, як вважається, можна визнати типовими, стандартними рисами для спортсмена-чемпіона на основі аналізу різних підходів.

У шостому питанні необхідно звернути увагу на принципи і схеми професіографування, способи фіксації професіографічного матеріалу у спорті. Розглянути поняття: «професіографія», «професіограма», «психограма» професіонала. Слід з'ясувати професійно обумовлені особливості психіки індивідуальних і групових суб'єктів праці.

У сьомому питанні необхідно враховувати, що модельна психологічна характеристика в спорті має відповідати ряду вимог. Встановіть їх під час підготовки до даного питання. Для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів необхідно знати, що до психологічних параметрів можна застосовувати принципову схему модельних психологічних характеристик спортсменів, запропоновану Б. Блюменштейном та М. Худадовим.

### **Контрольні питання**

1. Надайте стислу характеристику специфіки спорту як виду діяльності.
2. Надайте стислу характеристику структури особистості у психології.
3. Назвіть особливості емоційних переживань в спорті.
4. Назвіть основні проблеми психології спорту.
5. Поясніть сутність інтегральної підготовки кваліфікованих спортсменів.
6. Що таке індивідуальні спортивні здібності і вибір виду спорту?
7. Що таке спортивний відбір і спортивна обдарованість?
8. Назвіть основні критерії оцінки спортивної обдарованості.
9. Поясніть сутність психограми і професіограми у спорті.
10. Поясніть сутність поняття модельної психологічної характеристики у спорті і вимоги до неї.

**Література:** [2–6].

### **Семінарське заняття № 3**

#### **Тема. Мотивація у спортивній діяльності**

**Мета:** ознайомитись з особливостями процесу мотивації у спортивній діяльності.

**Основні поняття і терміни:** мотиви, критерії класифікації мотивів, самооцінка, мотивація, спортивне досягнення, безпосередні мотиви, опосередковані мотиви.

### **План**

1. Особа в спортивній діяльності.
2. Мотиви спортивної діяльності.
3. Особливості характеристик самооцінки спортсмена.
4. Вікова динаміка мотивації досягнення.

### **Короткі теоретичні відомості**

У *першому питанні* слід наголосити на тому, що виділяють три підходи до вивчення особи. 1) Заснований на припущенні, що основні структурні одиниці особи — це її особливості, які є відносно стабільними і постійними. Знання характерних особливостей особи не завжди дозволяє прогнозувати її поведінку в певній ситуації. 2) Ситуаційний — протилежний до першого підходу. Для довілля і підкріплення для посилення представляють модель поведінки. 3) Взаємозв'язаний підхід — згідно цьому, ситуація і людина це дві змінні, які спільно представляють поведінку людини. Аби зрозуміти поведінку людини, потрібно зрозуміти його характерні особливості і конкретну ситуацію.

У *другому питанні* потрібно враховувати, що основною психологічною рисою мотивів, що спонукають людину займатися спортом, є відчуття задоволення, що викликається заняттям даним видом спорту і невіддільне від самої спортивної діяльності. Разом з цим ці мотиви мають складний характер відповідно складності і різноманітності самої спортивної діяльності. Мотиви спортивної діяльності поділяються на безпосередні мотиви і опосередковані мотиви спортивної діяльності. Слід враховувати, що мотиви спортивної діяльності не лише багатообразні, вони відрізняються динамічним характером, закономірно змінюючи один одного в процесі тривалих занять спортом. А. Ц. Пуні на підстави спеціального дослідження мотивів спортивної діяльності встановив динаміку розвитку мотивів, які спонукають займатися спортом, необхідно назвати їх.

У *третьому питанні* мова йде про особливості характеристик самооцінки спортсмена. Деякими дослідниками відмічена специфіка диференціації самооцінки спортсменів. Дані показують, що самооцінка спортсменів менш диференційована, чим самооцінка не спортсменів. Також самооцінка спортсменів більш інтегрована, ніж у не спортсменів. Крім того, чим вище спортивний розряд, тим більше інтеграційною виявляється самооцінка спортсмена. Нарешті, є дані про зв'язок характеристик самооцінки спортсменів з їх віком і статтю. Отже, специфіка властивостей самооцінки спортсменів стосується в першу чергу її рівня, який в середньому виявляється досить високим. З цієї точки зору спорт робить позитивний вплив на самооцінку особи, що може виявитися кориснішим для успішної діяльності, як спортивної, так і учбової і взагалі повсякденної.

У *четвертому питанні*, розглядаючи вікову динаміку мотивації досягнення, необхідно врахувати наступне. Потреба в досягненні успіху проходить, принаймні, три стадії розвитку по мірі дозрівання дитини. Назвіть ці стадії. У підлітковому і юнацькому віці особа вже починає оцінювати завдання приблизно як доросла людина, враховуючи, наскільки вони представляють для неї якусь цінність або інтерес. З'являється складна система мотивів, в якій потреби в досягненні успіху пов'язані з особистісними і соціальними потребами. Юнак намагається передбачити наслідки невдачі. Для мотиваційної системи більш дорослої людини характерна все більша її ускладненість, дифузність і, отже, ускладненість її вимірювання по мірі того, як індивід стикається з різними ситуаціями в період свого дозрівання. Тренерам найчастіше доводиться працювати з дітьми, у яких вже сформовані основні потреби в досягненні успіху і спрямованість діяльності. Тренер, який займається з дитиною, що володіє високим рівнем потреби в досягненні, повинен вести себе інакше, ніж з дитиною, у якої низька потреба в досягненні успіху. Більш того, у дітей з високим рівнем мотивації на досягнення успіху спостерігається тенденція до зниження потреби у встановленні соціальних зв'язків з іншими.

## **Контрольні питання**

1. Надайте стислу характеристику поняття «мотивація» в психології спорту.
2. Назвіть основні критерії класифікації мотивів.
3. Назвіть особливості вікової динаміки мотивації досягнення
4. Назвіть основні мотиви спортивної діяльності.
5. Назвіть особливості характеристики самооцінки спортсмена та її функції
6. Назвіть основні безпосередні мотиви спортивної діяльності.
7. Охарактеризуйте опосередковані мотиви спортивної діяльності.
8. Охарактеризуйте особу в спортивній діяльності.
9. Назвіть основні підходи до вивчення особи.
10. Проілюструйте особливості характеристик самооцінки спортсмена.

**Література:** [2; 3; 5; 6].

## **Змістовий модуль 2**

### **Психологічне забезпечення спортивної діяльності**

#### **Семінарське заняття № 4**

##### **Тема. Фізичне навантаження і психічне здоров'я**

**Мета:** розглянути основні закономірності взаємодії фізичного навантаження і психічного здоров'я.

**Основні поняття і терміни:** фізичне навантаження, психічне здоров'я, стан тривожності, депресія, почуття ейфорії, стрес.

##### **План**

1. Короткостроковий і довгостроковий вплив фізичних навантажень на стан тривожності і депресії.
2. Почуття ейфорії. Позитивні та негативні аспекти звикання до фізичних навантажень.
3. Поняття психологічного стресу.
4. Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я.
5. Психічне здоров'я. Сучасні концепції психічного здоров'я.



## Короткі теоретичні відомості

У першому питанні слід згадати про те, що вплив фізичних навантажень на стан тривожності і депресії може бути короткостроковим і довгостроковим. Короткостроковий ефект (він може бути тимчасовим) обумовлений окремим циклом фізичного навантаження. На підставі строкового ефекту оцінюють психічний стан безпосередньо після фізичного навантаження. Необхідно розглянути фізичні навантаження і депресію. В одному з перших досліджень впливу фізичних навантажень на депресію (Morgan, Roberts, Brand, Feinerman, 1970) групи чоловіків середнього віку, що вели рухливий спосіб життя, порівнювали з групою досліджуваних, які вели малорухливий спосіб життя. Необхідно проаналізувати результати цих досліджень. Настрій визначають як стан емоційного збудження різної (але не стабільної) тривалості. Згідно з наявними даними, існує позитивний взаємозв'язок між фізичними навантаженнями і психічним здоров'ям. Для пояснення позитивного впливу фізичних навантажень на психічне здоров'я було запропоновано цілий ряд гіпотез. Необхідно розглянути дві з них: гіпотезу відволікання уваги (психологічна) і гіпотезу ендорфінів (фізіологічна).

