

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Н. П. Панчук

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

*2-ге видання,
перероблене і доповнене*



Київ — 2026

УДК 159.9:796(075.8)

П 16

*Рекомендувала вчена рада
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
протокол № 14 від 29 грудня 2023 р.*

Рецензенти:

Сечейко О. В. — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором Факультету наук про здоров'я, Державний університет «Київський авіаційний інститут»;

Прозар М. В. — завідувач кафедри спорту і спортивних ігор, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка;

Федорчук В. М. — кандидат психологічних наук, доцент, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».

Панчук Н. П.

П 16 Психологія спорту : навчальний посібник. 2-ге вид., перероблене і доповнене.
Київ : SPA Print, 2026. 280 с.

ISBN 978-617-7594-38-2

Посібник складається з частин: вступ, лекційні заняття, практичні заняття, тестові завдання, список використаних джерел.

Посібник сприятиме забезпеченню професійної компетентності у сфері наукового розуміння психологічних аспектів спортивної діяльності.

Посібник стане у нагоді викладачам та здобувачам вищої освіти.

УДК 159.9:796(075.8)

ISBN 978-617-7594-38-2

© Панчук Н. П., 2026.

© Видавництво «SBA Print,» 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ.....	5
<i>Тема 1.</i> Психологія спорту як наука.....	5
<i>Тема 2.</i> Психологічна характеристика спортивної діяльності.....	20
<i>Тема 3.</i> Психологічні основи спортивно-технічної підготовки.....	37
<i>Тема 4.</i> Психологічна характеристика спортивного тренування .	51
<i>Тема 5.</i> Психологія спортивного змагання.....	65
<i>Тема 6.</i> Спортивні емоції	85
<i>Тема 7.</i> Психологічні основи вольової підготовки в спорті	98
<i>Тема 8.</i> Психологічна характеристика спортивного колективу .	111
<i>Тема 9.</i> Спорт і формування особистості	122
<i>Тема 10.</i> Психологічні особливості особистості тренера.....	135
<i>Тема 11.</i> Психологічна характеристика видів спорту	147
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	164
<i>Тема 1.</i> Психологія спорту як наука.....	164
<i>Тема 2.</i> Психологічна характеристика спортивної діяльності.....	169
<i>Тема 3.</i> Психологічні основи спортивно-технічної підготовки... ..	177
<i>Тема 4.</i> Психологічна характеристика спортивного тренування	183
<i>Тема 5.</i> Психологія спортивного змагання.....	187
<i>Тема 6.</i> Спортивні емоції	196
<i>Тема 7.</i> Психологічні основи вольової підготовки в спорті	207
<i>Тема 8.</i> Психологічна характеристика спортивного колективу ..	222
<i>Тема 9.</i> Спорт і формування особистості	231
<i>Тема 10.</i> Психологічні особливості особистості тренера.....	243
<i>Тема 11.</i> Психологічна характеристика видів спорту	251
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	262
ГЛОСАРІЙ.....	274
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	278

ВСТУП

Освітня компонента «Психологія спорту» є складовою професійної підготовки фахівців різних спеціальностей: психологів, вчителів фізичної культури, тренерів. Вона є однією з освітніх компонент професійної підготовки, яка базується на загальних теоретичних положеннях психологічної науки.

Зміст курсу визначався метою: сприяння осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки; створення умов для засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводу спортсменів. Розуміння мотивації спортивної діяльності дозволяє усвідомити майбутнім практичним психологам процес формування норм моралі і духовних установок спортсменів, систему цінностей, що складаються в спортивному середовищі.

Матеріали навчального посібника допоможуть засвоїти такі основні питання: психологія спорту як наука; психологічна характеристика спортивної діяльності; психологічні основи спортивно-технічної підготовки; психологічна характеристика спортивного тренування; психологія спортивного змагання; спортивні емоції; психологічні основи вольової підготовки в спорті; психологічна характеристика спортивного колективу; спорт і формування особистості; психологічні особливості особистості тренера; психологічна характеристика видів спорту.

Посібник складається з частин: вступ, лекційні заняття, практичні заняття, тестові завдання, глосарій, список використаних джерел.

