

**Програма психологічного супроводу студентів спеціальності 017
«Фізична культура і спорт» та науково-педагогічних працівників
кафедри фізичного виховання НУБіП України**

Основною метою діяльності практичного психолога в роботі зі студентами спеціальності «фізичне виховання та спорт» та НПП кафедри фізичного виховання є надання доступних і якісних послуг у сфері практичної психології, спрямованих на збереження і укріплення психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу; участь у забезпеченні адаптивного і комфортного освітнього простору для студентської молоді та викладачів; здійснення психолого-педагогічної підтримки становлення й розвитку особистості студента; консультативна, профілактична та корекційна допомога при кризових станах пов'язаних із спортивною діяльністю або іншими чинниками; психологічна допомога в разі виникнення емоційного вигорання викладачів чи студентів; психологічний супровід професійної педагогічної діяльності НПП кафедри; допомога у вирішенні конфліктних ситуацій.

Основними видами діяльності практичного психолога в роботі зі студентами є:

1. Адаптація студентів першого року навчання до умов вищого навчального закладу I-II рівня акредитації;
2. Профілактична, просвітницька робота;
3. Збирання "цілісного портрету" студента;
4. Індивідуальне консультування, бесіда;
5. Профорієнтація студентів-випускників;
6. Корекційно-розвивальна робота (тренінги, вправи, ігри);
7. Психологічний супровід спортивної діяльності студентів-спортсменів.

Основними видами діяльності практичного психолога в роботі із науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання є:

1. Профілактика професійних деформацій та емоційного вигорання працівників кафедри;
2. Профілактично-просвітницька робота;
3. Робота з індивідуальними запитами викладачів;
4. Питання професійного зросту та підвищення кваліфікації викладачів кафедри;

5. Профілактика та встановлення екологічних міжособистісних взаємовідносин між НПП кафедри;

6. Врегулювання конфліктних ситуацій.

Психолог спрямовує свою діяльність за такими напрямками:

- психологічна просвіта, основною метою якої є підвищення психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу у навчальному закладі – студентів, викладачів, батьків;
- консультативно-методична допомога всім учасникам навчально-виховного процесу з питань навчання студентів, виховання у них рис культурної, соціально зрілої особистості;
- надання професійної допомоги керівництву університету у плануванні та оцінці ефективності освітньої діяльності;
- психологічне забезпечення навчально-виховного процесу у навчальному закладі, - пошук і виявлення обдарованих студентів, визначення причин неуспішності та незадовільної поведінки, психологічний супровід студентів, що потребують особливої уваги з боку викладачів;
- надання професійної допомоги науково-педагогічним працівникам кафедри фізичного виховання з питань професійного становлення, підвищення кваліфікації, профілактики виникнення професійних деформації та емоційного вигорання, питань інтерперсональних відносин в колективі тощо;
- захист психічного і фізичного здоров'я студентів і викладачів, орієнтація на здоровий спосіб життя, попередження наркоманії, СНІДу, злочинності, расової нетерпимості, алкоголізму серед студентів;
- взаємодія та координація зусиль з кураторами академічних груп коледжу, громадськими організаціями, студентським самоврядуванням, органами охорони здоров'я, соціальними службами для молоді, органами місцевого самоврядування;
- проведення занять з елементами тренінгу;
- психологічний супровід студентів-спортсменів, попередження тривожних станів пере змаганнями, корекція психічних станів під час змагань, профілактика психічного здоров'я в мікроциклах та макроциклах тренувального процесу.

Психолог реалізує такі проекти:

Психологічна діагностика. Психодіагностика – дослідження усіх підструктур особистості: психічних процесів, емоційної сфери, особистісних властивостей, мотивації. Психологічна діагностика передбачає проходження різноманітних методик та тестів, що допоможуть кращому пізнанню індивідуальних особливостей характеру, здібностей, темпераменту та ін.

