



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Рівненський державний гуманітарний
університет
Педагогічний факультет (інститут)
Кафедра Теорії і практики фізичної культури та
спорту

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Профілактика емоційного вигорання у спорті
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Валерій Шеретюк, кандидат історичних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури та спорту
CV викладача на сайті кафедри	Посилання
E-mail викладача	valerii.sheretiuk@rshu.edu.ua
Консультації	П'ятниця, 15.00. аудиторія 06, он-лайн посилання: meet.google.com/eqi-ooki-yyq Або наберіть номер (US) +1 407-986-7236 Введіть PIN-код: 706 782 919#

Мета навчальної дисципліни: 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: 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; розвиток та формування умінь для виявлення основних проявів синдрому «емоційного вигорання» у фахівців сфери фізичної культури і спорту; профілактика професійного вигорання.

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Фактори, які детермінують ефективність діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Особистісні фактори, які сприяють професійній діяльності в спорті. Фактори, що визначають професійне підвищення кваліфікації у сфері спортивної діяльності. Здатність до реалізації багатоаспектних завдань, які притаманні спортивній діяльності.

Тема 2. Основні поняття, ознаки та чинники виникнення синдрому емоційного вигорання.

Основні ознаки емоційного вигорання у фахівців сфери Фізичної культури і спорту. Симптоми емоційного вигорання та їх співвідношення. Основні групи симптомів емоційного вигорання: фізичні (психофізичні), соціально-психологічні, поведінкові. Фази професійного виснаження. Психологічні опитувальники і тестові методики, спрямовані на діагностику синдрому професійного вигорання. Поняття синдрому емоційного вигорання Поняття нервової напруги та її прояви

Тема 3. Стрес та емоційне вигорання в спорті.

Стрес та емоційне вигорання у фахівців сфери Фізичної культури і спорту. Поняття перетренованість, перевтома, перегорання, фізичне і психічне виснаження. Синдром емоційного вигорання як механізм психологічного захисту та стереотип професійної поведінки. Особистісні характеристики спортсменів різних видів спорту. Фази емоційного вигорання.

Тема 4. Емоційне вигорання та професійні деформації фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Професійна деформація як наслідок емоційного вигорання. Види професійних деформацій та їх типології. Вплив емоційного інтелекту на професійну деформацію фахівців сфери Фізичної культури і спорту. Феномен професії «людина - людина». Вплив особливостей спортивно-педагогічної діяльності на емоційний стан фахівця.

Тема 5. Профілактика емоційного та професійного вигорання у спорті.

Методики діагностики емоційного вигорання та визначення симптомів вигорання та ступеня їх прояву. Аналіз чинників синдрому вигорання. Визначення порушень правил психологічної безпеки, способи їх дотримання. Гармонізація психофізичного стану. Способи психологічної допомоги при синдромі емоційного та професійного вигорання. Емоційно-орієнтоване подолання стресу. Техніка глибокого дихання як метод релаксації. Музикотерапія. Трансформація думок і переконань. Регуляція емоційного стану. Самодопомога при стресі. Пошук і накопичення внутрішніх ресурсів. Зняття нервового напруження за допомогою фізичних навантажень. Режим харчування. Повноцінний сон. Підвищення професійної майстерності.

Тема 6. Психолого-педагогічний супровід професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Розробка плану зменшення чи уникнення чинників синдрому вигорання. Адекватна оцінка власних можливостей. Уважність до себе. Використання перерв у роботі. Розподіл часу. Спілкування. Відновлення власних ресурсів. Режим дня. Допомога та підтримка.

Економія емоцій, редукція професійних обов'язків, емоційний захист. Тімбілдінг як спосіб попередження професійного та емоційного вигорання. Застосування Копінг-стратегій в сфері Фізичної культури і спорту.