Запропоновані завдання сприятимуть забезпеченню професійної компетентності у сфері наукового розуміння психологічних аспектів спортивної діяльності, її структури та аналізу окремих видів спорту; психологічних основ навчання, тренування і змагання; психології особистості спортсмена, його індивідуально-психологічних особливостей, спеціальних здібностей, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення; психорегулюючих впливів, спрямованих на корекцію негативних психічних станів, що виникають у процесі занять спортом; психологічних характеристик спортивної команди, специфіки її формування та шляхів підвищення ефективності її діяльності; формування у студентів досвіду практичного застосування знань у повсякденному житті та в майбутній професійній діяльності.

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Психологія спорту як наука

1. Виникнення психології спорту як галузі психології.
2. Предмет психології спорту.
3. Завдання психології спорту.
4. Психологія спорту в системі інших галузей психологічної науки.
5. Методи дослідження в психології спорту

Основні поняття теми: психологія спорту, предмет та завдання психології спорту, експеримент, бесіда, спостереження, методики психологічних вимірів у спорті.

1.1. Виникнення психології спорту як галузі психології

Психологія спорту почала формуватися на початку ХХ століття, згадки про неї з'явилися в працях П'єра де Кубертена. Термін «психологія спорту» ввів П'єр де Кубертен. Він досліджував питання, починаючи із історії виникнення спорту і закінчуючи психологією спортивного змагання. У 1913 р. ініціював організацію Міжнародним олімпійським комітетом у швейцарському місті Лозанні **І Міжнародного наукового конгресу з психології спорту**.

Питання психології спорту продовжували розроблятися окремими вченими-психологами (наприклад, Р.В. Шульте в Німеччині, К. Гріффіном в США). Досліджувалися питання **значення спеціально організованої рухової активності людини для розвитку її психіки**.

Основним виявом мозкової діяльності, яка лежить в основі будь-якого психічного акту, є **м'язовий рух** (І.М. Сеченов). У праці «**Рефлекси головного мозку**» (1863 р.), науковець зробив висновок, що вся нескінченна різноманітність зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться остаточно до м'язового руху. *Чи сміється дитина, бачачи іграшку, писав учений, чи тремтить дівчина при першій думці про кохання, чи створює Ньютон світові закони і пише їх на папері* – скрізь остаточною фактом є м'язовий рух.

На думку дослідника, всі рухи людини підкоряються свідомості, але керованими стають лише завчені рухи. Запровадивши поняття «темне м'язове відчуття», він створив **теорію перетворення рухів і дій людини у факт свідомості**, згідно якій, різноманітність психічної діяльності людини є можливою лише завдяки м'язово-руховій активності, яка постійно ускладнюється і удосконалюється.

У розвитку психології спорту відіграли дослідження П.Ф. **Лесгафта**, який *науково обґрунтував систему фізичного виховання*, що знайшла своє відображення у фундаментальній праці «**Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку**», зокрема:

- викладено **принципи наукової обґрунтованості** фізичної освіти на основі застосування методів дослідження – педагогічних, медико-біологічних, психологічних;
- розроблено **принципи професійної підготовки** фахівців з фізичної освіти;
- обґрунтовано **віковий підхід** у фізичній освіті;
- представлено **класифікацію** фізичних вправ;
- встановлено **взаємозв'язок** фізичної освіти з розумовим і естетичним вихованням,
- показано **освітню роль** рухових дій у трудовій, військовій діяльності та повсякденному житті людини;
- зроблено **внесок** у практику фізкультурної освіти жінок.

Науковець виступав за **використання фізичних вправ для розвитку психіки**, надавав їм великого значення у розвитку людини взагалі та в розвитку її органів чуття зокрема. Водночас він зазначав, що найуспішніше органи чуття удосконалюватимуться тоді, коли будуть застосовуватися **спеціально підібрані фізичні вправи**. Такими вправами, на його думку, можуть бути *тільки природні рухи* у вигляді найпростіших вправ з поступовим ускладненням, вправ у метанні в ціль, вправ у ходьбі, бігу тощо.

