

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
Факультет фізичного виховання, спорту і психології
Кафедра психології

Остополец І. Ю.

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Робочий зошит
для здобувачів вищої освіти спеціальностей:
С 4 Психологія
С 4.11 Середня освіта (Фізична культура),
С 7. Фізична культура і спорт

Запоріжжя – 2026

УДК 159.9 (075.8)
О-76

*Навчально-методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти спеціальностей С 4 Психологія, С 4.11 Середня освіта (Фізична культура), С 7 Фізична культура і спорт рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
(протокол № 5 від 16.01.2026 р.)*

Автор:

Остополець І. Ю. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Рецензенти:

Маркова О. В. – декан факультету спорту та фізичної культури, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та медико–біологічних дисциплін, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Свіденська Г. М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Остополець І. Ю.

Психологія фізичного виховання і спорту : робочий зошит для здобувачів вищої освіти спеціальностей: С 4 Психологія; С 4.11 Середня освіта (Фізична культура); С 7. Фізична культура і спорт / І. Ю. Остополець. – Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2026. – 74 с.

У навчально-методичній розробці представлено матеріал для практичних занять і самостійної роботи з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту». Видання стане в пригоді здобувачам освіти спеціальності С 4 Психологія, С 4.11 Середня освіта (Фізична культура), С7 Фізична культура і спорт, вчителям фізичної культури, тренерам та фахівцям з фізичної культури і спорту, психологам.

© І. Ю. Остополець, 2026

© Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2026

ПЕРЕДМОВА

Сучасна система фізичного виховання і спорту висуває підвищені вимоги до професійної підготовки вчителів фізичної культури, тренерів і фахівців зі спорту, зокрема в аспекті володіння психологічними знаннями та практичними навичками їх застосування. Умови зростання психоемоційного навантаження, конкуренції, соціальних викликів і трансформацій освітнього середовища актуалізують потребу у формуванні психологічної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» є формування у здобувачів вищої освіти цілісної системи психологічних знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту, а також розвиток психологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів щодо організації, регуляції й оптимізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Курс спрямований на оволодіння студентами знаннями про психологічні закономірності рухової активності, мотивації, емоційно-вольової сфери, міжособистісної взаємодії та психічної саморегуляції в умовах навчально-тренувального й змагального процесів, а також на формування здатності застосовувати ці знання для забезпечення психічного благополуччя, особистісного розвитку та досягнення оптимальних результатів учнів і спортсменів.

У результаті опанування дисципліни здобувач вищої освіти повинен *знати*:

- предмет, завдання та методологічні засади психології фізичного виховання і спорту;
- психологічні особливості фізкультурної та спортивної діяльності на різних вікових етапах;
- закономірності формування мотивації, емоційно-вольової регуляції та психічної стійкості;
- психологічні особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури та тренера;
- соціально-психологічні аспекти функціонування спортивних груп і команд;
- основи психологічної підготовки, психодіагностики та психологічного супроводу у спорті.

Здобувач вищої освіти повинен *уміти*:

- аналізувати психологічні чинники ефективності занять фізичною культурою і спортом;

- застосовувати психологічні знання для підвищення мотивації до рухової активності;
- враховувати індивідуально-психологічні та вікові особливості учнів і спортсменів;
- використовувати елементи психологічної саморегуляції у навчально-тренувальному процесі;
- здійснювати психологічний аналіз педагогічних і тренерських ситуацій;
- будувати ефективну комунікацію з учнями, спортсменами та колегами;
- попереджати прояви психоемоційного виснаження, стресу та професійного вигорання.

Робочий зошит з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» розроблено як практичне доповнення до навчально-методичного посібника та спрямовано на активізацію навчальної діяльності студентів, закріплення теоретичних знань і формування вмінь їх практичного використання у професійній діяльності. Його зміст орієнтований на реалізацію компетентнісного підходу та розвиток рефлексивного мислення здобувачів освіти.

Структура робочого зошита побудована за тематичним принципом і відповідає логіці вивчення навчальної дисципліни. Кожна тема містить чітко сформульовану мету, завдання репродуктивного, аналітичного та практичного характеру, психодіагностичну роботу, ситуаційні кейси, а також блоки для рефлексії та самооцінювання. Такий підхід сприяє глибшому усвідомленню психологічних закономірностей рухової діяльності, мотивації, емоційно-вольової регуляції, міжособистісної взаємодії та психічного благополуччя учнів і спортсменів.

Особлива увага в робочому зошиті приділяється професійно орієнтованим завданням, що моделюють реальні педагогічні та тренерські ситуації. Це дає змогу студентам формувати навички психологічного аналізу, прийняття рішень, саморегуляції та ефективної комунікації в умовах фізкультурно-спортивної діяльності.

Робочий зошит може бути використаний під час аудиторних занять, у процесі самостійної роботи студентів, а також як інструмент поточного та підсумкового контролю результатів навчання.

□ ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

□ **Мета роботи:** сформулювати у студентів цілісне уявлення про психологію фізичного виховання і спорту як галузь психологічної науки, розкрити її предмет, завдання, методи дослідження та етапи історичного розвитку, а також усвідомити значення психологічної підготовки у професійній діяльності вчителя фізичної культури і тренера.

План

1.1. Предмет психології фізичного виховання і спорту як галузь психологічної науки.

1.2. Завдання психології фізичного виховання і спорту

1.3. Методи дослідження в психології фізичного виховання і спорту

1.4. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання і спорту

Список використаних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с.

2. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. / І. В. Іваній. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

3. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

5. Остополец І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополец, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

6. Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

Питання для самоконтролю

1. Як ви можете пояснити відмінності між психологією фізичного виховання і психологією спорту?
2. Назвіть основні психологічні фактори, які впливають на фізичну активність.
3. Наведіть приклади того, як фізична активність впливає на психічний стан людини.
4. Які основні теоретичні завдання стоять перед сучасною психологією спорту?
5. Поясніть, у чому полягає роль психологічної підготовки спортсменів до змагань.
6. Назвіть два прикладні завдання психології фізичного виховання, що стосуються роботи з дітьми.
7. Охарактеризуйте відмінності між лонгітюдним та поперечним (зрізовим) методами дослідження.
8. Наведіть приклади психодіагностичних методик, які можна застосовувати у спортивній психології, та поясніть їхнє призначення.
9. Як експеримент може бути використаний для вивчення впливу музики на тренувальний процес?
10. Хто такий Норман Тріплет і який експеримент вважається одним із перших в історії спортивної психології?
11. Який внесок зробили П. Ф. Лесгафт та І. М. Сеченов у становлення вітчизняної спортивної психології?
12. Назвіть українські школи спортивної психології.

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Психологія фізичного виховання	

Поняття	Визначення
Психологія спорту	
Рухова діяльність	
Психологічна підготовка	
Психодіагностика	
Саморегуляція	

☐ Завдання 1. Репродуктивний рівень

1.1. Доповніть речення

1. Психологія фізичного виховання має переважно _____ спрямованість.
2. Основною метою психології спорту є досягнення _____.
3. Предметом психології фізичного виховання і спорту є _____.
4. Метод дослідження, що передбачає тривале спостереження за одним і тим самим об'єктом, називається _____.

☐ Завдання 2. Аналітичний рівень

2.1. Порівняйте психологію фізичного виховання і психологію спорту

Заповніть таблицю:

Критерій	Психологія фізичного виховання	Психологія спорту
Мета		
Цільова аудиторія		
Характер навантажень		
Провідні психологічні		

Критерій	Психологія фізичного виховання	Психологія спорту
чинники		
Очікуваний результат		

Зробіть висновок (2–3 речення):

☐ **Завдання 3. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

Учень 8 класу відмовляється виконувати вправи на уроці фізичної культури, пояснюючи це страхом помилитися перед однокласниками.

Запитання:

1. Які психологічні чинники впливають на поведінку учня?

2. Які завдання психології фізичного виховання допоможуть подолати цю проблему?

3. Які дії може здійснити вчитель фізичної культури?

☐ **Завдання 4. Методи дослідження**

4.1. Встановіть відповідність

З'єднайте метод і його характеристику:

- Спостереження
- Експеримент
- Психодіагностика

- Інтерв'ю
- а) Отримання інформації про внутрішні переживання та установки
- б) Використання тестів і опитувальників
- в) Вивчення поведінки в природних умовах
- г) Дослідження впливу спеціально створених умов

□ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування за допомогою проєктивного тесту Люшера і зробіть висновок.



