

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-174М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних занять з навчальної дисципліни
«Спортивна психологія»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 11 від 24.06.2025 р.

Методичні вказівки до лабораторних занять з навчальної дисципліни «Спортивна психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Михайлова І. О. – Рівне : НУВГП, 2025. – 26 с.

Укладач: Михайлова Ірина Олегівна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник освітньої програми:

Гамма Т. В.

© І. О. Михайлова, 2025
© НУВГП, 2025

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторне заняття № 1. Практичне застосування базових понять та термінів спортивної психології	6
Лабораторне заняття № 2. Методи дослідження в спортивній психології та їх застосування	7
Лабораторне заняття № 3. Психічні властивості спортсменів (темперамент, характер) та їх вплив на спортивну діяльність	9
Лабораторне заняття № 4. Психічні стани спортсменів (тривожність, фрустрація) та їх вплив на спортивну діяльність	10
Лабораторне заняття № 5. Психічні процеси спортсменів (пізнавальні, емоційні, вольові) та їх вплив на спортивну діяльність	11
Лабораторне заняття № 6. Стили тренерського керівництва та їх ефективність	12
Лабораторне заняття № 7. Навички ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен»	13
Лабораторне заняття № 8. Діагностика соціально-психологічного клімату та згуртованості спортивної команди	14
Лабораторне заняття № 9. Оптимізація взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі	15
Лабораторне заняття № 10. Загальна психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності	16
Лабораторне заняття № 11. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання	17
Лабораторне заняття № 12. Методики діагностики та розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість)	18
Лабораторне заняття № 13. Емоційна стійкість та управління стресом у спортивній діяльності	19
Лабораторне заняття № 14. Методи формування спортивної мотивації	19
Лабораторне заняття № 15. Аналіз методів психорегуляції стану спортсменів	20
Лабораторне заняття № 16. Розробка стратегій психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності	21
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	23
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	26

ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Спортивна психологія» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» галузі знань «Освіта».

Спортивна психологія – це галузь психології, що вивчає психологічні закономірності формування спортивної діяльності та розвитку особистості спортсмена. Вона охоплює широкий спектр питань, пов'язаних із впливом психологічних факторів на спортивні результати, розвитком волевих якостей, мотивації, управлінням стресом, а також взаємодією спортсмена з тренером та командою. Основна мета спортивної психології – підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності, оптимізація психологічного стану спортсменів, а також сприяння їхньому особистісному розвитку.

Лабораторні роботи з дисципліни «Спортивна психологія» спрямовані на формування у майбутніх фахівців практичних навичок, необхідних для застосування психологічних знань у сфері спорту. Це включає діагностику психологічного стану спортсменів, вибір психологічних стратегій, а також здійснення психологічного супроводу в процесі тренувань та змагань.

У процесі виконання лабораторних робіт студенти отримають можливість:

- ✓ ознайомитися з основними теоретичними концепціями спортивної психології,
- ✓ навчитися проводити психологічну діагностику функціональних станів, рівня тривожності, мотивації та інших важливих для спортсмена психологічних якостей,
- ✓ визначати та адаптувати психологічні підходи для покращення спортивних результатів,
- ✓ оволодіти різноманітними методами та прийомами психологічної корекції та саморегуляції для спортсменів (наприклад, техніками релаксації, візуалізації, управління емоціями),
- ✓ набути досвіду практичної роботи з оцінки психологічної готовності спортсменів та надання їм психологічної допомоги.

Виконання лабораторних робіт сприятиме розвитку у студентів таких професійно важливих якостей, як спостережливість, аналітичне мислення, емпатія, креативність, комунікативні навички та готовність до постійного професійного зростання.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Практичне застосування базових понять та термінів спортивної психології	2
2	Тема 2. Методи дослідження в спортивній психології та їх застосування	2
3	Тема 3. Психічні властивості спортсменів (темперамент, характер) та їх вплив на спортивну діяльність	2
4	Тема 4. Психічні стани спортсменів (тривожність, фрустрація) та їх вплив на спортивну діяльність	2
5	Тема 5. Психічні процеси спортсменів (пізнавальні, емоційні, вольові) та їх вплив на спортивну діяльність	2
6	Тема 6. Стилi тренерського керівництва та їх ефективності	2
7	Тема 7. Навички ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен»	2
8	Тема 8. Діагностика соціально-психологічного клімату та згуртованості спортивної команди	2
9	Тема 9. Оптимізація взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі	2
10	Тема 10. Загальна психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності	2
11	Тема 11. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання	2
12	Тема 12. Методики діагностики та розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість)	2
13	Тема 13. Емоційна стійкість та управління стресом у спортивній діяльності	2
14	Тема 14. Методи формування спортивної мотивації	2
15	Тема 15. Аналіз методів психорегуляції стану спортсменів	2
16	Тема 16. Розробка стратегій психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності	2
	Разом	32

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторне заняття № 1 Практичне застосування базових понять та термінів спортивної психології

Мета: ознайомити здобувачів освіти з основними термінами та поняттями спортивної психології.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з базовими термінами.

Короткий огляд теми

Спортивна психологія – це самостійна галузь психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності формування та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спортивної діяльності. Вона досліджує взаємозв'язок між психологічними факторами та спортивними результатами, допомагаючи спортсменам досягати максимального потенціалу та покращувати своє психічне благополуччя.

Предметом спортивної психології є психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах та психологічні особливості особистості спортсмена.

Основними завданнями спортивної психології є:

- вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності – аналіз впливу соціального оточення (національні особливості, стосунки в команді, лідерство, суперництво, агресія) на поведінку спортсмена;
- дослідження особливостей формування та розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра – вивчення індивідуальної своєрідності психічних передумов успішної діяльності;
- розробка методів психологічної діагностики – створення та вдосконалення інструментів для оцінки психологічного стану, особистісних якостей, готовності до змагань;
- створення ефективних психологічних програм – розробка методик психологічної підготовки, корекції психологічних станів, оптимізації тренувального та змагального процесу;
- психологічний супровід спортсменів – надання допомоги у подоланні стресу, тривожності, страху, підвищенні мотивації та самовпевненості;
- вивчення психологічних аспектів відновлення після травм – допомога спортсменам у ментальному відновленні та поверненні до спорту;
- освітня діяльність – навчання тренерів, спортсменів та інших фахівців у галузі спорту психологічним знанням та навичкам.

Основні терміни та поняття спортивної психології:

- психологічна підготовка – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану спортсмена, формування та розвиток психічних процесів і якостей, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- психологічна готовність – стан психіки спортсмена, що характеризується оптимальним рівнем збудження, концентрації, впевненості та вольової налаштованості на досягнення мети;
- мотивація – сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукальних сил, що визначають активність спортсмена та його прагнення до досягнення спортивних цілей;
- вольові якості – психічні властивості особистості, що забезпечують свідоме регулювання поведінки та діяльності для досягнення поставлених цілей (наприклад, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, витримка, сміливість);
- стрес у спорті – психологічна та фізіологічна реакція організму на надмірні або несподівані навантаження та вимоги, що виникають у тренувальній чи змагальній діяльності;
- тривожність (змагальна тривожність) – схильність спортсмена до переживання

стану тривоги в змагальних умовах, що може негативно впливати на його ефективність;

- саморегуляція – здатність спортсмена свідомо управляти своїми психічними станами, емоціями, поведінкою для досягнення оптимальної продуктивності;
- командоутворення (тимбілдинг) – процес формування та розвитку згуртованості, взаємодії та ефективної співпраці в спортивній команді;
- психодіагностика – процес вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена за допомогою спеціальних методик і тестів;
- психологічна корекція – система заходів, спрямованих на виправлення або ослаблення небажаних психологічних станів, якостей, що заважають ефективній спортивній діяльності.