У другому питанні, характеризуючи почуття ейфорії, позитивні та негативні аспекти звикання до фізичних навантажень, слід враховувати, що багато людей, які регулярно займаються фізичною культурою, відзначають, що після заняття у них покращується психічний і емоційний стан. Це явище отримало назву «почуття ейфорії». Відчуття характеризується жвавістю розуму, легкістю, відсутністю больових відчуттів і дискомфорту, відмінним ритмом. Назвати позитивні та негативні аспекти звикання до фізичних навантажень.

У третьому питанні мова йде про поняття психологічного стресу та особливості організаційної його структури. Фізичні навантаження можуть бути засобом профілактики захворювань, обумовлених стресовими ситуаціями, особливо у людей з високою психологічною витривалістю. Фізичні навантаження і психологічна витривалість. Психологічна витривалість являє

собою властивість особистості, що дозволяє людині протистояти стресовим ситуаціям або справлятися з ними.

У четвертому питанні, розглядаючи стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я, слід розглянути використання різних стратегій: поведінкової стратегії «співробітництва», когнітивної стратегії «активне уникнення в думках», емоційної стратегії «оптимізм». Слід розглянути базові копінг-стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання», розкрити їх характеристики. В цьому питанні слід розглянути класифікацію копінгу, яку запропонували американський дослідник С. Карвер та ін. На їх думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. Третю групу копінг-стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її.

У п'ятому питанні слід розглянути поняття «психічне здоров'я» та характеризувати сучасні концепції психічного здоров'я. Слід зазначити позитивні психологічні критерії психічного здоров'я. Пояснити зміст психопрофілактики психічних розладів. Формування психічного здоров'я як проблема соціальної значущості.

### **Контрольні питання**

1. У чому відмінність між фізичними навантаженнями аеробної та анаеробної спрямованості? Які з них мають більш істотний вплив на психічне здоров'я?
2. Розкажіть про результати досліджень строкових впливів фізичних навантажень на психічне здоров'я.
3. Які висновки були зроблені фахівцями Національного інституту психічного здоров'я щодо фізичних навантажень і психічного здоров'я?
4. Опишіть почуття ейфорії у бігунів.
5. Як гіпотези відволікання уваги і ендорфінів пояснюють позитивний вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я?
6. Порівняйте та протиставте характерні особливості позитивного і

негативного звикання до фізичних навантажень.

7. Опишіть взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та змінами особистості.

8. Як фізичні навантаження впливають на когнітивне функціонування?

**Література:** [2–6].

### **Семінарське заняття № 5**

**Тема. Емоційна сфера спортсменів. Вольова та інтелектуальна сфери спортсмена**

**Мета:** розглянути функціонування емоційної сфери спортсменів, особливості вольової та інтелектуальної сфери спортсмена.

**Основні поняття і терміни:** емоційна сфера, вольова сфера, інтелектуальна сфера, стадії психічного перенапруження, методи психорегуляції, гіпноз, наївні методи регуляції, ідеомоторне тренування, психом'язове тренування, аутогенне тренування.

#### **План**

1. Психологічні параметри моделей найсильніших спортсменів.
2. Психоспортограма конкретної спортивної дисципліни.
3. Характеристика стадій психічного перенапруження. Класифікація методів психорегуляції.
4. Види психорегуляції у спорті.
5. Характеристика ідеомоторного тренування.

#### **Короткі теоретичні відомості**

У *першому питанні* слід вказати, що до психологічних параметрів можна застосовувати принципову схему модельних психологічних характеристик спортсменів, запропоновану Б.Блюменштейном та М. Худадовим. Вирішуючи конкретні завдання психологічної підготовки, тренер-практик чи спортивний психолог у процесі підготовки спортсменів повинен наповнити дану схему конкретним змістом, але при цьому завжди потрібно враховувати, що не можна встановлювати жорсткі кількісні модельні характеристики до психологічних

показників висококваліфікованих спортсменів, оскільки вони мають дуже широкі можливості компенсації різних проявів психіки та неповторну індивідуальність психологічного регулювання.

У *другому питанні* необхідно здійснити характеристику психоспортограми конкретної спортивної дисципліни. Під час підготовки до цього питання також необхідно звернути увагу на психологічну характеристику того чи іншого виду спорту — психоспортограму, яка є основою для вибору виду спорту та успішної подальшої спеціалізації в ньому. Слід пам'ятати, що, розробляючи методи вибору, необхідно максимально враховувати специфічні особливості кожного конкретного виду спорту та особливості етапу підготовки. З'ясуйте загальні вимоги, які висуваються до вимог до кожного окремого виду спорту: до організму і здоров'я людини, яка починає займатись видом спорту; пов'язаними з пізнавальними і моторними здібностями; пов'язаними з емоційними та мотиваційними функціями; пов'язаними з іншими динамічними властивостями особистості (соціальною поведінкою, конфліктністю, моральними звичками тощо). Також проаналізуйте особливості кожного з двох етапів підготовки спортсмена.

У *третьому питанні* мова йде про психічне напруження і перенапруження у тренувальній і змагальній діяльності спортсмена. При підготовці до цього питання слід надати характеристику трьох стадій психічного перенапруження: нервозності, удаваній сценічності і астеничності. Вказати їх загальні і специфічні ознаки, провести класифікацію методів психорегуляції.

У *четвертому питанні* розглядається 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.

У *п'ятому питанні* розглядається характеристика ідеомоторного тренування, характеристика психом'язового тренування. Наводиться

характеристика аутогенного тренування. Трансцендентальна медитація і варіанти її застосування у спорті. Колірний і музичний супровід методів саморегуляції у спорті.

### **Контрольні питання**

1. Поясніть сутність психоспортограми як специфічної психологічної характеристики конкретної спортивної дисципліни.
  2. Здійсніть характеристику стадій психічного перенапруження.
  3. Проведіть класифікацію методів психорегуляції.
  4. Надайте характеристику видів психорегуляції у спорті.
  5. Напрями застосування гіпнозу в спорті.
  6. Опишіть напрями застосування і зміст простих методів саморегуляції у спорті.
  7. Охарактеризуйте роль наївних методів регуляції в оптимізації стану спортсмена.
  8. Здійсніть характеристику ідеомоторного тренування.
  9. Надайте характеристику психом'язового тренування.
  10. Здійсніть характеристику аутогенного тренування.
- Література:** [2–6].

### **Семінарське заняття № 6**

**Тема. Концентрація уваги. Проблема «вигорання», перевтоми та перетренованості**

**Мета:** розглянути основні закономірності концентрації уваги та проблеми «вигорання», перевтоми та перетренованості.

**Основні поняття і терміни:** концентрації уваги, вигорання, перевтома, перетренованість, перегорання, симптоми, тренувальний стрес, модель «вигорання» у спорті, емоційні стани.

### **План**

1. Психічне напруження як фактор діяльності спортсмена.
2. Характеристики та симптоми перетренованості і «вигорання».

3. Емоційні стани та тренувальний стрес.

4. Профілактика і усунення «вигорання».