□ **Завдання 6. Рефлексія студента**

Закінчіть речення:

- Після вивчення теми я зрозумів(ла), що психологія фізичного виховання і спорту _____.
- Найбільш корисним для моєї майбутньої професії є знання про _____
- Я зможу застосувати ці знання під час _____

★ **Самооцінювання роботи**

Оцініть власну роботу за 5-бальною шкалою:

Критерій	Оцінка (від 1 до 5 балів)
Розуміння теоретичного матеріалу	
Уміння аналізувати ситуації	
Самостійність у виконанні завдань	
Практична цінність теми	

□ Примітка для студента

Матеріали цієї теми є базовими для подальшого вивчення курсу. Рекомендується звертатися до них під час виконання роботи з наступних тем, особливо при аналізі мотивації, стресу, професійної діяльності вчителя та тренера.

□ ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

□ **Мета роботи:** розкрити психологічні особливості діяльності у сфері фізичного виховання і спорту, з'ясувати специфіку впливу фізичної активності на людину як індивіда й особистість, охарактеризувати соціальні функції фізичного виховання та визначити психологічні умови ефективності занять фізичними вправами.

План

2.1. Психологічна характеристика фізичного виховання. Порівняльна характеристика спортивної діяльності та діяльності у фізичному вихованні.

2.2. Особливості впливу фізичного виховання на людину як на індивіда, особистість

2.3. Соціальні функції фізичного виховання

2.4. Психологічні умови ефективності занять фізичним вправами.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, спортивна діяльність, рухова активність, індивід, особистість, психологічні особливості, мотивація, емоційний стан, вольові якості, соціалізація, комунікативні навички, оздоровчий ефект, розвиток пізнавальних процесів, саморегуляція, психологічна підготовка, соціальні функції, фізичний розвиток, ефективність тренувань, психічний розвиток, морально-вольова сфера, колективна взаємодія, психофізичний стан, гармонійний розвиток, активний спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с.
2. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. / І. В. Іваній. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
3. Імас Є. В. Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : монографія / Є. В. Імас, О. В. Борисова, І. О. Когут. Київ : НУФВСУ, 2020. 172 с.
4. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав : Домбровська Я.М. 2021. 218 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
6. Мосійчук Л. В. Соціальні аспекти фізичного виховання та спорту / Л. В. Мосійчук. Харків : ХДАФК, 2020.
7. Соловйов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.
8. Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions / N. Mutrie, S. Biddle, T. Gorely, G. Faulkner. 4th ed. London : Routledge, 2021. 434 p.

9. Wagstaff C. R. D. Sport psychology: Concepts and applications. Routledge, 2018. 432 p.

10. Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Назвіть ключові відмінності між психологічними цілями фізичного виховання та спортивної діяльності.

2. Поясніть, у чому полягає різниця між внутрішньою та зовнішньою мотивацією до занять фізичними вправами. Наведіть приклади.

3. Які соціальні якості, згідно з планом лекції, може формувати фізичне виховання у дітей та підлітків?

4. Чому здатність керувати емоціями є важливою умовою ефективності занять спортом?

5. Як розвиток уваги та уяви допомагає спортсмену покращувати свої рухові навички?

6. Назвіть дві основні соціальні функції фізичного виховання.

7. Поясніть, чому психологічні умови ефективності занять фізичними вправами є індивідуальними для кожної людини.

8. Який стиль лідерства тренера вважається найбільш ефективним з точки зору психології спорту і чому?

9. Опишіть, як конкуренція впливає на психологічну діяльність у спорті порівняно з фізичним вихованням.

10. Які психологічні методи самоконтролю може використовувати спортсмен під час тренування та змагань?

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Фізичне виховання	

Поняття	Визначення
Спортивна діяльність	
Рухова активність	
Індивід	
Особистість	
Мотивація	
Вольова регуляція	
Соціалізація	

□ Завдання 1. Репродуктивний рівень

1.1. Доповніть речення

1. Фізичне виховання спрямоване насамперед на _____ розвиток людини.
2. Спортивна діяльність характеризується орієнтацією на _____.
3. Регулярна рухова активність позитивно впливає на _____.
4. Сукупність соціальних ролей і цінностей, що формуються у процесі діяльності, визначає людину як _____.

□ Завдання 2. Аналітичний рівень

2.1. Порівняйте спортивну діяльність та діяльність у фізичному вихованні

Заповніть таблицю:

Критерій	Спортивна діяльність	Фізичне виховання
Мета		
Характер навантажень		
Провідна мотивація		
Емоційний фон		

Критерій	Спортивна діяльність	Фізичне виховання
Психологічні ризики		

Висновок (2–3 речення):

☐ Завдання 3. Вплив фізичного виховання на особистість

3.1. Розподіліть твердження

Позначте ✓ у відповідній колонці:

Твердження	Індивід	Особистість
Розвиток сили та витривалості		
Формування відповідальності		
Покращення роботи нервової системи		
Розвиток комунікативних навичок		
Підвищення стресостійкості		

☐ Завдання 4. Практико-орієнтоване

Ситуаційне завдання

Група студентів не проявляє зацікавленості до занять фізичною культурою, вважаючи їх «необов'язковими» та «непотрібними».

Запитання:

1. Які психологічні причини низької мотивації можна виокремити?

2. Які соціальні функції фізичного виховання доцільно актуалізувати в цій ситуації?

3. Які психологічні умови ефективності занять слід посилити?

☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування за допомогою методики Дж. Роттера і визначте власний «локус-контроль». Напишіть висновки щодо отриманих результатів.



☐ **Завдання 6.**

Психологічні умови ефективності

6.1. Оберіть правильні твердження (позначте ✓):

- ☐ Внутрішня мотивація забезпечує стійкий інтерес до занять.
- ☐ Емоційна регуляція не впливає на ефективність фізичних вправ.
- ☐ Соціальна підтримка підвищує результативність занять.
- ☐ Вольові якості сприяють подоланню втоми і труднощів.

☐ **Завдання 7. Рефлексія студента**

Закінчіть речення:

- Фізичне виховання впливає на людину не лише фізично, а й _____.
- Найважливішою психологічною умовою ефективності занять я вважаю _____.
- У своїй майбутній професійній діяльності я зможу використати ці знання для _____.

★ Самооцінювання роботи

Оцініть власну діяльність за 5-бальною шкалою:

Критерій	Оцінка
Розуміння матеріалу	
Уміння аналізувати	
Активність у роботі	
Практична корисність теми	

□ Примітка для студента

Матеріали теми допоможуть глибше зрозуміти психологічні основи мотивації, соціалізації та ефективності фізичної активності, що є необхідним для подальшого вивчення професійної діяльності вчителя фізичної культури та тренера.

□ ТЕМА 3. СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

□ **Мета роботи:** ознайомити студентів із психологічними особливостями професійної діяльності вчителя фізичної культури, сформувати уявлення про необхідні психологічні здібності, стилі професійної діяльності та значення педагогічного авторитету у взаємодії з учнями.

План

- 3.1. Діяльність вчителя фізичної культури.
- 3.2. Психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури.
- 3.3. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури.
- 3.4. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

Ключові слова: діяльність вчителя, педагогічні здібності, комунікативні вміння, стиль лідерства, авторитарний стиль, демократичний стиль,

ліберальний стиль, педагогічний авторитет, професійна майстерність, емпатія, педагогічний такт, організаторські здібності.

Список використаних джерел:

1. Бойко О. В. Психологічні компетентності вчителя фізичної культури: сучасні підходи / О. В. Бойко // Педагогіка і психологія. 2018. № 2 (24). С. 45–52. DOI: 10.32604/pp.2018.024.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
3. Barkoukis V. Motivational profiles in physical education: Examining their influence on students' psychological needs and physical activity intentions / V. Barkoukis, L. Lazuras, H. Tsorbatzoudis, A. Rodafinos // Journal of Teaching in Physical Education. 2019. Vol. 38, № 2. P. 123–132. DOI: 10.1123/jtpe.2018-0134.
4. García-Mas A. Psychological skills training in physical education teachers: A systematic review / A. García-Mas, F. M. Leo, D. Pons // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2017. Vol. 14, № 5. Article 526. DOI: 10.3390/ijerph14050526.
5. Ntoumanis N. The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale / N. Ntoumanis, C. Thøgersen-Ntoumani, A. L. Smith // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2018. Vol. 40, № 5. P. 298–311. DOI: 10.1123/jsep.2017-0208.
6. Ntoumanis N. Need supportive communication: A motivational model of coach–athlete interactions / N. Ntoumanis, E. Quested, J. Reeve, S. H. Cheon // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2020. Vol. 13, № 1. P. 103–133. DOI: 10.1080/1750984X.2020.1746077.
7. Peterson C. Empathy and its role in teacher-student relationships // Journal of Educational Psychology. 2017. Vol. 109, № 5. P. 662–675. DOI: 10.1037/edu0000176.