Інтенсивний розвиток психологія спорту почався після Другої Світової війни у зв'язку з Олімпійськими іграми (1952, 1956 рр). Саме на них проявилось значення психологічного фактора в боротьбі за перемогу, за олімпійські медалі. З ініціативи Італійської федерації спортивної медицини в Римі був організований **1-й конгрес з психології спорту** (1965 р.).

Важливою подією стало створення **Міжнародного товариства з психології спорту** – ІССП. З 1970 р. видавався офіційний орган ІССП – «**Міжнародний журнал психології спорту**». Створення ІССП сприяло утворенню регіональних об'єднань з психології спорту. Так, в 1967 р. виникла **Північноамериканська спілка з психології спорту**, а в 1969 р. – **Європейська асоціація з психології спорту**.

Спорт почав розвиватися у швидких темпах, зросла його престижність у світі. Виникла **потреба**:

- у підготовці високоосвічених фахівців,

➤ у створенні науково обгрунтованої системи фізичного виховання,

➤ в розробці системи спортивного тренування,

➤ у створенні вищих і середніх спеціальних освітніх закладів.

Сьогодні спорт – це одне з найбільш масових явищ у сучасному світі, що сприяє розвитку прогресивних сил людства. Спорт на сучасному етапі розвитку суспільства набуває великого соціального значення, бо він охоплює великі маси населення, не лишає байдужою майже жодну людину.

Психологія спорту сприяє підготовці кваліфікованих фахівців у спортивній діяльності. Психологія спорту є **прикладною наукою**.

Виділяють етапи розвитку психології спорту.

Перший етап розвитку – етап зародження. Психологія спорту виступала як пізнавально-описова дисципліна. Використовувалася при психологічному описі спортивної діяльності. Характеризується **пізнавальною спрямованістю**. Розглядала питання про вплив занять фізичними вправами на психічні процеси людини. Психологія спорту розширила межі **дослідницької роботи**, що торкнулося питань специфіки спорту.

Другий етап – етап становлення. Психологія спорту набула **професійної спрямованості** як прикладна галузь знання. Зросла роль **розробки теоретичних аспектів та методичної основи спорту**, необхідних у розв'язанні практичних питань. Психологія спорту почала спиратися **на теорію і методіку спорту**. Увага приділялася вихованню та розвитку **вольових якостей**, пізніше – **психологічній підготовці спортсменів**. Розроблялися проблеми **загальної психологічної підготовки**, яка вивчала особливості технічної, фізичної і тактичної підготовки у взаємозв'язку, а також питання **виховання особистості спортсмена і формування спортивного колективу**.

Третій етап – сучасний. Сучасний етап розвитку психології спорту характеризується інтеграцією різних теоретичних підходів та методів, зосередженням на психологічній підготовці спортсменів, вивченні особистості спортсмена та тренерів, а також розробці практичних рекомендацій для покращення результатів та благополуччя в спорті, що робить її самостійною, комплексною галуззю психологічної науки. Основними характеристиками сучасного етапу розвитку психології спорту є:

1. **Інтеграція та міждисциплінарність** поєднання знань з інших галузей для створення комплексного розуміння психіки спортсмена.

2. **Практична спрямованість:** розробка та впровадження практичних методик для психологічної підготовки спортсменів, зокрема, на технік управління стресом, мотивації, концентрації та розвитку командної взаємодії.

3. **Вивчення особистості:** дослідження особливостей психіки, особистісних рис та стилів поведінки як спортсменів, так і тренерів.

4. **Акцент на здоров'я та благополуччя:** увага психологічному здоров'ю спортсменів, запобіганню вигоранню та створенню сприятливих умов для їхнього розвитку.

5. **Використання новітніх технологій:** застосовування сучасних методик, зокрема, психофізіологічних тестів.

6. **Визнання як самостійної галузі:** психологія спорту визнана як окрема, повноцінна галузь психології, що має власні наукові підходи, методи та практичне застосування.

Фізичні і психологічні навантаження в спорті вимагають введення нових, більш досконалих методів, засобів і прийомів психологічної підготовки спортсменів. **Психологічна підготовка** – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів і методів для підвищення ефективності спортивної діяльності.