### **Короткі теоретичні відомості**

У *першому питанні* слід зазначити, що концентрація уваги є необхідною складовою успішного спортсмена. На думку деяких дослідників, найбільш ефективним методом досягнення концентрації уваги у спорті є ментальний тренінг, розкрийте його специфіку. Слід також зазначити, що ефективності діяльності в спорті сприяє багато факторів, але одним із головних серед них є рівень психічного напруження спортсмена. Слід проаналізувати сутність психічного напруження та фактори, що сприяють виникненню та посилюють психічне напруження. Серед факторів слід виділити: інформаційно-операційні, особистісні, ситуативні. Також треба назвати і проаналізувати чинники, що спричиняють зміну психічного напруження спортсмена. Важливо також знати загальні та специфічні для кожної стадії ознаки психічного перенапруження.

У *другому питанні* необхідно вказати, що перетренованість являє собою аномальне подовження тренувального процесу, що веде до перевтоми. Відмінність між перетренованістю і високо дозованим тренуванням визначається головним чином індивідуальними особливостями. Проблема «вигорання» привертає значно більшу увагу, ніж проблема перетренованості або перевтоми. «Вигорання» являє собою складну психофізіологічну реакцію, зумовлену частими, іноді надмірними, але малоефективними зусиллями, спрямованими на те, щоб задовольнити надмірні тренувальні або змагальні потреби.

У *третьому питанні* мова йде про взаємозв'язок емоційних станів та тренувального стресу. Причини перетренованості і «вигорання» часто збігаються і включають надмірний обсяг змагальної діяльності, стрес, втому і одноманітність. Великий обсяг тренувальної та змагальної діяльності, високі тренувальні навантаження, стрес, критичні зауваження без відповідного заохочення і т. п. можуть призвести до «вигорання».

У *четвертому питанні* розглядаються способи профілактики і усунення «вигорання». Необхідно детально характеризувати основні напрями

профілактики «вигорання»: визначення короткострокових змагальних і тренувальних цілей, спілкування, використання «тайм-аутів», оволодіння вміннями і навичками саморегуляції, збереження позитивної точки зору, контроль післязмагальних емоцій. Хронічний стрес впливає на організм людини, тому дуже важливо підтримувати високу спортивну форму з допомогою фізичних вправ і раціональної дієти. Неправильне харчування, збільшення або надмірне зниження маси тіла негативно впливають на рівень самооцінки і сприяють розвитку синдрому «вигорання».

### **Контрольні питання**

1. Дайте визначення понять «перетренованість», «перевтома», «перегорання»
2. Що таке виснаження як фізичне, так і психічне?
3. Здійсніть характеристику та назвіть симптоми перетренованості і «вигорання».
4. Охарактеризуйте емоційні стани та тренувальний стрес.
5. Поясніть сутність моделі «вигорання» у спорті та фізичній культурі.
6. Опишіть напрями профілактики і усунення «вигорання».

**Література:** [2–5].

### **Семінарське заняття № 7**

**Тема. Агресивність у спорті. Психічний розвиток молоді і спорт**

**Мета:** розглянути основні закономірності виникнення агресивності у спорті, ознайомитись з особливостями процесу психічного розвитку молоді у спорті.

**Основні поняття і терміни:** агресивність, агресивні дії, доречні агресивні дії, недоречні агресивні дії, теорія інстинкту, теорія розчарування (фрустрації), теорія соціального навчання.

### **План**

1. Визначення поняття «агресивність».
2. Характеристики теорій, що стосуються причин прояву агресивності.

### 3. Спортивні результати і агресивність.

#### **Короткі теоретичні відомості**

У першому питанні слід здійснити визначення поняття «агресивність». Поняття «агресивність» використовується в різних значеннях. Можемо казати про «хорошу» і «погану» агресивність. Таким чином, це поняття викликає автоматичні асоціації, а також зумовлює позитивну або негативну оцінку й емоційну реакцію. Необхідно визначити критерії агресивності.

У другому питанні потрібно охарактеризувати теорії, що стосуються причин прояву агресивності. В психології існує чотири теорії, що стосуються причин прояву агресивності: теорія інстинкту, теорія розчарування (фрустрації), теорія соціального научіння, комбінована теорія. Необхідно розглянути кожну з них. Провести розмежування між напористістю і агресивністю. Агресивність, спрямована на нанесення шкоди. Доречні дії. Недоречні агресивні дії.

У третьому питанні мова йде про взаємозалежність спортивних результатів і агресивності. Психологи розрізняють два види агресивності: ворожа і інструментальна агресивність. При ворожій агресивності головна мета полягає в нанесенні супернику фізичної або психологічної травми, тоді як інструментальна агресивність має місце при реалізації неагресивної цілі. У спорті агресивність найчастіше буває інструментальною. Фахівці в галузі спорту повинні чітко відрізняти прийнятну інструментальну агресивну поведінку від неприйнятної. Слід також розглянути різні методи мотивації, засновані на принципах підкріплення. Підкріплення являє собою використання заохочень і покарань для збільшення або зниження ймовірності виникнення подібної реакції в майбутньому. Принципи підкріплення відносяться до найбільш детально вивченими і використовуються в психології.

#### **Контрольні питання**

1. Дайте визначення поняття «агресивність».
2. Поясніть причини агресивності.
3. Назвіть теорії, що стосуються причин прояву агресивності.



4. Здійсніть характеристику теорії інстинкту як пояснення прояву агресивності.
5. Надайте характеристику теорії розчарування (фрустрації) як пояснення прояву агресивності.
6. Надайте характеристику теорії соціального научіння щодо пояснення агресивності.
7. Надайте характеристику комбінованої теорії як пояснення прояву агресивності.
8. Охарактеризуйте взаємозв'язок між спортивними результатами і агресивністю.
9. Поясніть розмежування між напористістю і агресивністю.
10. Поясніть агресивність, спрямовану на нанесення шкоди.
11. Надайте характеристику доречних дій.
12. Надайте характеристику недоречних агресивних дій.

**Література:** [2–6].

### 3 ПИТАННЯ ДО ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

#### Змістовий модуль 1

1. Предмет та об'єкт психології фізичного виховання і спорту.
2. Взаємозв'язок фізичного, психомоторного і психічного розвитку.
3. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.
4. Мотиваційні основи фізкультурно-спортивних занять для людей різного віку.
5. Психологічні особливості спортивної діяльності.
6. Що є предметом психології фізичної культури і спорту?
7. Фізична активність і розумова працездатність.
8. Психологічні основи спортивної дидактики.
9. Психологічні особливості і проблеми оздоровчої фізичної культури, підготовки юних спортсменів.
10. Психологічні особливості діяльності педагога з фізичної культури.
11. Психологія особистості вчителя фізичної культури і тренера.
12. Психологія школяра на уроках фізичної культури.
13. Психологія особистості спортсмена.
14. Особливості спілкування та міжособистісних відносин, зв'язок емоційної сфери з фізичним вихованням і спортом.
15. Психологічне забезпечення спортивної діяльності.
16. Психологічні питання фізичного виховання в школі.
17. Психологічні особливості виховання школярів у процесі занять фізичною культурою.
18. Психологія оздоровчої фізичної культури.
19. Психологічні основи спеціальності.
20. Психологічна підготовка спортсмена до змагань.
21. Психорегуляція, психодіагностика.
22. Методики психодіагностики в спорті і фізичному вихованні.

