

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК

« 07 » 10 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної
роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 07 » 10 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового інституту
новітніх освітніх технологій
Святослав ТИТЕЛЬ

« 07 » 10 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Ступінь вищої освіти – магістр

Галузь знань – А Освіта

Спеціальність – А 7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

кафедра психології та соціальної роботи

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	СРС (год.)	Разом (год.)	Екзамен (сем.)
Денна	1	2	32	14	5	6	93	150	2
Заочна	1	2	8	4	-	-	138	150	2

Тернопіль – ЗУНУ
2025

07.10.2025
Дек

Робочу програму склав д.психол.н., проф., професор кафедри психології та соціальної роботи Сергій ШАНДРУК.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та соціальної роботи (протокол № 3 від 6 жовтня 2025 року).

Завідувач кафедри



Андрій ГІРНЯК

Гарант ОП



Роман ГАХ

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Психологія тренерської діяльності»

1. Опис дисципліни

Дисципліна	Галузь знань, спеціальність, ОПП, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS- 5	Галузь знань – А Освіта	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська
Кількість залікових модулів - 4	Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт ОПП – Фізична культура і спорт	Рік підготовки: <i>Денна – 1</i> <i>Заочна – 1</i> Семестр: <i>Денна -2</i> <i>Заочна – 2</i>
Кількість змістових модулів - 2	Ступінь вищої освіти – магістр	Лекції: <i>Денна – 32</i> <i>Заочна – 8</i> Практичні заняття: <i>Денна – 14</i> <i>Заочна – 4</i>
Загальна кількість годин - 150		Самостійна робота: <i>Денна - 93 год.</i> <i>Заочна - 138 год.</i> Індивідуальна робота – 5 год. Тренінг – 6 год.
Тижневих годин: Денна форма навчання - 10 з них аудиторних - 3		Вид підсумкового контролю - <i>екзамен</i>

2. Мета і завдання дисципліни «Психологія тренерської діяльності»

2.1. Мета вивчення дисципліни.

Мета дисципліни полягає у формуванні у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту глибоких знань про психологічні закономірності спортивної діяльності та практичних навичок їх застосування в роботі тренера-викладача. Дисципліна має на меті навчити здобувачів здійснювати психологічний супровід спортсменів та спортивних команд, ефективно впливати на мотиваційну сферу, розвивати саморегуляцію та будувати конструктивну взаємодію у спортивному середовищі. Це забезпечить підвищення ефективності тренерської діяльності та успішності спортивної підготовки спортсменів.

2.2. Завдання вивчення дисципліни.

Розкрити зміст, структуру та завдання психологічного супроводу спортивної діяльності, а також механізми саморегуляції спортсмена.

Сформувати розуміння психологічних особливостей функціонування спортивної команди та ролі мотиваційної сфери спортсмена і методів її розвитку.

Вивчити психологічні аспекти особистості тренера-викладача, його професійно-важливі якості та закономірності ефективності керівництва спортивною діяльністю.

Надати знання про особливості психологічної взаємодії в системі «тренер-батьки-спортсмени» та навчити прийомам її оптимізації.

3. Програма навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 1. Психологічний супровід спортивної діяльності.

1. Зміст і завдання психологічного супроводу спортивної діяльності.
2. Саморегуляція спортивної діяльності.
3. Психологія спортивної команди.
4. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку в спорті.

Змістовий модуль 2. Психологія спортивної діяльності тренера.

1. Особистість тренера-викладача.
2. Ефективність керівництва в спортивній діяльності.

3. Професійно-важливі якості успішного спортивного тренера.

4. Особливості психологічної взаємодії в системі «тренер-батьки-спортсмени».

