

Л. П. Сергієнко

**ПРАКТИКУМ  
З ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ**

Навчальний посібник для студентів  
вищих навчальних закладів фізичного  
виховання і спорту

Харків  
Освіта • Виховання • Спорт  
2008

**Рецензенти:**

*Мулик В.В.*, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з навчальної та виховної роботи Харківської державної академії фізичної культури;

*Самойлов М.Г.*, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки і психології Харківської державної академії фізичної культури;

*Васильєв Я.В.*, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та експериментальної психології Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського.

*Рекомендовано*

*Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів  
вищих навчальних закладів  
(лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.)*

**Сергієнко Л.П.**

С32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с.  
ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.

# ВСТУП

---

Навчальний посібник складається із двох частин: перша — присвячена практикуму з психології спорту, а друга — розкриває зміст навчальної програми. Практикум дає змогу коротко ознайомитись з теоретичним змістом тем курсу, поглибити знання і сформувати навички під час виконання практичних завдань, дозволить моделювати професійно-педагогічну діяльність та формувати вміння самостійної роботи з навчальною і методичною літературою. Студенти заочного відділення зможуть одержати мінімум інформації та визначити напрями подальшого самостійного вивчення навчального предмету.

Курс з психології спорту і відповідно навчальна програма побудовані на сучасних уявленнях про цю науку. Розглядаються такі актуальні проблеми:

- предмет «Психологія спорту» та її завдання;
- зародження та розвиток психології спорту в світі та країні;
- методологія та методи психологічних досліджень;
- вивчення особистості спортсмена на сучасному етапі розвитку спорту, як вважає А.В. Радіонов (2004), знову має авангардне значення. Мова йде про вивчення направленості особистості, особистісні структурні характеристики висококваліфікованих спортсменів різних видів спорту;
- особливе місце займає проблема оптимізації взаємодії спортсменів у команді. Відомо, що із збільшенням тривалості взаємодії спортсменів у команді збільшується ймовірність успіху команди. Проте є певні закономірності формування команди і взаємодії спортсменів у команді;
- психологічні основи навчання і удосконалення в спорті залежать від особливостей мислення, пам'яті та розвитку інших пізнавальних здібностей спортсменів. Діагностика даних здібностей дає змогу правильно організувати управління навчально-тренувальною діяльністю спортсменів (формувати психологічні основи технічної, тактичної і вольової їх підготовки);
- психологічні основи спортивної дидактики дають змогу ознайомитись з психологічними особливостями формування рухових навичок, визначити значення уявлень та уваги в управлінні рухами, формують уявлення про роль сприйняття у навчанні в спорті;

- психологічні особливості спортивної діяльності розглядаються в контексті визначення змісту психологічної підготовки в спорті, формування уявлень про різні стани (збудження, тривожність, стрес) спортсменів, психофармакологію, психогігієну та психотерапію у спорті;
- характеристика психомоторних та рухових здібностей людини. Описується авторська класифікація психомоторних і рухових здібностей людини. Дається визначення рухових здібностей з позиції психогенетики. Розкриваються інші (лідерські і комунікативні) здібності, що характеризують спортсмена як особистість;
- психологія спортивного відбору. В останній час інтенсивно розвиваються спортивна генетика та психогенетика. Узагальнюючі відомості щодо структури спортивного таланту, генетики розвитку психомоторних і психічних особливостей людини, технологій генетичного прогнозу розвитку психомоторних здібностей, що базується на використанні генетичних маркерів, дозволяє зробити узагальнююче уявлення про психологічні проблеми відбору в спорті;
- спортивна психодіагностика. Надається інформація про теорію психологічних вимірювань та технологію використання окремих тестів для визначення розвитку психомоторних здібностей;
- психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Визначається зміст загальної і спеціальної підготовки спортсменів до змагань, методів ментального тренінгу в спорті, особливості психологічного консультування та психологічної допомоги спортсменам і тренерам.

На практично-семінарських заняттях передбачається оволодіння і висвітлення теоретичних знань і проведення практичної роботи. Тому в навчальному посібнику наведено зміст деяких тестів, які можна провести в умовах аудиторії, спортивного залу чи лабораторії.