## Змістовий модуль 2

1. Розвиток уваги та способи підтримки його стійкості.
2. Психологічна характеристика фізичних якостей.
3. Організація ефективного виховання на уроках фізичної культури.
4. Психологічні особливості рухових навичок.
5. Психологія спорту як прикладна галузь психологічного знання.
6. Особливості розумової діяльності.
7. Стадії формування рухових навичок.
8. Особливості прояву пам'яті.
9. Рухові відчуття - основа саморегуляції моторних дій.
10. Інтерес до фізичної культури як фактор, що підвищує активність школярів.
11. Спеціалізовані сприйняття в спорті.
12. Особливості діяльності у фізичному вихованні і спорті.
13. Фактори, що сприяють підвищенню активності школярів на уроках фізичної культури.
14. Роль уявлень у керуванні рухами.
15. Реакція у спорті.
16. Психологічні основи навчання та спортивного вдосконалення.
17. Психологічні напруження і перенапруження в тренувальному процесі.
18. Тактичне мислення спортсмена.
19. Здібності, необхідні вчителю фізичної культури.
20. Передзмагальні психологічні стани.
21. Мотиваційна сфера школяра.
22. Екстремальні ситуації змагального характеру як чинник, що знижує результативність спортивної діяльності.
23. Самосвідомість школярів.
24. Методи вдосконалення тактичного мислення.
25. Емоційна сфера школярів.

26. Вольова сфера школярів.
27. Формування особистості спортсмена.
28. Психологічні особливості особистості тренера.
29. Поняття про індивідуальність.
30. Лідерство в спортивній групі.
31. Учень - суб'єкт навчальної діяльності.
32. Соціально-психологічний клімат.
33. Психологічні основи спілкування в спорті.
34. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів до змагань.
35. Психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсмена.
36. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.
37. Психологічні засади відбору в спорті.
38. Психорегуляція на уроці фізичної культури (в тренувальному процесі).

## 4 ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНІ РОБОТИ

Вищенаведені питання для модульних контролів забезпечують поточний контроль за засвоєнням навчального матеріалу. Позначені у методичних вказівках питання до заліку закладено в основу підсумкового контролю з курсу «Психологія спорту». Відповідно до прийнятого в КрНУ навчального плану програма курсу «Психологія спорту» передбачає лекційні та семінарські форми занять, а також самостійну роботу студентів під керівництвом викладача.

До самостійної роботи студента входить засвоєння теоретичного матеріалу з рекомендованої літератури, здійснення аналізу методів вивчення психологічних особливостей особистості спортсменів як загальних, так і специфічних, розвиток навичок та умінь, що сприяють вирішенню професійних завдань у різних сферах спортивної діяльності та фізичного виховання, закріплення їх на практиці з метою подальшого використання у професійній діяльності, формування професійної культури, створення умов для розвитку особистості майбутнього фахівця. Самостійна робота студентів з дисципліни «Психологія спорту» потребує наявності серйозної та стійкої мотивації, що визначається необхідністю ефективної професійної діяльності.

Активізація самостійної роботи студентів може бути забезпечена:

- 1) участю у творчій діяльності;
- 2) використанням у навчальному процесі активних методів навчання;
- 3) мотивуючими факторами контролю знань (рейтингова та накопичувальна системи оцінювання знань);
- 4) необхідністю обов'язкового виконання індивідуальних завдань;
- 5) розширенням обсягу знань з дисципліни за рахунок ознайомлення з додатковою літературою.

Форми методичної допомоги в організації студентами самостійної роботи:

- 1) навчальне заняття з ознайомлення зі специфікою самостійної роботи за посібниками та спеціальною літературою;

2) навчальне заняття з ознайомлення студентів з основами практичної роботи.

Вивчення курсу «Психологія спорту» сприяє формуванню у студентів цілісного уявлення про сучасні наукові проблеми. У зв'язку з цим процес навчання включає:

- ознайомлення з теоретичними основами психологічного супроводу спортивної діяльності в Україні;
- семінарські заняття, орієнтовані на використання теоретичних знань;
- самостійну роботу з навчальною літературою при підготовці до семінарських занять.

При вивченні курсу важливо фіксувати матеріал, що вивчається, у письмовій формі. У разі відсутності студент зобов'язаний подати конспект матеріалу, опрацьованого самостійно.

Самостійна робота – це єдність таких її взаємопов'язаних форм, як аудиторної роботи; позааудиторної пошуково-аналітичної роботи; творчої наукової роботи.

Аудиторна самостійна робота реалізується у процесі лекційних і семінарських занять.

Так, під час семінарського заняття детально аналізуються проблеми психологічного супроводу спортивної діяльності в Україні, різноманітні професійні та соціальні чинники; особливості здійснення професійної діяльності. Студенти закріплюють теоретичні положення, набувають умінь і навичок індивідуального виконання відповідно до сформульованих завдань.

При проведенні семінарів обговорюються попередньо визначені питання, до яких студенти готують тези виступів, реферати. Визначаються уміння аналізувати навчальний матеріал; здатність формулювати та відстоювати свою позицію; активність; можливість науково мислити; навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методикою їх опрацювання; якість написання рефератів тощо.

Дискусії дозволяють виявити індивідуальні особливості розуміння

обговорюваного питання, навчитись у творчій суперечці шукати істину, встановлювати особисті і спільні погляди з обговорюваної проблеми. У процесі дискусії студенти збагачують зміст уже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Форми проведення семінарів і дискусій можуть бути різними. З дисципліни «Психологія спорту» застосовують такі:

- у вигляді запитань і відповідей з коментарями;
- розгорнуті бесіди;
- дискусії;
- обговорення письмових рефератів студентів та їх оцінювання;
- вирішення проблемних питань та розбір конкретних ситуацій;
- «майстер-класи».

На семінарських заняттях перевіряється засвоєння знань за допомогою попередньо підготовленого методичного матеріалу – контрольних питань або тестів. Крім того, викладачі вдаються до проведення опитування, аналізу типових помилок, рефлексійного аналізу розуміння матеріалу, дискусій, семінарів тощо.

Позааудиторна робота з дисципліни «Психологія спорту» має характер пошуково-аналітичної і наукової роботи. Завдання, які виконують студенти в процесі самостійної роботи, сприяють розвитку мислення, формуванню пізнавальних умінь та навичок. Самостійна робота студентів з дисципліни «Психологія спорту» може передбачати написання контрольних робіт за тематикою самостійної роботи.

## **5 ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ**

### **Тема 1 Вступ до психології спорту. Психологічна підготовка у спорті**

#### **Питання з теми**

1. Актуальність вивчення психології спорту для спортивної діяльності та фізичного виховання.
2. Понятійний апарат психології спорту.

#### **Практичне завдання:**

1. Складіть структурно-логічну схему за даною темою, розкриваючи кожен пункт плану відповідного семінарського заняття та зафіксуйте її письмово.
2. Порівняйте предмет психології спорту та психології праці.
3. Підготуйтеся до дискусії: «Чому предметом психології спорту є вивчення спортивної діяльності, а не особистості спортсмена?»

#### **Питання для самоперевірки**

1. Характеризуйте актуальність вивчення психології спорту як навчального предмета.
2. Назвіть, що є предметом та об'єктом психології спорту.
3. Які методи спортивної психології використовують при дослідженні працездатності людини, інших моторних актів?
4. За допомогою яких методів вивчають властивості особистості спортсмена?

**Література:** [2; 3; 5].

### **Тема 2 Індивідуальні особливості у спорті. Особистість і спорт**

#### **Питання з теми**

1. Структура спортивної діяльності.
2. Психограма особистості спортсмена як психологічна модель.
3. Методи розвитку спортивних здібностей.
4. Зміст спортивного відбору.



### **Практичне завдання:**

1. Складіть структурно-логічну схему за даною темою, розкриваючи кожен пункт плану відповідного семінарського заняття та зафіксуйте її письмово.
2. Побудуйте письмово схему «Структура спортивної діяльності».
3. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді на питання: в чому різниця між загальними здібностями людини і спеціальними здібностями.
4. Складіть психограму особистості спортсмена як психологічну модель для відбору спортивного спрямування (за вибором) та зафіксуйте її письмово.