Питання психологічного забезпечення спорту та психологічної підготовки спортсмена має такі основні аспекти:

1. **Виховання волі характеру спортсмена, вироблення психічних якостей,** що сприяють досягненню перемоги, формуванню мотивації, що підтримують наполегливість у поступовому досягненні мети незалежно від зовнішніх факторів.

2. **Оптимізація рівня емоційного збудження,** що забезпечує високу якість спортивної діяльності в умовах змагання.

3. **Психотерапія** – профілактика та усунення змін психічної діяльності, що перешкоджають досягненню високих змагальних результатів.

Психологічна підготовка являє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, основною метою якого є розвиток психічних якостей, формування психологічної стійкості і готовності до змагань які необхідних для досягнення високого рівня спортивної майстерності.

1.2. Предмет психології спорту

Психологія спорту – це самостійна галузь психологічної науки, що розкриває закономірності розвитку та прояву психіки людини в

процесі групової взаємодії в умовах спортивної змагальної та тренувальної діяльності.

Психологія спорту досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань.

Спортивна діяльність специфічна: вона відрізняється від інших видів діяльності:

- цілями,*
- способами їх досягнення.*

Сфера **спортивної діяльності** включає підготовку до змагань (тренування) і участь у них, що вимагає від спортсменів спеціальних якостей, навичок, знань і умінь, а також напруження фізичних і духовних сил.

Спілкування у спортивних командах або груп *специфічне*. Управління ними вимагає спеціальних знань і умінь, У зв'язку з цим психологія спорту *враховує* загальні психологічні знання, *будується* на результатах власних досліджень.

Предмет психології спорту – це закономірності прояву та розвитку психіки людини в умовах спортивної діяльності, включаючи психологічні особливості спортсменів, тренерів, їх взаємодію, а також психологічну підготовку та саморегуляцію в процесі тренувань і змагань.

Предмет психології спорту – вивчення закономірностей розвитку і функціонування психіки людини, яка обумовлена її участю в спортивних тренуваннях і змаганнях, в різних формах суспільного життя, пов'язаних зі спортом, а також у специфічній командній взаємодії.

Структура психології спорту охоплює психодіагностику, індивідуальну психологічну підготовку, психологічні тренінги, ситуативне управління станом спортсмена та психологічний супровід спортивного життя в цілому. Вона займається вивченням психічних процесів, станів та властивостей людини у контексті спортивної діяльності, а також розробляє методи їх оптимізації для досягнення високих спортивних результатів.

У структурі виділяють **розділи психології спорту**:

- *навчання і виховання в спорті;*
- *фізична, технічна і тактична підготовка спортсменів;*
- *психологічні особливості особистості спортсмена, тренера, керівника спортивної команди (групи), психологія спортивного колективу;*
- *психодіагностика*
- *спортивна психогігієна та ін.*

Психологія спорту, розробляє широке коло проблем, які зводяться до **трьох основних напрямів**:

I – психологія спортивної діяльності;

II – психологія спортивного колективу;

III – психологія спортсмена.

Психологія спортивної діяльності охоплює найбільший об'єм питань:

- з'ясовує мету і мотиви спортивної діяльності,
- з'ясовує її взаємозв'язки з іншими видами діяльності,
- з'ясовує психологічну структуру фізичної діяльності,
- аналізує в психологічному плані методи навчання і тренування в спорті,

➤ розкриває психологію спортивних змагань,

➤ вивчає психологічні особливості окремих видів спорту тощо.

Серед **наукових проблем** психології спорту:

- найбільш розроблені питання **психологічної характеристики спортивної діяльності**.

- вивчені психологічні механізми рухових навичок,

- визначено мотиви спортивної діяльності,

- здійснена психологічна характеристика окремих видів спорту,

- розроблена теорія психології спортивного змагання.

- психологічно обґрунтовано методи навчання і спортивного тренування.

- проводяться дослідження з метою наукового обґрунтування змісту, форм та методів психологічної підготовки спортсмена.

