



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС  
навчальної дисципліни

**Пропедевтика професійного вигорання тренерів**

**1. Основна інформація про дисципліну**

Тип дисципліни: вибіркова

Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальності (-ей): 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта, предметна спеціальність: 014.11 Фізична культура;

Обмеження для вибору: відсутні

Кількість кредитів (годин) 4 (120 год.): денна: 20 - лекції; 28 - семінарські; 72 - самостійна робота); заочна: 4 (120 год.): 6 - лекції; 6 - семінарські; 108 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали: [https://drive.google.com/drive/folders/14J5oVgtg7Qx7-fU9y1hPQANCP9G5gPf\\_?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/14J5oVgtg7Qx7-fU9y1hPQANCP9G5gPf_?usp=sharing)

Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

**2. Інформація про викладача**

ПІБ: Максимчук Борис Анатолійович

Науковий ступінь, вчене звання, посада: доктор педагогічних наук, професор

Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочий e-mail: [maksimchuk@idguonline.net](mailto:maksimchuk@idguonline.net)

Години консультацій на кафедрі: четверг 14.30 – 15.30 годин

**3. Цілі дисципліни та результати навчання**

**Предмет дисципліни** є вивчення ознак і причин стресу в повсякденному житті, моделі управління стресом, технології профілактики професійного вигорання та самовідновлення..

**Мета дисципліни** є розвиток у студентів, майбутніх тренерів, навичок з управління напруженням й зменшення кількості стресових ситуацій; вміння керувати напруженням і зменшувати його у повсякденних ситуаціях є показником ефективної життєдіяльності.

**Результати навчання:**

- виявлення ознак і причин стресу у побутовому і професійному житті людини;
- вивчення стадій та моделей управління стресом в реальному житті;
- визначення понять «професійне вигорання», діагностичні індуктори та причини вигорання;
- вивчення технології «самовідновлення» та само менеджменту в професійній діяльності.

**4. Зміст дисципліни**

Тема 1. Поняття стресу. Ознаки та причини стресу. Наслідки стресу, фізіологічні реакції на стрес.

Тема2. Стадії управління стресом. Техніки роботи з подолання стресу.

Тема 3. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання».

- Тема 4. Соціально-психологічна профілактика професійно обумовлених деструкцій.  
 Тема 5. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів.  
 Тема 6. Профілактика емоційного та професійного вигорання тренерів.  
 Тема 7. Методи та способи гармонізації психофізичного стану. Способи саморегуляції.  
 Тема 8. Педагогічні умови підготовки майбутніх тренерів до профілактики емоційного та професійного вигорання: зарубіжний та вітчизняний досвід.

### **5. Політика курсу**

#### **Політика щодо відвідування навчальних занять**

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

#### **Політика академічної доброчесності**

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

### **6. Контрольні заходи та критерії оцінювання**

#### **Шкала та схема формування підсумкової оцінки**

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

<b>Підсумковий бал</b>	<b>Оцінка за традиційною шкалою</b>
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

#### **Схема розподілу балів**

<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>70 балів</b> (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	<b>30 балів</b> (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
<b>Мінімальний пороговий рівень</b>	<b>35 балів</b> (поточний контроль)	<b>16 балів</b> (проміжний контроль)

**Форма проміжного контролю:** Модульна контрольна робота

**Зразок модульної контрольної роботи:**

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

1. *Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді*
2. *Стратегія здоров'язбереження в освітній теорії та практиці Західноєвропейських країн, США, країн Азії, СНД та Україні*

**Форма підсумкового контролю:** залік

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

**Критерії оцінювання під час аудиторних занять**

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>5 балів</b>	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
<b>4 бали</b>	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
<b>3 бали</b>	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
<b>2 бали</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
<b>1 бал</b>	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки,

	відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
<b>0 балів</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

### **Критерії оцінювання завдань самостійної роботи**

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

### **Критерії оцінювання індивідуальних завдань**

<b>Вид</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

### **Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

### **7. Основна література та інформаційні ресурси**

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. 204 с.
2. Барча-Реннер, К., Еклунд, Р.С., Морін, А. Дж.С., & Nabeeb, С.М. Контроль коучингової поведінки та вигорання спортсменів: дослідження посередніх ролей перфекціонізму та мотивації. Журнал спортивної та фізичної психології. 2016. №38. С.30-44.
3. Білаш С.М., Кононов Б.С. Роль особистісного фактору у розвитку професійного вигорання медичних працівників. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2022. С. 145-181.
4. Булах В. П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. Медсестринство. 2015. № 4. С. 47-51.

5. Еклунд Р.С., & DeFreese, J. D. Вигорання спортсменів: що ми знаємо, що ми могли знати, і як ми можемо дізнатися більше. Міжнародний журнал прикладних спортивних наук. 2015. №27. С.63-75.
6. Єрмакова Т. Г. Теоретичні аспекти дослідження соціального самопочуття студентської молоді. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2017. №7. С. 91–92.
7. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті. Дисертація кандидата наук. Київ. 2016. 424 с.
8. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2018. Випуск 173. С. 116-119.
9. Максименко С.Д., Кузіков С.Б. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. СумДПУ імені А. С. Макаренка, Суми. 2017. 334 с.
10. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Зб. наук.-метод. Праць. Житомир: Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.
11. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 417–427.
12. Павелків Р.В. Особистість у контексті морального та професійного зростання. Монографія. Луцьк. ЦУЛ. 2019 192 с.
13. Полянничко О. М., Єланська Д. В. Психологічні чинники професійного вигорання фітнес-тренерів. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості. Зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайнконф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава). Полтава, 2021. С. 239-242.
14. Хижняк А.А. Психологічна корекція професійних деформацій тренера-викладача. Київ. 2018. 260.
15. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. Проблеми сучасної психології. 2015. №30. С. 669.
16. Циганчук, Т. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. Педагогічний процес: теорія і практика. Психологія. № 3 (62). 2018. С. 63–67.
17. Шелестинський О. В. Особливості профілактики професійного вигорання тренерів закладів фізичної культури і спорту. Кваліфікаційна робота. Хмельницький. 2023. 167 с.
18. Шиделко А. В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2018. Вип. 1. С. 87-94.
19. Bezliudnyi O., Kravchenko O., **Maksymchuk B.**, Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators. Психокорекція синдрому професійного вигорання у спортивних педагогів. (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини протокол №5 від «9» січня 2024 р.