Психологічна просвіта. Психологічна просвіта - спрямована на підвищення психологічної культури студентів та співробітників. Ми пропонуємо Вам взяти участь у тематичних зустрічах, бесідах стосовно вирішення психологічних питань у галузі освіти. Ви завжди можете завітати до кабінету психологічної служби, де міститься цікава інформація за психологічною тематикою.

Психологічні години спілкування з елементами тренінгу – тренінги особистісного зростання, основними завданнями яких є розвиток у студентів лідерських якостей. До структури тренінгу входять ігри, вправи, спрямовані на командоутворення, розвиток комунікативної компетентності, впевненості в собі та уміння конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації.

Психологічний супровід студентів I курсів – анкетування (з метою виявлення рівня адаптації), тренінгові заняття зі студентськими групами щодо згуртування колективу, формування життєвих цінностей, адекватної самооцінки, позитивного мислення та активної життєвої позиції.

Психологічний супровід спортивної діяльності студентів-спортменів на різних етапах спортивної підготовки. Сюди входять індивідуальні консультації, робота з командою, просвітницька діяльність та підвищення психологічної обізнаності та психологічної грамотності спортсменів, робота з зі спортивними станами до змагань, під час та після.

Психологічний супровід студентів здійснює: професійний психолог, психотерапевт напрямку гештальт-терапії, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання та старший викладач кафедри психології НУБіП України **Хижняк Анна Анатоліївна**. Послуги, що надаються, здійснюються на безоплатній основі.

Графік прийому:

Вівторок 14:00 – 16:00

Четвер 14:00 – 16:00

П'ятниця 14:00 – 16:00

Корпус №9, аудиторія 23

Дата проведення	Контингент	Зміст роботи	Місце проведення
Вересень	Студенти 1 курсу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідження адаптаційних процесів студентів-першокурсників до навчання в Університеті; 2. Робота спрямована на сприяння адаптаційному входженню студентів-першокурсників (бесіди, тренінги, психологічні ігри, індивідуальне консультування та психологічна корекція). 	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>
	Студенти 2,3,4 курсів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психодіагностична робота в напрямку складання психологічного портрету студентів. Або дослідження зміни в індивідуально-психологічних якостях студентів протягом навчання в Університеті. 2. Проведення індивідуальних консультацій за запитом студентів. 3. Моніторинг психологічного стану студентів-спортсменів на початку тренувального сезону. 	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>
	Науково-педагогічні працівники	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психодіагностична робота в напрямку складання психологічного портрету НПП. Або дослідження зміни в індивідуально-психологічних якостях НПП протягом роботи в Університеті. 2. Моніторинг адаптаційних процесів після періоду відпусток. Профілактика депресивних та апатичних станів. 	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>
Жовтень	Студенти 1 курсу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соціометричні дослідження комунікативних здібностей студентів-першокурсників. 2. Профілактика та корекція деструктивних міжособистісних відносин в академічних групах. 3. Профілактика булінгу в академічних групах. 	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>
	Студенти 2,3,4 курсів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідження зміни психологічних станів студентів-спортсменів в активній фазі підготовки до змагальної діяльності. 2. Просвітницька психологічна діяльність в напрямку ознайомлення студентів-спортсменів з можливими індивідуально-психологічними характеристиками психіки та 	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>