Психологія спортивного колективу досліджує проблеми розвитку особистості, зокрема:

➤ формування позитивних властивостей особистості,

➤ створення умов для досягнення високих спортивних результатів,

➤ встановлення позитивних взаємовідносин між членами команди,

➤ розвиток спортивної обдарованості.

➤ вивчення психології структури спортивного колективу,

➤ розкриття виховного потенціалу колективу,

➤ з'ясування ефективних умов діяльності малих груп у складі спортивної команди,

➤ розкриття шляхів формування позитивних властивостей особистості в умовах активної діяльності спортивного колективу.

Психологія спортсмена:

➤ з'ясовує шляхи формування **емоційно-вольової сфери** спортсмена, механізми емоцій і волі.

➤ розкриває шляхи активізації пізнавальних психічних процесів спортсмена

➤ з'ясовує загальні тенденції в розвитку інтелекту спортсмена.

Успішне розв'язування наукових проблем психології спорту має велике теоретичне і практичне значення для системи фізичного виховання. Завдяки цьому чітко з'ясовується перспектива подальшого її розвитку, визначаються тенденції у формуванні свідомості громадян України засобами фізичної культури та спорту, забезпечується результативність навчально-тренувальної роботи та відкриваються шляхи використання прихованих резервних можливостей кожного спортсмена.

1.3. Завдання психології спорту

Психологія спорту розкриває закономірності психічної діяльності спортсменів і тренерів у конкретних специфічних умовах тренувань і змагань, вивчає **спеціальні психологічні методи і засоби з метою оптимізації процесу підготовки і участі спортсменів у змагальній боротьбі.**

Специфічні та загальнопедагогічні завдання психології спорту

Специфічні	Загальнопедагогічні
1. Оптимізація процесу виховання особистості, вдосконалення рухових здібностей, укріплення та збереження здоров'я.	1. Забезпечення морального, ідейно-політичного та трудового виховання.
2. Систематичне формування необхідного у житті індивідуального запасу рухових знань, умінь, навичок.	2. Виховання волі, позитивних якостей характеру, емоцій і естетичних потреб особистості.

Завдання психології спорту:

1. Розкриття і обґрунтування ідейної спрямованості спорту.
2. Вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності:
 - культурно-історичних передумов прояву і розвитку психіки в спорті,
 - процесів соціалізації спортсмена і команди;
 - національних особливостей і традицій розвитку спорту і його окремих видів;
 - мотивації спільної діяльності у спорті;

- специфіки міжособистісних стосунків спортсменів, тренерів, суддів, менеджерів спорту, глядачів;
- шляхів і механізмів становлення сприятливого психологічного клімату в команді;
- специфіки професіоналізму в спортивній діяльності;
- соціально-психологічних феноменів спорту;
- соціальної фасилітації, соціального підкріплення, лідерства, суперництва, агресії, катарсису і т.д.

3. Вивчення особливостей формування та розвитку особистості спортсмена:

- смислової та мотиваційної основи особистості спортсмена, динаміки і стійкості мотивів у спорті;
- особливостей особистості в міжгруповому порівнянні спортсменів;
- специфіки особистісних вимірів у спорті;
- динаміки особистості в процесі підвищення спортивної майстерності та припинення спортивної діяльності;
- шляхів і механізмів розвитку рухових здібностей, темпераменту і характеру у спорті;
- особистісних передумов прогнозування успіху виступу на змаганнях.

4. Вивчення психологічних основ удосконалення рухових навичок і якостей, зокрема вивчення:

- психологічно значущих вимог тренувальної діяльності спортсменів;
- психологічної специфіки різних видів тренування (фізичної, технічної, тактичної і т.п.);
- спеціалізованих сприймань у спорті;
- ефективності методів управління психічними станами при засвоєнні рухів;
- прояви рухових навичок і якостей в різних умовах.

5. Вивчення факторів, що забезпечують успішність змагальної діяльності, а саме:

- вимог змагальної діяльності до психіки спортсмена;
- чинників психічної стійкості спортсменів;
- психічних станів;
- психічної надійності змагальної діяльності спортсменів;
- динаміки психічних процесів у змагальній діяльності;
- ефективних методів прогнозування успішності змагальної діяльності.

