

ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

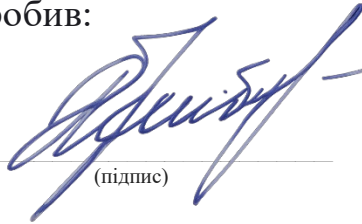
Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	<u>56</u>	<u>90</u>	<u>3</u>

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», спеціальності С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року)

Програму навчальної дисципліни розробив:

Доктор психологічних наук,
професор кафедри психології



(підпис)

Я. Раєвська

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

Завідувач кафедри психології



(підпис)

І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»



(підпис)

І. Клименко

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 2	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		2-й	
		Семестр	
			3-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		14	
		Самостійна робота(год.)	
		56	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Психологія спорту» є формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про психологічні закономірності спортивної діяльності, розвиток умінь аналізувати психічні процеси та стани спортсменів, а також оволодіння знаннями щодо психологічних методів оптимізації тренувального та змагального процесу.

Курс спрямований на:

- розкриття ролі мотивації, емоцій та вольових якостей у досягненні спортивних результатів;
- формування навичок психологічної підтримки спортсменів у стресових та екстремальних умовах;
- розвиток уміння застосовувати психологічні знання для підвищення ефективності тренувань, профілактики професійного вигорання та гармонізації особистісного розвитку спортсмена.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Завдання спрямовані на формування високого рівня професійної компетентності у здобувачів освіти, які зможуть ефективно працювати у сфері психології спорту:

- Ознайомитися з основними теоретичними положеннями психології спорту, її історією та сучасними напрямками розвитку.
- Засвоїти знання про психологічні механізми мотивації, емоційної регуляції та вольових процесів у спортивній діяльності.
- Вивчити особливості психічних станів спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності, методи їх діагностики та корекції.
- Опанувати методи психологічної підтримки та консультування спортсменів, тренерів і команд.
- Розвинути навички застосування психологічних знань для оптимізації тренувального процесу, профілактики стресу та професійного вигорання.
- Сформувати здатність до аналізу та оцінки психологічних факторів, що впливають на спортивні результати та особистісний розвиток спортсмена.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для успішного засвоєння дисципліни «Психологія спорту» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізитами:

- Загальна психологія – вивчає базові закономірності психічної діяльності, її структуру, функції та розвиток.
- Анатомія центральної нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності – розкриває будову ЦНС та механізми регуляції психічних процесів і поведінки людини.
- Вікова психологія – досліджує закономірності психічного розвитку особистості на різних етапах онтогенезу.
- Основи нейрофізіології – формують уявлення про функціонування нервової системи та її роль у забезпеченні психічної діяльності.

Постреквізитами:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

- Диференціальна психологія – розуміння особливостей взаємодії працівників у організації.
- Військова психологія – робота у організації з працівниками-військовими та особами, які пережили бойові дії.
- Психодіагностика – знання про сучасні діагностичні інструменти які використовуються у організації.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія спорту» складається з двох змістовних модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології спорту

Тема 1. Предмет і завдання психології спорту.

Дисципліна визначає психологію спорту як галузь науки, що досліджує закономірності психічної діяльності спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності. Розкривається її місце у системі психологічних знань та

взаємозв'язок із педагогікою, медициною й фізичною культурою. Особлива увага приділяється практичним завданням – оптимізації психічних процесів та підвищенню ефективності спортивної діяльності.

Тема 2. Історія становлення та розвиток психології спорту

Анотація охоплює основні етапи розвитку спортивної психології від зародження у XX столітті до сучасних досліджень. Розглядаються ключові наукові школи, постаті та концепції, що визначили її становлення. Підкреслюється значення історичного досвіду для формування сучасних методів психологічної підтримки спортсменів.