		<p>можливими її реакціями на оточуюче середовище.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.</p>	саду
	Науково-педагогічні працівники	<p>1. Психодіагностична, просвітницька та корекційна робота в напрямку виявлення інтерперсональної взаємодії між учасниками педагогічного колективу кафедри.</p> <p>2. Тренінги згуртованості та взаємодопомоги.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій НПП за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>
Листопад	Студенти 1 курсу	<p>1. Тренінг згуртованості, тренінг вміння працювати в команді, виявлення неформальних лідерів, та інших елементів колективної взаємодії.</p> <p>2. Просвітницька психологічна робота в напрямку освоєння етично-духовних категорій та загальнолюдських понять «дружба», «щирість», «гідність» «людяність».</p> <p>3. Завершення побудови психологічних портретів особистості студентів-першокурсників. Обговорення та бесіда с приводу отриманих результатів.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України</p>
	Студенти 2,3,4 курсів	<p>1. Просвітницька психологічна робота про психічні стани в спортивній діяльності, їх особливості прояву та інтенсивність</p> <p>2. Психодіагностична та корекційна робота з психологічними станами перед змаганнями. Тренінги для подолання тривожних станів. Робота з самооцінкою та «Я-концепцією» студентів-спортсменів.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України</p>
	Науково-педагогічні працівники	<p>1. Просвітницька психологічна діяльність в напрямку передумов виникнення, особливостей прояву та профілактики професійних деформацій та емоційного вигорання.</p> <p>2. Психодіагностична, профілактична та психокорекційна робота з проявами професійної деформації та емоційного вигорання у НПП кафеори.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій НПП за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України</p>
Грудень	Студенти 1 курсу	<p>1. Просвітницька професійна діяльність на тему «психології спорту». Виявлення</p>	Навчальний корпус №9,

		індивідуальної цікавості студентів-першокурсників до певних тем з психологічної спортивної діяльності. Формулювання списку тем з психології спорту за запитом студентів-першокурсників. 2. Психодіагностична робота в напрямку виявлення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів-першокурсників як учасників спортивного процесу. Побудова індивідуального психологічного портрета як спортивного діяча. 3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.	ауд.23. Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України
	Студенти 2,3,4 курсів	1. Робота з психологічними станами під час змагань. Тренінги з подолання тривоги, невпевненості та нав'язливих станів в спортивній діяльності. Тренінги самооцінки та вміння керувати своїми емоціями. 2. Просвітницька психологічна робота в області взаємин «тренер-спортсмен». Вміння спілкуватись та вибудовувати взаємовідносини з тренером. 3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.	Навчальний корпус №9, ауд.23. Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України
	Науково-педагогічні працівники	1. Психологічна просвітницька робота в напрямку удосконалення індивідуальних професійних якостей та підвищення кваліфікації НПП кафедри. 2. Тренінги спрямовані на виявлення індивідуальних схильностей та напрямків підвищення кваліфікації НПП кафедри. 3. Проведення індивідуальних консультацій НПП за запитом.	Навчальний корпус №9, ауд.23. Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України
Лютий	Студенти 1 курсу	1. Бесіди на тему: «самоідентифікація себе як спортсмена. Постановка спортивних цілей» зі студентами-першокурсниками. 2. Просвітницька робота, профілактика та корекція конфліктних ситуацій в міжособистісних відносинах в академічній групі та спортивному колективі. 3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.	Навчальний корпус №9, ауд.23. Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України
	Студенти 2,3,4 курсів	1. Бесіди на тему: «сенсу життя, та місця в ньому спорту».	Навчальний корпус №9,

		<p>2. Психологічна робота спрямована на профілактику виникнення, запобіганню та подоланню конфліктних ситуацій між усіма учасниками спортивно-педагогічного процесу.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.</p>	<p>ауд.23.</p> <p>Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України</p>
	Науково-педагогічні працівники	<p>1. Просвітницька психологічна робота в напрямку вікових індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді. Особливості проходження та подолання вікових кризових періодів.</p> <p>2. Просвітницька психологічна робота в напрямку пізнання індивідуально-психологічних особливостей проходження вікових криз та професійних криз дорослої людини, зокрема своїх власних.</p> <p>3. Тренінги з подолання кризових станів, та врегулювання емоційного збудження шляхом пізнання індивідуально-психологічних особливостей.</p> <p>4. Проведення індивідуальних консультацій НПП за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України</p>
Березень	Студенти 1 курсу	<p>1. Просвітницька психологічна робота в напрямку психології в спорті, вміння розпізнати психологічні стани, знати детермінанти їх виникнення. Знання основ психомоторики.</p> <p>2. Психодіагностична та корекційна робота з психологічними станами перед змаганнями. Тренінги для подолання тривожних станів. Робота з самооцінкою та «Я-концепцією» студентів-спортсменів.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України</p>
	Студенти 2,3,4 курсів	<p>1. Тренінгова та психокорекційна робота в напрямку моделювання стану прилюдної самотності під час змагань. Та психічних станів у вольовій активності.</p> <p>2. Просвітницька психологічна робота в напрямку засвоєння знань про феномен психосоматики та його ролі в спортивній діяльності.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України</p>
	Науково-педагогічні	<p>1. Психодіагностична робота у напрямку дослідження рівня</p>	<p>Навчальний корпус №9,</p>

