



Силабус
навчальної дисципліни
Психологія спортивного колективу
2025-2026 навчальний рік

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт.

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт.

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)

Викладач	Лисак Ганна Григорівна
Посилання на сайт	https://fppom.bdpu.org.ua/kafedra-psychologiyi/
Контактний тел.	066 231 06 87
Е-mail викладача:	gannalysak2@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	4/120	16	12	92	залік
заочна		6	4	110	

Семестр: весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: група, колектив, психологія спорту, групові рішення, групова динаміка, тренер, лідерство, міжособистісні стосунки.

Мета та предмет курсу.

Мета курсу полягає у вивченні закономірностей формування, функціонування та розвитку команди як цілісної системи; освоєнні методів психологічної підготовки, підвищення згуртованості, оптимізації міжособистісних стосунків та мотивації спортсменів для досягнення високих результатів.

Предмет курсу - закономірності формування, розвитку та функціонування психологічних явищ у спортивній групі (команді).

Основними завданнями вивчення дисципліни психологія спортивного колективу є:

- опанування категоріально-понятійним апаратом психології спортивного колективу;
- розкриття механізмів формування психологічного клімату, ролей та лідерства в команді;
- розкриття психологічних особливостей міжособистісних стосунків спортсменів у спортивному колективі;
- визначення ролі тренера в формуванні спортивного колективу;
- оволодіння навичками впливу на спортивний колектив та особистість спортсмена.

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Код н/д	Компетентності
Інтегральні	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні	<p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК-4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК-5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК-6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК-7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p> <p>ЗК-8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК-9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК-10. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК-11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p>

ЗК-12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Програмні результати навчання (ПР) (за стандартом)

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
23. Знати та розуміти сутність, принципи та методи відбору спортсменів та визначення орієнтації їх підготовки у процесі багаторічного удосконалення
24. Демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
25. Проектувати та складати програми, занять різних форм та напрямків

оздоровчого фітнесу з урахуванням індивідуальних особливостей, цілей та потреб тих, хто займається.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до психології спортивного колективу.

Тема 1. Предмет, завдання та методи психології спортивного колективу. Предмет, завдання і методи психології спортивного колективу. Місце психології спортивного колективу у психології спорту. Предмет психології спортивного колективу: вивчення соціально-психологічних умов діяльності та специфічної командної взаємодії. Місце дисципліни в системі психологічних наук та зв'язок із загальною, соціальною та педагогічною психологією. Основні завдання: дослідження механізмів формування колективних феноменів, психологічного клімату та сумісності спортсменів. Методи дослідження: спостереження, експеримент, опитування та соціометричне вимірювання міжособистісних стосунків.

Тема 2. Спортивний колектив: поняття, ознаки та умови існування. Визначення спортивного колективу як організованої групи, об'єднаної спільними цінностями та цілями. Основні ознаки колективу: автономність (відособленість), згуртованість («Ми-відчуття»), єдність мети та стабільність складу. Умови існування: спільна діяльність, боротьба за зростання результатів та реалізація перспективних ліній. Психологічна спільність як результат взаємодії індивідів.

Змістовий модуль 2. Психологічна характеристика колективу та особистості тренера

Тема 3. Структура спортивного колективу та динамічні процеси. Поняття структури як системи стійких міжособистісних взаємодій та взаємин. Формально-статусний рівень: офіційні позиції (капітан, тренер), субординація та регуляція дисципліни. Неформальний рівень: емоційні зв'язки, підгрупи на основі симпатій та спільних інтересів. Комунікативний рівень: доступ до інформаційних потоків залежно від статусу члена групи. Норми поведінки та явище конформності (тенденція змінювати поведінку під тиском групи).

Тема 4. Етапи розвитку та становлення спортивного колективу. Психологічні умови перетворення об'єднання індивідів у групу: усвідомлення існування один одного та потреба в кооперації. Стадії групоутворення (за Г. Стенфордом): орієнтація, формування норм, стадія конфлікту, збалансованість, інтеграція та актуалізація. Динаміка відносин: від байдужості через конфліктність до колективістських стосунків. Виховна функція колективу: формування особистості спортсмена та його соціалізація. Роль колективу в емоційній підтримці та подоланні несприятливих передстартових станів.

Тема 5. Психологія особистості та діяльності тренера. Чотири компонентна структура особистості тренера: світоглядна, професійно-ділова,

індивідуально-психологічна та динамічна. Рольові позиції тренера: спеціаліст-практик, психолог, організатор та авторитетний наставник. Основні функції діяльності тренера: управлінська, гностична, регулююча та виховна. Вимоги до тренерської діяльності: комунікативна компетентність, педагогічний такт та емоційна стійкість. Вплив стилю керівництва тренера на успішність діяльності та психологічний клімат команди.

Змістовий модуль 3. Психологія міжособистісних стосунків та лідерства.

Тема 6. Процес прийняття групового рішення та роль лідера. Феномен групового рішення: раціональність, демократичність та розділена відповідальність. Форми прийняття рішень: групова дискусія, «мозкова атака» та метод синектики. Ризики групових рішень: необґрунтований оптимізм, тенденційність інформації та переконання у всесильності групи. Роль лідера як суб'єкта управління процесом прийняття рішень. Робота тренера зі стимулювання критичного мислення членів групи для підвищення якості рішень.

Тема 7. Лідерство та функції лідера в спортивній команді. Поняття лідерства як неформального керівництва групою в системі міжособистісних відносин. Типологія лідерів: діловий (орієнтований на завдання) та емоційний (орієнтований на стосунки). Основні теорії лідерства: «теорія рис», ситуаційна та синтетична теорії. Стилі керівництва колективом: авторитарний, автократичний, демократичний та непослідовний. Функції лідера: організація взаємодії, регуляція настрою та представництво групи у соціумі.

