

АНОТАЦІЯ вибіркової дисципліни «Психологія спорту»

Мета вивчення навчальної дисципліни полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Психологія», зокрема системних знань про психологічні закономірності спортивної діяльності, психічні стани та особистісні характеристики спортсменів, а також розвитку практичних умінь психологічного супроводу спортивної діяльності з метою підвищення ефективності, стійкості та збереження психічного здоров'я спортсменів у тренувальному, змагальному та відновлювальному процесах.

Очікувані результати навчання. За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

- предмет, завдання та етапи розвитку психології спорту;
- психологічні особливості спортивної діяльності та змагальної поведінки;
- мотиваційні чинники спортивних досягнень;
- психічні стани спортсменів у тренувальному та змагальному процесах;
- роль емоційної регуляції, стресостійкості та самоконтролю;
- психологічні особливості командної взаємодії та спортивного лідерства;
- вплив тренера та спортивного середовища на психічний стан спортсмена;
- психологічні аспекти відновлення після травм і поразок;
- профілактику вигорання та психологічне забезпечення спортивного довголіття;
- етичні засади діяльності спортивного психолога.

За набутими знаннями і навичками здобувач повинен вміти:

- аналізувати психологічні особливості спортивної діяльності та поведінки спортсменів;
- оцінювати мотиваційний профіль та психічний стан спортсмена;
- застосовувати методи психологічної підготовки до змагань;
- працювати з тривогою, страхом, фрустрацією та емоційним напруженням;
- сприяти розвитку концентрації, впевненості та саморегуляції;
- здійснювати психологічний супровід команд і окремих спортсменів;
- надавати психологічну підтримку під час відновлення після травм;
- взаємодіяти з тренерами, лікарями та іншими фахівцями;
- дотримуватися професійних і етичних норм у спортивній психології.

Зміст програмного матеріалу

Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічних знань.

Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності.

Тема 3. Мотивація та цілепокладання у спорті.

Тема 4. Психічні стани спортсменів у змагальному процесі.

Тема 5. Емоційна регуляція, стресостійкість і самоконтроль.

Тема 6. Психологія командної взаємодії та спортивного лідерства.

Тема 7. Психологічний супровід відновлення та профілактика вигорання.

Тема 8. Прикладні та етичні аспекти психології спорту.

Обсяг (у кредитах ЄКТС/годинах): 3 кредити ECTS (90 годин), з яких 48 години аудиторних занять, самостійна робота – 42 год.

Форма контролю: залік.

Кафедра, що забезпечує викладання навчальної дисципліни: кафедра загальної та соціальної психології.