Тема 3. Психологічні механізми мотивації у спортивній діяльності

Тема присвячена аналізу внутрішніх і зовнішніх мотивів, що спонукають спортсмена до досягнення результатів. Розглядаються теорії мотивації, роль цілей та цінностей у спортивній кар'єрі. Окремо акцентується увага на методах формування стійкої мотивації та профілактиці її зниження.

Тема 4. Емоційні та вольові процеси спортсмена

У темі висвітлюється значення емоційних станів та вольових якостей у досягненні спортивних результатів. Аналізуються механізми регуляції емоцій, подолання стресу та мобілізації вольових ресурсів. Показано роль психологічної підготовки у формуванні стійкості та впевненості спортсмена.

Тема 5. Психологічні особливості тренувальної діяльності

Анотація розкриває психологічні аспекти організації тренувального процесу, взаємодії тренера та спортсмена. Вивчаються фактори, що впливають на ефективність навчання рухових навичок і розвиток психічних якостей. Наголошується на важливості індивідуального підходу та психологічної підтримки у тренуванні.

Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психології спорту

Тема 6. Психологія змагальної діяльності та стресостійкість

Тема присвячена аналізу психічних станів спортсменів у змагальних умовах, особливостям переживання стресу та мобілізації ресурсів. Розглядаються методи розвитку стресостійкості та психологічної готовності до змагань. Підкреслюється роль тренера і психолога у підтримці спортсмена під час змагань.

Тема 7. Психологія командної взаємодії у спорті

Анотація висвітлює закономірності групової динаміки та психологічні чинники ефективності командної роботи. Розглядаються питання лідерства, комунікації та згуртованості спортивних колективів. Показано значення психологічного клімату для досягнення високих результатів у командних видах спорту.

Тема 8. Методи психологічної діагностики та корекції у спорті

У темі розкриваються основні методи дослідження психічних станів спортсменів – тестування, спостереження, інтерв'ю та психофізіологічні методики. Описуються підходи до корекції негативних станів та розвитку позитивних якостей. Акцент робиться на практичному застосуванні діагностики для підвищення ефективності тренувань і змагань.

Тема 9. Психологічна підтримка та консультування спортсменів і тренерів

Анотація охоплює принципи та методи психологічного супроводу у спортивній діяльності. Розглядаються форми індивідуального та групового консультування, психотерапевтичні техніки та тренінги. Підкреслюється значення психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я та професійного довголіття спортсменів.

Тема 10. Сучасні напрями та перспективи розвитку психології спорту

Тема присвячена новітнім дослідженням у галузі спортивної психології, включаючи використання технологій біофідбеку, нейропсихологічних методів та цифрових інструментів. Розглядаються перспективи інтеграції психології спорту з нейронауками та медициною. Наголошується на актуальності міжнародного співробітництва та розвитку прикладних програм для спортсменів різних рівнів.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем для вивчення	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі			Контр. заходи	
		лекц	практ	с.р		
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології спорту						
Тема 1. Предмет і завдання психології спорту	11	2	2	6	Поточне опитування, реферати, тестування	
Тема 2. Історія становлення та розвиток психології спорту	10	2	2	6		
Тема 3. Психологічні механізми мотивації у спортивній діяльності	12	2	-	6		
Тема 4. Емоційні та вольові процеси спортсмена	12	2	2	6		
Тема 5. Психологічні особливості тренувальної діяльності	12	2	2	6		
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психології спорту						
Тема 6. Психологія змагальної діяльності та стресостійкість	12	2	-	6		
Тема 7. Психологія командної взаємодії у спорті	11	2	2	5		
Тема 8. Методи психологічної діагностики та корекції у спорті	11	2	-	5		

Тема 9. Психологічна підтримка та консультування спортсменів і тренерів	11	2	2	5	
Тема 10. Сучасні напрями та перспективи розвитку психології спорту	11	2	2	5	
Усього, годин	90	20	14	56	

5. Тематика практичних та занять з дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології спорту

Практичне заняття 1. Визначення предмета та завдань психології спорту

- Охарактеризуйте предмет психології спорту.
- Назвіть основні завдання цієї науки.
- Зазначте її місце серед інших психологічних дисциплін.