8. Ryan R. M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. Guilford Press, 2017. 528 p.

9. Santos F. T. Psychological skills and professional expertise of physical education teachers: A mixed-methods study / F. T. Santos, I. Mesquita, A. Rosado // European Physical Education Review. 2021. Vol. 27, № 1. P. 77–95. DOI: 10.1177/1356336X20967729.

10. Schunk D. H. Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice / D. H. Schunk, M. K. DiBenedetto // Contemporary Educational Psychology. 2020. Vol. 60. Article 101836. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2019.101836.

11. Wagstaff C. R. D. Sport psychology: Concepts and applications. Routledge, 2018. 432 p.

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Професійна діяльність вчителя	
Педагогічні здібності	
Комунікативні вміння	
Стиль професійної діяльності	
Педагогічний авторитет	
Емпатія	
Педагогічний такт	

☐ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

1. Професійна діяльність вчителя фізичної культури має _____ характер.

2. Здатність розуміти емоційний стан учнів називається _____.
3. Сукупність професійно значущих якостей, що забезпечують вплив учителя на учнів, утворює його _____.
4. Стиль діяльності, що ґрунтується на співпраці та взаємній повазі, називається _____.

☐ **Завдання 2. Аналітичний рівень**

2.1. Психологічні здібності вчителя фізичної культури

Розподіліть зазначені здібності за групами:

Список: емпатія, ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість, самоконтроль, справедливість, емоційна врівноваженість, здатність до саморегуляції.

Група здібностей	Приклади
Комунікативні	
Емоційно-вольові	
Організаторські	

Висновок (1–2 речення):

☐ **Завдання 3. Стилі професійної діяльності**

3.1. Заповніть таблицю

Стиль діяльності	Характерні риси	Можливі наслідки
Авторитарний		
Демократичний		
Ліберальний		

Запитання:

☐ Який стиль професійної діяльності є найбільш доцільним для вчителя фізичної культури? Чому?

☐ **Завдання 4. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

На уроці фізичної культури частина учнів ігнорує вказівки вчителя, порушує дисципліну та не виконує вправи.

Запитання:

1. Які психологічні причини такої поведінки учнів можливі?
2. Які психологічні вміння вчителя допоможуть нормалізувати ситуацію?
3. Який стиль педагогічної діяльності буде найбільш ефективним у цій ситуації?

☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування за допомогою методики Р.Б. Кеттелла (16PF) і напишіть висновки.



Висновки

☐ Завдання 6. Педагогічний авторитет

6.1. Оберіть правильні твердження (✓):

- ☐ Педагогічний авторитет ґрунтується лише на посаді вчителя.
- ☐ Авторитет формується через професійну компетентність і справедливість.
- ☐ Страх учнів є показником справжнього авторитету.
- ☐ Особистий приклад учителя впливає на рівень його авторитету.

☐ Завдання 7. Рефлексія студента

Закінчіть речення:

- Для вчителя фізичної культури особливо важливою є така психологічна якість, як _____.
- Я вважаю, що педагогічний авторитет формується через _____.
- У майбутній професійній діяльності я прагнутиму застосовувати _____ стиль взаємодії з учнями.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка (від 1 до 5 балів)
Розуміння професійної ролі вчителя	
Уміння аналізувати педагогічні ситуації	
Активність у виконанні завдань	
Практична корисність теми	

☐ Примітка для студента

Психологічні якості та стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури безпосередньо впливають на мотивацію учнів, дисципліну та ефективність уроку.

□ ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

□ **Мета роботи:** сформувані у студентів уявлення про психологічні особливості професійної адаптації вчителя фізичної культури, розкрити роль психологічного супроводу, охарактеризувати стрес і професійне вигорання та ознайомити з основними засобами їх попередження.

План

4.1. Психолого-педагогічні умови успішної адаптації вчителя фізичної культури до професійної діяльності

4.2. Психологічний супровід професійної адаптації вчителя фізичної культури

4.3. Стрес в професійній діяльності вчителя фізичної культури

4.4. Професійне вигорання і засоби його попередження.

Ключові слова: професійна адаптація, вчитель фізичної культури, психолого-педагогічні умови, психологічний супровід, стрес, професійне вигорання, мотивація, емоційна стійкість, наставництво, педагогічна практика, емоційний інтелект, психоемоційна підтримка, саморегуляція, превенція, професійна ідентичність.

Список використаних джерел:

Григор'єва А. В. Психологічна профілактика стресу в діяльності педагогів / А. В. Григор'єва // Науковий вісник Нац. ун-ту фізичного виховання і спорту України. 2019. Вип. 5(135). С. 7–12.

Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/393959860_Otravenko_OV_Psihofizicna_pidgotovka_majbutnih_uciteliv_fizicnoi_kulturi_do_profesijnoi_dialnosti (дата звернення: 12.08.2025).

Павлишинець К. Ю. Компоненти та критерії адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у процесі педагогічної практики / К. Ю. Павлишинець // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. № 10 (104). С. 199–208.

Kruk A. Stress and burnout among physical education teachers // Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17, № 1. P. 12–16.

Teslenko T. Preparing future physical education teachers for solving typical professional tasks: theoretical and methodological aspects / T. Teslenko, L. Sebalo // Research in Rural and Remote Education & Management (RREM). 2019. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/download/2581/pdf/8841> (дата звернення: 12.08.2025).

Ubago-Jiménez J. L. Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice: A systematic review / J. L. Ubago-Jiménez, G. González-Valero, P. Puertas-Molero, I. García-Martínez // Behavioral Sciences. 2019. Vol. 9, № 4. Article 44. DOI: 10.3390/bs9040044.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Що розуміють під поняттям професійної адаптації вчителя фізичної культури?
2. Які основні психолого-педагогічні умови сприяють успішній адаптації вчителя фізичної культури до професійної діяльності?
3. Яку роль відіграє наставництво в процесі професійної адаптації молодих вчителів фізичної культури?
4. Які особливості соціально-психологічного клімату впливають на адаптацію вчителя у педагогічному колективі?
5. Що включає психологічний супровід професійної адаптації вчителя фізичної культури?
6. Які методи психологічної підтримки використовуються для підвищення стресостійкості вчителя фізичної культури?
7. Як стрес проявляється в професійній діяльності вчителя фізичної культури і які його основні джерела?

8. Які психофізіологічні механізми адаптації допомагають педагогам справлятися зі стресом?

9. Що таке професійне вигорання і які його основні симптоми у вчителів фізичної культури?

10. Які чинники підвищують ризик професійного вигорання у педагогів фізичної культури?

11. Які ефективні засоби профілактики професійного вигорання можна застосувати в освітній діяльності?

12. Яку роль відіграє саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту у запобіганні стресу і вигоранню вчителів фізичної культури?

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Професійна адаптація	
Психологічний супровід	
Професійний стрес	
Стресостійкість	
Професійне вигорання	
Емоційне виснаження	
Саморегуляція	

☐ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

1. Процес входження молодого фахівця у професійну діяльність називається _____.

2. Тривалий професійний стрес може призводити до _____.

3. Основним психологічним ресурсом подолання професійних труднощів є _____.

4. Стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, пов'язаний із професійною діяльністю, називається _____.

☐ Завдання 2. Аналітичний рівень

2.1. Чинники професійної адаптації

Розподіліть чинники за групами:

Список: мотивація до професії, підтримка колективу, рівень професійних знань, комунікативні вміння, емоційна стійкість, стиль керівництва адміністрації.

Група чинників	Приклади
Особистісні	
Професійні	
Соціально-організаційні	

Висновок (1–2 речення):

☐ Завдання 3. Професійний стрес

3.1. Позначте ✓ правильні твердження

- ☐ Стрес у професійній діяльності завжди має негативні наслідки.
- ☐ Помірний стрес може стимулювати професійний розвиток.
- ☐ Високі фізичні та емоційні навантаження є чинниками стресу вчителя фізичної культури.
- ☐ Професійний стрес не впливає на якість педагогічної взаємодії.

☐ Завдання 4. Професійне вигорання

4.1. Визначте ознаки професійного вигорання

Позначте ✓:

- ☐ постійна втома
- ☐ байдужість до учнів
- ☐ зниження професійної мотивації
- ☐ задоволення від роботи
- ☐ дратівливість

4.2. Запитання для роздумів

- ☐ Чому професійне вигорання є особливо небезпечним для вчителя фізичної культури?

- ☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування за допомогою методики К. Маслач з вимірювання рівня вигорання у професійній діяльності.



Напишіть висновки.

- ☐ **Завдання 6. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

Молодий учитель фізичної культури відчуває втому, роздратування та сумніви щодо правильності вибору професії вже через кілька місяців роботи.

