

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ І ЛІДЕРСТВА»

Ступінь освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Предметна спеціальність	Не передбачена
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Кількість кредитів	4,5 кредити ЄКТС (135 годин)
Заняття	Лекції – 16 год.; практичні заняття – 32 год.; самостійна робота – 87 год.; підсумковий контроль – залік
Форма навчання	Денна, заочна
Мова викладання	Українська
Кафедра	Рекреаційно-оздоровчих технологій та адаптивного спорту
Викладач	Тіхомірова Олена Володимирівна заступник декана, старший викладач E-mail: tikhomirova.olena@chmnu.edu.ua

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальна дисципліна «Психологія спортивних досягнень і лідерства» є вибіркоким освітнім компонентом, спрямованим на поглиблення знань здобувачів вищої освіти про психологічні механізми досягнення результативності у фізкультурно-спортивній діяльності, становлення лідерського потенціалу спортсмена і тренера, формування психологічної стійкості, відповідальності, упевненості, ефективної комунікації та командної взаємодії.

Зміст курсу поєднує сучасні підходи спортивної психології до мотивації досягнення, цілепокладання, самоефективності, саморегуляції, резильєнтності, командної згуртованості та лідерства. Практична частина передбачає аналіз спортивних кейсів, рольові та ситуаційні вправи, самодіагностику лідерських якостей, моделювання комунікації «тренер – спортсмен», розбір конфліктів та кризових ситуацій, а також розроблення індивідуальної моделі психологічних чинників спортивних досягнень.

Загальний обсяг дисципліни становить 4,5 кредити ЄКТС (135 годин): 16 годин лекцій, 32 години практичних занять та 87 години самостійної роботи. Підсумкова форма контролю – залік.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни – сформулювати у здобувачів вищої освіти системне розуміння психологічних чинників спортивних досягнень і лідерства і здатність застосовувати психологічні знання для підтримання мотивації, саморегуляції, лідерської поведінки, ефективної взаємодії та результативності спортсменів і спортивних команд.

Основні завдання дисципліни:

- розкрити психологічні передумови спортивних досягнень та їх основні критерії;
- сформувати розуміння ролі мотивації досягнення, цілепокладання, впевненості та самоефективності у спортивній діяльності;
- ознайомити з основними концепціями і стилями лідерства у спорті;
- навчити аналізувати лідерську поведінку тренера, капітана та неформальних лідерів команди;
- сформувати навички психологічної саморегуляції, управління передстартовими станами та змагальним стресом;
- розвинути здатність конструктивно реагувати на помилки, поразки, кризи та періоди зниження результативності;
- сформувати навички ефективної комунікації, зворотного зв'язку та вирішення конфліктів у спортивному середовищі;
- навчити визначати психологічні ресурси і ризики спортсмена та спортивної команди;
- сформувати здатність розробляти індивідуальні рекомендації щодо підвищення спортивної результативності та розвитку лідерського потенціалу.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті опанування дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним:

- пояснювати психологічні механізми формування спортивних досягнень і лідерської поведінки;
- аналізувати внутрішні й зовнішні чинники мотивації спортсмена та причини її зниження;
- формулювати реалістичні довгострокові, середньострокові й оперативні спортивні цілі;
- оцінювати психологічні сильні сторони, обмеження та ресурси спортсмена;
- добирати засоби підвищення впевненості, самоефективності та психологічної стійкості;
- застосовувати базові техніки дихальної, когнітивної та емоційно-вольової саморегуляції;
- визначати стиль лідерства тренера та оцінювати його відповідність спортивній ситуації;
- аналізувати формальні й неформальні лідерські ролі у спортивній команді;
- організовувати ефективний зворотний зв'язок і конструктивну комунікацію;
- аналізувати причини спортивних конфліктів і пропонувати способи їх урегулювання;
- приймати обґрунтовані рішення у ситуаціях психологічного тиску, дефіциту часу та відповідальності;
- розробляти індивідуальну модель психологічної підготовки, орієнтовану на досягнення спортивних результатів і розвиток лідерства.