Практичне заняття 2. Історичні етапи становлення психології спорту

- Опишіть ключові етапи розвитку психології спорту.
- Перелічіть провідні наукові школи та їх внесок.
- Розкрийте значення історичного досвіду для сучасних досліджень.

Практичне заняття 3. Мотивація у спортивній діяльності

- Охарактеризуйте основні теорії мотивації.
- Назвіть чинники, що впливають на мотивацію спортсмена.
- Запропонуйте способи формування стійкої мотивації.

Практичне заняття 4. Емоційні та вольові процеси спортсмена

- Опишіть роль емоцій у спортивній діяльності.
- Перелічіть основні вольові якості спортсмена.
- Розкрийте методи регуляції емоційних станів.

Практичне заняття 5. Психологічні аспекти тренувальної діяльності

- Охарактеризуйте взаємодію тренера і спортсмена.
- Назвіть психологічні чинники ефективності тренувань.
- Запропонуйте приклади індивідуального підходу у тренувальному процесі.

Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психології спорту

Практичне заняття 6. Психологія змагальної діяльності та стресостійкість

- Опишіть особливості психічних станів у змаганнях.
- Назвіть методи розвитку стресостійкості.
- Розкрийте роль психолога у змагальному процесі.

Практичне заняття 7. Командна взаємодія у спорті

- Охарактеризуйте закономірності групової динаміки.

- Перелічіть чинники згуртованості команди.
- Запропонуйте способи формування позитивного психологічного клімату.

Практичне заняття 8. Методи психологічної діагностики та корекції

- Назвіть основні методи психологічної діагностики у спорті.
- Охарактеризуйте підходи до корекції негативних станів.
- Запропонуйте приклади практичного застосування діагностики.

Практичне заняття 9. Психологічна підтримка та консультування спортсменів і тренерів

- Опишіть принципи психологічного супроводу у спорті.
- Назвіть форми індивідуального та групового консультування.
- Розкрийте значення психологічної допомоги для професійного довголіття спортсмена.

Практичне заняття 10. Сучасні напрями розвитку психології спорту

- Охарактеризуйте новітні технології у спортивній психології.
- Перелічіть перспективні напрями досліджень.
- Запропонуйте приклади інтеграції психології спорту з іншими науками

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Аналіз предмета та завдань психології спорту Вивчення основних понять, визначення місця дисципліни у системі психологічних наук, самостійне опрацювання літератури щодо практичних завдань спортивної психології.	6
2	Тема 2. Історичні витоки та етапи розвитку психології спорту Ознайомлення з ключовими школами та постатями, аналіз історичних джерел, підготовка огляду сучасних тенденцій на основі історичного досвіду.	6
3	Тема 3. Мотиваційні механізми у спортивній діяльності Самостійне опрацювання теорій мотивації, порівняння внутрішніх і зовнішніх мотивів, складання прикладів формування стійкої мотивації у спортсменів.	6
4	Тема 4. Емоційні та вольові процеси у спорті Вивчення літератури про роль емоційних станів, аналіз методів регуляції емоцій, підготовка прикладів розвитку вольових якостей у спортсменів.	6
5	Тема 5. Психологічні чинники тренувальної діяльності Опрацювання матеріалів про взаємодію тренера і спортсмена, аналіз факторів ефективності тренувань, складання рекомендацій щодо індивідуального підходу.	6
6	Тема 6. Психологія змагальної діяльності та стресостійкість Вивчення особливостей психічних станів у змаганнях, аналіз методів розвитку стресостійкості, підготовка прикладів психологічної підтримки спортсменів.	6