Запитання:

1. Які симптоми професійної дезадаптації та вигорання ви спостерігаєте?

2. Які психологічні заходи можуть допомогти на етапі професійної адаптації?

3. Які способи саморегуляції доцільно рекомендувати вчителю?

☐ **Завдання 7. Рефлексія студента**

Закінчіть речення:

Професійна адаптація для вчителя фізичної культури є важливою, тому що

Найефективнішим способом подолання стресу я вважаю

У своїй майбутній професійній діяльності я планую використовувати
_____ для профілактики вигорання.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка (від 1 до 5 балів)
Розуміння процесу професійної адаптації	
Усвідомлення проблеми стресу і вигорання	
Уміння аналізувати ситуації	
Практична цінність теми	

☐ **Примітка для студента**

Уміння зберігати психологічну рівновагу, управляти стресом і своєчасно попереджати професійне вигорання є важливою складовою професійної майстерності вчителя фізичної культури.

□ ТЕМА 5. ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

□ **Мета роботи:** сформувати у студентів уявлення про педагогічне спілкування як ключовий психологічний компонент професійної діяльності вчителя фізичної культури, розкрити його особливості, засоби та форми впливу на учнів у процесі фізкультурно-освітньої діяльності.

План

5.1. Особливості педагогічного спілкування

5.2. Засоби спілкування вчителя фізичної культури з учнями. Культура мовлення вчителя фізичної культури

5.3. Форми впливу вчителя фізичної культури на учнів у процесі педагогічного спілкування

Ключові слова: педагогічне спілкування, комунікація, вербальні засоби, невербальні засоби, міміка, пантоміміка, жести, дистанція спілкування, культура мовлення, мовний етикет, стиль спілкування, форма впливу, переконання, навіювання, наслідування, авторитет, емпатія, педагогічний такт.

Список використаних джерел:

Бойко О. В. Психологічні компетентності вчителя фізичної культури: сучасні підходи / О. В. Бойко // Педагогіка і психологія. 2018. № 2 (24). С. 45–52. DOI: 10.32604/pp.2018.024.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

Маруніч І. В. Комунікативна компетентність вчителя фізичної культури як чинник ефективності педагогічної взаємодії / І. В. Маруніч // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 3–4(146). С. 112–117.

Остополець І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополець, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Що таке педагогічне спілкування і яку роль воно відіграє у професійній діяльності вчителя фізичної культури?
2. Які основні функції педагогічного спілкування у процесі навчання фізичної культури?
3. Які вербальні та невербальні засоби використовує вчитель фізичної культури у педагогічному спілкуванні?
4. Як педагогічне спілкування впливає на мотивацію учнів до занять фізичною культурою?
5. Які основні бар'єри можуть ускладнювати ефективне педагогічне спілкування між вчителем і учнями?
6. Яку роль відіграє емоційний інтелект вчителя у педагогічному спілкуванні?
7. Які форми педагогічного впливу існують у процесі спілкування вчителя фізичної культури з учнями?
8. Як у педагогічному спілкуванні можна використовувати зворотний зв'язок для підвищення ефективності навчального процесу?
9. Які особливості міжособистісного спілкування вчителя фізичної культури з учнями різного віку?
10. Яким чином педагогічне спілкування сприяє формуванню позитивної мотивації та ціннісних орієнтацій учнів?
11. Як педагогічне спілкування допомагає у запобіганні конфліктів та стресів під час уроків фізичної культури?

12. Які рекомендації можна дати вчителю для підвищення ефективності педагогічного спілкування в професійній діяльності?

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Педагогічне спілкування	
Комунікація	
Вербальні засоби	
Невербальні засоби	
Культура мовлення	
Педагогічний такт	
Психологічний вплив	

☐ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

1. Педагогічне спілкування є формою _____ взаємодії між учителем та учнями.
2. До невербальних засобів спілкування належать _____.
3. Уміння коректно висловлювати зауваження характеризує _____.
4. Педагогічний такт сприяє збереженню _____ гідності учня.

☐ **Завдання 2. Аналітичний рівень**

2.1. Функції педагогічного спілкування

Розподіліть приклади за функціями:

Список: передача навчальної інформації, емоційна підтримка, формування дисципліни, мотивація до діяльності, зворотний зв'язок.

Функція	Приклади
Інформаційна	
Регулятивна	
Емоційно-підтримувальна	

Висновок (1–2 речення):

☐ **Завдання 3. Засоби педагогічного спілкування**

3.1. Заповніть таблицю

Засіб спілкування	Приклад на уроці фізичної культури
Слово	
Інтонація	
Жести	
Міміка	
Особистий приклад	

☐ **Завдання 4. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

Під час уроку фізичної культури вчитель робить різкі зауваження учням, підвищує голос, що призводить до зниження активності та напруженої атмосфери.

Запитання:

1. Які помилки педагогічного спілкування допущено?

2. Які засоби педагогічного спілкування доцільно змінити або скоригувати?

Як культура мовлення вчителя впливає на психологічний клімат уроку?

☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування емоційного інтелекту за допомогою методики Н. Голла



Напишіть висновки

☐ **Завдання 6. Форми психологічного впливу**

6.1. Позначте ✓ правильні твердження

- ☐ Пояснення та переконання є формами педагогічного впливу.
- ☐ Погроза є ефективним і педагогічно доцільним методом впливу.
- ☐ Заохочення підвищує внутрішню мотивацію учнів.
- ☐ Приниження сприяє формуванню авторитету вчителя.

☐ **Завдання 7. Рефлексія студента**

Закінчіть речення:

- Для ефективного педагогічного спілкування вчителю фізичної культури необхідно _____.
- Я вважаю, що культура мовлення впливає на _____.
- У своїй майбутній професійній діяльності я намагатимусь уникати _____ у спілкуванні з учнями.

★ **Самооцінювання роботи**

Критерій	Оцінка
Розуміння ролі педагогічного спілкування	
Уміння аналізувати комунікативні ситуації	
Усвідомлення професійної відповідальності	
Практична корисність теми	

□ Примітка для студента

Педагогічне спілкування є одним із головних інструментів професійної діяльності вчителя фізичної культури, що безпосередньо впливає на мотивацію, емоційний стан та навчальні результати учнів.

□ ТЕМА 6. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНИХ ФУНКЦІЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

□ Мета роботи: сформувати у студентів уявлення про психологічні особливості розвитку психічних функцій учнів у процесі фізичного виховання, розкрити роль рухової діяльності у формуванні уваги, сприймання, мислення та пам'яті, а також навчити застосовувати психолого-педагогічні підходи для підвищення ефективності уроків фізичної культури.

План

6.1. Властивості уваги і її прояви при виконанні фізичних вправ. Вікові особливості уваги учнів

6.2. Сприймання та їх особливості в процесі фізичного виховання учнів. Організація ефективного сприймання навчального матеріалу на уроках фізичної культури

6.3. Мислення, його різновиди і особливості розвитку в процесі фізкультурної і спортивної діяльності

6.4. Пам'ять в освітній діяльності учнів та її розвиток на уроках фізичної культури

Ключові слова: увага, властивості уваги, вікові особливості уваги, фізичні вправи, сприймання, сенсорне сприйняття, організація сприймання, навчальний матеріал, мислення, різновиди мислення, розвиток мислення, фізкультурна діяльність, спортивна діяльність, пам'ять, розвиток пам'яті, освітній процес, психічні функції, когнітивні процеси

Список використаних джерел:

Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. Харків : Віват, 2019. 512 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

Москалець В. П. Загальна психологія : підруч. / В. П. Москалець. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

Остополець І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополець, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

Поясок Т. Б. Загальна психологія : навч. посіб. / Т. Б. Поясок [та ін.]. Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 512 с.

Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Як ви розумієте поняття «увага» в контексті фізичного виховання і чому вона є ключовою для засвоєння рухових навичок?
2. Наведіть приклад, що демонструє, як розподіл уваги проявляється під час гри у футбол або баскетбол.
3. Чим відрізняється мимовільна увага молодших школярів від довільної уваги підлітків і як це має враховувати вчитель?
4. Які п'ять проявів уваги виділяють при виконанні фізичних вправ?
5. Поясніть, що таке кінестетичне сприймання і чому воно є найважливішим для технічної підготовки в спорті.
6. Опишіть, як вчитель може адаптувати показ вправ для учнів з аналітичним та синтетичним типами сприйняття.

7. Назвіть щонайменше три методичні прийоми, які вчитель фізкультури може використовувати для розвитку зорового сприймання.

8. Які три основні види мислення проявляються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності?

9. Поясніть, що таке тактичне мислення та які його особливості, наприклад, оперативність та імпровізований характер.