### **Питання для самоперевірки**

1. Назвіть структурні компоненти спортивної діяльності?
2. Вкажіть структурні компоненти спортивної діяльності, які характеризують окремі види спорту?
3. В чому полягають соціальні аспекти спортивної діяльності?
4. Характеризуйте природні задатки, їх роль і місце у структурі спортивних здібностей.
5. Які спортивні здібності є вирішальними у велоспорті, важкій атлетиці, боксі, футболі?
6. Назвіть прийоми та методи розвитку спортивних здібностей.
7. Характеризуйте зміст спортивного відбору: об'єктивно зареєстровані змагальні показники, результати спеціальних іспитів і тестів, експертні тренерські чи суддівські оцінки кваліфікації спортсменів.

**Література:** [2; 3; 5]

## **Тема 3 Мотивація у спортивній діяльності**

### **Питання з теми**

1. Вікові зміни мотивації досягнення.
2. Функції самооцінки.
3. Особливості характеристик самооцінки спортсмена.

### **Практичне завдання:**

1. Складіть структурно-логічну схему за даною темою, розкриваючи

кожен пункт плану відповідного семінарського заняття та зафіксуйте її письмово.

2. Підготуйтеся до дискусії: “Чи можна стверджувати, що мотивація майже не впливає на зміст та структуру спортивної діяльності?”

### **Питання для самоперевірки**

1. В чому полягає мотивація діяльності у спорті?
2. Перелічіть мотиви спортивної діяльності.
3. Розкрийте поняття безпосередніх мотивів спортивної діяльності.
4. Розкрийте поняття опосередкованих мотивів спортивної діяльності.
5. Проведіть порівняльний аналіз вищевказаних двох типів мотивів спортивної діяльності.
6. У чому сутність самооцінки?
7. Характеризуйте функції самооцінки.
8. Характеризуйте особливості характеристик самооцінки спортсмена.

**Література:** [2; 3; 5].

## **Тема 4 Фізичне навантаження і психічне здоров'я**

### **Питання з теми**

1. Психічне здоров'я. Сучасні концепції психічного здоров'я.
2. Позитивні психологічні критерії психічного здоров'я.
3. Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я.
4. Психологічні особливості формування рухових навичок у спорті.

### **Практичне завдання:**

1. Складіть структурно-логічну схему за даною темою, розкриваючи кожен пункт плану відповідного семінарського заняття та зафіксуйте її письмово.

2. Дайте визначення поняттям і внесіть їх до психологічного словника: збудження, тривожність, стрес.

3. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді на питання: в чому полягає роль рухових уявлень у формуванні знань, умінь і навичок технічних дій спортсмена, зафіксуйте їх письмово.

4. Опишіть стадії формування рухових навичок.

### **Питання для самоперевірки**

1. У чому полягає психічне здоров'я?

2. Розкрийте значення сучасних концепцій психічного здоров'я.

3. Поясніть терміни «збудження», «тривожність», «стрес»: їх зміст і сфери вживання.

4. Поясніть зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів і функцій.

5. Характеризуйте особливості відчуттів при виконанні фізичних вправ, м'язово-рухові, вестибулярні, дотикові й органічні відчуття.

6. Характеризуйте особливості сприйняття при виконанні фізичних вправ часу, темпу, ритму, спеціалізовані сприйняття.

7. Розкрийте особливості уваги і пам'яті у процесі рухової діяльності.

8. Характеризуйте особливості рухових уявлень та їх роль у формуванні знань, умінь і навичок технічних дій спортсмена.

**Література:** [2; 3; 5].

## **Тема 5 Емоційна сфера спортсменів. Вольова та інтелектуальна сфери спортсмена**

### **Питання з теми**

1. Зміст спортивного відбору.

2. Оцінювання майстерності за єдиною кваліфікаційною системою.

3. Основні психометричні вимоги до цільових ознак.

4. Складові тактичного мислення спортсмена.

5. Вольова регуляція спортсмена у процесі психологічної підготовки.

### **Практичне завдання:**

1. Складіть структурно-логічну схему за даною темою, розкриваючи кожен пункт плану відповідного семінарського заняття та зафіксуйте її письмово.

2. Систематизуйте методи та методики для самостійної оцінки емоційного стану спортсмена.

3. Проведіть спостереження змагань, спортивної гри та опишіть емоційні прояви спортсменів.

4. Розробіть методичні рекомендації щодо фізичного, психомоторного, інтелектуального й емоційно-вольового розвитку в спорті, зафіксуйте їх письмово.

5. Складіть письмово психоспортограму конкретної спортивної діяльності (за вибором).

### **Питання для самоперевірки**

1. Розкрийте зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій.

2. Поясніть особливості сприйняття при виконанні тактичних дій.

3. Поясніть особливості пам'яті й уваги при виконанні тактичних дій.

4. Назвіть основні складові тактичного мислення спортсмена.

5. За допомогою яких методів вивчають особливості емоційно-вольової сфери індивіда.

6. Які елементи спортивної діяльності впливають на розвиток вольової сфери людини?

7. Характеризуйте кожен з далі перелічених складових тактичного мислення спортсмена: наочно-образний характер, дієвість, ситуативність, швидкість, самостійність, критичність.

8. Поясніть роль і зміст антиципуючих дій спортсмена у плануванні й реалізації плану.

**Література:** [2; 3; 5].

## **Тема 6 Концентрація уваги. Проблема «вигорання», перевтоми та перетренованості**

### **Питання з теми**

1. Планування психологічної підготовки.

2. Засоби й методи психологічної підготовки спортсмена.

3. Види психологічної підготовки спортсмена.

4. Способи концентрації уваги.

**Практичне завдання:**

1. Складіть структурно-логічну схему за даною темою, розкриваючи кожен пункт плану відповідного семінарського заняття та зафіксуйте її письмово.

2. Дайте визначення поняттям і внесіть їх до психологічного словника: перегорання, стомлення, перевтома, перетренованість, вигорання.

3. Розробіть методичні рекомендації щодо розвитку концентрації уваги в спорті, зафіксуйте їх письмово.

**Питання для самоперевірки**

1. Що є основним предметом планування психологічної підготовки?

2. Охарактеризуйте засоби й методи психологічної підготовки спортсмена.

3. Охарактеризуйте види психологічної підготовки спортсмена.

4. Поясніть терміни «перегорання», «стомлення», «перевтома»: їх зміст і сфери вживання.

5. Розкрийте особливості вживання термінів «перетренованість», «вигорання», що вони пояснюють?

6. Поясніть, у чому полягає ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена в умовах змагання.

**Література:** [2; 3; 5].

**Тема 7 Агресивність у спорті. Психічний розвиток молоді і спорт**

**Питання з теми**

1. Поняття психологічної атмосфери і клімату в команді.

2. Груповий тиск, групові оцінки у команді.

3. Взаємини спортсменів з різним статусом.

4. Причини агресивності.

**Практичне завдання:**

1. Складіть структурно-логічну схему за даною темою, розкриваючи кожен пункт плану відповідного семінарського заняття та зафіксуйте її письмово.

2. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді на питання: які фактори

впливають на формування симпатій та антипатій у процесі спілкування?

3. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді на питання: які елементи комунікації (невербальні) варто аналізувати для того, щоб правильно оцінити стан співрозмовника, його ставлення до вас і ситуації спілкування?

### **Питання для самоперевірки**

1. Поясніть поняття психологічної атмосфери і клімату в команді.

2. Поясніть сутність психологічної характеристики загального настрою, думок, традицій і звичок у команді.

3. Поясніть вплив загального настрою на результативність тренувального і змагального процесів у команді.

4. Розкрийте особливості впливу групового тиску, групової оцінки на особистість спортсмена.

5. Проілюструйте взаємини спортсменів з різним статусом.

6. Який тип поведінки властивий для маніпулятора і чим він відрізняється від актуалізатора?