6. Вивчення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності:

- психологічних умов тренувальної діяльності, що забезпечують цілеспрямований характер підготовки спортсмена;
- методів управління психічними станами в змагальній діяльності;
- психогігієнічних факторів і умов спорту;
- психологічної типології діяльності у спорті;
- психологічних основ відбору в спорті;
- ефективності різних методів психодіагностики в спорті;
- основ психокорекції в спортивній діяльності;
- розробка структури окремих видів психологічної підготовки.

7. Виявлення взаємозв'язку між спортивною і трудовою діяльністю і розробка практичних рекомендацій щодо застосування засобів фізичної культури та спорту для підготовки підростаючого покоління до успішного оволодіння сучасними видами трудової діяльності.

8. Вивчення шляхів інтеграції психології спорту в системі наук і впровадження її досягнень у практику спортивної діяльності, а саме:

- психологічна освіта тренерів та спортсменів;
- психологічні передумови педагогічної діяльності у спорті.

Таким чином, перераховані вище завдання психології спорту можна об'єднати у п'ять блоків.

Блок 1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсмена:

- а) психологічний аналіз змагань;
- б) виявлення характеру впливу змагань на спортсмена;
- в) визначення вимог, що виникають під час змагань до психіки спортсмена;
- г) визначення моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних спортсмену для успішного виступу на змаганнях,
- д) психологічний аналіз умов тренувань і спортивного побуту: дослідження їх впливу на психіку спортсмена з метою пошуку форм, які сприятимуть формуванню необхідних психологічних якостей.

Блок 2. Розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивного тренування:

- а) психологічно обґрунтувати існуючі методи і засоби спортивного тренування і шукати нові;
- б) визначити шляхи максимального використання можливостей організму спортсмена шляхом розвитку психічних функцій, а також створити спеціальні методи тренування;

в) розробити методи психологічного опису окремих видів спорту (психограми), а також психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;

г) підготувати науково обґрунтовані методи моделювання змагальної ситуації в умовах тренування, виявляючи психологічні чинники, що зближують умови тренування з умовами змагань.

Блок 3. Розробка психологічних основ для підготовки спортсмена до змагань:

а) вивчити закономірності функціонування психіки в умовах змагань і розробити методи для підвищення стійкості і надійності змагальної діяльності.

б) дослідити психічні стани, що розвиваються у перед змагальних та змагальних умовах, щоб розробити методи блокування несприятливих психічних станів;

в) розвивати психопрофілактику, формувати прийоми, способи та шляхи психологічної підготовки спортсменів для підвищення їх стійкості до психотравмуючих впливів.

Блок 4. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності:

а) охарактеризувати психологічні закономірності, необхідні для формування і збереження динамічної рівноваги у системі „суб’єкт спортивної діяльності – спортивне середовище”;

б) своєчасно виявити психологічні проблеми відбору і спортивної орієнтації;

в) вивчити індивідуальні властивості особистості і її психічні стани (як фактор успішності і безпеки спортивної діяльності);

г) встановити закономірності динаміки психічних станів спортсмена у різних умовах спортивної діяльності;

д) визначити структуру мотивів спортивної діяльності, закономірності формування і перебудови її у процесі спортивного вдосконалення.

Блок 5. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі:

а) вивчити джерела та механізми формування внутрішньогрупових феноменів (почуттів, установок, традицій), розробити методи керування ними з метою створення сприятливого психологічного клімату в спортивних командах;

б) прослідкувати закономірності між особистісного спілкування в спортивних командах і розробити критерії психологічної сумісності спортсменів;

в) виявити соціально-психологічні мотиви поведінки і діяльності спортсменів;

г) визначити роль особистості тренера і вплив стилів керівництва на успіх команди і психологічний клімат у ній, розробити методи для закріплення авторитету тренера чи капітана команди.

Таким чином, завдання психології спорту включають вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів, розробку психологічних умов для підвищення ефективності тренувань і змагань, а також формування спортивної майстерності шляхом розвитку мотивації та навичок, покращення психологічної підготовки перед змаганнями та вивчення соціально-психологічних явищ у спортивних колективах.