10. Наведіть приклад, як вчитель може використати метод проблемних ситуацій для розвитку мислення учнів.

11. Що таке інтерференція пам'яті і як її уникнути на уроці, щоб нові навички не витісняли старі?

12. Назвіть умови, за яких запам'ятовування рухових вправ відбувається найбільш ефективно.

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Увага	
Сприймання	
Мислення	
Пам'ять	
Уява	
Сенсомоторна координація	
Рухова навичка	

☐ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

1. Здатність зосереджуватися на виконанні вправ називається

_____.

2. Відображення рухів і просторових характеристик предметів забезпечує

_____.

3. Процес узагальненого відображення дій і ситуацій у свідомості людини - це _____.
4. Закріплення рухових дій відбувається завдяки _____.
-

☐ **Завдання 2. Увага на уроці фізичної культури**

2.1. Властивості уваги

Заповніть таблицю:

Властивість уваги	Приклад на уроці фізичної культури
Концентрація	
Переключення	
Розподіл	
Стійкість	

Запитання:

- ☐ Чому вчителю важливо враховувати вікові особливості уваги учнів?
-
-

☐ **Завдання 3. Сприймання рухів**

3.1. Оберіть правильні твердження (✓)

- ☐ Демонстрація вправ сприяє кращому сприйманню рухів.
- ☐ Сприймання рухів не залежить від рівня підготовленості учня.
- ☐ Зорове і кінестетичне сприймання доповнюють одне одного.
- ☐ Пояснення без показу завжди є ефективним.

☐ **Завдання 4. Мислення та уява**

4.1. Заповніть пропуски

Мислення на уроках фізичної культури проявляється у здатності учнів

_____, _____ та _____
під час виконання рухових дій.

4.2. Запитання для роздумів

☐ Як використання уяви допомагає учням швидше засвоювати рухові навички?

☐ **Завдання 5. Пам'ять у фізичному вихованні**

5.1. Встановіть відповідність

З'єднайте вид пам'яті з прикладом:

- Рухова пам'ять
 - Зорова пам'ять
 - Слухова пам'ять
- а) Запам'ятовування показу вправи
- б) Засвоєння словесної інструкції
- в) Відтворення послідовності рухів

☐ **Завдання 6. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

Учні молодшого шкільного віку швидко відволікаються під час пояснення нових вправ і допускають помилки при виконанні рухів.

Запитання:

1. Які психічні функції потребують цілеспрямованого розвитку в цій ситуації?
-
2. Які методичні прийоми може застосувати вчитель для підвищення ефективності навчання?
-
3. Як поєднання показу, слова та вправління впливає на засвоєння рухів?
-

□ Завдання 7. Рефлексія студента

Закінчіть речення:

- Я зрозумів(ла), що розвиток психічних функцій на уроці фізичної культури _____.
- Найбільш важливою психічною функцією для засвоєння вправ я вважаю _____.
- У майбутній професійній діяльності я використовуватиму _____ для розвитку уваги й пам'яті учнів.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка
Розуміння ролі психічних функцій	
Уміння аналізувати приклади	
Практична спрямованість знань	
Самостійність виконання завдань	

□ Примітка для студента

Розвиток психічних функцій є невід'ємною складовою ефективного фізичного виховання, оскільки саме через увагу, сприймання, мислення та пам'ять відбувається засвоєння рухових дій і формування рухових навичок.

□ ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

□ **Мета роботи:** розкрити психологічні основи формування особистості засобами фізичного виховання, охарактеризувати можливості розв'язання загально-виховних завдань на уроках фізичної культури, визначити шляхи

формування морально-вольових якостей учнів та роль фізичної культури і спорту у профілактиці та корекції девіантної поведінки.

План

7.1. Вирішення загально-виховних завдань на уроках фізичної культури

7.2. Формування морально-виховних якостей учнів у процесі занять фізичною культурою і спортом

7.3. Роль фізичної культури і спорту у вихованні учнів з девіантною поведінкою

Ключові слова: особистість, фізичне виховання, психологічні основи, виховні завдання, морально-вольові якості, девіантна поведінка, соціалізація, формування характеру, колектив, самоконтроль.

Список використаних джерел:

Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

Мосійчук Л. В. Соціальні аспекти фізичного виховання та спорту / Л. В. Мосійчук. Харків : ХДАФК, 2020.

Остополец І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополец, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

Остополец І. Ю. Психологічні особливості роботи з девіантними підлітками. навч.-метод. посіб. з курсу / І. Ю. Остополец, М. В. Самарська. Слов'янськ : ДДПУ, 2019. 155 с.

Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підруч. / Л. П. Сергієнко. Київ : Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Язловецька О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. / О. В. Язловецька, О. В. Шевченко. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.

Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Що розуміють під поняттям «психологічні основи формування особистості» у фізичному вихованні?
2. Які загально-виховні завдання вирішуються на уроках фізичної культури?
3. Як фізична культура впливає на формування ціннісних орієнтацій учнів?
4. Які морально-вольові якості найефективніше розвиваються у процесі занять спортом?
5. Які психологічні механізми лежать в основі виховання колективізму через фізичне виховання?
6. У чому полягає роль вчителя фізичної культури у формуванні моральних якостей учнів?
7. Як впливає систематичне фізичне тренування на самоконтроль та дисципліну школярів?
8. Які види фізичної активності особливо сприяють розвитку відповідальності у підлітків?
9. Що таке девіантна поведінка та які її основні прояви у підлітковому віці?
10. Як фізична культура може сприяти ресоціалізації учнів з девіантною поведінкою?
11. Які принципи та методи найбільш ефективні для виховання учнів із проблемною поведінкою у спортивному середовищі?
12. Як колективна спортивна діяльність впливає на формування характеру та соціалізацію школярів?

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
---------	------------

Поняття	Визначення
Особистість	
Виховання	
Морально-вольові якості	
Самодисципліна	
Соціальна поведінка	
Девіантна поведінка	
Соціалізація	

☐ Завдання 1. Репродуктивний рівень

1.1. Доповніть речення

1. Формування особистості відбувається у процесі _____ та _____.
2. Фізичне виховання виконує не лише оздоровчу, а й _____ функцію.
3. Здатність долати труднощі та доводити справу до кінця називається _____.
4. Відхилення у поведінці, що не відповідають соціальним нормам, визначаються як _____ поведінка.

☐ Завдання 2. Загально-виховні завдання фізичного виховання

2.1. Розподіліть завдання

Позначте ✓ відповідні завдання:

- ☐ розвиток відповідальності
- ☐ формування витривалості
- ☐ виховання колективізму
- ☐ удосконалення техніки рухів

☐ формування дисциплінованості

☐ підвищення швидкості реакції

Запитання:

☐ Які із зазначених завдань мають безпосередньо виховний характер?

☐ **Завдання 3. Формування морально-вольових якостей**

3.1. Заповніть таблицю

Морально-вольова якість	Як формується на уроці фізичної культури
Наполегливість	
Самодисципліна	
Відповідальність	
Витримка	
Справедливість	

Висновок (1–2 речення):

☐ **Завдання 4. Фізична культура і девіантна поведінка**

4.1. Оберіть правильні твердження (✓)

☐ Фізичне виховання може бути засобом профілактики девіантної поведінки.

☐ Агресивні види спорту завжди посилюють девіантні прояви.

☐ Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності та агресії.

☐ Спортивна діяльність допомагає формувати соціально прийнятні моделі поведінки.

☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування за допомогою методики В.В. Бойко і визначте власний рівень емпатії. Напишіть висновки щодо отриманих результатів.



Висновки _____

☐ **Завдання 6. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

Учень підліткового віку демонструє агресивну поведінку на уроках фізичної культури, порушує правила гри та конфліктує з однокласниками.

Запитання:

1. Які особистісні та соціальні чинники можуть впливати на таку поведінку?

2. Які виховні можливості фізичного виховання доцільно використати в цій ситуації?

3. Яку роль відіграє позиція та стиль спілкування вчителя фізичної культури?

☐ Завдання 7. Рефлексія студента

Закінчити речення:

- Фізичне виховання впливає на формування особистості через _____.
- Найважливішою морально-вольовою якістю, яку формує фізична культура, я вважаю _____.
- У роботі з учнями з девіантною поведінкою вчитель фізичної культури повинен _____.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка (від 1 до 5 балів)
Розуміння виховної ролі фізичного виховання	
Уміння аналізувати поведінку учнів	
Практична спрямованість знань	
Усвідомлення професійної відповідальності	

☐ Примітка для студента

Фізичне виховання є потужним засобом формування особистості, розвитку морально-вольових якостей та соціально прийнятної поведінки учнів, особливо у підлітковому віці.