Розуміння цих аспектів дозволяє спортивним психологам ефективно працювати зі спортсменами, допомагаючи їм розкривати свій потенціал та досягати успіхів у спорті.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати матеріал щодо практичного застосування базових понять та термінів спортивної психології (підготуватися до ведення дискусії щодо базових понять та термінів спортивної психології).

Питання:

1. Охарактеризувати спортивну психологію як навчальну дисципліну та галузь педагогіки
2. Основні терміни та поняття спортивної психології.

Лабораторне заняття № 2

Методи дослідження в спортивній психології та їх застосування

Мета: ознайомити здобувачів освіти з основними методами дослідження у спортивній психології, зі шляхами їх застосування.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з діагностичними методами.

Короткий огляд теми

Спортивна психологія використовує різноманітні методи для вивчення впливу психологічних факторів на спортивні результати, мотивацію та добробут спортсменів. Ці методи допомагають зрозуміти складну взаємодію між психікою та фізичною активністю.

Спостереження – систематичне, цілеспрямоване вивчення та фіксація поведінки спортсменів у їхньому природному середовищі (тренування, змагання) або в спеціально створених умовах. Воно відрізняється від побутового тим, що є організованим, має чіткий план і мету.

На тренуваннях цей метод застосовують для оцінки реакцій на вправи, взаємодії з командою та тренером, виявлення ознак втоми чи стресу, наприклад, відстежуючи рівень концентрації під час виконання технічних елементів. Під час змагань спостереження дозволяє аналізувати емоційні реакції на успіх чи невдачу, поведінку під тиском та стратегії подолання стресу, зокрема. Психологи можуть використовувати включене спостереження, приєднуючись до команди на зборах для глибшого розуміння внутрішньої динаміки, або невключене спостереження, аналізуючи відеозаписи виступів без присутності спортсменів, що забезпечує об'єктивніші дані.

Спостереження як метод діагностики дозволяє вивчати поведінку в природних умовах, забезпечуючи її невимушеність.

Експеримент – метод збору даних у контрольованих умовах, де дослідник активно маніпулює однією або декількома змінними (наприклад, видом тренування, психологічною підготовкою) та вимірює їхній вплив на інші змінні (наприклад, спортивні результати, психологічний стан).

У спортивній психології експеримент є потужним інструментом для встановлення

причинно-наслідкових зв'язків. Лабораторний експеримент використовується для дослідження впливу контрольованих стимулів, таких як музика чи візуалізація, на час реакції або концентрацію уваги спортсменів, а також для вивчення впливу стресу на точність виконання технічних елементів у штучно створених умовах. Натомість, природний (польовий) експеримент застосовується для впровадження та оцінки ефективності нових методик психологічної підготовки безпосередньо в реальному тренувальному процесі або під час змагань, наприклад, досліджуючи вплив когнітивно-поведінкової терапії на спортивну тривожність групи спортсменів протягом сезону.

Тести – короткочасне, стандартизоване випробування, призначене для кількісної оцінки певних психологічних властивостей (наприклад, інтелекту, особистісних рис, рівня тривожності, мотивації).

У спортивній психології тести відіграють ключову роль у трьох основних напрямках. По-перше, вони використовуються для оцінки психологічних якостей спортсменів, таких як рівень спортивної тривожності (наприклад, за допомогою шкали SCAT), мотивація до досягнень, самооцінка та впевненість у собі, що дозволяє тренерам і психологам краще зрозуміти індивідуальні особливості. По-друге, тести застосовуються для профорієнтації та відбору, допомагаючи визначити психологічну придатність спортсмена до певного виду спорту або позиції в команді, оцінюючи, наприклад, лідерські якості чи стресостійкість. По-третє, регулярне тестування необхідне для моніторингу прогресу, адже воно дозволяє відстежувати зміни у психологічному стані спортсмена протягом сезону або в процесі реабілітації, адаптуючи відповідно тренувальний процес та психологічну підтримку.

Опитування (бесіда, інтерв'ю, анкета) – збір інформації про психологічні явища шляхом прямого або опосередкованого спілкування з респондентами.

Бесіда – це вільна розмова за попередньо визначеною програмою. Дозволяє психологу встановити довірливі стосунки зі спортсменом, з'ясувати його минулий досвід, поточні переживання, мотиви поведінки. Наприклад, бесіда з спортсменом після невдалого виступу, щоб зрозуміти причини його стану.

Інтерв'ю – це більш структуроване усне опитування з конкретними запитаннями. Глибинне інтерв'ю з тренерами про їхні методи роботи з мотивацією команди, або з батьками спортсменів про їхній вплив на психологічний клімат у родині. Може бути структурованим (заздалегідь підготовлені запитання) або напівструктурованим (можливість відхилитися від плану).

Анкета – письмовий самозвіт за спеціально розробленою програмою. Збір даних від великої кількості спортсменів про їхні емоції перед змаганнями, ставлення до тренувань, рівень задоволеності власними результатами. Можуть бути закритими (вибір з варіантів) або відкритими (вільні відповіді).

Соціометрія – кількісне визначення міжособистісних взаємозв'язків у малих групах (наприклад, у спортивній команді). Дозволяє виявити лідерів, аутсайдерів, внутрішні підгрупи та рівень згуртованості.

У спортивній психології соціометрія є цінним інструментом для аналізу командної динаміки, дозволяючи визначити популярність гравців, їхні взаємні симпатії та антипатії, що безпосередньо впливає на згуртованість і ефективність команди; наприклад, за її допомогою можна виявити "ізолюваних" гравців, які потребують додаткової підтримки. Окрім того, результати соціометричних досліджень активно використовуються для розвитку командного духу, допомагаючи формувати більш збалансовані тренувальні групи та цілеспрямовано працювати над покращенням взаємодії між окремими членами команди.

Аналіз продуктів діяльності – вивчення матеріалізованих результатів психічної діяльності людини: щоденників, звітів, протоколів, відеозаписів виступів, малюнків, стратегічних планів.

У спортивній психології аналіз продуктів діяльності є ефективним методом для глибокого розуміння психічних процесів спортсменів і тренерів. Він включає аналіз щоденників спортсменів, що дозволяє вивчати їхні емоції, думки, цілі та труднощі, надаючи

уявлення про психологічний стан, мотивацію та стратегії подолання. Також метод охоплює аналіз тактичних схем та ігрових планів, що розкриває особливості мислення, планування та прийняття рішень спортсменами або тренерами. Нарешті, аналіз відеозаписів виступів дає можливість детально розібрати і виявити як психологічні помилки (наприклад, втрату концентрації або імпульсивні рішення), так і успішні стратегії поведінки на полі чи тренувальному майданчику.

Вибір конкретного методу або їх комбінації в психології спорту залежить від дослідницького питання, що стоїть перед психологом, та специфіки ситуації. Часто для повноцінного аналізу використовується кілька методів одночасно, доповнюючи один одного та забезпечуючи більш об'єктивну картину.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати матеріал щодо методів дослідження в спортивній психології (підготуватись до введення дискусії щодо застосування методів діагностики в спортивній психології).

Питання:

1. Охарактеризувати основні методи дослідження, які використовуються у спортивній психології.
2. Проаналізувати шляхи застосування методів дослідження у спортивній психології.

Лабораторне заняття № 3

Психічні властивості спортсменів (темперамент, характер) та їх вплив на спортивну діяльність

Мета: ознайомити здобувачів освіти з поняттям «психічні властивості» та їх впливом на спортивну діяльність спортсмена.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з впливом психічних властивостей спортсмена на спортивну діяльність.

Короткий огляд теми

Психічні властивості спортсменів, зокрема темперамент і характер, мають величезне значення у спортивній діяльності, оскільки вони впливають як на вибір відповідного виду спорту, так і на успішність виступів та здатність адаптуватися до інтенсивних навантажень. Розуміння цих аспектів дозволяє ефективніше будувати тренувальний процес та психологічну підготовку.

