



**Міністерство освіти та науки України
Чорноморський національний університет імені Петра
Могили**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Психофізіологічне забезпечення спортивної діяльності»**

Ступінь освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	А 7 Фізична культура і спорт
Кількість кредитів	4,5
Заняття	Групові
Мова викладання	Українська
Кафедра	Фізкультурно-оздоровчих технологій та адаптивного спорту
Викладач	Голяка Сергія Кіндратович Кандидат біологічних наук доцент кафедри serhii.holiaka@chmnu.edu.ua
	

Анотація дисципліни: Дисципліна «Психофізіологічне забезпечення спортивної діяльності» спрямована на формування у здобувачів освіти системного уявлення про психофізіологічні механізми спортивної діяльності, закономірності функціонування нервової та психічної систем спортсмена, а також чинники, що визначають ефективність спортивної підготовки та змагальної діяльності.

У межах дисципліни розглядаються психофізіологічні особливості різних видів спортивної діяльності, механізми регуляції рухової активності, функціональні стани спортсмена, процеси адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень, особливості уваги, пам'яті, мислення, емоційно-вольової сфери та психомоторики. Особлива увага приділяється діагностиці й

оцінюванню психофізіологічного стану спортсменів, профілактиці перевтоми та перенапруження, оптимізації працездатності й відновлення.

Дисципліна сприяє набуттю практичних умінь щодо застосування психофізіологічних методів у спортивній практиці, визначення індивідуальних особливостей спортсмена, оцінювання його функціонального стану та розроблення заходів для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності.

1. Мета та завдання дисципліни:

Метою дисципліни «Психофізіологічне забезпечення спортивної діяльності» є формування у здобувачів освіти системи знань про психофізіологічні механізми спортивної діяльності, особливості функціонування організму спортсмена під час фізичних і психоемоційних навантажень, а також формування практичних умінь щодо оцінювання, контролю та оптимізації психофізіологічного стану спортсменів для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

Основними завданнями дисципліни є:

- формування знань про основні психофізіологічні процеси та механізми, що забезпечують спортивну діяльність;
- вивчення психофізіологічних особливостей спортсменів різного віку, статі, кваліфікації та спеціалізації;
- розуміння впливу фізичних, психоемоційних та інформаційних навантажень на функціональний стан спортсмена;
- ознайомлення з методами психофізіологічної діагностики та оцінювання функціонального стану спортсменів;
- формування навичок контролю рівня працездатності, стомлення, відновлення та психоемоційної напруженості;
- вивчення психофізіологічних факторів, що впливають на спортивну результативність, стійкість і надійність діяльності;
- формування вмінь застосовувати сучасні методи психофізіологічного супроводу тренувального та змагального процесу;
- оволодіння підходами до регуляції психоемоційного стану спортсмена, профілактики перенапруження та оптимізації процесів відновлення;
- розвиток здатності аналізувати результати психофізіологічного обстеження та використовувати їх для індивідуалізації тренувального процесу;
- формування професійної готовності до комплексного психофізіологічного забезпечення спортивної діяльності.

Завдання:

Теоретичні завдання дисципліни:

- сформувати знання про основні поняття, принципи та закономірності психофізіології спортивної діяльності;

- розкрити психофізіологічні механізми забезпечення рухової діяльності та спортивної працездатності;
- вивчити особливості функціонування центральної нервової системи та сенсорних систем під час фізичних і психоемоційних навантажень;
- визначити роль психофізіологічних процесів у формуванні спортивних навичок, координації рухів, швидкості реакції та прийнятті рішень;
- охарактеризувати психофізіологічні зміни під час тренувальної та змагальної діяльності;
- вивчити механізми розвитку стомлення, перенапруження та процесів відновлення спортсменів;
- розглянути психофізіологічні чинники спортивної результативності, надійності та стійкості діяльності;
- ознайомити з сучасними методами психофізіологічної діагностики та контролю функціонального стану спортсменів.