Тема 8. Психологічна сумісність та згуртованість колективу. Рівні сумісності тренерів та спортсменів: соціально-ідеологічний, соціально-психологічний, психологічний, психофізіологічний та професійний. Згуртованість як єдність міжособистісних взаємин на основі спільних цінностей. Форми організації спільної діяльності: спільно-індивідуальна, спільно-послідовна (естафети), спільно-взаємодіюча та спільно-синергічна. Вплив згуртованості на ефективність спортивної діяльності та додаткову мотивацію спортсменів. Психологічний клімат як емоційне відображення характеру ділового співробітництва та взаємин у команді.

Методи навчання: розповідь, бесіда, дискусія, тестування, робота з кейсами, вирішення психологічних задач, робота з діагностичним матеріалом та ін.

Засоби оцінювання: усне опитування, тестове опитування, перевірка завдань до самостійної роботи, залік (тестова контрольна робота).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, заява) навчання може відбуватись в он-лайн формі на платформі Moodle за погодженням із викладачем.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: Вивчення курсу передбачає використання ТЗН (мультимедійний проектор, екран, ноутбук тощо), офіційних каналів зв'язку (Viber, Google, Zoom, Skype, електронна пошта тощо) та освітніх платформ (MOODLE та ін.).

Система оцінювання та вимоги:

Предмет контролю		Максимально можлива сума балів		
		Самостійна робота	Практичне заняття	Разом
Змістовий модуль I	Тема 1	3	4	
	Тема 2		4	
Змістовий модуль II	Тема 3	3	5	
	Тема 4		4	
	Тема 5		5	
Змістовий модуль III	Тема 6	3	4	
	Тема 7		5	
	Тема 8	3	4	
Поточне оцінювання		15	35	50
Залік (підсумкова контрольна робота)		50		50
Всього				100

Примітка. У разі отримання здобувачами неформальної (тренінги, майстер-класи, семінари, вебінари та ін.) та інформальної освіти (відеолекції, медіа-

консультації, читання спеціалізованої літератури та ін.), її результати зараховуються згідно з темами, передбаченими змістом курсу, при наявності відповідного документа (сертифіката).

Система оцінювання

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти застосовується внутрішня університетська шкала. Мінімальний пороговий рівень оцінки з освітньої компоненти є єдиним в Університеті, не залежить від форм і методів оцінювання, складає 50 балів.

Вчасне оригінальне виконання самостійної роботи – 2 (3) бали (загалом – 15):
«2 (3)» балів – самостійна робота повністю виконана та оформлена відповідно до вимог;
«1,5 (2)» бали – самостійна робота виконана повністю з мінімальними помилками в її оформленні;
«1» бали – самостійна робота виконана частково;
«0,5» бал – виконано поверхнево з допущенням суттєвих помилок;

Участь в обговоренні питань на практичному занятті – 5 балів (загалом – 35).

«5» балів – отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичне питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу;

«4» бали – отримують студенти, які в цілому розкрили теоретичне питання, однак не повно і допустивши деякі неточності. При цьому не використав на достатньому рівні обов'язкову літературу;

«3» бали – отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми;

«2» бали – отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми;

«1» бал – отримують студенти, які розкрили лише окремі положення питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти застосовується внутрішня університетська шкала. Мінімальний пороговий рівень оцінки з освітньої компоненти є єдиним в Університеті, не залежить від форм і методів оцінювання, складає 50 балів.

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Основна література

1. Бочелюк В. Й, Черепехіна О. А. Психологія спорту. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 224с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417953.pdf
2. Комісарик М. І. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці : Рута, 2022. 400 с.
3. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2021. 156 с.
4. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
5. Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.
6. Уейнберг Р. С. Основи психології спорту і фізичної культури : підручник для вузів / за ред. Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. Київ : Олімпійська література, 2021. 335 с.
7. Психологія фізичного виховання і спорту : навчально-методичний посібник / укладачі : І. Ю. Остополець, Н. О. Хлус. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 197 с.

Допоміжна

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ : Аграрна наука, 2020. 568 с

2. Височина Н. С. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Олімпійська література, 2020. 316-320 с.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ : Олімпійська література. 2022. 160 с
4. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
5. Психологія спорту : матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів. Уклад.: В. І. Воронова, Є. М. Свіргунець, Г. В. Ложкін. Хмельницький : ТУП, 2020. 96 с.
6. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf
7. Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б. Сутність психологічної підготовки спортсмена : методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 74 с.
8. Сердюк Н. І. Психологія спорту : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 220 с.
9. Коломієць Ю. Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності. Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі : зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. 229-231 с.
10. Остополець І. Ю. Психологія фізичного виховання і спорту : робочий зошит для здобувачів вищої освіти. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2026. 74 с.
11. Сундукова І. В. Методи психорегуляції в процесі змагальної діяльності спортсменів. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2022. С. 56-59.
12. Gould D., Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2023.
13. Beauchamp M. R., Eys M. Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology. 3rd ed. London : Routledge, 2025. URL: <https://doi.org/10.4324/9781032649177> .

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Бердянського державного педагогічного університету <http://edu.bdpu.org>
2. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого <http://nplu.org/>

4. Електронна бібліотека “УКРАЇНКА” <https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB>
5. Національний університет фізичного виховання і спорту України <https://unisport.edu.ua/content/vidavnictvo-olimpiyska-literatura>
6. Державна бібліотека України для юнацтва. Психологія спорту <http://4uth.gov.ua/psychologiya-sportu/>