Темперамент – це вроджені, динамічні характеристики психіки, які визначають інтенсивність, темп і стійкість психічних процесів, а також емоційну реактивність. Він не впливає на зміст діяльності, але суттєво формує її стиль. Сангвініки жваві та емоційні, легко адаптуються і вирізняються швидкою реакцією та комунікабельністю; їм важливо допомагати фокусуватися на кінцевому результаті. Холерики енергійні та рішучі, швидко збуджуються і схильні до імпульсивності, тому для них ключовим є розвиток самоконтролю. Флегматики спокійні та врівноважені, їхніми сильними сторонами є витривалість, терпіння, точність і зосередженість, а також значна наполегливість. Меланхоліки вразливі та чутливі, вони схильні до глибоких переживань і потребують комфортних умов, уникнення надмірного тиску та підтримки впевненості у собі. Досвідчений тренер та спортивний психолог враховують темперамент при виборі спеціалізації, плануванні тренувань та індивідуальній психологічній підготовці спортсмена.

Характер – це сукупність стійких, індивідуально-психологічних властивостей особистості, що проявляються у типових способах поведінки в різних ситуаціях. На відміну від вродженого темпераменту, характер формується протягом усього життя під впливом виховання, соціального середовища та власного досвіду, включно зі спортом. Спорт сам по

собі є потужним фактором, що сприяє формуванню певних рис характеру.

У спортивній діяльності особливо важливими рисами характеру є цілеспрямованість і наполегливість, що дозволяють спортсменам долати труднощі, продовжувати тренування попри втому та не здаватися після невдач. Воля та самоконтроль є ключовими для керування емоціями та діями в стресових ситуаціях, а дисциплінованість забезпечує систематичність та ефективність тренувального процесу. Впевненість у собі допомагає долати сумніви та виступати на найвищому рівні. Відповідальність за власні результати та командну роботу, а також стресостійкість, що дозволяє ефективно функціонувати під тиском, є критично важливими для успіху. Здатність долати труднощі – фізичний біль чи психологічний тиск – визначає готовність спортсмена долати перешкоди. У командних видах спорту комунікабельність та здатність до співпраці забезпечують злагоджену взаємодію та позитивний мікроклімат. Спорт не лише розкриває існуючі риси характеру, але й активно їх формує, розвиваючи вольові якості, дисциплінованість та відповідальність, які є цінними як у спорті, так і в повсякденному житті.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методики для проведення діагностики психічних властивостей спортсмена.

Питання:

1. Охарактеризувати основні психічні властивості особистості, такі як темперамент та характер.
2. Проаналізувати вплив психічних властивостей спортсменів на спортивну діяльність.

Лабораторне заняття № 4

Психічні стани спортсменів (тривожність, фрустрація) та їх вплив на спортивну діяльність

Мета: ознайомити здобувачів освіти з поняттям «психічні стани» та з її впливом на діяльність спортсмена.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з впливом психічних станів на діяльність спортсмена.

Короткий огляд теми

Психічні стани відіграють критичну роль у спортивній діяльності, безпосередньо впливаючи на продуктивність, здатність долати труднощі та загальне самопочуття спортсмена. Серед таких станів особливо виділяються тривожність і фрустрація, які можуть як стимулювати, так і суттєво перешкоджати досягненню спортивних цілей.

Тривожність – це стан невизначеного занепокоєння, передчуття небезпеки або невдачі. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна схильність до переживання тривоги, що є частиною особистості спортсмена. Спортсмени з високим рівнем особистісної тривожності частіше схильні реагувати занепокоєнням на різні ситуації, навіть ті, що об'єктивно не є загрозливими. Вона може впливати на здатність адаптуватися до конкурентного середовища. Висока особистісна тривожність може призвести до хронічного стресу, вигорання та проблем зі здоров'ям. Ситуативна тривожність – це тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію, наприклад, перед важливими змаганнями або під час виконання складних елементів. Вона має когнітивний (думки про провал, невпевненість) та соматичний (прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння) компоненти. Оптимальний рівень ситуативної тривожності (так званий «функціональний стрес») може покращувати результати, мобілізуючи спортсмена та підвищуючи концентрацію. Однак надмірна тривожність призводить до зниження концентрації уваги, порушення координації рухів, що проявляється у вигляді м'язового напруження, тремтіння, скутості), зниження швидкості реакції, вигорання та відмови від спорту.

Фрустрація у спорті – це психічний стан, що виникає, коли спортсмен не може задовольнити важливі потреби або досягти мети через перешкоди чи невиправдані очікування, такі як поразки, травми, відсутність прогресу, конфлікти або вплив суб'єктивних (невпевненість) та об'єктивних (несправедливе суддівство) факторів. Реакції на фрустрацію можуть бути різноманітними: від деструктивних, як агресія, апатія, депресивні стани, регресія чи фіксація на неефективних діях, до захисних механізмів типу раціоналізації. Проте здорова реакція передбачає конструктивне подолання через аналіз причин, зміну стратегій, пошук підтримки та сублімацію енергії в посилені тренування.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методики для проведення діагностики психічних станів спортсмена.

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «психічні стани» та їх вплив на діяльність людини.
2. Проаналізувати вплив психічних станів, таких як тривожність та фрустрація, на спортивну діяльність спортсмена.

Лабораторне заняття № 5

Психічні процеси спортсменів (пізнавальні, емоційні, вольові) та їх вплив на спортивну діяльність

Мета: ознайомити здобувачів освіти з поняттям «психічні процеси» та з її впливом на діяльність спортсмена.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з впливом психічних процесів на діяльність спортсмена.

Короткий огляд теми

Психічні процеси є фундаментальною складовою спортивної діяльності, формуючи основу для прийняття рішень, регуляції емоцій та реалізації вольових зусиль. Вони поділяються на пізнавальні, емоційні та вольові, кожен з яких має значний вплив на ефективність тренувань і змагань.

Пізнавальні процеси є критично важливими у спорті, забезпечуючи швидке отримання, обробку та використання інформації для адекватної реакції на мінливі ситуації. Вони включають відчуття, що дозволяють спортсмену сприймати окремі властивості подразників (наприклад, напругу м'язів або контакт з м'ячем), та сприйняття, яке формує цілісний образ і ситуації, рухів суперника чи траєкторії польоту м'яча. Увага, що проявляється в здатності концентруватися на ключових елементах, ігноруючи відволікаючі фактори (шум трибун), є фундаментальною для швидкості реакції та якості рухів. Пам'ять дозволяє спортсмену запам'ятовувати тактичні схеми, послідовність вправ та власні помилки, причому моторна пам'ять є основою для формування спортивних навичок. Мислення забезпечує стратегічне планування, швидке прийняття рішень під час гри та аналіз дій, що є вирішальним для шахістів чи тренерів. Нарешті, уява використовується для візуалізації майбутніх виступів, ментального відпрацювання складних елементів і подолання невпевненості, значно покращуючи реальні результати.

Емоційні процеси у спорті відіграють подвійну роль, здатну як мобілізувати, так і дезорганізувати діяльність спортсмена. Позитивні емоції, такі як радість, захоплення чи задоволення від перемоги чи добре виконаної вправи, мобілізують сили, підвищують мотивацію, покращують координацію та витривалість, стимулюючи до подальших досягнень. Натомість, негативні емоції — страх, гнів, розчарування чи тривога — можуть спричинити м'язове напруження, порушення координації, зниження уваги та паніку, що негативно позначається на результатах.