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Психологія тренерської діяльності»

денна форма навчання

Тема	Лекції	Пр.	ІРС	Тренінг	СРС
Змістовий модуль 1. Психологічний супровід спортивної діяльності					
1. Зміст і завдання психологічного супроводу спортивної діяльності	4	2	2	2	11
2. Саморегуляція спортивної діяльності	4	2			12
3. Психологія спортивної команди	4				12
4. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку в спорті	4	2			12
Змістовий модуль 2. Психологія спортивної діяльності тренера					
1. Особистість тренера-викладача	4	2	3	4	11
2. Ефективність керівництва в спортивній діяльності	4	2			12
3. Професійно-важливі якості успішного спортивного тренера	4	2			11
4. Особливості психологічної взаємодії в системі «тренер-батьки-спортсмени»	4	2			12
Разом	32	14	5	6	93

заочна форма навчання

Тема	Лекції	Пр.	ІРС	Тренінг	СРС
Змістовий модуль 1. Психологічний супровід спортивної діяльності					
1. Зміст і завдання психологічного супроводу спортивної діяльності	4	2			
2. Саморегуляція спортивної діяльності					
3. Психологія спортивної команди					
4. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку в спорті					
Змістовий модуль 2. Психологія спортивної діяльності тренера					
1. Особистість тренера-викладача	4	2			
2. Ефективність керівництва в спортивній діяльності					

3. Професійно-важливі якості успішного спортивного тренера					
4. Особливості психологічної взаємодії в системі «тренер-батьки-спортсмени»					
Разом	8	4			138

5. Тематика практичних занять.

Змістовий модуль 1. Психологічний супровід спортивної діяльності.

Практичне заняття 1.

Тема: Зміст і завдання психологічного супроводу спортивної діяльності.

Питання для обговорення: сутність психологічного супроводу в спортивній діяльності; співвідносність понять «психологічний супровід», «психологічна допомога», «психологічне забезпечення».

Практичне заняття 2.

Тема: Саморегуляція спортивної діяльності. Психологія спортивної команди.

Питання для обговорення: поняття про саморегуляцію в спортивній діяльності; психологічні чинники саморегуляції в спорті; процесуально-змістова модель саморегуляції спортивної діяльності; особливості малих спортивних команд; виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі; роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату ефективної діяльності спортивної команди.

Практичне заняття 3.

Тема: Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку в спорті.

Питання для обговорення: психологічні аспекти дослідження мотивації у спорті; структура мотиваційної сфери спортсмена; мотивація як умова високих досягнень у спорті.

Змістовий модуль 2. Психологія спортивної діяльності тренера.

Практичне заняття 4.

Тема: Особистість тренера-викладача.

Питання для обговорення: особливості професійної діяльності тренера-викладача; чинники ефективності та успішності тренерської діяльності; роль іміджу тренера.

Практичне заняття 5.

Тема: Ефективність керівництва в спортивній діяльності.

Питання для обговорення: особистість тренера як суб'єкта управлінської діяльності; гуманістична спрямованість підготовки спортивного тренера; алгоритми управляючих дій спортивного тренера.

Практичне заняття 6.

Тема: Професійно-важливі якості успішного спортивного тренера.

Питання для обговорення: професійно-особистісні якості тренера-професіонала; індивідуально-креативний стиль тренерської діяльності; професійне зростання спортивного тренера.

Практичне заняття 7.

Тема: Особливості психологічної взаємодії в системі «тренер-батьки-спортсмени».

Питання для обговорення: специфіка психологічної взаємодії в спортивному колективі; методи ефективної вербальної і невербальної комунікації; психологічні аспекти роботи з батьками спортсменів.

6. Самостійна робота.

У процесі проведення контрольних заходів викладач оцінює, в т. ч., рівень засвоєння студентом навчального матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання, обґрунтованість та логічність викладення самостійно вивченого матеріалу, повноту розкриття теми, винесеної на самостійне вивчення, оформлення матеріалів згідно з висунутими вимогами (за необхідності).