7	Тема 7. Командна взаємодія у спорті Ознайомлення з теоріями групової динаміки, аналіз чинників згуртованості, складання рекомендацій щодо формування позитивного психологічного клімату.	5
8	Тема 8. Методи психологічної діагностики та корекції Самостійне опрацювання методів тестування та спостереження, аналіз прикладів корекції негативних станів, підготовка огляду практичного застосування діагностики.	5
9	Тема 9. Психологічна підтримка та консультування у спорті Вивчення принципів психологічного супроводу, аналіз форм індивідуального та групового консультування, складання прикладів програм психологічної допомоги.	5
10	Тема 10. Сучасні напрями розвитку психології спорту Ознайомлення з новітніми технологіями у спортивній психології, аналіз перспективних досліджень, підготовка огляду інтеграції психології спорту з іншими науками.	5
Всього		56

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Психологія спорту» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Психологія спорту» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	
40%	10%	40%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2
1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 1 проводиться на 5 занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі онлайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Белова О.О. Психологія спортивної мотивації. – Харків: ХНПУ, 2018.
2. Белова О.О. Психологія фізичної культури і спорту. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2016.
3. Булатова М.М. Теорія і методика спортивного тренування. – Київ: Олімпійська література, 2013.
4. Лисенчук Г.А. Психологічні основи підготовки спортсменів. – Київ: НУФВСУ, 2012.
5. Лисенчук Г.А. Психологія спорту: навчальний посібник. – Київ: НУФВСУ, 2015.
6. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. – Київ: Олімпійська література, 2015.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. – Львів: Світ, 2011.
8. Cox R. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill, 2012.

9. Gould D., Udry E. *Psychological Skills for Enhancing Performance*. Champaign: Human Kinetics, 1994.
10. Hanin Y. *Emotions in Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2000.
11. Hardy L., Jones G., Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport*. Chichester: Wiley, 1996.
12. Martens R. *Successful Coaching*. Champaign: Human Kinetics, 2014.
13. Moran A. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. London: Routledge, 2017.
14. Singer R.N., Hausenblas H.A., Janelle C.M. *Handbook of Sport Psychology*. New York: Wiley, 2001.
15. Vealey R.S. *Mental Skills Training in Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2007.
16. Weinberg R., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2019.
17. Williams J.M., Krane V. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. New York: McGraw-Hill, 2021.

Додаткові:

18. Andersen M.B. *Doing Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2000.
19. Côté J., Gilbert W. *An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise*. International Journal of Sports Science & Coaching, 2009.
20. Gill D.L. *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 2000.
21. Hackfort D., Schinke R.J. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. London: Routledge, 2020.
22. Hanrahan S.J., Andersen M.B. *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*. London: Routledge, 2010.
23. Horn T.S. *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2018.
24. Jowett S., Lavallee D. *Social Psychology in Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2007.
25. Krane V., Williams J.M. *Applied Sport Psychology*. New York: McGraw-Hill, 2010.
26. Orlick T. *In Pursuit of Excellence*. Champaign: Human Kinetics, 2015.
27. Roberts G.C. *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 1992.

Інформаційні ресурси:

28. American Psychological Association (APA), Division 47 — apa.org/divisions/div47
29. European Association for Sport and Exercise Psychology — europsy.org
30. European Federation of Sport Psychology (FEPSAC) — fepsac.com
31. International Journal of Sport and Exercise Psychology — tandfonline.com/tsep
32. International Olympic Committee (IOC) — olympics.com
33. International Society of Sport Psychology (ISSP) — issponline.org
34. Journal of Sport & Exercise Psychology — journals.humankinetics.com/jsep

35. National Collegiate Athletic Association (NCAA) — ncaa.org
36. Psychology of Sport and Exercise — journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise ([journals.elsevier.com](http://journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise) in Bing)
37. The Sport Psychologist — journals.humankinetics.com/tsp
38. World Health Organization (WHO) — who.int
39. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського — nbuv.gov.ua
40. Національний університет фізичного виховання і спорту України — unisport.edu.ua
41. Українська асоціація спортивної психології — uasportpsy.org.ua