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Теми лекційних занять – 16 годин

Тема	Короткий зміст	Год.
Тема 1. Психологічні основи спортивних досягнень	Поняття та критерії спортивних досягнень. Об'єктивні й суб'єктивні показники успіху. Внутрішні та зовнішні чинники результативності. Спортивний результат, самореалізація і професійна ідентичність спортсмена.	2
Тема 2. Мотивація досягнення і цілепокладання у спорті	Внутрішня і зовнішня мотивація. Орієнтація на успіх і уникнення невдачі. Підтримання довготривалої мотивації. Мотиваційні кризи. Результативні, процесуальні та виконавські цілі. Принципи ефективного цілепокладання.	2

Тема	Короткий зміст	Год.
Тема 3. Впевненість, самоефективність і психологічна стійкість спортсмена	Спортивна впевненість і самоефективність. Джерела впевненості. Самооцінка і рівень домагань. Резильєнтність, психологічна гнучкість, реакція на помилки, поразки та травматичні події.	2
Тема 4. Змагальний стрес і психологічна саморегуляція	Змагальна тривожність і передстартові стани. Психологічний тиск очікувань. Страх помилки. Дихальні техніки, релаксація, візуалізація, ідеомоторне тренування, внутрішній діалог та особисті передстартові ритуали.	2
Тема 5. Психологія лідерства у фізичній культурі і спорті	Поняття лідерства. Основні підходи до пояснення лідерства. Формальне і неформальне лідерство. Лідерські якості. Вплив лідера на мотивацію, атмосферу та результативність спортивної групи.	2
Тема 6. Стилi тренерського лідерства та взаємодія «тренер – спортсмен»	Авторитарний, демократичний, ліберальний, трансформаційний і ситуативний стилі. Вибір стилю відповідно до віку, кваліфікації, мотивації і стану спортсмена. Комунікація, зворотний зв'язок, довіра та психологічна безпека.	2
Тема 7. Лідерство і командна динаміка у спорті	Капітан команди і неформальні лідери. Командні ролі. Етапи становлення групи. Командна ідентичність, норми, цінності та згуртованість. Конфлікти і способи їх конструктивного вирішення.	2
Тема 8. Лідер у ситуації відповідальності, ризику та спортивної кризи	Прийняття рішень в умовах дефіциту часу. Психологічний ризик і відповідальність. Типові когнітивні помилки. Поведінка лідера після невдачі. Побудова індивідуальної моделі психологічних чинників спортивних досягнень та розвитку лідерського потенціалу.	2

4.2. Теми практичних занять – 32 години

Практичне заняття	Зміст роботи	Год.
Практичне заняття 1. Діагностика психологічних чинників спортивних досягнень	Визначення особистих критеріїв успіху. Аналіз психологічних ресурсів спортсмена. Побудова первинного профілю психологічних чинників спортивних досягнень.	2
Практичне заняття 2. Психологічний портрет успішного спортсмена	Аналіз кейсів. Визначення сильних сторін, ризиків, рівня домагань, самодисципліни та відповідальності.	2
Практичне заняття 3. Діагностика спортивної мотивації	Визначення домінуючих мотивів, ознак мотиваційної кризи та факторів, що підтримують залученість у тренувальний процес.	2