Самостійна робота оцінюється в 100 балів з використанням стандартизованих узагальнених критеріїв оцінювання знань. Де:

- 90-100 балів - це коли робота виконана в повному обсязі і допускаються незначні помилки, студент володіє вільно знаннями з опрацьованої тематики, розуміє методи і підходи дослідження, які були застосовані під час виконання самостійного завдання. Здобувач добре орієнтується в предметній термінології, чітко формулює відповіді на поставлені запитання.

- 75-89 балів - студент допускає несуттєві помилки, які виправляє, відповідаючи на додаткові запитання, теоретичні і практичні блоки самостійного

завдання виконані належним чином з окремими дискусійними положеннями чи недостатньо обґрунтованими пропозиціями.

- 65-74 балів - якщо обсяг виконаного самостійного завдання становить від до 74% від передбаченого. Студент відповідає не менш ніж на 64% запитань, але відповіді недостатньо точні, додатковими питаннями коригуються слабо. Не в повному обсязі виконано теоретичну і практичну частину самостійної роботи.

- 60-64 бали - студент слабо опрацював і засвоїв тематику самостійного завдання, погано орієнтується в методах дослідження, оперує неточними формулюваннями і слабо володіє практичними навичками.

- 35-59 - незадовільно з можливістю повторного складання.

- 1-34 - незадовільно з обов'язковим повторним курсом.

Завдання для самостійної роботи.

Самостійне завдання з двох блоків:

Блок 1 (теми 1-4): Здобувачам необхідно проаналізувати взаємозв'язок між мотиваційною сферою спортсмена та рівнем його саморегуляції в умовах групової динаміки спортивної команди. Необхідно підготувати письмовий реферат (або презентацію) на тему: «Мотиваційні фактори та механізми саморегуляції як основа психологічної стійкості спортивної команди». Розкрийте, як тренеру слід організовувати психологічний супровід для формування цілісної та високомотивованої команди. Розробіть схему або план-конспект тренінгового заняття (на 30-45 хвилин) для спортсменів. Основна мета заняття – розвиток навичок психологічної саморегуляції. Включіть у план мінімум три конкретні техніки (наприклад, дихальні вправи, візуалізація, прогресивна м'язова релаксація), які можуть бути використані спортсменами безпосередньо перед або під час змагань. Обґрунтуйте вибір технік з позицій психологічного супроводу.

Блок 2 (теми 5-8): Складіть аналітичну таблицю або порівняльну схему, яка ілюструє взаємозв'язок між стилем керівництва тренера, його професійно-важливими якостями та успішністю психологічної взаємодії в системі «тренер-батьки-спортсмени». У висновках роботи обґрунтуйте, які риси особистості тренера-викладача є критичними для формування авторитарного, демократичного та ліберального стилів керівництва. Розробіть модель (сценарій) комунікаційної зустрічі (на 10-15 хвилин) тренера з батьками спортсмена, у якого спостерігається

зниження мотивації або конфліктна поведінка. Мета зустрічі – оптимізація психологічної взаємодії та підвищення ефективності керівництва через спільні зусилля. Сценарій повинен включати ключові фрази, питання тренера та рекомендовані стратегії поведінки, що демонструють його професійно-важливі якості та здатність до конструктивного діалогу.

7. Тренінг з дисципліни.

Тренінг з дисципліни «Психологія тренерської діяльності» виконується студентами в аудиторії.

Тематика тренінгу:

«Психологічна майстерня успішного тренера: від команди до взаємодії».

Основна мета: інтегрувати теоретичні знання здобувачів у практичні навички, необхідні для ефективного психологічного супроводу спортсменів, управління командою та конструктивної комунікації в системі «тренер-батьки-спортсмени».

Тренінг поділено на три основні модулі, які охоплюють ключові теми дисципліни. Здобувачі працюватимуть у міні-групах, вирішуючи кейси та моделюючи ситуації.

Модуль 1: Психологічний супровід та саморегуляція (Теми 1, 2, 4)

Етап 1 Мотиваційний «Заряд». Зміст та методи: кейс-стаді: аналіз ситуації «спаду» мотивації у ключового спортсмена перед важливим стартом.

