

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ВИЩИХ
ДОСЯГНЕНЬ»

Ступінь освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Предметна спеціальність	Не передбачена
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
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, заочна
Мова викладання	Українська
Кафедра	Олімпійського та професійного спорту
Викладач	 Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна Доцент Кафедри олімпійського та професійного спорту E-mail: kharchenko-baranetska@chmnu.edu.ua

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

В елітному спорті доля золотої медалі часто вирішується не сантиметрами чи секундами, а мікронами психологічної переваги. Коли фізична, технічна та тактична підготовка суперників перебуває на однаково високому рівні, вирішальним фактором перемоги стає ментальна стійкість. Цей курс розроблено для того, щоб перетворити теоретичні знання з психології на конкретні практичні інструменти (психотехнології), які тренер або спортивний психолог може застосовувати в щоденній роботі з атлетами найвищої кваліфікації. Навчальна дисципліна «Психотехнології підготовки спортсменів до вищих досягнень» спрямована на формування у майбутніх фахівців системних теоретичних знань та практичних навичок застосування сучасних психотехнологій для управління психічними станами, оптимізації навчально-тренувального процесу та забезпечення максимальної психологічної надійності спортсменів в умовах жорсткої змагальної конкуренції.

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

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу: озброїти фахівців практичним інструментарієм ментального тренінгу для виведення спортсменів на пік психологічної готовності до перемоги в екстремальних змагальних умовах.

Основні завдання дисципліни:

1. Вивчити теоретико-методологічні основи психологічного супроводу в спорті вищих досягнень.
2. Оволодіти методами експрес-діагностики та моніторингу психоемоційного стану елітних спортсменів.
3. Освоїти технології ментального тренінгу, саморегуляції, ідеомоторного тренування та стрес-менеджменту.
4. Навчитися моделювати психологічні умови змагальної боротьби під час тренувань.
5. Ознайомитися з методами психологічного відновлення після надважких навантажень та кризових станів

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті опанування дисципліни передбачені наступні програмні результати навчання відповідно до ОПП «Фізична культура і спорт».

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

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

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

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Феноменологія спорту вищих досягнень. Специфіка психічного навантаження в елітному спорті. Поняття «психотехнології» та еволюція психотехніки в спорті.

Тема 2. Психодіагностика як основа індивідуалізації підготовки. Методологія моніторингу особистісних властивостей, мотивації досягнення успіху та емоційної стійкості. Апаратні та бланкові методики.

Тема 3. Психологічна надійність спортсмена. Структура та критерії психічної надійності в умовах екстремальної змагальної діяльності.

Тема 4. Технології ментального тренування (Mental Training). Ідеомоторне тренування (уявне відтворення рухів) як засіб удосконалення техніки та тактики. Керована візуалізація.

Тема 5. Методи психом'язової регуляції. Аутогенне тренування (за Шульцом, Олексієвим). Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном. Дихальні психотехнології регуляції станів.

Тема 6. Технології стрес-менеджменту та коучингу. Подолання когнітивного та соматичного стресу. Робота з кризами (втрата мотивації, страх поразки, «плато» результатів).

Тема 7. Психотехнології управління передстартовими станами. Регуляція «бойової готовності», подолання «передстартової лихоманки» та «передстартової апатії». Створення індивідуальних передстартових ритуалів.

Тема 8. Психологія командної зіграності та лідерства. Психотехнології згуртування колективу в командних видах спорту. Розв'язання внутрішньоконандних конфліктів. Психотехніка взаємодії у системі «тренер – спортсмен».

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для забезпечення ефективного засвоєння теоретичних знань та формування практичних умінь у здобувачів застосовуються сучасні комбіновані методи навчання, що поєднують словесні, наочні, практичні та інтерактивні підходи. Застосовуються: інтерактивні лекції, практичні тренінги, кейс-методи (аналіз реальних виступів відомих атлетів), ідеомоторні та релаксаційні практикуми, моделювання змагальних стрес-ситуацій.

6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль: усне опитування з теоретичних питань дисципліни; оцінювання участі у практичних завданнях; тестування за темами, виконання практичних завдань; виконання і захист проєктів (наприклад, "Програма психологічної підготовки спортсмена Х до Олімпійських ігор") Підсумковий контроль у формі заліку.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою та враховує рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь і навичок, активність здобувачів під час занять та результати підсумкового контролю. 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 значна частина результатів навчання формується через аналіз тематик дисципліни та практичне відпрацювання завдань самоопрацювання. Пропущені роботи виконуються у погодженій з викладачем формі.

Креативна ініціатива здобувача. Заохочуються самостійний пошук сучасних наукових матеріалів, аналіз інформаційного матеріалу, створення авторських кейсів, використання цифрових інструментів для візуалізації результатів і представлення обґрунтованих альтернативних рішень.