Навчальна програма складена у відповідності до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти за професійним спрямуванням 0102 «Фізичне виховання і спорт» та 0401 «Психологія» рівня підготовки бакалавра. Вона допоможе викладачу побудувати викладення навчального курсу (розподілити матеріал за модулями) і ознайомити студентів зі змістом самостійної роботи (строками, видами) при вивченні дисципліни.

У зв'язку з тим, що контроль знань студентів передбачається проводити за рейтинговою системою, в навчальному посібнику наведені дидактичні тести (здійснюється експрес-контроль), тематика та правила оформлення рефератів.

# Розділ І. ПРАКТИКУМ З КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

---

## Тема 1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

Ключові терміни і поняття

**Вибірка** — група досліджуваних, відібраних за допомогою спеціальної процедури з генеральної сукупності для експериментального дослідження. Вибірка може поділятися на експериментальну і контрольну групи.

**Лонгітюдне дослідження** — тривале багаторічне дослідження одних і тих же осіб, яке проводиться для виявлення закономірностей індивідуального розвитку.

**Метод** — спосіб наукового пізнання об'єкта або певної діяльності, упорядкована робота з фактами і концепціями.

**Методика** — система і послідовність дій дослідження, сукупність прийомів і операцій для досягнення певної мети.

**Наукова гіпотеза** — ствердження про існування явища, яке доводиться експериментальним шляхом.

**Психічні властивості** — це продукти прояву свідомості, які виступають у вигляді здібностей, темпераменту, характеру, схильностей, переконань і т.п.

**Психічні процеси** — це форми прояву пізнавальної активності свідомості, які виступають у вигляді відчуттів, сприйняття, уяви, пам'яті, мислення.

**Психологія спорту** — це наука, яка вивчає закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагальної діяльності.

**Узагальнення** — спосіб формулювання нового знання у вигляді законів, закономірностей, ознак. Узагальнення досягають шляхом визначення найважливіших властивостей предметів чи явищ.

**Короткий зміст теми**

**Предмет і завдання психології спорту.** *Психологія спорту* досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в умовах тренувань та змагальної діяльності. Важливими в психології спорту є розділи: психологія навчання і виховання; психологія фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів; психологія особистості спортсмена; психологія спортивного колективу, спортивна психодіагностика, психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Особливе значення для спортивної практики є вивчення психічної діяльності спортсменів в окремих видах спорту: футболі, плаванні, легкій атлетичі, шахах і інших видах спорту.

Зміст психології спорту детермінований двома науками: психологічною і спортивною. Курс базується на знаннях основних положень загальної психології (теорії розвитку особистості, формуванні уваги, мислення, пам'яті тощо) та загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті (основних положень фізичної, технічної, тактичної підготовки, закономірностях підготовки спортсменів до змагань). Психологія спорту має тісний зв'язок з педагогікою (визначає психологічні особливості суб'єктів навчального і виховного процесу), психогігієною, психотерапією, теорією дитячого та юнацького спорту.

*Метою* психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у окремих спортсменів і команд спортивної майстерності і розвиток рухових здібностей, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях, а також розробка психологічно доцільних методів тренування спортсменів (В.М. Мельников, 1987). Дана мета передбачає вирішення наступних завдань:

- вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів;
- розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування;
- розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів;
- розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності;
- вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі;
- вивчення психологічних аспектів теоретичної підготовки та морального виховання спортсменів.

## Цікава думка

Досвід переконав мене в тому, що для досягнення спортивної величі потрібно тіло і душу спортсмена перетворити в одну динамічну силу.

*тренер Ф. Штампфл*

**Виникнення і розвиток психології спорту.** Розглядаючи історію розвитку дисципліни можна виділити два шляхи: 1) світову історію розвитку; 2) вітчизняну історію розвитку.

У світовій історії розвитку психології спорту виділяють п'ять етапів (Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд, 1998):

- зародження психології спорту (1895—1920 роки);
- довоєнний період розвитку (1921—1938 роки);
- післявоєнний період розвитку (1945—1965 роки);
- етап формування психології спорту як навчальної дисципліни (1966—1977 роки);
- сучасний етап розвитку психології спорту (з 1978 до теперішнього часу).