Етап 2. Вправа «Техніки стійкості». Зміст та методи: групова робота: здобувачі представляють 1-2 найефективніші, на їхню думку, техніки саморегуляції (дихання/візуалізація), які вони б навчили спортсмена у цій критичній ситуації.

Модуль 2: Управління командою та лідерство (Теми 3, 5, 6, 7)

Етап 3. Рольова гра «Стилі керівництва». Зміст та методи: моделювання ситуації: група ділиться на підгрупи: одна моделює тренера з авторитарним стилем, інша – з демократичним, вирішуючи конфлікт у команді.

Етап 4. Рефлексія «Якості лідера». Зміст та методи: дискусія: обговорення, які професійно-важливі якості проявив тренер у кожній ролі, та який стиль був ефективнішим для даної ситуації.

Етап 5. Створення «Психологічного профілю». Зміст та методи: групова робота: складання ідеального психологічного профілю спортивного тренера, з акцентом на якості, необхідні для управління командою.

Модуль 3: Система взаємодії «Тренер-Батьки-Спортсмени» (Тема 8)

Етап 6. Вправа «Складна розмова». Зміст та методи: парна рольова гра: моделювання складної комунікації: тренер має переконати батьків не втручатися в тренувальний процес, зберігаючи при цьому конструктивний діалог.

Етап 7. «Кодекс комунікації». Зміст та методи: колективне створення короткого «Кодексу психологічної взаємодії» тренера з батьками, що містить 5 ключових правил.

Оцінка за Тренінг визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за зміст підготовленого матеріалу та його викладення.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

У процесі навчання дисципліни «Психологія тренерської діяльності» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: стандартизовані тести; поточне опитування; модульне тестування та опитування; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; оцінювання індивідуальних завдань для самостійної роботи; студентські презентації та виступи; контрольна робота; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Психологія тренерської діяльності» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Критерії рейтингового оцінювання

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
20%	20%	5%	15%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Іспит
Середнє арифметичне з оцінок під час занять	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів	середнє арифметичне з оцінок, отриманих за зміст підготовленого матеріалу та його	100 балів з використанням стандартизованих узагальнених критеріїв оцінювання знань	(письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 практичні завдання (по 30 балів)

		викладення		
--	--	------------	--	--

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	Відмінно	A
85-89	Добре	B
75-84		C
65-74		D
60-64	Задовільно	E
35-59		Fx
1-34	Незадовільно	F

10. Рекомендовані джерела інформації.

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

2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.

3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.

4. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

5. Gakh, R., Tsykvas, R., Maliar, E., Korniienko, S., & Khomulenko, B. (2025). Neuroscientific Perspectives on Emotional Intelligence and Self-Regulation in Individual Sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 16(1), 324-336.

6. Шандрук, С., & Гах, Р. (2022). Зв'язок самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності спортсменів-юніорів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*, (67), 172–184.

7. Гах, Р. (2023). Мотиви спорту у підлітків у залежності від типу саморегуляції спортивної діяльності. *Дніпровський науковий часопис публічного*

управління, психології, права., (5), 77–82.

8. Гах, Р. (2023). Психологічні особливості спортивного перфекціонізму залежно від типу саморегуляції спортивної діяльності підлітків. *Габітус*, (54), 76–81

9. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., & Шкондя, В. (2024). Вплив тренувальних занять з волейболу на психологічне здоров'я студентів з во в умовах військового стану в країні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(178), 158-162

10. Пономарьов, В., & Корчагін, М. (2025). Формування психологічної готовності спортсменів однокорців до тренувальної діяльності та до змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5K(191), 153-158.

11. Ляшенко, В. М., Корж, Є. М., Подлесная, Н. М., & Розпутній, О. П. (2020). Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(124), 51-54.

12. Євтушенко, І., Буток, О., Мирошніченко, В., & Путров, С. (2023). Врахування командного клімату у формуванні зіграності баскетболісток вищої ліги. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (12(172), 78-82.