Практичні завдання дисципліни:

- оволодіти методами оцінювання основних психофізіологічних показників спортсмена;
- навчитися визначати рівень функціонального стану, працездатності та психоемоційної напруженості;
- формувати навички проведення тестування швидкості та точності сенсомоторних реакцій;
- навчитися оцінювати показники уваги, пам'яті, сприйняття та психомоторних якостей;
- оволодіти методами оцінювання стомлення та ефективності процесів відновлення;
- навчитися аналізувати отримані психофізіологічні показники та визначати їх динаміку в процесі тренування;
- формувати вміння використовувати результати психофізіологічного контролю для індивідуалізації тренувальних навантажень;
- застосовувати методи регуляції та оптимізації психоемоційного стану спортсмена;
- навчитися розробляти рекомендації щодо оптимізації функціонального стану, працездатності та відновлення спортсменів;
- використовувати результати психофізіологічного обстеження для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

2. Зміст дисципліни

Тема 1. Теоретичні основи психофізіологічного забезпечення спортивної діяльності.

Предмет, мета та завдання психофізіологічного забезпечення у спорті. Основні поняття та категорії психофізіології. Роль психофізіологічних процесів у забезпеченні спортивної діяльності. Сучасні напрями психофізіологічного супроводу спортсменів.

Тема 2. Психофізіологічні механізми рухової діяльності. Функціонування центральної нервової системи під час виконання фізичних

вправ. Нервово-м'язова координація. Роль сенсорних систем у забезпеченні рухової діяльності. Формування та вдосконалення рухових навичок.

Тема 3. Психофізіологія спортивних здібностей.
Психофізіологічні основи швидкості, сили, витривалості, спритності та координаційних здібностей. Сенсомоторні реакції та їх значення у спорті. Індивідуально-типологічні особливості спортсменів.

Тема 4. Психофізіологічні особливості спортивної діяльності.
Особливості психофізіологічного забезпечення циклічних, ациклічних, ігрових та складнокоординаційних видів спорту. Вплив специфіки спортивної спеціалізації на функціональний стан спортсмена.

Тема 5. Психофізіологічний стан спортсмена та його оцінювання.
Поняття функціонального та психофізіологічного стану. Показники працездатності, уваги, пам'яті, швидкості реакції та психомоторики. Методи психофізіологічної діагностики та контролю.

Тема 6. Психофізіологія спортивної працездатності.
Механізми забезпечення працездатності спортсмена. Фактори, що визначають ефективність спортивної діяльності. Динаміка психофізіологічних показників під час тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 7. Стомлення, перенапруження та відновлення спортсменів.
Психофізіологічні механізми стомлення. Ознаки фізичного та психоемоційного перенапруження. Види та засоби відновлення. Психофізіологічний контроль процесів відновлення.

Методи навчання. У процесі викладання дисципліни «Психофізіологічне забезпечення спортивної діяльності» використовуються такі методи навчання:

Теоретичні методи:

- словесні: лекція, пояснення, розповідь, бесіда, дискусія;
- наочні: демонстрація схем, таблиць, презентацій, відеоматеріалів;
- метод проблемного викладу матеріалу;
- аналіз наукової та навчально-методичної літератури;
- самостійна робота з інформаційними джерелами.

Практичні методи:

- практичні заняття;
- виконання психофізіологічних тестів і функціональних проб;
- спостереження та реєстрація психофізіологічних показників;
- проведення вимірювань і обробка отриманих результатів;
- розв'язання ситуаційних та професійно орієнтованих завдань;
- аналіз та інтерпретація результатів психофізіологічного обстеження;
- моделювання професійних ситуацій спортивної діяльності;
- підготовка індивідуальних і групових практичних завдань.

Інтерактивні методи:

- робота в малих групах;
- мозковий штурм;
- дискусія та обговорення проблемних ситуацій;
- кейс-метод;
- рольове та ситуаційне моделювання;
- презентація результатів індивідуальної та групової роботи.

Методи контролю та оцінювання:

- усне та письмове опитування;
- тестування;
- перевірка практичних завдань;
- оцінювання самостійної роботи;
- контрольні роботи;
- аналіз результатів практичних досліджень;
- підсумковий контроль.

3. Форми контролю. *Поточний контроль:* усне опитування з теоретичних питань дисципліни; перевірка виконання практичних завдань, виконання тестових завдань, оцінювання активності студентів на практичних заняттях. *Підсумковий контроль* у формі заліку.

4. Критерії оцінювання. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою та враховує рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь і навичок, активність студентів під час занять та результати підсумкового контролю. До 70 балів – поточна робота студентів; 30 балів – підсумковий контроль (залік)