Вважається, що психологія спорту зародилась у США в 1890-х роках. Норман Тріплетт провів перший експеримент, в якому з'ясував вплив присутності в гонці інших велосипедистів на особистий спортивний результат. Було встановлено, що в присутності інших велогонщиків швидкість їзди збільшується. У перших психологічних дослідженнях вивчалася швидкість реакції спортсменів, процеси засвоєння рухових навичок, значення спорту для розвитку особистості.

Другий етап розвитку психології спорту пов'язаний зі створенням перших лабораторій. Опубліковані фундаментальні праці: К. Гриффіт «Психологія тренерської діяльності» (1926), К. Гриффіт «Психологія спорту» (1928). Проведені дослідження з проблем психології в різних видах спорту.

На третьому етапі психологія спорту сформована як навчальна дисципліна. Викладання її ведеться в університетах США. Проведено перший в світі науковий конгрес (Рим, 1965 рік).

Четвертий етап розвитку психології спорту пов'язують зі створенням перших товариств спортивних психологів. Для спортивних команд готуються консультанти-психологи. Проводяться ряд конференцій з психології спорту і фізичного виховання. З середини 70-х років ХХ ст. спостерігається значний розвиток прикладної сторони психології спорту.

На п'ятому етапі розвитку психології спорту спостерігається значний ріст наукових досліджень. При олімпійських комітетах деяких країн створюються консультативні ради. Заснуються наукові журнали: «Психологія спорту і фізичного виховання» (рік заснування 1979), «Спортивний психолог» (рік заснування 1986), «Журнал прикладної спортивної психології» (рік заснування 1989).

Вітчизняний розвиток психології спорту в основному починається з 60-х років ХХ століття. Період зародження психології спорту і її подальший розвиток пов'язані з двома школами: московською (керівник професор П.А. Рудік) і ленінградською (керівник професор А.Ц. Пуні). На першому етапі свого розвитку психологія спорту була переважно пізнавально-описовою дисципліною. Взагалі увага приділялась ролі свідомості в спортивній діяльності, характеристиці рухових навичок, досліджувалися особливості пізнавальних, емоційних і вольових процесів спортсменів.

На другому етапі (етапі становлення) психологія спорту набула професіональну направленість як прикладна галузь знань. Зберігаючи свою пізнавальну функцію вона стала вирішувати практичні проблеми, в першу чергу — педагогічні. Спочатку інтенсивно розроблялась проблема вольової підготовки спортсменів, потім була сформована ідея виділення психологічної підготовки спортсменів подібно технічній, фізичній, тактичній підготовці. Вивчалися проблеми спортивних здібностей, психодіагностики в спорті, психорегуляції. Значення психології спорту як пізнавально-практичної дисципліни принципово збереглося і до сьогодення.

**Методи психологічних досліджень.** Науку як спосіб пізнання світу визначають два його компоненти: *предмет* — це чітко визначений зміст та *метод* — це засіб осягнення сутності предмета пізнання. Науковий метод — це синтез методології, методики та власних прийомів дослідження. *Методологія* — це вчення про загальні точки зору, якими повинен користуватися дослідник під час вивчення психічної природи людини.

Загальна методика проведення психологічного дослідження в спорті передбачає реалізацію п'яти етапів. **Перший етап** дослідження — *вибір предмета дослідження*. У виборі теми дослідження враховується її актуальність, наукова новина, теоретична і практична значущість. Визначається мета і завдання дослідження.

**Другий етап** — *теоретичне дослідження*. Він передбачає знайомство з літературними джерелами відповідно до вибраної теми. Бібліографічний пошук може бути хронологічним, зворотньо-хронологічним, порівняльно-хронологічним. Для молодого дослід-



ника найбільш доцільним є хронологічний бібліографічний пошук. Робота з науковими літературними джерелами має свою специфіку. Результатом її може бути конспектування, складання анотації, плану, тез. Окремі розділи книг та статті можуть ксерокопіюватись.

### Цікаві рекомендації

Читати наукову книжку потрібно аналогічно їжі риби: спочатку відрізати голову і хвіст, потім витягнути кістки і викинути хребет.

*Наукова мудрість*

Є книжки, які необхідно тільки «відвідати», інші краще всього «проковтнути» і лише деякі потрібно «пережувати і переварити».