☐ ТЕМА 8. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКТИВІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

☐ **Мета роботи:** розкрити психологічні механізми активізації діяльності учнів на уроці фізичної культури, охарактеризувати види активності, чинники формування інтересу та задоволеності заняттями, а також визначити способи підвищення мотивації до рухової діяльності.

План

8.1. Види рухової активності учнів на уроці фізичної культури.

8.2. Інтерес та задоволеність учнів уроками фізичної культури і спортом та фактори, які їх визначають.

8.3. Роль біологічного фактора у розвитку рухової активності учнів.

8.4. Способи підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: психологія, фізичне виховання, спорт, психологічні особливості, активізація діяльності, мотивація, інтерес до занять, емоційний стан, увага, фізична культура, учні, педагогічний вплив, активні методи навчання, самостійність, змагальність, пізнавальна активність, урок фізичної культури, заклад загальної середньої освіти.

Список використаних джерел:

Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2017. 424 с.

Москаленко Н. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку / Н. Москаленко, Н. Решетилова // Вісник Придніпров'я. 2018. С. 203–208.

Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 268 с.

Хлус Н. О. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Твори», 2025. Т. 19 (38). С. 103–113.

Цюпак Ю. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків / Ю. Цюпак, Т. Цюпак, І. Васкан, Ю. Цюпак, О. Швай, Л.

Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2(46). С. 48–54.

Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2018. 720 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Що розуміють під поняттям активізація діяльності учнів на уроці фізичної культури?
2. Які основні види активності учнів виділяють під час уроку фізичної культури та в чому їх відмінність?
3. Що таке організована та неорганізована рухова активність і як вона впливає на ефективність уроку фізичної культури?
4. Чому моторна щільність уроку не повинна бути самоціллю вчителя фізичної культури?
5. Які соціальні та біологічні фактори визначають активність учнів на уроці фізичної культури?
6. Як інтерес до фізичної культури впливає на рівень активності учнів?
7. У чому полягає різниця між інтересами хлопців і дівчат до уроків фізичної культури?
8. Як змінюється інтерес до рухової активності з віком учнів в закладі загальної середньої освіти?
9. Які фактори впливають на задоволеність учнів уроками фізичної культури?
10. Який стиль керівництва учнями на уроці є найбільш ефективним для підтримки їх інтересу та рухової активності?
11. Як емоційність уроку фізичної культури впливає на мотивацію учнів до занять?
12. Які методи може застосовувати вчитель фізичної культури для підвищення рухової активності та інтересу учнів на уроці?

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Активність	
Рухова активність	
Навчальна мотивація	
Інтерес	
Задоволеність діяльністю	
Стимулювання	
Самоактивність	

☐ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

- Активність учнів на уроці фізичної культури проявляється у _____ та _____.
- Інтерес до занять фізичною культурою підвищується за умови _____.
- Рівень рухової активності залежить від вікових, _____ та психологічних особливостей.
- Внутрішня мотивація формується тоді, коли діяльність є _____ для учня.

☐ **Завдання 2. Види активності учнів**

2.1. Розподіліть приклади

Позначте ✓ відповідний вид активності:

Приклад	Рухова	Пізнавальна	Емоційна	Соціальна
Виконання вправ				
Обговорення правил гри				
Радість від успіху				
Взаємодія у команді				

Висновок (1–2 речення):

☐ **Завдання 3. Інтерес і задоволеність**

3.1. Оберіть правильні твердження (✓)

- ☐ Інтерес підвищує активність і стійкість уваги учнів.
- ☐ Задоволеність заняттями не впливає на мотивацію.
- ☐ Різноманітність вправ сприяє підтриманню інтересу.
- ☐ Надмірна критика знижує активність учнів.

☐ **Завдання 4. Біологічні чинники активності**

4.1. Запитання для аналізу

- ☐ Як біологічні особливості (вік, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості) впливають на активність учнів на уроці фізичної культури?

☐ **Завдання 5. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

На уроці фізичної культури частина учнів виконує вправи пасивно, без ініціативи та зацікавленості.

Запитання:

1. Які психологічні причини низької активності можуть бути наявними?
2. Які методи активізації діяльності доцільно застосувати вчителю?

3. Як позитивне підкріплення впливає на мотивацію учнів?

☐ **Завдання 6. Способи підвищення мотивації**

6.1. Доповніть перелік

Запишіть не менше 5 способів підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

☐ **Завдання 7. Рефлексія студента**

Закінчіть речення:

- Активізація діяльності учнів на уроці фізичної культури залежить від

Найефективнішим способом підвищення інтересу я вважаю

- _____
- У своїй майбутній професійній діяльності я планую використовувати _____ для стимулювання активності учнів.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка
Розуміння чинників активності	
Уміння аналізувати ситуації	
Практична спрямованість знань	
Особиста залученість	

☐ **Примітка для студента**

Активність учнів на уроці фізичної культури є результатом поєднання мотиваційних, емоційних, соціальних і біологічних чинників, урахування яких підвищує ефективність навчально-виховного процесу.

□ ТЕМА 9. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА І СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

□ **Мета роботи:** сформувати у студентів уявлення про психологічні особливості особистості спортсмена, соціально-психологічні характеристики спортивної команди, психологічний клімат у спортивній діяльності та специфіку взаємодії в системах «тренер–спортмен» і «спортмен–команда».

План

9.1. Психологічні особливості формування особистості спортсмена.

9.2. Соціально-психологічні особливості спортивної групи та взаємодія в спортивній команді.

9.3. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності і його вплив на успішність спортивної діяльності.

9.4. Специфіка взаємодії в системах «тренер-спортмен», «тренер-спортивна команда», «тренер-тренер», «тренер-спортивний психолог» і її роль в успішності перебігу спортивної діяльності.

Ключові слова: спорт, особистість спортсмена, індивідуальні психологічні особливості, мотивація спортивної діяльності, спортивна спрямованість, емоційна стійкість, вольові якості, стресостійкість, саморегуляція, лідерство в спорті, командна взаємодія, рольові функції в команді, згуртованість команди, комунікативні навички, психологічний клімат, конфлікти в команді, спортивна мотивація, психічні стани спортсмена, психологічна підтримка.

Список використаних джерел:

Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.

Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2017. 424 с.

Олійник Н. А. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія / Н. А. Олійник, С. М. Войтенко. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 268 с.

Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.

Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2018. 720 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Які основні психологічні риси особистості спортсмена?
2. Що таке спортивна мотивація і які її види?
3. Які вольові якості найважливіші для спортсмена та як вони формуються?
4. Розкрийте сутність поняття «спортивна команда»
5. Що означає психологічна готовність спортсмена до змагань?
6. Які психологічні чинники впливають на ефективність спортивної команди?
7. Що таке психологічний клімат команди і від чого він залежить?
8. Що є основними показниками психологічного клімату?
9. Як розподіляються рольові функції у спортивній команді?
10. Які причини конфліктів у спортивній команді та способи їх подолання?
11. Яку роль відіграє тренер у психологічній підготовці команди?
12. Як розвивається здатність до саморегуляції у спортсменів?

□ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Особистість спортсмена	
Спортивна команда	
Мотивація досягнення	
Лідерство	
Командна згуртованість	
Психологічний клімат	
Міжособистісна взаємодія	

□ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

1. Сукупність стійких психологічних якостей, що визначають поведінку спортсмена, називається _____.
2. Здатність спортсмена долати труднощі та напруження пов'язана з розвитком _____ якостей.
3. Позитивний психологічний клімат у команді сприяє _____ результативності.
4. Провідну роль у формуванні командної взаємодії відіграє _____.

□ **Завдання 2. Психологічні якості спортсмена**

2.1. Розподіліть якості

Список: цілеспрямованість, емоційна стійкість, агресивність, самоконтроль, тривожність, наполегливість.

Сприяють спортивній діяльності	Можуть ускладнювати діяльність

Висновок (1–2 речення):

☐ **Завдання 3. Спортивна команда**

3.1. Оберіть правильні твердження (✓)

- ☐ Спортивна команда є соціальною групою.
- ☐ Високий рівень згуртованості завжди автоматично гарантує перемогу.
- ☐ Розподіл ролей у команді впливає на її ефективність.
- ☐ Конфлікти в команді не мають психологічного значення.

☐ **Завдання 4. Психологічний клімат**

4.1. Заповніть таблицю

Ознаки позитивного клімату	Ознаки негативного клімату

Запитання:

- ☐ Як психологічний клімат впливає на мотивацію та поведінку спортсменів?

☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування і оцініть особливості взаємовідносин тренера та спортсмена за допомогою опитувальника (Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q). Напишіть висновки



Висновки _____

☐ Завдання 6. Практико-орієнтоване

Ситуаційне завдання

У спортивній команді з'явилися конфлікти між гравцями, знизилася згуртованість і результативність змагань.

