

Міністерство освіти і науки України
 Чорноморський національний університет імені Петра Могили
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ І ЛІДЕРСТВА»

Ступінь освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
Предметна спеціальність	Не передбачена
Освітньо-професійна програма	Фізкультурно-спортивне відновлення
Кількість кредитів	4,5 кредити ЄКТС (135 годин)
Заняття	Лекції – 16 год.; практичні заняття – 32 год.; самостійна робота – 87 год.; підсумковий контроль – залік
Форма навчання	Денна
Мова викладання	Українська
Кафедра	Рекреаційно-оздоровчих технологій та адаптивного спорту
Викладач	 Тіхомірова Олена Володимирівна заступник декана, старший викладач E-mail: tikhomirova.olena@chmnu.edu.ua

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальна дисципліна «Психологія спортивних досягнень і лідерства» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння психологічних чинників, що визначають результативність спортивної діяльності, становлення лідерського потенціалу спортсмена і тренера, психологічну стійкість, відповідальність, упевненість, саморегуляцію та ефективну взаємодію у спортивному середовищі.

У курсі розглядаються мотивація досягнення і цілепокладання, спортивна впевненість і самоефективність, психологічна стійкість, змагальний стрес, передстартові стани, засоби саморегуляції, психологія спортивного лідерства, стилі тренерського керівництва, командна динаміка, згуртованість, конфлікти та прийняття рішень у ситуаціях психологічного тиску. Значна увага приділяється практичному аналізу спортивних кейсів і розвитку професійних умінь психологічного супроводу спортивних досягнень.

Загальний обсяг дисципліни становить 3 кредити ЄКТС (90 годин): 16 годин лекцій, 32 години практичних занять та 42 години самостійної роботи. Підсумкова форма контролю – залік.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу: сформувати у здобувачів системні знання та практичні навички щодо психологічних механізмів спортивних досягнень і лідерства, підтримання мотивації, упевненості, психологічної стійкості, саморегуляції, ефективної комунікації та командної взаємодії у фізичній культурі і спорті.

Основні завдання дисципліни:

- Опанувати теоретичні основи психології спортивних досягнень та лідерської поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності.
- Навчитися аналізувати мотивацію досягнення, цілепокладання, самооцінку, рівень домагань, упевненість і самоефективність спортсмена.
- Оволодіти базовими засобами психологічної саморегуляції, управління передстартовими станами, змагальним стресом і психологічним тиском.
- Засвоїти основні підходи до спортивного лідерства, стилів тренерського керівництва та взаємодії у системі «тренер – спортсмен – команда».
- Сформувати навички аналізу командної динаміки, згуртованості, ролей, психологічного клімату та конфліктів у спортивному середовищі.
- Навчитися конструктивно аналізувати спортивні невдачі, кризові ситуації та приймати обґрунтовані рішення в умовах відповідальності й дефіциту часу.
- Оволодіти принципами розроблення індивідуальних рекомендацій щодо розвитку психологічних ресурсів, спортивної результативності та лідерського потенціалу.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті опанування дисципліни передбачені наступні програмні результати навчання відповідно до ОПП «Фізкультурно-спортивне відновлення».

ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

У межах дисципліни здобувач набуває здатності аналізувати психологічні чинники спортивних досягнень, оцінювати мотиваційні та емоційно-вольові ресурси спортсмена, добирати засоби психологічної саморегуляції, визначати особливості лідерської поведінки й командної взаємодії та обґрунтовувати рекомендації щодо підвищення спортивної результативності.

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Психологічні основи спортивних досягнень. Поняття та критерії спортивних досягнень. Об'єктивні й суб'єктивні показники успіху. Внутрішні та зовнішні чинники результативності. Особистісні ресурси, самореалізація і спортивна ідентичність.

Тема 2. Мотивація досягнення і цілепокладання у спорті. Внутрішня і зовнішня мотивація. Орієнтація на успіх і уникнення невдачі. Мотиваційні кризи. Довгострокові, середньострокові та оперативні цілі. Принципи ефективного цілепокладання.

Тема 3. Упевненість, самоефективність і психологічна стійкість спортсмена. Джерела спортивної впевненості. Самооцінка і рівень домагань. Психологічна гнучкість, резильєнтність, реакція на помилки, поразки, травми та періоди зниження результативності.

Тема 4. Змагальний стрес і психологічна саморегуляція. Передстартові стани, тривожність, страх помилки та психологічний тиск. Дихальні техніки, релаксація, візуалізація, ідеомоторне тренування, самонастанови та індивідуальні передстартові ритуали.

Тема 5. Психологія лідерства у фізичній культурі і спорті. Поняття лідерства. Формальне і неформальне лідерство. Лідерські якості спортсмена і тренера. Вплив лідера на мотивацію, психологічний клімат і результативність спортивної групи.

Тема 6. Стили тренерського лідерства та взаємодія «тренер – спортсмен». Авторитарний, демократичний, ліберальний, трансформаційний і ситуативний стилі. Комунікація, довіра, зворотний зв'язок, підтримка автономії та психологічна безпека.

Тема 7. Лідерство і командна динаміка у спорті. Капітан та неформальні лідери. Командні ролі, норми, цінності, згуртованість і психологічний клімат. Причини конфліктів та способи їх конструктивного вирішення.

Тема 8. Лідер у ситуації відповідальності, ризику та спортивної кризи. Прийняття рішень в умовах дефіциту часу і психологічного тиску. Типові когнітивні помилки. Поведінка після невдачі. Індивідуалізація розвитку психологічних ресурсів і лідерського потенціалу.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для формування теоретичних знань і практичних умінь застосовуються словесні, наочні, практичні та інтерактивні методи навчання: інтерактивні лекції, аналіз спортивно-психологічних кейсів, ситуаційні та рольові вправи, моделювання комунікації «тренер – спортсмен», робота в парах і малих групах, рефлексивні завдання, техніки психологічної саморегуляції, аналіз відеоматеріалів та розроблення індивідуальних рекомендацій.

6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль: усне опитування; оцінювання практичних завдань; аналіз спортивно-психологічних кейсів; розв'язання ситуаційних завдань; тестування за темами; оцінювання участі у рольових і групових вправах; підготовка та захист індивідуальної моделі психологічних чинників спортивних досягнень і лідерського потенціалу. Підсумковий контроль – залік.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою та враховує рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь, якість аналізу психологічних ситуацій, аргументованість запропонованих рішень, здатність застосовувати засоби саморегуляції та аналізувати лідерську й командну взаємодію. До 70 балів – поточна робота здобувачів; 30 балів – підсумковий контроль (залік).

8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Академічна доброчесність. Під час виконання письмових, індивідуальних і групових робіт здобувачі зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності, коректно посилатися на використані джерела, не допускати плагіату, фабрикації, фальсифікації результатів або несанкціонованого виконання завдань іншими особами.

Відвідування занять. Систематична участь у практичних заняттях є важливою складовою опанування курсу. Пропущені роботи виконуються у погодженій з викладачем формі.

Креативна ініціатива здобувача. Заохочуються самостійний пошук сучасних джерел, аналіз спортивних ситуацій та розроблення авторських кейсів.