Вольові процеси є ключовими для свідомої регуляції поведінки та діяльності спортсмена, забезпечуючи подолання внутрішніх та зовнішніх труднощів на шляху до поставленої мети. Цілеспрямованість дозволяє чітко визначати мету та послідовно до неї рухатися, ігноруючи відволікаючі фактори. Наполегливість – це здатність продовжувати дії,

незважаючи на втому, біль чи невдачі, що є необхідним у виснажливих тренуваннях. Рішучість забезпечує швидке та усвідомлене прийняття рішень у складних ігрових ситуаціях. Витримка та самовладання є життєво важливими для стримування імпульсів та емоцій під тиском або у відповідь на провокації. Ініціативність проявляється у здатності діяти самостійно та творчо, а сміливість – у готовності виконувати дії, пов'язані з ризиком, особливо в екстремальних видах спорту. Нарешті, дисциплінованість є фундаментальною для свідомого підпорядкування режиму, правилам та вимогам тренера. Сильна воля, що розвивається через систематичні тренування та подолання труднощів, дозволяє спортсмену реалізувати свій потенціал навіть у найскладніших умовах.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методики для проведення діагностики психічних процесів спортсмена.

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «психічні процеси» та їх вплив на діяльність людини.
2. Проаналізувати вплив психічних процесів (пізнавальних, емоційно, вольових) на спортивну діяльність спортсмена.

Лабораторне заняття № 6

Стилі тренерського керівництва та їх ефективність

Мета: ознайомити здобувачів освіти з різними стилями тренерського керівництва.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з впливом стилів тренерського керівництва на діяльність спортсмена.

Короткий огляд теми

У спортивній психології стиль тренерського керівництва є одним із ключових факторів, що впливає на ефективність команди, індивідуальні результати спортсменів, їхню мотивацію та психологічний клімат. Виділяють три основні стилі: авторитарний, демократичний та ліберальний, кожен з яких має свої переваги та недоліки, а їх ефективність значною мірою залежить від контексту, виду спорту, рівня кваліфікації спортсменів та особистісних якостей тренера.

Авторитарний тренер зосереджує всю владу та відповідальність у своїх руках, одноосібно приймаючи всі рішення, жорстко регламентуючи діяльність спортсменів, встановлюючи правила та здійснюючи детальний контроль. Комунікація відбувається переважно «зверху вниз», ініціатива спортсменів обмежується, а їхня думка рідко враховується, з основним акцентом на завданні та результаті. Цей стиль може бути ефективним у ситуаціях, що вимагають швидких рішень та беззаперечного виконання інструкцій, наприклад, у кризових змагальних моментах або з малодосвідченими командами, забезпечуючи високу виконавчу дисципліну та швидкий прогрес у техніко-тактичних елементах, а невпевнені спортсмени можуть почуватися більш захищеними. Однак, такий підхід часто призводить до низької мотивації спортсменів, пригнічення їхньої ініціативи та творчого потенціалу, викликаючи несприятливий психологічний клімат, конфлікти та зниження задоволеності спортом, що у довгостроковій перспективі може призвести до вигорання та відходу спортсменів.

Демократичний тренер заохочує активну участь спортсменів у процесі прийняття рішень, враховує їхню думку та ініціативу, делегує частину повноважень, сприяє відкритій комунікації та розвитку самостійності й відповідальності. Основний акцент робиться на розвитку особистості, співпраці та створенні позитивного психологічного клімату. Такий підхід сприяє високій мотивації, розвитку ініціативи, творчості та самостійності спортсменів, покращує соціально-психологічний клімат у команді, формує почуття приналежності та відповідальності, дозволяючи спортсменам краще розуміти цілі та завдання, що веде до підвищення якості виконання. Цей стиль особливо ефективний у довгостроковій перспективі, для досвідчених команд та індивідуальних видів спорту, де важлива самостійність. Проте, він може бути менш ефективним у ситуаціях, що вимагають миттєвих рішень, або з

недосвідченими спортсменами, які потребують чітких вказівок, а процес прийняття рішень може бути довшим.

Ліберальний тренер практично усувається від активного управління командою, поводить як рядовий учасник або знаходиться осторонь групи, надаючи спортсменам повну свободу дій та прийняття рішень, мінімально контролюючи їхню діяльність, а вимоги замінюються проханнями; часто такий тренер безініціативний і боїться брати на себе відповідальність. Цей стиль може бути ефективним для висококваліфікованих, мотивованих та самодостатніх спортсменів або команд, які здатні до самоорганізації та не потребують постійного контролю, сприяючи розвитку максимальної автономії та креативності, якщо спортсмени дійсно готові до такої відповідальності. Однак, ліберальний підхід зазвичай призводить до зниження якості роботи, низької дисципліни, відсутності організованості та погіршення результатів, особливо в довгостроковій перспективі та для менш досвідчених команд.

На практиці рідко можна зустріти тренера, який використовує лише один із зазначених стилів. Найбільш ефективним вважається гнучкий (адаптивний) стиль керівництва, який поєднує елементи всіх трьох стилів залежно від конкретної ситуації, виду спорту, етапу підготовки, рівня кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсменів.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати матеріал щодо стилів тренерського керівництва та їх ефективності (підготуватись до введення дискусії стосовно різних стилів тренерського керівництва).

Питання:

1. Охарактеризувати різні стилі тренерського керівництва.
2. Проаналізувати ефективність різних стилів тренерського керівництва.

Лабораторне заняття № 7

Навички ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен»

Мета: ознайомити здобувачів освіти з різними стилями тренерського керівництва.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з навичками ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен»

Короткий огляд теми

Ефективна комунікація є фундаментом успішної взаємодії в системі «тренер-спортсмен», що безпосередньо впливає на тренувальний процес, змагальні результати, психологічне благополуччя спортсмена та загальний командний дух. Розвинені комунікативні навички допомагають побудувати довіру, взаєморозуміння та повагу, що є критично важливим для реалізації повного потенціалу.

Активне слухання є першочерговою навичкою для тренера, що передбачає не лише сприйняття слів спортсмена, а й розуміння його емоцій, потреб та прихованих повідомлень через зоровий контакт, заохочувальні фрази та перефразування для уточнення. Це допомагає спортсмену відчувати себе почутим, зміцнюючи довіру, наприклад, коли він висловлює занепокоєння щодо тренувань. Чіткість та ясність повідомлень є критично важливими при формулюванні інструкцій, завдань та зворотного зв'язку, щоб уникнути двозначності та забезпечити однозначне розуміння, наприклад, при поясненні нової технічної вправи. Емпатія дозволяє тренеру розуміти та розділяти почуття спортсмена, ставлячи себе на його місце; це особливо важливо, коли спортсмен переживає через невдачу чи травму, адже вираження співчуття є більш ефективним, ніж просто поради. Конструктивний зворотний зв'язок є наданням своєчасної, конкретної та об'єктивної інформації про виконання завдання, орієнтованої на поведінку, а не особистість. Уміння ставити запитання за допомогою відкритих запитань заохочує спортсмена до роздумів та активної участі в обговоренні, дозволяючи йому самостійно аналізувати свою діяльність та знаходити рішення.

Для спортсмена важливим є чітке висловлювання своїх потреб та почуттів, що означає відкрите та зрозуміле донесення до тренера свого фізичного стану, рівня мотивації або

нерозуміння завдань. Активне слухання та сприйняття інструкцій передбачає уважне ставлення до слів тренера, уточнення незрозумілих моментів та перефразування інструкцій для підтвердження розуміння. Запит на зворотний зв'язок демонструє ініціативу спортсмена у покращенні власного виступу та прогресу, наприклад, через питання про аспекти, які потребують доопрацювання. Повага до авторитету та думки тренера є ключовою навіть у демократичному стилі, адже вона передбачає визнання досвіду та знань тренера, поважаючи його рішення, але не виключаючи конструктивного обговорення та обґрунтування власної позиції у поважній формі.

Розвиток цих навичок є безперервним процесом, який вимагає усвідомлених зусиль як з боку тренера, так і з боку спортсмена. Ефективна комунікація не тільки покращує спортивні результати, але й сприяє гармонійному розвитку особистості спортсмена та створює здорову, продуктивну атмосферу у спортивному колективі.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати матеріал щодо підвищення ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен» (підготуватися до введення дискусії щодо ефективності комунікації між тренером та спортсменом).