Запитання:

1. Які соціально-психологічні причини можуть спричиняти такі ситуації?

2. Яку роль у врегулюванні конфлікту відіграє тренер?

3. Які психологічні заходи сприятимуть покращенню командної взаємодії?

☐ Завдання 7. Рефлексія студента

Закінчіть речення:

• Успішність спортивної діяльності значною мірою залежить від

• Найважливішою психологічною якістю спортсмена я вважаю

- У роботі з командою тренеру доцільно звертати особливу увагу на

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка
Розуміння психології спортсмена	
Уміння аналізувати командні процеси	
Практична спрямованість знань	
Загальна активність	

□ Примітка для студента

Психологія особистості спортсмена та спортивної команди є важливою складовою досягнення високих результатів, оскільки саме психологічні чинники часто визначають успіх у змагальній діяльності.

□ ТЕМА 10. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОМОТОРНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В СПОРТІ

□ **Мета роботи:** сформувати у студентів уявлення про психологічні механізми формування психомоторної майстерності в спорті, розкрити роль психологічної підготовки, технічної та тактичної підготовленості спортсменів і значення психічної саморегуляції у змагальній діяльності.

План

10.1. Роль і значення психологічної підготовки в спорті.

10.2. Психологічна сутність технічної підготовки у спортивній діяльності.

10.3. Психологічні засади тактичної підготовки спортсменів у різних видах спорту

10.1. Роль і значення психологічної підготовки в спорті.

Ключові слова: психомоторика, спортивна діяльність, психомоторна майстерність, координація рухів, сенсомоторні навички, моторні вміння, реакція та швидкість реагування, увага, концентрація, пам'ять рухів, моторна уява, автоматизація рухів, рухові навички, психологічна підготовка, емоційна регуляція, стресостійкість, вольові якості, мотивація досягнень, адаптація до змагальної ситуації, індивідуальні психофізіологічні особливості спортсмена.

Список використаних джерел:

Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.

Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2017. 424 с.

Олійник Н. А. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія / Н. А. Олійник, С. М. Войтенко. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 268 с.

Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.

Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2018. 720 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Що таке психомоторна майстерність у спорті та які її основні складові?
2. Які психічні якості є ключовими для розвитку психомоторної майстерності спортсмена?
3. Дайте визначення психологічної підготовки спортсмена та назвіть її основну мету.
4. Чим відрізняється загальна психологічна підготовка від спеціальної?

5. Які етапи включає психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу?
6. Яке значення має соціально-психологічна підготовка для успішності спортсмена та команди?
7. Як вольові якості впливають на ефективність психомоторної діяльності у спорті?
8. Поясніть роль координації рухів у формуванні психомоторної майстерності.
9. Чому підготовка до конкретного суперника вважається важливою частиною спеціальної психологічної підготовки?
10. Як психологічний клімат у команді впливає на рівень психомоторної майстерності спортсменів?
11. Які методи можна застосовувати для зниження хвилювання перед змаганням?
12. Наведіть приклади ситуацій, коли невдале психологічне налаштування призводить до зниження результатів спортсмена.
13. Як формуються позитивні мотиви до тренувального процесу?
14. Які чинники можуть заважати розвитку психомоторної майстерності та як їх можна подолати?
15. Опишіть взаємозв'язок між фізичною, технічною та психологічною підготовкою спортсмена.

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Психомоторна майстерність	
Психологічна підготовка	
Технічна підготовка	
Тактична підготовка	
Саморегуляція	

Поняття	Визначення
Рухова координація	
Ментальне тренування	

☐ Завдання 1. Репродуктивний рівень

1.1. Доповніть речення

1. Узгодженість психічних процесів і рухових дій визначає

2. Психологічна підготовка спрямована на розвиток
_____, _____ та _____
3. Стійке й автоматизоване виконання рухів є показником високого рівня

4. Здатність керувати власним психоемоційним станом називається
_____.

☐ Завдання 2. Психологічна підготовка спортсмена

2.1. Оберіть правильні твердження (✓)

- ☐ Психологічна підготовка є складовою загальної підготовки спортсмена.
- ☐ Вона не впливає на технічні помилки під час змагань.
- ☐ Психологічна підготовка сприяє підвищенню впевненості спортсмена.
- ☐ Саморегуляція допомагає керувати збудженням і тривогою.

☐ Завдання 3. Психологічні аспекти технічної підготовки

3.1. Заповніть таблицю

Психічний процес	Його роль у виконанні технічних дій
Увага	
Сприймання	
Пам'ять	

Психічний процес	Його роль у виконанні технічних дій
Уява	

Запитання:

- ☐ Чому автоматизація рухів знижує психоемоційне напруження спортсмена?

☐ **Завдання 4. Психологічні засади тактичної підготовки**

4.1. Доповніть твердження

Тактичне мислення спортсмена проявляється у здатності

_____, _____ та _____

під час змагальної діяльності.

4.2. Запитання для роздумів

- ☐ Як психологічна готовність впливає на прийняття тактичних рішень у стресових умовах?

- ☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Здійсніть оцінку спортивної мотивації і напишіть висновок за результатами тестування.



Висновки _____

☐ Завдання 6. Практико-орієнтоване

Ситуаційне завдання

Під час відповідальних змагань спортсмен технічно підготовлений, але допускає помилки через надмірне хвилювання.

Запитання:

1. Які психологічні чинники знижують ефективність психомоторної діяльності?

2. Які методи психологічної саморегуляції доцільно застосувати?

3. Яку роль відіграє ментальне тренування у підготовці до змагань?

☐ Завдання 7. Рефлексія студента

Закінчіть речення:

- Психомоторна майстерність спортсмена залежить не лише від фізичної, а й від _____ підготовки.
- Найбільш важливим психологічним чинником успішного виступу я вважаю _____.
- У майбутній професійній діяльності я застосовуватиму _____ для розвитку психомоторних умінь спортсменів.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка (від 1 до 5 балів)
Розуміння психомоторної майстерності	
Уміння аналізувати спортивні ситуації	

Критерій	Оцінка (від 1 до 5 балів)
Практична спрямованість знань	
Самостійність виконання	

□ Примітка для студента

Психомоторна майстерність є результатом інтеграції фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів підготовки спортсмена, що визначає стабільність і надійність виступів у змагальній діяльності.

□ ТЕМА 11. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ

□ **Мета роботи:** сформувати у студентів уявлення про психологічні засади спортивного відбору та спортивної орієнтації, розкрити роль індивідуально-психологічних особливостей у виборі виду спорту, а також значення психологічного супроводу у процесі довготривалої підготовки спортсменів.

План

11.1. Психологічні критерії спортивного відбору.

11.2. Характеристика етапів спортивного відбору і орієнтації.

11.3. Психодіагностика і її місце в процесі спортивного відбору і орієнтації.

Ключові слова: спортивний відбір, спортивна орієнтація, психологічні критерії відбору, психомоторні здібності, рівень мотивації, вольові якості, координаційні здібності, темперамент спортсмена, характерологічні особливості, когнітивні здібності, стресостійкість, емоційна врівноваженість, мотивація досягнення, психологічний профіль спортсмена, адаптаційний потенціал, індивідуалізація тренувального процесу.

Список використаних джерел:

Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / за ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2017. 191 с.

Олійник Р. В. Морфологічні критерії відбору : автореф. дис. ... 24.00.01 / Р. В. Олійник. Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2013. 20 с.

Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підруч. для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. 784 с.

Шинкарук О. Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів / О. Шинкарук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 82–88.

Wagstaff C. R. D. Sport Psychology: Concepts and Applications. London : Routledge, 2018. 432 p.

Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Які три основні елементи становлять основу спорту?
2. Чому необхідно створювати психологічно обґрунтовану систему спортивного відбору?
3. Які фактори обмежують тривалість активної спортивної кар'єри?
4. Як індивідуальні психологічні особливості спортсмена впливають на досягнення високих результатів?
5. Яку роль відіграють умови тренування та майстерність тренера у процесі спортивного відбору?
6. Що таке професійний спортивний відбір і яка його головна мета?
7. Які основні етапи включає спортивний відбір?
8. Що означає поняття «спортивна перспективність» і як вона визначається?

9. Яким чином відбувається розподіл спортсменів за спортивним амплуа?

10. Чому відбір для участі у конкретних змаганнях є важливим завершальним етапом?

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Спортивний відбір	
Спортивна орієнтація	
Задатки	
Здібності	
Обдарованість	

☐ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

1. Процес виявлення перспективних спортсменів називається _____.
2. Відповідність індивідуальних особливостей вимогам виду спорту визначає _____.
3. Природні передумови розвитку здібностей у психології називають _____.
4. Систематичне вивчення психологічних особливостей спортсменів здійснюється за допомогою _____.

