Силабус курсу:

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ (вибіркова дисципліна)

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	для здобувачів будь якої освітньої програми»
Рік підготовки:	2
Семестр викладання:	3 семестр (осінній)
Кількість кредитів ЄКТС:	5
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

к.психол.н., доц., Сербін Юрій Вікторович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри психології та соціології

посада

2000serbin@gmail.com	+38-050-989-47-27	Viber, Telegram	за графіком
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Викладач практичних занять:*

Кобиляцька Марина Вікторівна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

асистент кафедри психології та соціології

посада

marina_k2911@ukr.net	+38-066-032-93-95	Viber, Telegram	за графіком
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Анотація навчального курсу

Мета вивчення курсу: Ознайомлення здобувачів вищої освіти з психологічними основами здорової особистості, основними уявленнями про здорову особистість, із соціально-психологічними аспектами здоров'я; формування у майбутніх фахівців твердих переконань у необхідності здорового способу життя; забезпечення знаннями про психологічні причини здоров'я, які є підґрунтям для розвитку переконань у необхідності здорового способу життя; формування вміння застосовувати у власній професійній діяльності знання психологічних аспектів у сфері фізичної культури і 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, формування навичок здорового способу життя, значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

Результати навчання: Знати:

- понятійно-категоріальний апарат дисципліни;
- сутність феномену здоров'я та термінологічні складнощі у позначенні того чи іншого його аспекту; базові ресурси здоров'я; принципи формування системи забезпечення здоров'я; основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я людини; рівні та критерії психічного здоров'я особистості; сутність та основні принципи збереження фізичного здоров'я;
- методологічні основи побудови психології фізичного виховання і спорту; основні напрями психологічної підготовки у фізичному вихованні і спорті, актуальні проблеми психологічної підготовки спортсменів;
- знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога;
- особливості формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я; до здорового способу життя;

Вміти:

- здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій;
- використовувати сучасні інформаційні джерела національного та міжнародного рівня для оцінки стану вивченості об'єкту досліджень і актуальності наукової проблеми;
- користуватися методами саморозвитку та самовдосконалення з метою створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям;
- визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактики його розладів;

- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;
- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Мета курсу (набуті компетентності)

Метою викладання курсу є ознайомлення здобувачів вищої освіти з психологічними основами здорової особистості, із соціально-психологічними аспектами здоров'я; оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я; засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем психології спорту; формування цілісного уявлення щодо особистості спортсмена, його індивідуально-психологічних особливостей, спеціальних здібностей, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення.

Внаслідок вивчення дисципліни здобувач набуде таких **компетентностей**:

1. Здатність до інтелектуального, культурного, морального, професійного саморозвитку і самовдосконалення.
2. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
3. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
4. Здатність розуміти соціальне значення своєї майбутньої професії, володіння високою мотивацією до оволодіння майбутньою професійною діяльністю.
5. Здатність до оволодіння культурою мислення, аналізу, сприйняття інформації, постановки мети і вибору шляхів її досягнення.
6. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, адаптація до нових ситуацій у сфері професійної діяльності.
7. Здатність вирішувати проблеми, досягаючи поставленої мети (цілей), через осмислення та розуміння змісту проблемної ситуації, її формулювання, планування та розв'язання, а також моніторинг одержаних результатів.
8. Здатність створювати умови, які дозволяють особистості адекватно реагувати на проблеми та ситуації, аналізувати й структурувати їх, ухвалювати рішення та забезпечувати їх реалізацію.
9. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги особистості у складних життєвих ситуаціях.
10. Здатність генерувати нові ідеї, виявляти, ставити та вирішувати завдання у процесі професійної діяльності і практичних ситуаціях.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Психологія здоров'я як напрямок психологічної науки	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Культурно-історичний розвиток проблеми душевного здоров'я. Історичний екскурс в дослідження психології здоров'я та психогігієни як науки. Предмет, завдання та методи	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			психогігієни. Предметі завдання психопрофілактики. Міждисциплінарні зв'язки.	
2.	Фізіологічні особливості організму людини	2/0/0 заочне 0,5/0/0,5	Анатомо-фізіологічні властивості людини. Фізіологічні властивості організму людини при взаємодії з навколишнім середовищем. Основні аналізатори безпеки життєдіяльності. Значення гомеостазу та нервової системи для забезпечення безпеки організму людини. Загальні уявлення про обмін речовин і енергію, основні види харчових речовин.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
3.	Медико - біологічні та соціальні проблеми здоров'я	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Сутність поняття «здоров'я». Біологічні, соціальні та психологічні аспекти здоров'я. Вплив на стан здоров'я людини негативних чинників. Характерні ознаки здоров'я. Загальний рівень здоров'я населення України. Система охорони здоров'я в Україні.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
4.	Основні уявлення про здорову особистість	4/0/0	Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Античний еталон (здоров'я як внутрішня узгодженість); адаптаційний еталон (здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища); антропоцентричний еталон (здоров'я як усестороння самореалізація, або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості). Особливість комплексного підходу до вивчення людини на сучасному етапі (інтегративний погляд на людську природу). Головні вияви психічного здоров'я. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Гуманістична ідея здорової особистості (Г. Оллппорт).	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
5.	Здоровий спосіб життя	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Критерії оцінки психічного здоров'я: властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я. Психологічна стійкість особистості. Емоційна стійкість особистості. Ставлення до здоров'я, його компоненти. Внутрішня картина здоров'я. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
6.	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	2/0/0	Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
7.	Особистість і стрес	4/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Види стресу: фізіологічний та психологічний стреси. Проблема емоційного (психологічного) стресу. Причини стресових розладів. Класифікація стресів. Поняття	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			професійного стресу і причини його виникнення. Професійне вигорання як особиста деформація професіонала під впливом професійних стресів. Ознаки поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. Активні способи підвищення загальної стійкості людського організму.	
8.	Психологічні особливості діяльності в спорті та в фізичному вихованні. Психологія професійного довголіття спортсменів. Тренерська робота.	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Компоненти спортивної діяльності. Структура спортивної діяльності. Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття спортсменів. Психологічні особливості діяльності особистості тренера. Функції тренера та мотиви його діяльності.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
9.	Психодіагностика і психокорекція психічного та психологічного здоров'я	4/0/0	Психологічна діагностика та корекція: визначення, основні цілі і завдання. Групова психокорекція. Переваги групової форми психічної роботи. Тренінг розв'язання проблем. Комунікативний тренінг.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
10.	Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я спортсменів	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Поняття соціально-психологічної профілактики. Завдання, методи та напрямки психопрофілактичної роботи. Профілактична робота шкільного психолога. Психопрофілактична робота в службі сім'ї. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування. Розлади психічного здоров'я у професійних спортсменів.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
11.	Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах.	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Профілактика психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Роль та профілактика психічного здоров'я у підлітковому віці. Актуальні проблеми психічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти. Профілактика психічного здоров'я у дорослому та похилому віці. Особливості прояву депресії у людей похилого віку.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
	Загальна кількість аудиторних годин:	денне 28/0/14 заочне 4/0/4		