Питання:

1. Охарактеризувати навички ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен».
2. Проаналізувати вплив комунікації у системі «тренер-спортсмен» на спортивну діяльність.

Лабораторне заняття № 8

Діагностика соціально-психологічного клімату та згуртованості спортивної команди

Мета: ознайомити здобувачів освіти з поняттям «соціально-психологічного клімату», методами його діагностики та шляхами сприяння згуртованості спортивної команди.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методами діагностики соціально-психологічного клімату у команді.
3. Ознайомитись зі шляхами сприяння згуртованості спортивної команди.

Короткий огляд теми

Соціально-психологічний клімат відображає загальну атмосферу в команді, рівень задоволеності взаємодією, емоційний тон відносин, наявність довіри та взаємодопомоги. Сприятливий клімат характеризується відкритістю, доброзичливістю та взаємною повагою. Основними методами діагностики є опитування та анкетування, де спортсмени анонімно оцінюють різні аспекти взаємодії; наприклад, методика А.Ф. Фідлера «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» використовує пари протилежних слів для визначення загального тону. Додатково застосовуються опитувальники для вивчення психологічного благополуччя, що включають питання про настрій та рівень стресу. Інтерв'ювання дозволяє отримати якісну інформацію про сприйняття клімату та виявити приховані конфлікти, тоді як спостереження (як включене, так і невключене) дає змогу оцінити невербальні прояви та характер спілкування під час тренувань і змагань. Нарешті, соціометричні методи, хоч і орієнтовані на згуртованість, також надають цінну інформацію про клімат, виявляючи внутрішні взаємини.

Згуртованість команди – це ступінь її єдності, привабливості групи для її членів та їхнє бажання спільно працювати для досягнення цілей. Згуртованість спортивного колективу є ключем до успіху, що впливає на результати та атмосферу в команді. Їй сприяють чіткі та спільні цілі, які об'єднують спортсменів навколо єдиного бачення. Ефективна та відкрита комунікація, що включає активне слухання, чіткий зворотний зв'язок і конструктивне вирішення конфліктів, будує довіру. Розвиток взаємної довіри та підтримки серед членів команди, а також спільні переживання та ритуали (такі як святкування перемог чи командні

виїзди), зміцнюють зв'язки. Важливою є також делегація повноважень та розвиток лідерства серед спортсменів, що підвищує їхню відповідальність. Справедливе ставлення до кожного члена команди є фундаментальним для збереження довіри та уникнення конфліктів. Нарешті, психологічна підготовка до труднощів допомагає команді спільно долати невдачі та перетворювати їх на досвід, що посилює єдність колективу.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методи діагностики соціально-психологічного клімату та згуртованості спортивної команди.

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «соціально-психологічний клімат».
2. Проаналізувати шляхи сприяння згуртованості спортивної команди.

Лабораторне заняття №9

Оптимізація взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі

Мета: ознайомити здобувачів освіти з шляхами оптимізації взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись зі шляхами оптимізації взаємодії у спортивному колективі.
3. Ознайомитись із способами подолання конфліктів у спортивному колективі.

Короткий огляд теми

Оптимізація взаємодії в команді базується на кількох ключових принципах. По-перше, це чітке визначення ролей та відповідальності кожного спортсмена, що зменшує двозначність і сприяє злагодженій роботі. Тренер має чітко розподілити ролі та пояснити їх важливість для загального успіху. По-друге, необхідна відкрита та конструктивна комунікація, яка створює атмосферу, де спортсмени та тренери можуть вільно висловлювати свої думки та ідеї; це включає активне слухання, чіткий зворотний зв'язок та готовність до діалогу на регулярних командних зборах. По-третє, фундаментом є взаємна довіра та повага до індивідуальних відмінностей та внеску кожного члена команди, що проявляється у підтримці після помилок та конструктивному ставленні до розбіжностей. Крім того, спільні цілі та цінності об'єднують колектив, коли всі прагнуть до однієї мети та поділяють ключові принципи. Також важливим є розвиток командної ідентичності через спільні ритуали, символіку та дозволя, що посилює почуття приналежності. Нарешті, позитивне підкріплення та визнання внеску кожного спортсмена регулярно мотивує їх та зміцнює стосунки.

Конфлікти є невід'ємною частиною будь-якого колективу, і спортивний – не виняток, тому важливо не уникати їх, а навчитися ефективно вирішувати, перетворюючи на можливості для зростання. Для цього необхідно раннє виявлення та запобігання напруги в колективі через регулярні опитування клімату та індивідуальні бесіди. Конструктивне вирішення конфліктів починається з їх визнання та ідентифікації справжніх причин, після чого створюється безпечний простір для відкритого діалогу, де кожна сторона може висловити свою позицію. Метою є пошук спільних рішень та готовність до компромісу та гнучкості, а у складних випадках може знадобитися посередництво нейтральної третьої сторони, наприклад, спортивного психолога. Також важливо навчати навичкам конфліктної компетентності через спеціальні тренінги, що розвивають стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях та управління емоціями. І завжди слід фокусуватися на командних цілях, щоб нагадування про спільні цінності допомагало переключити увагу з особистих розбіжностей на спільне благо команди.

Оптимізація взаємодії та ефективне подолання конфліктів – це безперервний процес, що вимагає уваги та зусиль від усіх учасників спортивного колективу. Вкладення у ці аспекти не лише підвищує спортивні результати, але й створює здорову, психологічно комфортну та стійку команду, здатну долати будь-які виклики.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методи оптимізації взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі.

Питання:

1. Охарактеризувати шляхи оптимізації взаємодії у спортивному колективі.
2. Проаналізувати способи подолання конфліктів у спортивному колективі.

Лабораторне заняття №10

Загальна психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності

Мета: ознайомити здобувачів освіти із загальною психологічною підготовкою до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності.

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливостями загальної психологічної підготовки до спортивної діяльності.

Короткий огляд теми

Загальна психологічна підготовка є невід'ємною частиною розвитку спортсмена, забезпечуючи його готовність до значних фізичних та психологічних навантажень протягом тривалих тренувань та змагань. Вона спрямована на формування стійких психічних якостей, що дозволяють ефективно функціонувати, долати труднощі та реалізовувати свій потенціал.

Формування мотивації та цілепокладання включає визначення чітких, конкретних та досяжних довгострокових і короткострокових цілей, що допомагає спортсмену усвідомити мету своїх зусиль. Важливо розвивати внутрішню мотивацію, акцентуючи увагу на задоволенні від самого процесу самовдосконалення, а не лише від зовнішніх нагород, що сприяє розумінню цінності наполегливої праці.

Розвиток вольових якостей передбачає тренування наполегливості та витримки для подолання втоми та болю, формування цілеспрямованості та рішучості для прийняття складних рішень, а також самоконтролю та самовладання для керування емоціями в стресових ситуаціях.

Управління емоційним станом охоплює розвиток стресостійкості шляхом використання технік релаксації та дихальних вправ, що допомагає сприймати стрес як виклик. Також важливо оптимізувати передстартовий стан, щоб уникнути як надмірного збудження (стартової лихоманки), так і апатії, та навчити спортсмена конструктивно керувати негативними емоціями, такими як гнів чи розчарування.

Розвиток уваги та концентрації зосереджений на покращенні стійкості уваги для тривалого фокусування, розподілу уваги для одночасного контролю кількох аспектів, а також переключення уваги для швидкої адаптації до змін.

Формування спортивного мислення та уяви передбачає розвиток тактичного мислення для швидкого аналізу ігрових ситуацій та прийняття рішень. Важливо також використовувати візуалізацію та ідеомоторне тренування для уявного відтворення рухів, що покращує координацію та підвищує впевненість, а також навчати спортсмена аналізу та самоаналізу для виявлення сильних і слабких сторін свого виступу. Розвиток фрустраційної толерантності, щоб сприймати невдачі як досвід, а не привід для розчарування. Також важливі методи психологічного відновлення (релаксація, медитація) для зняття напруги та запобігання вигоранню, а також формування позитивного ставлення до травм та підтримка мотивації під час реабілітації.