Практичне заняття	Зміст роботи	Год.
Практичне заняття 4. Цілепокладання у спортивній діяльності	Формування системи довгострокових, середньострокових та оперативних цілей. Карта цілей на тренувальний цикл.	2
Практичне заняття 5. Розвиток упевненості та самоефективності	Робота з негативними переконаннями, позитивним внутрішнім діалогом, оцінкою особистого прогресу та джерелами впевненості.	2
Практичне заняття 6. Психологічна стійкість до помилок і поразок	Аналіз реакцій на невдачу. Рефреймінг помилки. Побудова адаптивного алгоритму відновлення після невдалого старту.	2
Практичне заняття 7. Управління передстартовими станами	Розпізнавання передстартової лихоманки, апатії та бойової готовності. Добір індивідуальних засобів регуляції.	2
Практичне заняття 8. Техніки психологічної саморегуляції	Дихальні вправи, релаксація, візуалізація, ідеомоторне тренування, самонастанови та побудова передстартової рутини.	2
Практичне заняття 9. Самодіагностика лідерських якостей	Аналіз власних лідерських ресурсів. Визначення індивідуального стилю впливу і зон розвитку.	2
Практичне заняття 10. Стили тренерського лідерства	Розбір спортивних ситуацій. Порівняння директивного, демократичного, трансформаційного та ситуативного підходів.	2
Практичне заняття 11. Комунікація «тренер – спортсмен»	Активне слухання, запитання, підтримувальний і коригувальний зворотний зв'язок, межі конструктивної критики.	2
Практичне заняття 12. Капітан і неформальні лідери команди	Функції капітана, типи неформального впливу, взаємодія лідерів з тренером. Аналіз рольових конфліктів.	2
Практичне заняття 13. Командна згуртованість і психологічний клімат	Аналіз групових норм, цінностей і командних ролей. Розроблення заходів для посилення згуртованості.	2
Практичне заняття 14. Конфлікти у спортивному середовищі	Причини конфліктів. Стратегії поведінки. Рольова гра з використанням Я-повідомлень, активного слухання і медіації.	2
Практичне заняття 15. Лідерські рішення під тиском	Ситуаційні задачі з дефіцитом часу, високою відповідальністю і суперечливою інформацією. Аналіз наслідків рішень.	2
Практичне заняття 16. Індивідуальна модель спортивних досягнень і лідерства	Підсумковий кейс: інтеграція мотивації, цілей, саморегуляції, стійкості, комунікації та лідерського розвитку у персональний план.	2

4.3. Самостійна робота – 42 години

1. Підготувати аналітичний огляд «Психологічні чинники спортивних досягнень у вибраному виді спорту» – 3 год.
2. Скласти психологічний портрет успішного спортсмена – 3 год.
3. Проаналізувати мотиваційну структуру спортсмена або спортивного кейсу – 3 год.
4. Розробити карту спортивних цілей на сезон/етап підготовки – 3 год.
5. Підготувати комплекс прийомів для розвитку впевненості та самоефективності – 3 год.
6. Проаналізувати випадок спортивної невдачі й запропонувати алгоритм психологічного відновлення – 3 год.
7. Розробити індивідуальну передстартову рутину – 3 год.
8. Підготувати картку технік психологічної саморегуляції – 3 год.
9. Провести самоаналіз власного лідерського стилю – 3 год.
10. Порівняти два стилі тренерського лідерства на прикладах – 3 год.
11. Розробити приклади конструктивного зворотного зв'язку тренера спортсмену – 2 год.
12. Проаналізувати роль капітана та неформального лідера в командному кейсі – 2 год.
13. Запропонувати комплекс заходів для покращення командної згуртованості – 2 год.
14. Розібрати конфлікт у спортивній команді та запропонувати план його врегулювання – 2 год.
15. Виконати ситуаційне завдання «Лідер у кризовій ситуації» – 2 год.
16. Підготувати підсумкову індивідуальну модель спортивних досягнень і лідерства – 4 год.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- проблемні та інтерактивні лекції;
- пояснення, бесіда, дискусія та керована рефлексія;
- аналіз спортивних ситуацій і метод case-study;
- рольові ігри;
- ситуаційне моделювання та розв'язання професійно орієнтованих задач;
- психологічне самоспостереження і самооцінювання;
- робота в малих групах і командні завдання;
- методи розвитку критичного мислення;
- презентація індивідуальних і групових рішень;
- практичне відпрацювання технік саморегуляції, зворотного зв'язку та лідерської комунікації.

6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Контроль навчальних досягнень здійснюється у формі поточного, рубіжного та підсумкового оцінювання. Підсумкова форма контролю – залік, який виставляється за результатами накопичення балів протягом семестру.

- усне опитування та участь у дискусіях;
- оцінювання виконання практичних завдань і спортивно-психологічних кейсів;
- оцінювання рольових вправ і командної роботи;
- перевірка самостійних та індивідуальних завдань;
- короткі письмові/тестові контрольні роботи;
- захист підсумкового індивідуального завдання «Модель спортивних досягнень і лідерства»;
- підсумкове залікове опитування/тестування за матеріалом курсу.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Максимальна кількість балів за дисципліну – 100. Розподіл балів:

Вид навчальної діяльності	Максимум	Критерії
Практичні заняття (16 × 4 бали)	64	Повнота виконання, правильність психологічного аналізу, аргументованість, активність у груповій роботі, здатність застосовувати поняття курсу.
Самостійні та індивідуальні завдання	16	Самостійність, логічність, обґрунтованість висновків, якість оформлення та дотримання академічної доброчесності.
Підсумкове залікове завдання/тестування	20	Системність знань, точність термінології, здатність інтегрувати матеріал курсу і запропонувати професійно доцільне рішення.

