

Міністерство освіти і науки України
 Чорноморський національний університет імені Петра Могили
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ»

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	 Тіхоміров Анатолій Іванович доцент E-mail: tevnik70@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальна дисципліна «Психологічний супровід спортсменів та осіб з інвалідністю» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння психологічних чинників, що визначають адаптацію, мотивацію, емоційну стійкість, самооцінку, комунікацію та ефективну участь людини у фізкультурно-спортивній діяльності.

У курсі розглядаються особливості психологічного супроводу спортсменів та осіб з інвалідністю, принципи етичної й недискримінаційної взаємодії, мотивація і цілепокладання, управління стресом, психологічна саморегуляція, підтримка після травм і вимушених перерв, командна взаємодія та соціально-психологічні аспекти інклюзивного спорту. Значна увага приділяється аналізу практичних кейсів і розробленню індивідуальних рекомендацій у межах компетентностей фахівця з фізичної культури і спорту.

Загальний обсяг дисципліни становить 4,5 кредити ЄКТС (135 годин): 16 годин лекцій, 32 години практичних занять та 87 годин самостійної роботи. Підсумкова форма контролю – залік.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу: сформувати у здобувачів системні знання та практичні навички організації психологічного супроводу спортсменів та осіб з інвалідністю з урахуванням індивідуальних потреб, умов фізкультурно-спортивної діяльності, принципів інклюзії, професійної етики та міждисциплінарної взаємодії.

Основні завдання дисципліни:

- опанувати теоретичні основи психологічного супроводу у фізичній культурі, спорті та адаптивній руховій активності;
- навчитися визначати психологічні потреби, ресурси та чинники ризику, що впливають на мотивацію, емоційний стан і залученість до рухової діяльності;
- оволодіти базовими методами спостереження, бесіди, самооцінювання та аналізу психологічних станів у межах професійної компетентності фахівця;
- засвоїти засоби підтримання мотивації, упевненості, стресостійкості, саморегуляції та конструктивного ставлення до спортивних успіхів і невдач;
- сформувати навички етичної, доступної та недискримінаційної комунікації зі спортсменами та особами з інвалідністю;
- навчитися аналізувати психологічні аспекти повернення до рухової активності після травм, тривалих перерв або зміни функціонального стану;
- оволодіти принципами розроблення індивідуальних рекомендацій психологічного супроводу, оцінювання їх ефективності та взаємодії з іншими фахівцями.

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 особливості спортсменів та осіб з інвалідністю, визначати потреби у психологічній підтримці, добирати доцільні засоби комунікації, мотивації та саморегуляції, розробляти рекомендації щодо психологічного супроводу та оцінювати їх ефективність у фізкультурно-спортивній практиці.

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичні основи психологічного супроводу у фізичній культурі і спорті. Поняття, мета, завдання та межі психологічного супроводу. Роль тренера, фахівця з фізичної культури і спорту та психолога. Етичні принципи, конфіденційність і професійні межі.

Тема 2. Психологічні особливості спортсменів та осіб з інвалідністю. Індивідуально-психологічні відмінності, самооцінка, рівень домагань, спортивна ідентичність. Психологічні бар'єри участі у руховій активності. Стереотипи, стигматизація та принципи недискримінаційної взаємодії.

Тема 3. Мотивація, цілепокладання та підтримання залученості. Внутрішня і зовнішня мотивація, мотивація досягнення. Постановка індивідуальних цілей. Підтримання участі у тренуванні, фізичній активності та відновленні. Мотиваційні кризи.

Тема 4. Стрес, тривожність і психологічна саморегуляція. Психоемоційне напруження у тренувальній та змагальній діяльності. Передстартові стани, страх помилки та психологічний тиск. Дихальні техніки, релаксація, візуалізація і самонастанови.

Тема 5. Психологічний супровід при травмах, перервах та зміні функціонального стану. Емоційні реакції на травму і вимушене зниження активності. Підтримання мотивації у відновленні, страх повторної травми та психологічні аспекти повернення до рухової активності.

Тема 6. Комунікація у системі «тренер – спортсмен – фахівець – родина». Активне слухання, емпатійна комунікація, зворотний зв'язок і підтримка автономії. Особливості взаємодії з особами з різними функціональними обмеженнями. Партнерський підхід.

Тема 7. Командна взаємодія, лідерство та інклюзивне спортивне середовище. Психологічний клімат, згуртованість, командні ролі та лідерство. Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю. Профілактика конфліктів, булінгу, дискримінації та ізоляції.

Тема 8. Індивідуалізація психологічного супроводу та оцінювання його ефективності. Побудова плану психологічної підтримки на основі потреб, ресурсів і цілей. Моніторинг стану та залученості, корекція рекомендацій, міждисциплінарна взаємодія і скерування до профільного фахівця за потреби.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для формування теоретичних знань і практичних умінь застосовуються словесні, наочні, практичні та інтерактивні методи навчання: інтерактивні лекції, аналіз 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 психологічних і комунікативних кейсів; розв'язання ситуаційних завдань; тестування за темами; оцінювання участі у рольових і групових вправах; підготовка та захист індивідуального плану психологічного супроводу спортсмена або особи з інвалідністю. 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, обґрунтованість запропонованих засобів підтримки, дотримання етичних принципів і здатність оцінювати ефективність психологічного супроводу. 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, оскільки результати навчання формуються через аналіз психологічних ситуацій, рольові вправи, відпрацювання комунікативних навичок та засобів саморегуляції. Пропущені роботи виконуються у погодженій з викладачем формі.

Креативна ініціатива здобувача. Заохочуються самостійний пошук сучасних наукових матеріалів, аналіз прикладів зі спортивної та інклюзивної практики, створення авторських кейсів і рекомендацій, використання цифрових інструментів та аргументоване обговорення альтернативних підходів.