

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Силабус навчальної дисципліни
«Психологія спорту з основами реабілітації»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 120 годин, 4 кредити ЄКТС.
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Середовська Вікторія Юріївна. Старший викладач, завуч кафедри. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри. Бурдін Ігор Євгенійович. Старший викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. Афанасьєв Сергій Ігорович. Старший викладач, куратор спортивної секції з футболу.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – є поглиблення знань про закономірності психічної діяльності людини в процесі підготовки і участі у спортивних змаганнях та оволодіння сучасними методами й прийомами психологічної та реабілітаційної підготовки спортсменів.

Мета дисципліни: формування здатності вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів психологічної науки; застосовувати у професійній діяльності знання психологічних аспектів та реабілітаційних заходів у сфері спорту; формування у здобувачів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем психології спорту та фізичної реабілітації, формування навичок здорового способу життя, значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

Завдання дисципліни:

- формування системи знань про психологію здоров'я, здорового способу життя та спорту у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів реабілітаційних заходів;
- закріплення пріоритету здоров'я як цінності в життєвій ієрархії цінностей молоді;
- набуття навичок вибирати та застосовувати оптимальні методи та засоби реабілітації;
- розвиток особистісних життєвих навичок здорового способу життя;
- оволодіння системою гностичних, проектувальних, конструктивних, організаторських і комунікативних умінь;
- розвиток критичного, креативного мислення, здібностей до професійної рефлексії та самовдосконалення;
- володіння фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримування етики ділового спілкування;
- розвиток позитивної мотивації до професійної діяльності.

Очікувані результати: У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- категоріальний апарат та методи дослідження у психології спорту та реабілітації;
- основні напрями та завдання сучасної психології спорту та реабілітації;
- історію виникнення та розвиток психології спорту;
- особливості формування і розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра;
- основні положення психології спортивних груп, психологічної характеристики окремих видів спорту та їх недоліки;
- причини, які впливають на стан психічної готовності спортсмена, спортивної групи до змагань;
- базові положення та закономірності психологічної підготовки в процесі спортивної діяльності.
- реабілітаційні заходи яки виконуються під час травмувань.

Вміти:

- застосовувати психодіагностичні методи для вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсмена під час тренувальної та змагальної діяльності;
- планувати роботу спортивного психолога в спортивному колективі на основі знань основних аспектів психології спортивної діяльності;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

- складати психологічну характеристику на спортсменів та розробляти рекомендації з психологічного та реабілітаційного супроводу;
- використовувати спецметодики реабілітації для корекції негативних передстартових психологічних станів спортсмена або команди;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять, організації самостійної роботи здобувача.

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.

Психологічні особливості особистості спортсменів.

Тема 1. Психологія спортивної діяльності. Загальна характеристика спортивної діяльності. Функції спортивної діяльності. Сутність спорту. Класифікація видів спорту. Мотиви занять спортом. Основні напрямки в розвитку спорту. Система підготовки спортсменів.

Тема 2. Психологія спортивних досягнень. Загальна характеристика спортивних досягнень. Фактори, що впливають на динаміку досягнень у спорті. Ступінь підготовленості до спортивного досягнення. Ефективність системи підготовки спортсмена. Соціальні умови розвитку спортивного духу.

Тема 3. Діагностика мотивації успіху та страху. Невдачі у спортивній діяльності. Мотивація досягнення й успіх у спортивній діяльності. Категорії мотивації досягнення. Мотивація і невдача. Зниження прагнення до перемоги під впливом реакції оточення. Конструктивна та деструктивна реакції на невдачу. Захисні реакції спортсменів на невдачу. Реабілітаційні заходи.

Тема 4. Психологічні особливості особистості тренера. Функції тренера і викладача. Тренер і спортсмен – механізм живого зв'язку. Взаємини тренера й спортсменів.

Тема 5. Значення рівня домагань у спортивних досягненнях. Вплив рівня домагань на силу мотивації досягнення. Розвиток особистісної причинності та вияв прагнення до влади. Почуття компетентності у спортивній діяльності та його чинники. Підвищення впевненості спортсменів у своїх можливостях.