Орієнтовні критерії оцінювання відповіді на практичному занятті

Високий рівень – здобувач демонструє повне і системне розуміння матеріалу, самостійно аналізує спортивну ситуацію, аргументує висновки, коректно використовує психологічну термінологію та пропонує реалістичні професійні рішення.

Достатній рівень – матеріал засвоєно переважно правильно; висновки обґрунтовані, однак окремі аспекти потребують уточнення або глибшого аналізу.

Середній рівень – відтворено основні положення теми, але аналіз переважно описовий, присутні неточності, а запропоновані рішення частково обґрунтовані.

Низький рівень – відповідь фрагментарна, ключові поняття розкрито неповно або неправильно, відсутня логіка аналізу та практичне обґрунтування рішення.

Залік вважається складеним за умови отримання здобувачем не менше 60 балів зі 100 та виконання обов'язкових практичних і підсумкових завдань.

8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Академічна доброчесність. Під час виконання письмових, індивідуальних і групових робіт здобувачі зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності, коректно посилатися на використані джерела, не допускати плагіату, фабрикації, фальсифікації результатів або несанкціонованого виконання завдань іншими особами.

Відвідування занять. Систематична участь у практичних заняттях є важливою складовою опанування курсу, оскільки значна частина результатів навчання формується через аналіз кейсів, рольові вправи, групову взаємодію та практичне відпрацювання психологічних технік. Пропущені роботи виконуються у погодженій з викладачем формі.

Креативна ініціатива здобувача. Заохочуються самостійний пошук сучасних наукових матеріалів, аналіз реальних спортивних ситуацій, створення авторських кейсів, використання цифрових інструментів для візуалізації результатів і представлення обґрунтованих альтернативних рішень.

Професійна етика. Під час обговорення психологічних характеристик спортсменів і команд необхідно дотримуватися конфіденційності, поваги до особистості, недискримінаційної комунікації та уникати навішування діагностичних ярликів.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основна

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
2. Волянук Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Командна згуртованість як соціально-психологічний феномен. Габітус. 2022. Вип. 36. С. 255-259. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.42>
3. Індиченко Л. С., Плошинська А. А., Черевко С. В., Коваленко Є. В. Вдосконалення спортивної майстерності вирішенням завдань психологічної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 1 (159). С. 80-83. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).20)
4. Овчарук В. Г., Полякова О. О., Зубаль М. В., Калашник Д. С., Яковлів В. Л. Мотивація досягнення успіху у спортсменів. Перспективи та інновації науки. 2023. № 13 (31). С. 253-262. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-253-262](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-253-262)
5. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
6. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Хмельницька І. В., Арнаутова Л. В., Когут І. О., Петрушевський Є. І. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022. № 2. С. 33-38. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>

Допоміжна

1. Арнаутова Л. В., Петровська Т. В., Федорчук С. В., Петрушевський Є. І. Мотивація досягнення успіху в структурі особистісного профілю стресостійкості кваліфікованих гандболісток. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 4. С. 66-71. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.66-71>
2. Борейко Н. Ю., Петренко О. О., Зінченко Л. В., Трегубова О. В. Формування лідерських відносин у спортивній команді. Лідери ХХІ століття. Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій для управління соціальними системами : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 29-30 верес. 2020 р. Харків, 2020. С. 107-110. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/61597>
3. Гета А. В., Остапов А. В., Мороз О. В., Кравченко М. В. Психологія спорту як основа підвищення психічного стану спортсмена. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14 (28). С. 1185–1194. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1185-1194](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1185-1194)
4. Данько Г. В., Лаврентьєв О. М., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 8 (168). С. 39-45. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).08)
5. Лукова С. В., Коломійцев Г. А. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 65. С. 154-169. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.09>
6. Оніщук Л. М. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 15 листоп. 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 132-135. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/item/14854>