

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Профілактика емоційного вигорання у спорті
Кредити ЄКТС, години	3 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних: 12 годин – лекції, 10 годин – практичні, 8 годин – лабораторні
Рівень вищої освіти	Другий (Магістр)
Семестр	Другий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	<p>В сучасній системі підготовки спортсменів важливу роль у тренувальному процесі відіграє профілактика емоційного вигорання та психологічного відновлення у тренувальному процесі та у змагальний період спортсменів.</p> <p>Цей багатокомпонентний процес пов'язаний з профілактикою «емоційного вигорання», формування необхідного досвіду щодо пошуку, добору і адаптації методів та заходів попередження та усунення симптомів професійного та емоційного вигорання на різних етапах, спортивної підготовки. Доповнює і підсилює один одного та забезпечує якомога найкращу готовність спортсмена.</p>
Мета	Формування у здобувачів системи знань, умінь та навичок необхідних для ефективного виконання функціональних обов'язків фахівця сфери фізичної культури і спорту; особистісно-професійний розвиток, що пов'язаний з профілактикою «емоційного вигорання», формування досвіду здобувачів щодо пошуку, добору та адаптації методів та заходів попередження та усунення симптомів професійного та емоційного вигорання.
Завдання	<p>-оволодіння теоретичними знаннями про основні підходи до вивчення емоційного вигорання в діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту, причини виникнення, основні симптоми та форми прояву, його вплив на поведінку, професійну діяльність й психічне здоров'я;</p> <p>-розвиток та формування умінь для виявлення основних проявів синдрому «емоційного вигорання» у фахівців сфери фізичної культури і спорту; профілактика професійного вигорання.</p>
Загальні компетентності	<p>3.Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>4.Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>5.Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>6.Здатність розробляти проекти та управляти ними</p>
Фахові компетентності	<p>1. Здатність аналізувати актуальні проблеми у сучасній сфері фізичної культури і спорту та визначати ключові тренди й перспективи її розвитку.</p> <p>2. Здатність до розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних методів та технологічних рішень, необхідних для розв'язання інноваційних задач у сфері фізичної культури і спорту.</p>

	<p>3. Здатність проектувати, організовувати та аналізувати науково-педагогічну діяльність з дисциплін предметної області у закладах вищої освіти.</p> <p>5. Здатність до практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, визначати перспективи подальших наукових пошуків.</p>
Зміст курсу	<p>Основні поняття, ознаки та чинники виникнення синдрому професійного вигорання. Стрес та емоційне вигорання в спорті. Поняття перетренованість, перевтома, перегорання, фізичне і психічне виснаження. Особистісні характеристики спортсменів різних видів спорту. Професійні деформації спортивного педагога, тренера їх прояв і детермінанти. Профілактика емоційного та професійного вигорання у спорті. Емоційне вигорання у фахівців сфери Фізичної культури і спорту. Копінг-стратегії в спортивній діяльності. Психолого-педагогічний супровід професійної діяльності спортивного педагога</p>
Політика курсу	<p>Для заохочення у навчанні здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест» або Socrative»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.</p>
Вид контролю	Залік
Викладач	<p>К.н. з фізичного виховання і спорту, доцент Ярмошук Олена Олександрівна моб. тел.. +38 067 979 58 99 e-mail: olena_yarmoschuk@ukr.net</p>