7. Від яких факторів залежить ефективність спілкування?

8. Що таке дистанція і які її види можуть існувати у спілкуванні?

**Література:** [2; 3; 5].

## **6 ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Психологія особистості. Загальні підходи

2. Психологічна характеристика особистості.

3. Психологічна характеристика відчуття.

4. Властивості та особливості сприймань.

5. Властивості та особливості уяви і уявлення.

6. Основні механізми та процеси пам'яті.

7. Характеристика Мислення і мовлення.

8. Емоції та почуття.

9. Воля та вольові дії.
10. Властивості та особливості уваги.
11. Властивості та особливості психічних станів.
12. Спрямованість особистості.
13. Задатки та здібності.
14. Характеристика темпераменту.
15. Психологічний зміст характеру.
16. Соціальна психологія малих груп.
17. Вступ до психології спорту.
18. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів. Психологічна підготовка в спорті.
19. Психологія спортивного відбору.
20. Вступ до психології фізичного виховання і спорту.
21. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів.
22. Модельні психологічні характеристики в спорті.
23. Психологічна підготовка в спорті.
24. Комплексний психологічний контроль у спорті.
25. Психологічна регуляція в підготовці спортсменів.
26. Психологія спортивної команди.
27. Предмет, мета та завдання психології здоров'я.
28. Базові уявлення про здоров'я.
29. Психологічний захист особистості.
30. Особистість та інформаційний стрес.
31. Психологія професійного довголіття.
32. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя.
33. Психологія впевненості.
34. Гендерні особливості психологічної підтримки.
35. Психологія адиктивної поведінки.

## 7 ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Що таке психологія спорту?
2. З чим пов'язані необхідність та інтенсифікація досліджень з психології спорту?
3. Назвіть наукові основи спортивної діяльності і місце психології спорту серед них.
4. Назвіть основні прізвища відомих вітчизняних та зарубіжних спеціалістів з психології спорту та їх внесок у її розвиток.
5. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психології спорту.
6. Розкрийте зовнішні і внутрішні об'єктивні умови розвитку психології спорту як прикладної дисципліни.
7. У чому полягає специфіка спортивної діяльності?
8. Покажіть зв'язки психології спорту з іншими галузями психологічної науки.
9. Що вивчає психологія спорту?
10. Назвіть етапи формування проблематики психологічних досліджень у спорті та їх зміст.
11. Які теоретичні підходи використовує психологія спорту?
12. Поясніть формальні та змістові завдання психології спорту.
13. Які функції спеціаліста в галузі психології спорту?
14. Назвіть мету досліджень у психології спорту.
15. Які організаційні методи використовують у психології спорту?  
Спостереження та його види в психології спорту.
16. Експеримент у психології спорту. Його головні змінні.
17. Переваги та недоліки наукових методів.
18. Зв'язок особистісних якостей спортсмена й успішності спортивної діяльності. Підходи до розуміння.
19. Види методик за формою проведення.
20. Експрес-методики в психології спорту.



21. Правила застосування психологічних методик у спорті.
22. Опишіть, як пов'язані між собою психічні стани, психічні процеси і властивості.
23. Поясніть рівні вивчення психічних станів.
24. Які фактори впливають на виникнення і динаміку психічних станів?
25. Назвіть стани зниженої працездатності в спорті.
26. Що таке стан тривоги? Які його складові?
27. Поясніть особистісну тривожність та її зв'язок із спортивними досягненнями.
28. Розкрийте стадії стресового стану.
29. Що таке ситуаційні й особистісні стресори?
30. Перерахуйте ознаки підвищеного стресу і тривоги.
31. Які ознаки ідеального стану для виступу?
32. Назвіть переважаючі тенденції прояву властивостей нервової системи у представників різних видів спорту.
33. Розкрийте стилі спортивної діяльності.
34. Як пов'язані стилі спортивної діяльності з психологічними властивостями нервової системи?
35. Вкажіть оптимальне співвідношення між типологічно обумовленим стилем діяльності і ефективністю спортсмена.
36. Назвіть психічні стани в спорті за характеристикою їх тривалості.
37. Охарактеризуйте стійкість до несприятливих психічних станів у спортсменів з різними типологічними властивостями нервової системи.
38. У чому зміст диференційно – психофізіологічного підходу в спортивній діяльності?
39. Які принципи прогнозування ефективності спортивної діяльності треба враховувати спортивному психологу?
40. Що означає профіль особистості спортсмена?
41. Який зв'язок між рисами особистості спортсмена й ефективністю спортивної діяльності?

42. Чи пов'язані прояви особистісних властивостей спортсменів з видами спорту?
43. Які відмінності спортсменів за мотивацією спортивної діяльності?
44. Чи існує пряма залежність між рівнем особистісної тривоги і станом тривоги у спортсмена?
45. Чим опосередковується зв'язок стану агресії та агресивності як особистісної характеристики спортсмена?
46. Розкрийте поняття «агресія».
47. Як впливає покарання на рівень агресії?
48. Чи виконує агресія в спорті позитивну функцію?
49. Які мотиви проявляються в умовах спортивної діяльності?
50. Як пов'язується зміна психічних станів спортсмена з особливостями позитивної та негативної мотивації та схильністю до ризику?
51. Розкрийте поняття фрустрації в спорті.
52. Що таке психологічне забезпечення в спорті?
53. Назвіть складові психологічного забезпечення в спорті.
54. У чому полягає головна мета психологічної підготовки в спорті?
55. Опишіть структуру психологічної підготовки в спорті.
56. Розкрийте види та форми психологічної підготовки.
57. Що таке стан психічної готовності спортсмена?
58. Які складові надійності спортсмена?
59. Що таке психічна регуляція та які її рівні?
60. Яка структура психічної регуляції?
61. Розкрийте механізми психічної регуляції.
62. Які особливості психологічного контролю в спорті?
63. Яка мета психологічного контролю в спорті?
64. Назвіть основні форми психологічного контролю.
65. Розкрийте зміст поглибленого психологічного контролю.
66. Як використовуються результати поглибленого психологічного контролю?

67. Яка мета етапного психологічного контролю?

68. Як оцінюються зміни в психічному стані спортсмена на етапі поточного психологічного контролю?

69. Які методи експрес-діагностики стану спортсмена в умовах оперативного контролю?

70. Розкрийте шляхи регуляції психічних станів.

71. Назвіть методи психічної регуляції.

72. Що входить у завдання психічного тренування?

73. Які є види психічного тренування?

74. Що таке психічна репетиція?

75. Які фази виділяють у тренуванні психологічних умінь?

76. Як посилити здатність відтворювати та контролювати ідеальний стан для виступу?

77. Яка структура програми психотренінгу Л. Унесталя?

78. У чому суть загальних вимог до проведення програми тренування психологічних умінь?

79. Яка головна мета програми психічного тренування?

.

## 8 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

### Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни

Поточна аудиторна та самостійна робота, поточний контроль							Сума
Кон-кт та відвідування	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	100
	10	20	10	10	20	10	

T1, T2 ... T7 – теми

### 1. Загальна схема

ШКАЛА ОЦІНОК			
Оцінка за національною шкалою		Проміжок за накопичувальною бальною шкалою	Оцінка ECTS
екзамен	залік		
відмінно	зараховано	90–100	A відмінно
добре		82–89	B дуже добре
		74–81	C добре
задовільно		64–73	D задовільно
		60–63	E достатньо
незадовільно	не зараховано	35–59	FX незадовільно (дозволяється перескладання)
		1–34	F неприйнятно (повторне вивчення дисципліни)

## 2 Відповідність критеріїв оцінки за певною дисципліною критеріям оцінки певного виду навчальної діяльності

Вид та форма контролю	Максимальний показник за вид контролю та конкретну форму контролю, бал
<b>Лекції</b> (відвідування, конспект)	До 10
<b>Робота студентів на практичних, лабораторних, семінарських заняттях</b>	20
Підготовка до заняття (конспект)	До 3
Активність на занятті	До 3
Виконання завдань практичного заняття та захист, звіт	До 8
<b>Поточний та підсумковий контроль</b>	50
Опитування	До 5
Контрольна робота	До 5
Реферат	До 5
Самостійна робота*	До 5
Індивідуальна робота**	До 5
іспит	20

*\*Самостійна робота* як форма поточної навчальної роботи – це виконання студентом самостійно за завданням викладача певного обсягу практичних завдань, які стосуються відпрацювання окремих навичок та умінь з навчальної дисципліни, яка може мати такі форми: написання реферату, формулювання структурно-логічних схем, виконання домашнього завдання тощо.