1.4. Психологія спорту в системі інших галузей психологічної науки

Психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, міждисциплінарною взаємодією наук про спорт, взаємодія видів підготовки (психічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Значущість цього виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування саме тих якостей і властивостей психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність його діяльності.

Психологія спорту тісно пов'язана із **загальною психологією**, на основі якої вона виникла і є її складовою. Психологія спорту опирається на поняття загальної психології. Процес психологічної підготовки спортсмена відбувається за класичною схемою розвитку психіки людини на базі розвитку її основних психічних проявів – процесів, станів і властивостей. Психологічна підготовка спрямована на формування у особистості, необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, які будуть сприяти вирішенню поставлених в ході змагань задач. У психології спорту розробляються проблеми, які поглиблюють теорію загальної психології. *Наприклад, на дослідженнях психології спорту уточнена теорія навичок, глибше розкрито механізм емоцій та волі, з'ясовано взаємозв'язок чуттєвих і логічних компонентів у пізнанні особистістю рухових дій.* Психологія спорту поставила перед загальною психологією завдання дослідити проблему свідомого управління психологічними функціями в умовах активної рухомої діяльності, проблему підвищення психологічної активності людини в умовах сучасного виробництва та нових форм суспільно корисної діяльності.

Психологія спорту пов'язана з **педагогічною психологією**. Наявність у спортивній діяльності процесів навчання, освіти та виховання як основних ланок її психологічної структури є підставою для того, щоб вважати психологію спорту складовою частиною педагогічної психології зі специфічним спрямуванням. Загальні закономірності педагогічної психології широко використовуються в психології спорту:

- для розкриття педагогічної суті навчально-тренувальних занять,
- для з'ясування шляхів активізації методів навчання і тренування в спорті,
- для розв'язання виховних завдань формування особистості спортсмена.

Дослідження у психології спорту збагачують теорію педагогічної психології: дозволяють глибше висвітлювати психологію педагогічної майстерності, повніше розкривати питання методики психологічної підготовки учнів до різних видів навчання, чіткіше визначати мету і мотиви навчальної діяльності.

Тісний зв'язок психології спорту відмічається з такими галузями психологічної науки, як **вікова психологія, соціальна психологія, військова психологія, юридична психологія, психологія праці, медична психологія** та ін.

Психологія спорту все більше поєднує знання з інших галузей, таких як **клінічна психологія, когнітивна психологія** для створення комплексного розуміння психіки спортсмена.

1.5. Методи дослідження в психології спорту

У психології спорту застосовують ті самі методи, що й у загальній соціальній, віковій, педагогічній психології, але з адаптацією до спортивної діяльності, такі як: спостереження, тестування, опитування, експеримент, моделювання, а також організаційні методи (порівняльний, лонгitudний) для визначення стратегії дослідження. Спеціалізовані шкали та тренажери використовуються для точної оцінки психіки спортсменів.

Спостереження: пряме спостереження за поведінкою спортсмена під час тренувань чи змагань для виявлення психологічних проявів.

Мета спостереження: отримання об'єктивних даних для характеристики якісних особливостей психічних процесів і властивостей особистості спортсмена, розкриття закономірних зв'язків між психічними явищами. *Наприклад, для вивчення емоційної сфери спортсмена можна спостерігати за його виразними рухами (міміка, пантоміміка, мова і т. д.) і на основі цього розкривати зміст переживань у різних умовах спортивної діяльності. Під час вивчення характеру спортсмена спостерігають за його ставленням до занять, до товаришів по групі, до самого себе тощо. Завдяки цьому можна виявити риси характеру і визначити шляхи формування нових позитивних рис, які мають найбільше значення у вибраному виді спорту.*

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Наталія Петрівна ПАНЧУК

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

2-ге видання,
перероблене і доповнене

Підписано до друку 19.03.2026 р. Формат 60x84 1/16.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 17,5. Тираж 300 прим.

Видавництво «SBA Print»
тел.: +38067-393-33-34
e-mail: 3933334@ukr.net
www.sbaprint.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5409 від 02.08.2017 року.