Загальна психологічна підготовка – це довготривалий процес, що інтегрується в щоденний тренувальний цикл. Вона реалізується через спільну діяльність тренера, який свідомо застосовує психологічні методи та створює сприятливий мікроклімат; роботу спортивного психолога, що проводить індивідуальні та групові тренінги й консультації; а також самостійну роботу спортсмена, який усвідомлено працює над розвитком своїх

психічних якостей. Комплексний підхід до цієї підготовки дозволяє спортсмену не лише досягати високих спортивних результатів, але й формувати стійку, цілеспрямовану та зрівноважену особистість, здатну долати життєві труднощі.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати матеріали щодо загальної психологічної підготовки до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності (підготуватися до введення дискусії щодо загальної психологічної підготовки).

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «загальної психологічної підготовки» .
2. Проаналізувати способи формування загальної психологічної підготовки до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності.

Лабораторне заняття №11

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання

Мета: ознайомити здобувачів освіти із спеціальною психологічною підготовкою до конкретного змагання.

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливостями підготовки спортсмена до конкретного змагання.

Короткий огляд теми

Спеціальна психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки спортсмена до конкретного змагання, оскільки вона спрямована на оптимізацію його психічного стану та функціональних можливостей безпосередньо перед і під час виступу. На відміну від загальної психологічної підготовки, яка формує базові психічні якості, спеціальна підготовка фокусується на адаптації спортсмена до унікальних умов майбутнього змагання.

Першим кроком є збір та аналіз інформації про змагання, що включає деталі про умови проведення (місце, клімат, глядачі), особливості суперників (їхні сильні та слабкі сторони, тактика) та власний актуальний фізичний і психологічний стан спортсмена. Ця інформація дозволяє розробити індивідуальний план підготовки та бути готовим до будь-яких несподіванок. Далі йде формування оптимального передстартового стану, мета якого допомогти спортсмену досягти індивідуального рівня «бойової готовності», уникаючи як надмірного збудження, так і апатії. Для цього застосовуються індивідуально підібрані методи регуляції, такі як дихальні вправи та візуалізація для зниження збудження, або інтенсивна розминка та динамічна музика для його підвищення.

Психологічна підготовка до конкретної тактики та стратегії включає моделювання змагальних ситуацій на тренуваннях, що імітує ключові моменти майбутнього виступу. Ідеомоторне тренування та візуалізація багаторазово використовуються для уявного відтворення ідеального виконання технічних елементів та тактичних схем, підвищуючи впевненість та зменшуючи ймовірність помилок. Важливо також розробити «план Б» та психологічно підготуватись до можливих змін у тактиці чи непередбачених ситуацій під час змагання. Управління увагою та концентрацією в умовах змагання полягає у навчанні спортсмена фокусуватися на важливих аспектах виступу, ігноруючи відволікаючі фактори, та ефективно переключати увагу залежно від розвитку ситуації.

Формування впевненості та саморегуляції досягається через розвиток спортивної впевненості шляхом нагадування про попередні успіхи та використання позитивних афірмацій. Спортсмена навчають саморегуляції для самостійного керування своїм психічним станом під час змагання, включаючи корекцію рівня збудження та відновлення концентрації після помилок. Також важлива психологічна стійкість до невдач, що готує до можливих помилок та допомагає швидко відновлюватися для продовження боротьби. Нарешті, робота з психологічними бар'єрами спрямована на подолання страху поразки, сумнівів у власних силах та управління агресією, щоб спрямувати її у конструктивне русло.

Спеціальна психологічна підготовка проводиться безпосередньо перед змаганням і є

інтенсивною. Вона включає індивідуальні бесіди зі спортивним психологом для аналізу конкретної ситуації та розробки стратегій, психологічні тренінги з використанням візуалізації та аутогенного тренування, а також інтеграцію в тренувальний процес, де тренер свідомо створює умови, наближені до змагальних. Важливою є й самостійна робота спортсмена, який виконує домашні завдання з візуалізації, релаксації та самонавіювання. Ефективна спеціальна психологічна підготовка дозволяє спортсмену підійти до змагання в оптимальному психічному стані, максимально реалізувати свій потенціал та досягти бажаних результатів.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати матеріал щодо спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання (підготуватися до ведення дискусії щодо спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання).

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «спеціальної психологічної підготовки».
2. Проаналізувати особливості підготовки спортсмена до конкретного змагання.

Лабораторне заняття №12

Методики діагностики та розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість)

Мета: ознайомити здобувачів освіти з методиками діагностики та розвитку вольових якостей спортсменів

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методиками діагностики вольових якостей спортсменів.
3. Ознайомитись з методиками розвитку вольових якостей спортсменів.

Короткий огляд теми

Діагностика вольових якостей дозволяє оцінити рівень їх розвитку. Для діагностики цілеспрямованості використовують опитувальники, що оцінюють мотивацію досягнення (наприклад, модифікації тесту-опитувальника мотивації досягнення А. Мехрабіана), а також бесіди для з'ясування особистих цілей спортсмена та аналіз ведення спортивних щоденників. Рішучість оцінюють за допомогою ситуаційних тестів, які пропонують гіпотетичні змагальні ситуації, що вимагають швидкого прийняття рішень, а також шляхом спостереження за поведінкою спортсмена під час тренувань та ігор, фіксуючи швидкість та впевненість його дій. Для діагностики наполегливості застосовуються опитувальники, експериментальні методики, що вимагають тривалого виконання виснажливих завдань (наприклад, вправи на витривалість), а також спостереження за поведінкою після невдалих спроб чи під час інтенсивних тренувань.

Розвиток вольових якостей є безперервним процесом, що інтегрується в щоденний тренувальний цикл. Для розвитку цілеспрямованості застосовують спільну розробку SMART-цілей, візуалізацію успіху та самостійне планування, що допомагає спортсмену усвідомлювати зв'язок між повсякденними зусиллями та кінцевою метою. Рішучість розвивають шляхом моделювання змагальних ситуацій на тренуваннях, що вимагають швидкого прийняття рішень під тиском, відпрацювання альтернативних сценаріїв, ігор на швидкість реакції та поступового збільшення складності завдань. Для підвищення наполегливості впроваджують тренування з підвищеною складністю, що вимагають значних вольових зусиль (наприклад, додаткові підходи чи кілометри), навчають спортсмена продовжувати роботу за принципом «ще п'ять хвилин» та ефективно відновлюватися під час коротких перерв. Важливу роль відіграє подолання негативних емоцій, позитивне підкріплення зусиль спортсмена та особистий приклад тренера й товаришів по команді.

Цілеспрямована діагностика та системний розвиток вольових якостей є основою для формування психологічно стійкого та ефективного спортсмена, здатного досягати високих результатів та успішно долати виклики спортивної кар'єри.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методики діагностики та розвитку вольових якостей спортсмена.

Питання:

1. Проаналізувати методики діагностики вольових якостей спортсмена
2. Проаналізувати методики розвитку вольових якостей спортсмена.

Лабораторне заняття №13**Емоційна стійкість та управління стресом у спортивній діяльності**

Мета: ознайомити здобувачів освіти зі шляхами формування емоційної стійкості та управлінням стресом у спортивній діяльності.

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методами формування емоційної стійкості у спортивній діяльності.
3. Ознайомитись з методами управління стресом у спортивній діяльності.

Короткий огляд теми

Емоційна стійкість та управління стресом є фундаментальними для успіху в спорті. Спортсмени постійно стикаються з інтенсивними тренуваннями, тиском змагань, травмами, невдачами та особистими викликами. Здатність ефективно справлятися з цими стресорами та підтримувати позитивний психологічний стан є критично важливою для досягнення високих результатів і загального добробуту.