*Ф.Бекон, філософ*

На цьому етапі формулюється робоча гіпотеза дослідження. Вона дозволяє знайти вихід з теорії в практику, не заплутатися у великій кількості фактів, визначити нові ідеї. Джерелом гіпотези є: узагальнення передового педагогічного досвіду, аналіз уже існуючих наукових фактів, подальший розвиток наукових теорій. Достовірність гіпотези підвищується, якщо:

- гіпотеза може бути перевіреною;
- гіпотеза має відношення до широкого кола явищ;
- гіпотеза не суперечить раніше вивченим фактам;
- гіпотеза є простою;
- гіпотеза має характер ймовірності.

Результатом другого етапу є складання плану дослідження.

**Третій етап** — *емпіричне дослідження*. На цьому етапі відбувається вибір методів дослідження, підбір досліджуваних і власне проведення дослідження. Методи підбираються валідні (відповідають меті досліджень) та надійні. Дослідник повинен оволодіти прийомами роботи з ними. У залежності від мети дослідження відбувається підбір досліджуваних (враховується вік, стать, спортивна майстерність тощо). Вибірка досліджуваних повинна бути достатньою за кількістю. Якщо вимагають умови експерименту, то підбирається контрольна і експериментальна групи.

Після виконання даних процедур проводиться власне експериментальне дослідження. Тривалість дослідження визначається особливістю розвитку досліджуваних ознак.

**Четвертий етап** — *аналіз та інтерпретація результатів дослідження*. Як правило, результати досліджень аналізуються за до-

помогою методів математичної статистики. Особливо поширеними методами є кореляційний аналіз, регресійний та факторний аналізи. Результати дослідження зводяться в таблиці та зображуються на рисунках. Власні результати порівнюються з результатами інших досліджень. Визначаються певні тенденції та закономірності. Аргументуються висновки дослідження.

**П'ятий етап** — *презентація результатів дослідження*. Завершальний етап наукового дослідження передбачає представлення та захист положень наукової роботи. Захищатись можуть положення дипломної, магістерської роботи чи дисертації. Готується доповідь, наочний матеріал, робиться публічний виступ.

У наукових дослідженнях з психології спорту часто використовують методи спостереження, анкетування і тестування. Коротко про ці методи.

У дослідницькій практиці розрізняють декілька видів спостережень. За характером контакту розрізняють безпосередні (коли спостерігач і об'єкт знаходяться у безпосередньому контакті і взаємодії) і опосередковані (коли дослідник знайомиться з суб'єктами через документи або відеозапис) спостереження. За умовами спостереження може бути польовим (відбувається в умовах навчання або спортивного тренування), чи лабораторним (суб'єкти знаходяться в спеціально створених умовах). За характером взаємодії з об'єктом розрізняють включене (дослідник стає членом досліджуваної групи) і невключене (зі сторони) спостереження. Розрізняють відкрите (коли дослідник відкриває контингенту досліджуваних свою мету) і закрите (інкогніто) спостереження. Вірно виконане психологічне спостереження має цінну інформацію в дослідженнях (В.В. Клименко, 2007).

Анкетування — метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкет. Залежно від характеру необхідної інформації та способів її отримання використовуються різні види анкетного опитування: суцільне (охоплюється значна популяційна вибірка) та вибіркоче (досліджується конкретна група спортсменів), усне (за типом інтерв'ю) та письмове (робота з бланковими анкетами), індивідуальне та групове, очне (за умови безпосередньої взаємодії) і заочне (поштою, Інтернетом).

Тестування — один з найбільш розповсюджених методів, який використовується в спортивній психології. За допомогою тестів можуть визначатись різні психологічні властивості, психофізіологічні ознаки та психомоторика спортсменів. Методично правильне використання тестів дає інформативні результати в дослідженнях.

## Психологічний практикум

### Завдання для самостійної роботи

Дайте творчі, самостійні відповіді на питання:

1. Для чого потрібен психолог у спорті?
2. Як ви розумієте предмет і завдання психології спорту?
3. Як відбувся розвиток психології спорту в світі?
4. Знайдіть публікації українських спеціалістів з психології спорту та розкрийте їх зміст.
5. Докладно поясніть окремі методи дослідження, що використовуються в психології спорту.