*\*\*Індивідуальна робота* як форма поточної навчальної роботи – це виконання студентом самостійно за завданням (можливо і під керівництвом) викладача певного обсягу практичних завдань, які стосуються відпрацювання окремих навичок та умінь з навчальної дисципліни, яка може мати такі форми: виготовлення засобів наочності, розробка тестів, ребусів, виконання індивідуального завдання тощо.

## 3 Критерії оцінювання знань студентів за конкретним видом навчальної діяльності

### 3.1 Критерії оцінювання знань, де максимальний бал становить 3

**Бал рейтингу 3** – Активність висока, студент виявив усебічні,

систематичні та глибокі знання навчально-програмного матеріалу, уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, аналізувати та узагальнювати програмний матеріал, продемонстрував засвоєння взаємозв'язку основних понять дисципліни в їх значенні для отриманої професії, ініціює доцільну активність на занятті, самостійно будує структурно-логічні схеми.

**Бал рейтингу 2** – Активність невисока, питання розкриті в обсязі підручника чи конспекту, студент виявив знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, уміє пояснювати структурно-логічні схеми з програмного матеріалу, мовлення грамотне, але відповідь побудована алогічно.

**Бал рейтингу 1**– Відповідь на занятті без грубих помилок, студент виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та професійної діяльності, здатний виконати завдання, передбачені програмою, але поверхово ознайомлений з рекомендованою літературою, орієнтується в питанні шляхом навідних запитань (пасивність на занятті – відповідає тільки на запрошення).

### **3.2 Критерії оцінювання знань, де максимальний бал становить 5**

**Рівень: творчий, оцінка – 5 балів.** Питання повністю розкриті, студент виявив усебічні, систематичні та глибокі знання навчально-програмного матеріалу, уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, аналізувати та узагальнювати програмний матеріал, продемонстрував засвоєння взаємозв'язку основних понять дисципліни в їх значенні для отриманої професії. У відповіді присутні неординарні аргументовані погляди студента, які засвідчують його ознайомлення зі спеціальною літературою, широту світогляду, знання дисципліни. Мовлення грамотне, професійне, вживання термінології демонструє її розуміння, відповідь логічно побудована.

**Рівень: репродуктивний, оцінка – 4 бали.** Питання повністю розкриті в обсязі підручника чи конспекту, студент виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, рекомендовану в програмі, уміє пояснювати

структурно-логічні схеми з програмного матеріалу, виявив здібність до самостійного поповнення й оновлення знань у процесі подальшого навчання та професійної діяльності без звертання до додаткової (спеціальної) літератури. Мовлення грамотне, але відповідь побудована алогічно.

**Рівень: достатній, оцінка – 3 бали.** Відповідь на практичному занятті неповна, але без грубих помилок. Студент виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та професійної діяльності, здатний виконати завдання, передбачені програмою, також поверхово ознайомлений з рекомендованою літературою, але орієнтується в питанні шляхом додаткових запитань.

**Рівень: недостатній, оцінка – 2 бали.** Студент виявив недоліки в знаннях основного навчально-програмного матеріалу, незнайомство навіть з матеріалом підручника та припустився принципових помилок у виконанні передбачених програмою завдань. Студент не може продовжувати навчання та приступити до професійної діяльності без додаткових занять з відповідної дисципліни.

**Рівень: низький, оцінка – 1 бал.** Студент був присутній і намагався скласти не більш, ніж 50 % зазначених форм контролю, де продемонстрував відсутність ознайомлення з фактичним матеріалом дисципліни. У відповіді виявляється незнання змісту основного навчально-програмного матеріалу навчальної дисципліни.

### **3.3 Критерії оцінювання знань, де максимальний бал становить 8**

**Бал рейтингу 8** – Студент має сталі професійні знання, володіє пізнавальними вміннями, має добре розвинені організаторські навички, комунікативні вміння, а також виявляє оригінальність, доцільність вирішення завдання, розкриття завдання повне, виконане логічно і переконливо та відповідає змісту, наявні власні пропозиції, які є доцільними, виявив творчі здібності.

**Бал рейтингу 7** – Студент має сталі професійні знання, володіє пізнавальними вміннями, має добре розвинені комунікативні вміння, але організаторські навички потребують удосконалення, а також виявив

стандартність вирішення завдання, недостатньо повно його розкрив, не завжди логічно і переконливо викладений зміст виконаного завдання, наявні власні пропозиції, які не завжди доцільні.

**Бал рейтингу 5** – Студент володіє пізнавальними вміннями, але професійні знання і комунікативні вміння потребують поглиблення і удосконалення, а організаторські навички відсутні, а також студент виявив стандартність підходу до вирішення завдання; недостатньо повно, поверхово виконав завдання, матеріал викладено мозаїчно, іноді відсутня узгодженість задачі та її вирішення, власні пропозиції відсутні.

**Бал рейтингу 2** – Студент недостатньо володіє пізнавальними вміннями, професійні знання і комунікативні вміння дуже слабкі, а організаторські навички відсутні, а також студент виконав завдання дуже поверхово; викладення матеріалу мозаїчне, неосмислене, неузгоджене з вимогами даного завдання.

### **3.4 Критерії оцінювання знань, де максимальний бал становить 20**

**Рівень: творчий, оцінка – 20 балів.** Питання повністю розкриті, студент виявив всебічні, систематичні та глибокі знання навчально-програмного матеріалу, вміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, аналізувати та узагальнювати програмний матеріал, продемонстрував засвоєння взаємозв'язку основних понять дисципліни в їх значенні для отриманої професії. У відповіді присутні неординарні аргументовані погляди студента, які засвідчують його ознайомлення зі спеціальною літературою, широту світогляду, знання дисципліни. Мовлення грамотне, професійне, вживання термінології демонструє її розуміння, відповідь логічно побудована.

**Рівень: репродуктивний, оцінка – 15 балів.** Питання повністю розкриті в обсязі підручника чи конспекту, студент виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, рекомендовану в програмі, уміє пояснювати структурно-логічні схеми з програмного матеріалу, продемонстрував здібність до самостійного поповнення й оновлення знань у процесі подальшого навчання



та професійної діяльності без звертання до додаткової (спеціальної) літератури. Мовлення грамотне, але відповідь побудована алогічно.

**Рівень: достатній, оцінка – 10 балів**

Відповідь неповна, але без грубих помилок. Студент виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та професійної діяльності, здатний виконати завдання, передбачені програмою, також поверхово ознайомлений з рекомендованою літературою, але орієнтується в питанні шляхом додаткових запитань.

**Рівень: недостатній, оцінка – 5 балів.** Студент виявив вади в знаннях основного навчально-програмного матеріалу, незнайомство навіть з матеріалом підручника та припустився принципових помилок у виконанні передбачених програмою завдань. Студент не може продовжувати навчання та приступити до професійної діяльності без додаткових занять з відповідної дисципліни.