Емоційна стійкість у спорті це не просто здатність долати труднощі, а вміння відновлюватися, від несприятливих ситуацій (таких як травми чи невдачі) і навіть зростати завдяки ним, зберігаючи при цьому ефективність та мотивацію. Ключовими складовими емоційної стійкості є самоусвідомлення, позитивне мислення, впевненість у собі, самоконтроль емоцій, зосередженість, мотивація, соціальна підтримка та адаптивність. Розвиток цих якостей дозволяє спортсменам підвищувати продуктивність, знижувати ризик вигорання, швидше відновлюватися після травм і покращувати загальне психічне здоров'я.

Стрес є невід'ємною частиною спорту, і ефективне управління ним дозволяє спортсменам перетворювати його на мотивуючий фактор. Основні джерела стресу включають змагальний тиск, інтенсивні тренування, травми та особисті проблеми. Для успішного управління стресом спортсмени використовують різноманітні стратегії. До них належать техніки релаксації (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація), когнітивні стратегії (позитивний саморозмова, візуалізація, перефокусування уваги), оптимізація фізичної активності та відпочинку (достатній сон, збалансоване харчування), а також використання соціальної підтримки від тренерів, команди та близьких. Крім того, реалістичне встановлення цілей та створення передзмагальних рутин допомагають знизити тривогу та підтримувати оптимальний стан готовності.

Розвиток емоційної стійкості та навичок управління стресом – це безперервний процес, що вимагає цілеспрямованої роботи та співпраці спортсмена з тренерами й спортивними психологами. Це інвестиція, яка забезпечує довгостроковий успіх та добробут у спортивній кар'єрі.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати тренінг для формування емоційної стійкості спортсмена.

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «емоційної стійкості» спортсмена.
2. Проаналізувати шляхи розвитку емоційної стійкості спортсмена.

Лабораторне заняття №14**Методи формування спортивної мотивації**

Мета: ознайомити здобувачів освіти із методами формування спортивної мотивації.

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методами формування спортивної мотивації.

Короткий огляд теми

Методи формування спортивної мотивації є ключовими для досягнення успіху в спорті, адже вони допомагають спортсмену розвинути внутрішнє прагнення до вдосконалення,

долати труднощі та отримувати задоволення від процесу. Мотивація може бути двох основних типів: внутрішня та зовнішня, кожна з яких відіграє свою унікальну роль.

Внутрішня мотивація виникає з самої суті діяльності – спортсмен займається спортом, тому що йому це приносить радість, задоволення від викликів та відчуття особистого зростання. Він прагне до самовдосконалення, розвитку навичок та досягнення особистих цілей, а не просто до зовнішніх нагород. Для формування внутрішньої мотивації важливо зосереджуватися на майстерності та процесі, а не лише на кінцевому результаті. Тренер має підкреслювати прогрес спортсмена, вказувати на його сильні сторони та заохочувати автономію, дозволяючи спортсмену брати участь у прийнятті рішень щодо тренувань. Створення позитивного та підтримуючого середовища також є критично важливим, адже воно допомагає спортсмену почуватися впевнено та не боятись помилок.

Зовнішня мотивація походить від зовнішніх факторів: отримання винагород, похвали, уникнення покарань або прагнення до визнання. Вона може бути потужним, хоча й часто короточасним стимулом. Її слід використовувати обережно, щоб не придушити внутрішню мотивацію. Методи використання зовнішньої мотивації включають позитивне підкріплення (похвала, визнання зусиль), нематеріальні винагороди (грамоти, публічне визнання) та, у певних межах, матеріальні стимули (призи, бонуси). Важливо, щоб ці заохочення були пов'язані з докладеними зусиллями та прогресом, а не виключно з перемогою, щоб спортсмен цінував процес, а не лише кінцевий результат.

Незалежно від типу мотивації, існують універсальні підходи, що ефективно її підтримують. Одним із найважливіших є чітке цілепокладання: цілі мають бути конкретними, вимірними, досяжними, релевантними та визначеними в часі. Розбиття великих цілей на менші, проміжні етапи допомагає спортсмену бачити свій прогрес і підтримує відчуття успіху. Також ефективними є візуалізація та ментальні образи, коли спортсмен уявляє успішне виконання вправ, що зміцнює впевненість та готує мозок до успіху. Позитивний внутрішній діалог, що замінює негативні думки на підтримуючі, також значно підвищує стійкість. Важливими елементами є ведення щоденника прогресу та регулярна рефлексія, що дозволяють відстежувати досягнення та робити висновки. Нарешті, різноманітність тренувального процесу допомагає уникнути монотонності та підтримувати інтерес до спорту. Застосування цих методів у комплексі, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена, є основою для формування стійкої спортивної мотивації та досягнення найвищих результатів.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методи для формування мотивації до спортивної діяльності.

Питання:

1. Охарактеризувати внутрішню та зовнішню мотивацію до спортивної діяльності.
2. Проаналізувати методи формування мотивації до спортивної діяльності.

Лабораторне заняття №15

Аналіз методів психорегуляції стану спортсменів

Мета: ознайомити здобувачів освіти із поняттям «психорегуляції» та з методами психорегуляції стану спортсменів.

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методами психорегуляції стану спортсменів.

Короткий огляд теми

Психорегуляція стану спортсменів – це невід'ємна частина сучасного тренувального процесу та змагальної діяльності. Вона охоплює широкий спектр технік і стратегій, спрямованих на оптимальне управління емоційним, когнітивним та поведінковим станом спортсмена задля досягнення максимальної продуктивності та збереження психічного здоров'я. Незважаючи на відмінності у підходах, всі ці методи мають спільну мету: допомогти спортсмену досягти так званого «пікового стану» або «стану потоку», коли фізичні та ментальні можливості реалізуються повною мірою.

Методи, засновані на роботі з диханням, використовують дихання як прямий місток між свідомістю та вегетативною нервовою системою. Свідоме керування диханням дозволяє швидко впливати на фізіологічний стан. Глибоке діафрагмальне (черевне) дихання, що активує парасимпатичну нервову систему, ефективно знижує частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, м'язову напругу та сприяє загальному заспокоєнню. Воно незамінне для зниження передстартової тривоги або швидкого відновлення. Ритмічне дихання, що передбачає певні співвідношення вдиху, затримки та видиху, допомагає встановити внутрішній ритм, заспокоїти розум та покращити концентрацію.

Методи, засновані на роботі з м'язовою системою, фокусуються на знятті м'язового напруження, яке часто супроводжує стрес. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) за Едмундом Джекобсоном вчить спортсмена розрізняти та свідомо знімати напругу через послідовне напруження та розслаблення м'язових груп. Це дуже ефективно проти м'язових затискачів, безсоння та загальної нервової напруги. Додатково, стретчинг та йога поєднують фізичні пози з диханням, сприяючи глибокій релаксації, а масаж та самомасаж допомагають зняти фізичну напругу та покращити кровообіг.

Когнітивні та ментальні методи спрямовані на зміну мисленнєвих патернів та внутрішнього діалогу спортсмена. Візуалізація та ментальний образ дозволяють уявно відтворювати успішні дії або досягнення, що підвищує впевненість, зменшує страх невдачі та покращує координацію. Майндфулнес (усвідомленість) вчить зосереджуватися на теперішньому моменті, покращуючи концентрацію та емоційну регуляцію.

Методи, засновані на звуковому та музичному впливі, використовують потужний вплив музики та звуку на емоційний стан. Музикотерапія за допомогою спеціально підібраної музики (заспокійливої або активізуючої) допомагає знизити тривогу, покращити настрій або сприяти релаксації. Звуки природи або білий шум можуть створювати заспокійливий фон для концентрації або засинання.

Також ритуали перед тренуванням чи змаганням допомагають створити відчуття контролю, зменшити тривогу та увійти в оптимальний стан готовності.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати тренінг для формування психорегуляції у спортсмена.