### Дидактичні тести

#### Варіант I

Виберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів.

1. Яке з наведених визначень найбільш точно характеризує поняття «психологія спорту»:
  - а) це наука, яка вивчає механізми вищої нервової діяльності людини в сфері спорту;
  - б) це наука, яка вивчає психічну діяльність людини в умовах тренування і змагальної діяльності;
  - в) це наука, яка вивчає психічну діяльність спортсменів в умовах рухової активності та реабілітаційний період після травм.
2. Зародження спортивної психології припадає на:
  - а) середину XVIII століття;
  - б) середину IX століття;
  - в) кінець IX століття;
  - г) початок XX століття.
3. Зародження спортивної психології як науки відбулося в:
  - а) Італії;
  - б) Південній Америці;
  - в) Португалії;
  - г) Греції.
4. Зародження психології спорту в колишньому СРСР пов'язане з прізвищами:
  - а) Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко;

- б) Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд;
  - в) Є.Н. Гогунів, Б.І. Март'янов;
  - г) П.А. Рудік, А.Ц. Пуні.
5. Ленгітудінальний метод наукових досліджень в спортивній психології передбачає:
- а) дослідження одних і тих же людей протягом тривалого часу;
  - б) одноразове дослідження людей в певний період онтогенезу;
  - в) дослідження декількох груп людей протягом місяця;
  - г) дослідження значної групи людей в пубертатний період.
6. Яке з наведених нижче тверджень є правильним:
- а) метод — це шлях відкриття нових ознак предмета;
  - б) метод — це спосіб досягнення сутності предмета пізнання;
  - в) метод — це засіб визначення взаємозв'язку ознак у розвитку організму.
7. Яке з наведених тверджень є правильним:
- а) методологія — це системний аналіз досліджуваних психічних явищ;
  - б) методологія — це виділення основних ознак, що характеризують досліджувані явища;
  - в) методологія — це трактування основних положень і термінів предмета наукового пізнання;
  - г) методологія — це вчення про загальні точки зору, яким повинен користуватись дослідник у вивченні психічної природи людини.
8. Скільки ви знаєте етапів наукового дослідження:
- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
9. Помилки гала-ефекту у спостереженні — це:
- а) відсутність зосередженості на об'єкті спостереження;
  - б) зменшення або збільшення значущості спостережуваних фактів;
  - в) відсутність порівняння спостережуваного об'єкту з моделлю;
  - г) помилки, які трапляються в результаті опосередкованого спостереження.
10. Валідність тесту — це:
- а) ступінь точності вимірюваних ознак;
  - б) ступінь відповідності тесту вимірюваним явищам;
  - в) ступінь відповідності результатів тесту в різних експериментальних умовах.

# Зміст

Вступ .....	3
<b>Розділ I. Практикум з курсу «Психологія спорту».....</b>	<b>5</b>
Тема 1. Предмет психології спорту .....	5
Тема 2. Психологія особистості і спортивного колективу .....	13
Тема 3. Психологічні основи навчання і удосконалення в спорті.....	37
Тема 4. Психологічні основи спортивної дидактики.....	73
Тема 5. Психологічні особливості спортивної діяльності.....	99
Тема 6. Характеристика психомоторних і рухових здібностей.....	119
Тема 7. Психологія спортивного відбору.....	151
Тема 8. Спортивна психодіагностика .....	185
Тема 9. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.....	215
<b>Розділ II. Програма з навчальної дисципліни «Психологія спорту» .....</b>	<b>225</b>
Додаток 1.....	240
Додаток 2.....	246
Правильні відповіді на дидактичні тести.....	254

Навчальне видання

Л. П. Сергієнко

# **ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ**

Навчальний посібник для студентів  
вищих навчальних закладів фізичного  
виховання і спорту

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*  
Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*

*За редакцією автора*

Підписано до друку 10.08.2008. Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 16. Обл.-вид. арк. 13,6.  
Вид. № 08-01. Зам. № 8-053. Тираж 300. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.  
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 756-73-38.

Свідоцтво Держкомінформу України  
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів  
в друкарні ПП «Діса Плюс»  
61000 м. Харків, вул. 23 Серпня, 31-А, 44.