Рекомендована література:

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: Монографія. / С. І.Болтивець. — К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. — 302 с.

2. Бочелюк В. И. Психологія спорту / В. И. Бочелюк, О. А. Черепєхіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.

3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. –Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2006. –338с.

5. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.

6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко.– К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.

7. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посіб.– К.: Вид. центр, Київ. ун-ту, 2000.– 126 с.

8. Коцан І.Я.. Психологія здоров'я людини/ Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. – Луцьк:РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.

9. Леко Б. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів / Б. Леко, Г. Чуйко, М. Комісарик // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С. 6–10.

10. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник / О. С. Лісова – Чернівці, 2001. – 348с.

11. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. Посібн. – К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2002.

12. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна / Заг. Ред. М.С.Корольчука. – К.: Фірма "ІНКОС", 2002. – 272 с.

13. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья [Текст]: Хрестоматия/ сост. К.В. Сельченок.- М. : АСТ; Мн.: Харвест, 2001.- 604с.

14. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

15. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.

16. Slonska Z. Misiuna M. Promocja zdrowia. Slownik podstawowych terminow.− Warszawa: Agencja Promo-Lider, 1993.– P. 68.

17. Taylor S. E. Health Psychology.− New York: McGraw-Hill, 1991.– Vol. 2.– P. 5.

Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки до вивчення курсу «Психологія здров'я та психологія спорту», виконання практичних занять, контрольних робіт, самостійної роботи.

2. НМКДКД дисципліни на сторінці електронного університету.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти та завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	10 (по 0,72 балів за 1 ЛК)
Практичні заняття	28 (7 практичних по 4 бали за 1 ПК)
Самостійна робота (контрольні роботи, реферати, есе, презентації, опрацювання наукової літератури тощо)	32
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	30
Разом	**100**

Шкала оцінювання здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність: Під час виконання практичних і самостійних завдань здобувачі вищої освіти мають дотримуватися політики академічної доброчесності. Запозичення (використання ідей, розробок, тверджень, статистичних або експериментальних відомостей інших авторів) повинні бути оформлені відповідними посиланнями на першоджерела. Списування або копіювання є категорично забороненими. Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаково для всіх здобувачів. Здобувачі вищої освіти самостійно виконують навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей).

Перезарахування кредитів, отриманих у неформальній освіті: Здобувач вищої освіти може пройти різноманітні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання. Положення про порядок зарахування результатів навчання, отриманих в формальній та неформальній освіті, розміщено на сайті університету https://snu.edu.ua/index.php/university/sfera-poshyrennya-suya-v-snu-im-v-dalya/informatsijna-kartka-dokumenta-87/

Завдання і заняття: Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка в аудиторії:

1. Здобувачі вищої освіти користуються у суспільстві всіма правами самостійних, дорослих людей, а тому мають виконувати всі правила внутрішнього розпорядку, що існують у Східноукраїнському національному університеті ім. В. Даля.
2. Основний вид діяльності здобувачів вищої освіти — навчання. Студентство є транслятором загальних норм культури поведінки: інтелігентність, точність, дисциплінованість, акуратність, відповідальність, тощо.
3. Здобувачі вищої освіти обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час контролю знань здобувачі вищої освіти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.