☐ **Завдання 2. Психологічні критерії спортивного відбору**

2.1. Розподіліть критерії

Список: рівень мотивації, емоційна стійкість, швидкість реакції, тип темпераменту, вольові якості, рівень тривожності.

Психологічні критерії	Психофізіологічні критерії
-----------------------	----------------------------

Психологічні критерії	Психофізіологічні критерії

Висновок (1–2 речення):

☐ **Завдання 3. Спортивна орієнтація**

3.1. Оберіть правильні твердження (✓)

- ☐ Спортивна орієнтація враховує інтереси та здібності дитини.
- ☐ Примус до вибору виду спорту підвищує мотивацію.
- ☐ Правильна орієнтація сприяє довготривалій спортивній кар'єрі.
- ☐ Спортивна орієнтація не потребує психологічного аналізу.

☐ **Завдання 4. Психологічні ризики помилкового відбору**

4.1. Запитання для аналізу

- ☐ Які психологічні наслідки може мати помилковий спортивний відбір для дитини або підлітка?

☐ **Завдання 5. Приходіагностична робота.** Проведіть тестування за допомогою П'ятифакторного особистісного опитувальника («Велика п'ятірка», який був розроблений американськими психологами Р. Маккраї та П. Коста.



Висновки _____

□ Завдання 6. Практико-орієнтоване

Ситуаційне завдання

Під час первинного відбору до спортивної секції тренер орієнтується лише на фізичні показники, ігноруючи психологічні особливості дітей.

Запитання:

1. Які ризики такого підходу?

2. Які психологічні критерії слід додатково врахувати?

3. Яку роль відіграє психолог у процесі спортивного відбору?

□ Завдання 7. Рефлексія студента

Закінчіть речення:

• Ефективний спортивний відбір неможливий без урахування _____.

• Найважливішим психологічним критерієм відбору я вважаю _____.

• У процесі спортивної орієнтації необхідно поєднувати _____ та _____ підходи.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка
Розуміння сутності спортивного відбору	
Уміння аналізувати ситуації	
Усвідомлення відповідальності	
Практична цінність теми	

□ Примітка для студента

Психологічно обґрунтований спортивний відбір і спортивна орієнтація є запорукою успішного розвитку спортсмена, збереження його психічного здоров'я та довготривалої спортивної кар'єри.

□ ТЕМА 12. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

□ Мета роботи: сформувати у студентів уявлення про психологічну підготовку спортсменів як важливу складову спортивної майстерності, розкрити психологічні стани, що виникають у передзмагальний та змагальний періоди, ознайомити з основними методами психологічної саморегуляції та підтримки оптимального психоемоційного стану спортсменів.

План

- 12.1. Педагогічні засоби відновлення спортсменів.
- 12.2. Медико-біологічні методи відновлення та їх особливості.
- 12.3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті.

Ключові слова: працездатність спортсмена, фізичне відновлення, психічне відновлення, перевтома, відновлювальні засоби, активний відпочинок, пасивний відпочинок, медико-біологічні засоби відновлення, фізіотерапевтичні процедури, масаж, відновлювальні тренування, режим сну,

харчування, психологічне розвантаження, періодизація навантажень, спортивна працездатність.

Список використаних джерел:

Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.

Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.

Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 108 с.

Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті : навч. посіб. (електронне вид.). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 182 с.

Михалюк Є. Л. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2016. 76 с.

Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.

Питання для самоконтролю (усно)

1. Що таке відновлення працездатності спортсменів і яка його основна мета?
2. Які головні причини зниження працездатності у процесі тренувань і змагань?
3. Що включають у себе педагогічні засоби відновлення?
4. Які основні методи відносять до медико-біологічних засобів відновлення?
5. Які психологічні методи сприяють відновленню працездатності?

6. Як впливають сон і режим відпочинку на процес відновлення?
7. Чому індивідуалізація засобів відновлення є важливою у спортивній практиці?
8. Як харчування та гідратація впливають на швидкість відновних процесів?
9. Які чинники (вік, рівень тренуваності, обсяг навантажень тощо) впливають на тривалість відновлення?
10. Що таке перевтома і які її ознаки у спортсменів?
11. У чому полягає роль масажу та фізіотерапевтичних процедур у процесі відновлення?
12. Як визначають ефективність використаних засобів відновлення?

☐ **Ключові поняття теми.** Запишіть короткі визначення:

Поняття	Визначення
Психологічна підготовка	
Змагальна діяльність	
Передзмагальний стан	
Змагальна тривога	
Аутогенне тренування	
Психологічна готовність	

☐ **Завдання 1. Репродуктивний рівень**

1.1. Доповніть речення

1. Психологічна підготовка спортсменів спрямована на формування _____ до змагань.
2. Передзмагальний стан характеризується підвищенням _____ та _____.
3. Надмірна тривога може негативно впливати на _____ діяльність спортсмена.

4. Свідоме керування психоемоційним станом називається _____.

☐ **Завдання 2. Психологічні стани спортсмена**

2.1. Оберіть правильні твердження (✓)

- ☐ Помірне збудження сприяє мобілізації спортсмена.
- ☐ Повна відсутність хвилювання є оптимальною для змагань.
- ☐ Передзмагальна тривога може знижувати точність рухів.
- ☐ Психологічна готовність формується стихійно, без підготовки.

☐ **Завдання 3. Методи психологічної саморегуляції**

3.1. Заповніть таблицю

Метод саморегуляції	Його психологічний ефект
Дихальні вправи	
Ментальна репетиція	
Самонавіювання	
М'язова релаксація	
Аутогенне тренування	

Запитання:

- ☐ Чому спортсмену важливо володіти кількома методами саморегуляції?

☐ **Завдання 4. Практико-орієнтоване**

Ситуаційне завдання

Перед відповідальними змаганнями спортсмен відчуває сильне хвилювання, скутість рухів і сумніви у власних силах.

Запитання:

1. Які психологічні стани проявляються у спортсмена?

2. Які методи психологічної підготовки доцільно застосувати в цій ситуації?

3. Яку роль у підтримці спортсмена відіграє тренер?

□Завдання 5. Виконайте вправу



Напишіть 2-3 речення про свої відчуття після виконання вправи _____

□Завдання 6. Рефлексія студента

Закінчіть речення:

- Психологічна підготовка є важливою, оскільки _____.
- Найефективнішим методом саморегуляції я вважаю _____.
- У майбутній професійній діяльності я планую використовувати _____ для підготовки спортсменів до змагань.

★ Самооцінювання роботи

Критерій	Оцінка
----------	--------

Критерій	Оцінка
Розуміння психологічної підготовки	
Уміння аналізувати змагальні ситуації	
Практична спрямованість знань	
Загальна готовність до професійної діяльності	

□ ПІДСУМКОВА ПРИМІТКА ДО КУРСУ

Значення курсу «Психологія фізичного виховання і спорту» полягає у формуванні цілісного розуміння психологічних механізмів рухової активності та їх ролі в збереженні ментального здоров'я, особистісному розвитку й досягненні високої ефективності фізкультурно-спортивної діяльності.

Для **вчителя фізичної культури** курс є необхідним компонентом професійної підготовки, оскільки забезпечує розуміння психологічних закономірностей навчальної та рухової діяльності учнів, сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою, створенню сприятливого психологічного клімату на уроці, розвитку особистості учня та запобіганню психоемоційним перевантаженням у процесі навчання.

Для **тренера** курс має практичну цінність, оскільки дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний і змагальний процес, враховувати індивідуально-психологічні особливості спортсменів, ефективно формувати командну взаємодію, здійснювати психологічну підготовку до змагань і підтримувати психічну стійкість спортсменів у ситуаціях високого емоційного та фізичного навантаження.

Для **психологів** цей курс має прикладне значення, оскільки забезпечує наукові підходи до психологічного супроводу осіб, які займаються фізичними вправами і спортом, дозволяє здійснювати психодіагностику, психологічну корекцію та профілактику стресу, тривожності, психоемоційного виснаження і професійного вигорання, а також сприяє

підвищенню ефективності міждисциплінарної взаємодії з тренерами та педагогами.

Для осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом, курс сприяє усвідомленню психологічних чинників успішної рухової діяльності, розвитку саморегуляції, мотивації та волевих якостей, формуванню навичок подолання психоемоційного напруження і підтримання оптимального психічного стану під час тренувань і змагань. Загалом курс відіграє важливу роль у популяризації психологічно безпечної, усвідомленої та здоров'язбережувальної фізичної активності як ресурсу підвищення якості життя.