**Рівень: низький, оцінка – 0 балів** Студент був присутній і намагався скласти не більш, ніж 50 % зазначених форм контролю, де продемонстрував незнання фактичного матеріалу дисципліни. У відповіді виявляється незнання змісту основного навчально-програмного матеріалу навчальної дисципліни.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Базова

1. Ананьев В.А, Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Библиотека международной спортивной информации / Основы психологии спорта и физической культуры [Электронный ресурс]: электрон. библ./ Спортивная психология (Уэйнберг Р., Гоулд Д.). – Электрон. данные.– Москва, 2014 – Режим доступа: [http:// bmsi.ru/source/3a0a61fd-7b68-4bc4-b902-c8699842f55a](http://bmsi.ru/source/3a0a61fd-7b68-4bc4-b902-c8699842f55a)
3. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту. Навчальний посібник. – К. : Центр учбової літ-ри, 2007. – 224 с.
4. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навчальний посібник / Т.С. Кириленко . – Київ : ІПО Київського університету ім. Т.Г.Шевченка, 2002. – 112 с.
5. Психология здоровья человека : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. ЛожВ. Носкова, И.В. Толкунова; Науч. ред. В.И. Носков ; Донецкий ин-т управления. – Севастополь ; Донецк : Вебер, 2003. – 257 с.
6. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

### Додаткова

7. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – 224 с.
8. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, еждисциплинарных связях. — СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 451с.
9. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 318 с.

### Інтернетресурси

<http://bmsi.ru/>, [www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua), [www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru); [www.hpsy.ru](http://www.hpsy.ru)  
[www.psychiatry.ua](http://www.psychiatry.ua), [www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua), [www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru)

## Рекомендації щодо написання рефератів, контрольних робіт

*1. При виконанні контрольної роботи студент повинен засвоїти*

*такі основні уміння:*

- 1) самостійний пошук інформації із заданої теми;
- 2) відбір суттєвої інформації, необхідної для повного висвітлення досліджуваної проблеми, відокремлення цієї інформації від другорядної (у рамках даної теми);
- 3) аналіз і синтез знань і досліджень з проблеми;
- 4) узагальнення та класифікація інформації з дослідної проблематики;
- 5) логічне та послідовне розкриття теми;
- 6) узагальнення психологічних знань з проблеми та формулювання висновків на основі огляду літератури;
- 7) стилістично правильне оформлення наукової думки реферативного типу;
- 8) грамотне оформлення наукового реферативного тексту.

*2. Вимоги до оформлення реферату, контрольної роботи*

Контрольна робота повинна бути грамотно написана і правильно оформлена. Її обсяг визначається змістом і становить, як правило, 15–20 сторінок друкованого тексту.

**Текст** роботи слід друкувати з використанням комп'ютера на одній стороні аркуша білого паперу формату А4 (210 × 297 мм), дотримуючись розмірів полів: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє і нижнє – 20 мм. Комп'ютерний набір здійснюється шрифтом Times New Roman розміром 14 пунктів. Текст друкується через один міжрядковий інтервал, відступ першого рядка (абзац) – 1,25 см. Друк повинен бути чітким, чорного кольору, однаковим по всьому тексту контрольної роботи. Дозволяється використовувати можливості комп'ютера акцентувати увагу на визначеннях, термінах, важливих

особливостях, застосовуючи шрифти різної гарнітури, виділення за допомогою розрядки, підкреслення.

**При посиланні на джерело** в тексті роботи вказується номер відповідно до бібліографічного списку. Номер джерела включається у квадратні дужки, причому перша цифра відповідає номеру матеріалу у списку використаних джерел, а друга (через кому) після літери «с.» – номеру сторінки, де знаходиться цитата. Різні джерела відокремлюються один від одного крапкою з комою.

Приклади оформлення бібліографічних посилань:

1. О. М. Леонт'єв зазначав: «Передумовою будь-якої діяльності є та чи інша потреба» [18, с.303].

2. Критичний аналіз теорії «проб і помилок» був даний К. Коффкой, одним із представників гештальтпсихології, що працював у галузі навчання і психічного розвитку дитини [15].

3. У дослідженнях ряду авторів [9; 12; 26; 34] встановлено, що ...

Посилання у тексті розташовують перед крапкою, комою, двокрапкою, тире, після багатокрапки, знаків запитання й оклику, лапок.

У разі якщо текст контрольної роботи явно збігається з текстом іншого автора, на якого немає посилання, контрольна робота до захисту не допускається.

**Нумерація сторінок** контрольної роботи дається арабськими цифрами.

**Титульний аркуш.** Титульний аркуш є першою сторінкою роботи, номер на якій не ставиться. На титульному аркуші номер сторінки не ставиться, на наступних аркушах номер повинен знаходитися в центрі нижньої частини аркуша без крапки в кінці. Угорі посередині рядка великими літерами дається назва навчального закладу, далі через один міжрядковий інтервал маленькими літерами – назва факультету; через один міжрядковий інтервал маленькими літерами (перша велика) – назва кафедри. Усі назви виконуються напівжирним шрифтом.

Далі посередині аркуша (через чотири міжрядкових інтервали – вид роботи (Контрольна робота), потім великими літерами напівжирним шрифтом записується назва контрольної роботи (без слова «Тема» і без лапок), потім з нового рядка – назва навчальної дисципліни (без слова «Дисципліна» і без лапок) великими літерами.

У правій нижній чверті аркуша містяться відомості про номер курсу, номер групи, напрям (спеціальність) підготовки, прізвище, ім'я, по батькові (повністю) студента, який виконав контрольну роботу, дані про викладача (науковий ступінь, учене звання, посада, ініціали та прізвище), який повинен перевірити роботу. На нижньому рядку аркуша посередині, розділяючи пропуском, указують місце і рік виконання роботи.

**Зміст.** Зміст розміщується на початку тексту відразу за титульним аркушем. У ньому вказують номери сторінок розділів, підрозділів, якщо останні пронумеровані, а також номери сторінок, на яких розташовані висновки, бібліографічний список.

У даний час у наукових текстах нумерують розділи з використанням арабських цифр. Найчастіше використовують два або три рівні поділу (рубрикації) тексту. Так, при трьох рівнях номери глав (найбільші частини тексту) складаються з однієї цифри, номери розділів – з двох чисел, підрозділів – з трьох цифр. Після кожної цифри ставиться крапка. Наприклад, номер 1.2.3. ставиться перед назвою третього підпункту другого підрозділу першого розділу. Якщо така нумерація використовується в тексті, то вона повинна бути представлена і в змісті.

**Зразок оформлення титульної сторінки контрольної роботи**

**КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО**

Факультет природничих наук

Кафедра біотехнології та здоров'я людини

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ**

Тема: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Виконав: студент(ка) \_\_\_\_\_ курсу, \_\_\_\_\_ групи  
напряму підготовки (спеціальності)

\_\_\_\_\_  
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

\_\_\_\_\_  
прізвище, ім'я та по батькові студента

Перевірив \_\_\_\_\_

(учене звання, прізвище та ініціали)

Кременчук – 20\_\_ року

Методичні вказівки щодо семінарських занять, самостійної та контрольної робіт з навчальної дисципліни «Психологія спорту» для студентів денної форми навчання за напрямом 6.010203 «Здоров'я людини»

Укладач к.психол.н., О. С. Куц

Відповідальний за випуск зав. кафедри біотехнології та здоров'я людини

В. В. Никифоров

Підп. до др. \_\_\_\_\_. Формат 60×84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.

Ум. друк. арк. \_\_\_\_\_. Наклад \_\_\_\_\_ прим. Зам. № \_\_\_\_\_. Безкоштовно.

Видавничий відділ  
Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського  
вул. Першотравнева, 20, м. Кременчук, 39600