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «психорегуляція».
2. Проаналізувати методи психорегуляції стану спортсменів.

Лабораторне заняття №16

Розробка стратегій психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності

Мета: ознайомити здобувачів освіти із розробкою стратегій психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності.

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з стратегіями психологічної адаптації до змагальної діяльності.

Короткий огляд теми

Психологічна адаптація до змагальної діяльності є одним із найважливіших аспектів підготовки спортсмена. Змагання – це унікальне середовище, що висуває особливі вимоги до психіки: високий рівень невизначеності, інтенсивний емоційний тиск, необхідність миттєвого прийняття рішень та демонстрації максимальних можливостей у критичний момент. Ефективна психологічна адаптація дозволяє спортсмену не лише витримувати ці навантаження, а й перетворювати стрес на джерело енергії та мотивації, досягаючи так званого «стану потоку». Розробка таких стратегій включає цілеспрямовану роботу з когнітивною, емоційною та поведінковою сферами.

Когнітивна стратегія спрямована на роботу з думками, переконаннями та увагою спортсмена, що дозволяє йому ефективніше сприймати змагальну ситуацію та реагувати на неї. SMART-цілепокладання – це основа будь-якої адаптації. Визначення конкретних,

вимірних, досяжних, релевантних та визначених у часі цілей допомагає спортсмену сфокусуватися на процесі, а не лише на результаті. Розбиття великих цілей на менші етапи дозволяє підтримувати мотивацію та відчуття прогресу, зменшуючи тиск від глобального завдання.

Емоційні стратегії спрямовані на ефективне управління емоціями, що виникають у змагальній обстановці. Техніки релаксації, такі як глибоке діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація та аутогенне тренування, є критично важливими для зниження тривоги та м'язового напруження. Управління збудженням (arousal control) допомагає спортсмену довести свій рівень збудження до оптимального перед змаганням, використовуючи релаксаційні або активізуючі техніки. Також важливим є розвиток емпатії та соціальної підтримки, що створює сприятливий психологічний клімат у команді та зменшує тиск.

Поведінкові стратегії стосуються конкретних дій та рутин, що допомагають спортсмену підготуватися до змагань та адаптуватися до них. Створення передзмагальних рутин та ритуалів (послідовності дій перед стартом) створює відчуття контролю, зменшує невизначеність та допомагає увійти в оптимальний стан готовності. Імітація змагальних умов на тренуваннях дозволяє спортсмену «пережити» змагальний стрес у контрольованих умовах та відпрацювати стратегії подолання. Управління режимом сну та харчування є критично важливим для психологічної стійкості, підтримуючи стабільний емоційний фон та високий рівень енергії. Відпрацювання стратегій подолання помилок та невдач включає розробку плану дій на випадок помилок під час змагань та психологічну підготовку до можливих поразок, розглядаючи їх як досвід для зростання. В окремих випадках, при високому рівні тривоги, може бути корисною дистракція – тимчасове відволікання від думок про змагання.

Розробка стратегій психологічної адаптації повинна бути індивідуалізованою, враховуючи особистісні особливості спортсмена, вид спорту, рівень досвіду та характер майбутніх змагань. Цей процес вимагає тісної співпраці спортсмена, тренера та спортивного психолога. Систематичне тренування психологічних навичок є таким же важливим, як і фізична підготовка. Регулярна практика дозволяє спортсмену автоматизувати ці стратегії, роблячи їх доступними та ефективними навіть у найбільш стресових змагальних ситуаціях.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати методи для формування психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності

Питання:

1. Охарактеризувати поняття «психологічної адаптації» до змагальної діяльності.
2. Проаналізувати стратегії формування психологічної адаптації до спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2 курс 3 семестр залік.

Методи контролю

Поточний контроль знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни оцінює:

- ✓ участь здобувачів вищої освіти в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття;
- ✓ вирішення ситуаційних завдань та проблемних ситуацій;
- ✓ самостійна підготовка та представлення завдань за темою лабораторного заняття.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота 1 семестр																				Підсумковий тест (залік)/модульні контролі	Сума
Змістовий модуль																					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20		
2	2	2	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	40	100

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань шляхом проставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

За виконання завдання здобувач вищої освіти отримує бали:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1 (2 год).	Підготувати матеріал щодо практичного застосування базових понять та термінів спортивної психології (підготуватися до ведення дискусії щодо базових понять та термінів спортивної психології).	1	1	2
Тема 2 (2 год).	Підготувати матеріал щодо методів дослідження в спортивній психології (підготуватись до введення дискусії щодо застосування методів діагностики в спортивній психології).	1	1	2
Тема 3 (2 год).	Підготувати методики для проведення діагностики психічних властивостей спортсмена.	2	2	4
Тема 4 (2 год).	Підготувати методики для проведення діагностики психічних станів спортсмена.	2	2	4
Тема 5 (2 год).	Підготувати методики для проведення діагностики психічних процесів спортсмена.	2	2	4

Тема 6 (6 год).	Підготувати матеріал щодо стилів тренерського керівництва та їх ефективності (підготуватись до введення дискусії стосовно різних стилів тренерського керівництва).	1	1	2
Тема 7 (2 год).	Підготувати матеріал щодо підвищення ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен» (підготуватися до введення дискусії щодо ефективності комунікації між тренером та спортсменом)	1	1	2
Тема 8 (2 год).	Підготувати методи діагностики соціально-психологічного клімату та згуртованості спортивної команди.	2	2	4
Тема 9 (4 год).	Підготувати методи оптимізації взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі	2	2	4
Тема 10 (2 год).	Підготувати матеріали щодо загальної психологічної підготовки до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності (підготуватися до введення дискусії щодо загальної психологічної підготовки)	1	1	2
Тема 11 (2 год).	Підготувати матеріал щодо спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання (підготуватися до ведення дискусії щодо спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання).	1	1	2
Тема 12 (2 год).	Підготувати методики діагностики та розвитку вольових якостей спортсмена.	2	2	4
Тема 13 (2 год).	Підготувати тренінг для формування емоційної стійкості спортсмена.	4	4	8
Тема 14 (2 год).	Підготувати методи для формування мотивації до спортивної діяльності.	2	2	4
Тема 15 (2 год).	Підготувати тренінг для формування психорегуляції у спортсмена.	4	4	8
Тема 16 (2 год).	Підготувати методи для формування психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бали (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів за один модульний контроль.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано, з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Воронін В. М. Індивідуально психологічні особливості спортсменів в умовах стресу. Кваліфікаційна робота бакалавра, ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2023. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3116>
2. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав (Київ. обл.) : ФОП Домбровська Я. М., 2021. 218 с.
3. Луценко О. Л., Галазюк В. О. Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах (огляд). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія»*, вип. 71. 2021. С. 65–80. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-08>
4. Nicholls A. R. Psychology in Sports Coaching. Theory and Practice. London : Routledge, 2021.
5. Петрук І. Д., Дем'янчук Т. О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 7(152). 2002. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22)
6. Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.
7. Шутова С. Є., Маліновська Т. О. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: матеріали Всеукр. науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених, м. Миколаїв, 28-29 жовтня 2021 р. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова*, 2021. С. 135–136.

Допоміжна

8. Лазоренко С., Коляда Н., Діденко І., Скачедуб, Н. Негативні психічні стани спортсменів та методики їх діагностування у передстартовому періоді. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(2). 2025. С. 66–71. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-009>
9. Фаріонов В. М., Семенов А. С., Коваль О. В., Дудник О. К., Драгунов Д. М. Розвиток лідерських якостей у спортсменів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер.: 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(178). 2024. С. 198–201. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).39)
10. Шевчук О., Власюк Д. Сучасні тенденції в американській психології спорту і фізичних вправ. *Психологічні перспективи*, 39. 2022. С. 392–404.