	працівники	педагогічної майстерності викладачів кафедри фізичного виховання. 2. Тренінгова програма спрямована на підвищення педагогічної майстерності та корекцію виявлених вад в педагогічній майстерності викладачів. 3. Проведення індивідуальних консультацій НПП за запитом.	ауд.23. Спортивні зали спорткомплексу НУБіП України
Квітень	Студенти 1 курсу	1. Психологічні засади тактичного підготування у спорті. Опанування особливостей тактичних дій в спорті та їх психологічних аспектів. 2. Робота з психологічними станами під час змагань. Тренінги з подолання тривоги, невпевненості та нав'язливих станів в спортивній діяльності. Тренінги самооцінки та вміння керувати своїми емоціями. 3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.	Навчальний корпус №9, ауд.23. Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду
	Студенти 2,3,4 курсів	1. Просвітницька психологічна діяльність в напрямку опанування поняття та сутності психомоторики. Психомоторика — елемент механізму творчості. 2. Тренінгова робота в напрямку дослідження та корекція мотивації занять спортом. Засоби формування мотивації до занять спортом. Поняття «спортивного характеру». Основні критерії «спортивного характеру». 3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.	Навчальний корпус №9, ауд.23. Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду
	Науково-педагогічні працівники	1. Просвітницька психологічна робота в напрямку опанування знань з вікових та гендерних особливостей роботи тренера/викладача фізичного виховання зі спортсменами. Нюанси гендерної комунікації між тренером та спортсменом в спортивному колективі. 2. Тренінгова робота в напрямку дослідження та корекція мотивації до тренерської/педагогічної діяльності. Засоби формування мотивації до до тренерської/педагогічної діяльності. 3. Проведення індивідуальних консультацій НПП за запитом.	Навчальний корпус №9, ауд.23. Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду
Травень	Студенти 1 курсу	1. Просвітницткка психологічна робота в напрямку поняття суперництва та співробітництва у взаємовідносинах між спортсменами. Поняття	Навчальний корпус №9, ауд.23.

		<p>психологічної сумісності. Фактори, що впливають на сумісність.</p> <p>2. Тренінгові вправи на лідерські якості в спорті, дослідження лідерських якостей в спорті та їх корекція.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.</p>	<p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>
	Студенти 2,3,4 курсів	<p>1. Просвітницька психологічна робота в напрямку спеціальної психологічної підготовки спортсмена як процес формування стану «бойової готовності». Ознаки стану «психічної готовності».</p> <p>2. Тренінгові вправи для дослідження і корекції поняття суперництво та співробітництво у взаємовідносинах між спортсменами. Поняття психологічної сумісності. Фактори, що впливають на сумісність.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій студентів за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>
	Науково-педагогічні працівники	<p>1. Підсумкова психологічна робота, підведення підсумків за рік. Рефлексія та самоаналіз себе як тренера та педагога.</p> <p>2. Планування роботи та формулювання особистої «карти досягнень» себе як тренера/педагога на наступний навчальний рік.</p> <p>3. Проведення індивідуальних консультацій НПП за запитом.</p>	<p>Навчальний корпус №9, ауд.23.</p> <p>Стадіон НУБіП України чи «Еко-аудиторія» в ботанічному саду</p>