Тема 6. Розвиток систем організму спортсмена. Кісткова система. М'язова система. Дихальна система. Серцево-судинна система. Сенсорні системи. Нервова система.

Тема 7. Темперамент як індивідуальнопсихологічна особливість. Загальна характеристика темпераменту. Класифікація типів темпераменту у спортивній діяльності. Зв'язок типу темпераменту спортсменів з особливостями ВНД організму. Основні властивості темпераменту у спортивній діяльності.

Тема 8. Вивчення стану нервової системи за допомогою буквених тестів. Загальна характеристика методів психології фізичного виховання. Особливості проведення методу буквених тестів. Основні показники за якими оцінюється стан нервової системи. Коректурна таблиця Анфімова. Коректурна таблиця Коновалова.

Змістовний модуль 2.

Механізми ефективної взаємодії в межах спортивної діяльності

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Тема 9. Аутогенне тренування в діяльності тренера та спортсменів. Передумови виникнення аутогенного тренування (АТ). Теоретичні основи АТ. Тренування в комплексі прийомів самопливу. Аутогенне тренування тренера.

Тема 10. Емоційна, вольова та психомоторна сфера особливості. Увага, сприймання, пам'ять, мислення. Загальна характеристика пізнавальних процесів особистості. Специфіка емоційно-вольової сфери особистості спортсмена. Роль психомоторної організації особистості у спортивній діяльності. Концентрація уваги спортсменів у спортивній діяльності. Вправи на розвиток мнемічної діяльності спортсменів. Роль вищих психічних процесів в процесі спортивної діяльності.

Тема 11. Формування колективу на тренуваннях. Команда як предмет психологічного дослідження. Види та класифікація команд. Диференціація в командах. Основні етапи становлення команд. Особистість та команда.

Тема 12. Виявлення взаємовідношень у колективі спортсменів, формування згуртованості в команд. Основні характеристики колективу спортсменів. Соціометричний метод дослідження спортивної команди. Референтометричний метод дослідження спортивної команди. Ціннісно-орієнтаційна єдність (ЦОЄ) як необхідний компонент високоорганізованого колективу.

Тема 13. Психологія конфліктів. Форми впливу фахівця на вихованця. Поняття конфлікту. Функції конфлікту. Причини конфліктів. Міжособистісні методи (стилі) керування конфліктами.

Тема 14. Стилi поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Типи поведінки спортсменів в конфліктних ситуаціях. Стадії розгортання конфлікту. Моделі вирішення конфліктів. Переговори. Посередництво.

Тема 15. Спілкування в діяльності спортсмена та загальна характеристик а педагогічного спілкування. Поняття педагогічного спілкування. Оптимальне педагогічне спілкування. Стилi педагогічного спілкування (авторитарний, демократичний, попускний стилі). Моделі поведінки вчителя при спілкуванні з учнями. Структура педагогічного спілкування. Рівні педагогічного спілкування. Деякі аспекти педагогічного спілкування (інформаційний, виразний, впливовий).

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Яланська С.П. Вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя»: психолого-педагогічні аспекти. Технології розвитку інтелекту. 2020. Т. 4, № 2 (27).
2. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
3. Іваній І. В. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту / І. В. Іваній // Імідж сучасного педагога. – 2016. – № 4. – С. 43-48.
4. Бакаленко, О. А. Психологія управління : навч. посіб. / О. А. Бакаленко ; М-во освіти і науки України, Харків. нац. ун-т радіоелектроніки. – Харків : ХНУРЕ, 2020. – 120 с.
5. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. / О. М. Бурла та інші – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.

Додаткова:

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

1. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.- метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 168 с.
<https://elib.nuou.org.ua/katalog/rukopashnijb%D1%96j-ta-metodika-jogo-vikladannya.html>
2. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, М. В. Кузнецов, С. С. Федак та ін. Львів: НАВС, 2017. 177 с.
3. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с. <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
4. Michael Boyle. New Functional Training for Sports / Michael Boyle/ – United States: Human Kinetics, 2016. – 478 p.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вмів успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального завдання, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються. Запізнення на заняття – не припустимі. Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.