RĪGAS TEHNISKĀ UNIVERSITĀTE

RTU studiju kurss "Veselības un sporta psiholoģija"

0L000 Liepājas akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	LA1413
Nosaukums	Veselības un sporta psiholoģija
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Anete Hofmane - Lektors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā aplūkoti sporta un veselības pamata un mūsdienās aktuālie koncepti, akcentējot to praktisko lietojumu pedagoģiskajā darbībā. Īpašs akcents tiek vērsts uz veselības uzvedības modeļiem, fiziskās un psiholoģiskās veselības savstarpējo mijiedarbību un to izpausmēm. Kursa laikā studējošie veic dažādas praktiskas aktivitātes: izvēlotas vienu veselības veicinošu uzvedību, kura tiek izzināta caur veselības uzvedības modeļiem; izvēlas, izzina un vada kādu pašregulācijas treniņu (autogēno, apzinātības praksē balstītu, vizualizāciju vai relaksāciju u.c.); pašizzina savu personību un tās dažādos aspektus, lai labāk saprastu cilvēku daudzveidību, motivēšanas paņēmienus, emociju regulācijas, atgriezeniskās saites sniegšanu veselības veicināšanai. Studiju kursa laikā tiek lietotas daudzveidīgas mācību metodes – lekcijas, semināri, praktisko paņēmienu vadīšana, gadījuma analīzes, diskusijas, aptaujas un testi, prezentācijas, lomu spēles, video u.c. auditoriju iesaistoši paņēmieni. Studiju kursā apgūtās zināšanas, prasmes un kompetences ir vērstas ne tikai uz sporta un veselības psiholoģijas uz pierādījumu balstītas prakses teorētisko nostādņu apgūšanu, bet arī spēcīgs akcents tiek likts uz praktisko pielietojumu, kur jaunie speciālisti ētiskā veidā prot motivēt un komunicēt gan ar skolēniem, gan ar kolēģiem. Būtisks akcents tiek likts arī uz studējošo kompetenci spēt būt ilgtspējīgiem pedagoģijas nozarē, kuri prot lietot psiholoģijas zināšanas, lai veicinātu veselību un līdzestību fiziskajām aktivitātēm, motivēt, pārvaldīt stresu un saskatīt savu profesionālo personību kā dinamisku sistēmu ,kas jāturpina attīstīt un efektīvi lietot savas stiprās puses.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem padziļinātas zināšanas un praktiskas iemaņas par sporta un veselības psiholoģijas principiem, izpratni par psiholoģiskajiem faktoriem, kas ietekmē fizisko aktivitāti, veselības uzvedību un sporta performanci, kā arī attīstīt prasmes lietot uz pierādījumiem balstītas psiholoģiskās intervences veselības un sporta jomā, veicinot profesionālu kompetenci, pašizziņu un ētisku sadarbību multidisciplinārā vidē. Studiju kursa uzdevumi: 1. Izglītot par sporta un veselības psiholoģijas pamatprincipiem un veselības, fiziskās aktivitātes un sporta performances savstarpējo mijiedarbību, balstoties uz pierādījumiem balstītās teorētiskajās nostādnēs. 2. Vairot izpratni par psiholoģiskajām determinantēm veselības un sporta performancē, akcentējot motivāciju, stresa vadību, izziņas procesus, mentālo veselību un labbūtību. 3. Papildināt uz pierādījumiem balstītās praktiskās iemaņas darbā ar cilvēkiem, dodot studējošajiem iespēju apgūt, īstenot un novērtēt psiholoģiskās intervences gan veselības, gan sasniegumu sportā. 4. Izprotot dažādus fizisko aktivitāšu mērķus, praktiski izzināt veselības uzvedības veicinošos, izmainošos un mazinošos faktorus. 5. Iedrošināt pašizziņu un mūžizglītību pedagoģiskajā praksē tieši sasaistot to ar sporta un veselības psiholoģijas iespējām, tādejādi veidojot ilgtspējīgus nozares speciālistus. 6. Akcentēt atbildīgas attieksmes nozīmi un sniegt psiholoģiskus rīkus ētiskai komunikācijai darbam komandā, ar kolēģiem, citiem nozares speciālistiem un klientiem, tādejādi veicinot pedagogu kā daļu sociāli atbildīgas un iekļaujošas sabiedrības.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Lai sekmīgi apgūtu studiju kursu, studējošajiem jāizpilda 3 darbi: 1. Gadījuma analīze: “Mana, kā topošā sporta un veselības skolotāja, personības analīze”. Studējošie aizpilda Latvijas personības aptauju, pēc aptaujas aizpildīšanas, tiek veikta analīze par savu personību, uzsverot savas stiprās puses un aplūkojot iespējamās izaugsmes un attīstības zonas kā sporta un veselības skolotājam. Darbs tiek iesniegts rakstiskā formātā, pēc dotiem kritērijiem, par darbu tiek sniegta atgriezeniskā saite no pedagoga puses. Šīs darbs veido 30% no kopējā gala vērtējuma. 2. Patstāvīgais darbs: studējošie izvēlas un novada auditorijā kādu no sekojošiem pašregulācijas treniņiem, kas ietilpst relaksācijas, vizualizācijas vai apzinātības prakses dimensijā: autogēnais treniņš grupā, elpošanas vingrinājumi, progresīvā muskuļu relaksācija (cita starpā mīmikas), uzmanības koncentrēšanas treniņš, vizualizācijas (dažādu iztēles sižetu modelēšana, variēšana, iespējama kombinēšana ar mūziku un kustībām). Šīs darbs veido 30% no kopējā gala vērtējuma. 3. Eksāmena darbs: “Mana veselības uzvedības analīze”. Studiju kursa sākumā studējošie izvēlas kādu, ar veselības veicināšanu, vai neveselības novēršanu saistītu uzvedību, kuru praktizē sistemātiski visa studiju kursa gaitā. Kursa izskaņā tiek prezentēti iegūtie rezultāti, kas tiek apskatīti un skaidroti no veselības uzvedības modeļu skatu punkta. Šīs darbs veido 40% no kopējā gala vērtējuma.

Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1. Ļevina L. & Hofmane, A. (2016). Veselības uztvere un uzvedība. No: Mārtinsone, K. (sast.) Veselības psiholoģija. Rīga: Zvaigzne ABC 2. Ābele, A. (2018). Sporta psiholoģija: teorija un prakse. Izdevn. RaKa 3. Cook E., & Wood L (2021) Health Psychology: The Basics. Abingdon, Oxon: Routledge. Available at: https://research-ebsco-com.resursi.rtu.lv/linkprocessor/plink?id=025cab9c-a190-303a-adc5-0e7617e29ca8 4. Jamie E., Robbins, P.; Leilani-Madrigal, P. (2017) Sport, Exercise, and Performance Psychology: Bridging Theory and Application. New York, NY: Springer Publishing Company, 2017. Pieejams: https://researchebsco-com.resursi.rtu.lv/linkprocessor/plink?id=5c7017c2-c2fa-364f-b836-adca80f5413c. Papildu / Additional: 1. Čukurs E., Hofmane A., (2015) Psihiskie procesi. Zin. redaktores Dr. Psych Mārtinsone K., Dr. Psych Miltuze A. Kolektīvajā monogrāfijā Psiholoģija. Recenzenti: Dr. Psych, prof., Anita Pipere., Dr. habil. psych., Dr.habil. paed. prof Aleksejs Vorobjovs, PhD Līga Kļaviņa. Rīga: Zvaigzne ABC 2. Shiner R.L., & DeYoung C.G. (2013). The structure of temperament and personality traits: A developmental perspective. In P. Zelazo (Ed.), Oxford handbook of developmental psychology (pp. 113-141). New York: Oxford University Press. Pieejams:https://www.researchgate.net/publication/259297776_Shiner_R_L_DeYoung_C_G_2013_The_structure_of_temperament_and_personality_traits_A_developmental_perspective_In_P_Zelazo_Ed_Oxford_handbook_of_developmental_psychology_pp_113-141_New_York_Oxford_Univer 3. Petrides K.V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), The Wiley-Blackwell handbook of individual differences (pp. 656–678). Wiley Blackwell. Pieejams: https://psychometriclab.com/adminsdata/files/Trait%20EI%20-%20HID.pdf 4. Aritzeta A., Swailes S. & Senior B. (2007). Belbin's Team Role Model: Development, Validity and Applications for Team Building. Journal of Management Studies. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/4771221_Belbin's_Team_Role_Model_Development_Validity_and_Applications_for_Team_Building 5. Teambuilding. (2005). A to Z of Management Concepts & Models, [s. l.], p. 368–371, 2005. Pieejams: https://research-ebsco-com.resursi.rtu.lv/linkprocessor/plink?id=eea682cb-b2a3-3499-a056-51ff1dae5f80. 6. Vecenae H. & Vazne Z. (2022). INTERVENTION OF AUTOGENOUS TRAINING TECHNIQUES FOR PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF SPORTS SCHOOL STUDENTS. Education. Innovation. Diversity.. 1. 57-63. 10.17770/eid2022.1.6806. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/363006896_INTERVENTION_OF_AUTOGENOUS_TRAINING_TECHNIQUES_FOR_PSYCHOLOGICAL_PREPAREDNESS_OF_SPORTS_SCHOOL_STUDENTS 7. Güngör N.B. Kurtipek S. Tolukan E. (2020). The Effect of Mindfulness of Physical Education and Sports Teacher Candidates on Empathic Tendency. International Journal of Psychology and Educational Studies, [s. l.], v. 7, n. 4, p. 132–142, 2020. Pieejams: https://research-ebsco-com.resursi.rtu.lv/linkprocessor/plink?id=6b7bf6c1-0177-3cb5-afb5-2a8afb79f711. Interneta resursi/Internet resources: 1. Journal of Health Psychology 2. Research Journal of Sports and Health Psychology
Nepieciešamās priekšzināšanas	-

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. temats. Ievads Sporta un veselības psiholoģijā 1. lekcija: Studiju kursa mērķis, sasniedzamie rezultāti, izklāsts par veselības psiholoģiju, sporta psiholoģiju un šo abu jomu savstarpējo mijsakarību, pamata teoriju apskate un biopsihosociālais modelis.	4	8	2	10
2. temats. Sporta performances svarīgāko izziņas procesu darbība 2. lekcija: Sportista sajūtas, uztvere, uzmanība, atmiņa, domāšana, lēmuma pieņemšana dažādos sporta posmos, atkarībā no nolūka (sports veselībai / sports sasniegumiem).	4	6	2	8
3. temats. Veselības uzvedība un veselības veicināšanas modeļi 3. lekcija: Veselības uzvedības teorijas, sadarbība starp mentoru, treneri un sportistu.	4	6	2	8
4. temats. Sportista personība un emocionālais intelekts 4. lekcija: Sportista personības attīstības posmi, personības 6 faktori un to izpausme uzvedībā, komunikācija ar cilvēku atkarībā no viņa personības (motivēšana, atgriezeniskā saite, atbalsta mehānismi). Emocionālā intelekta teorijas un saistība ar personības attīstību, emocionālā intelekta prasmju attīstīšana veiksmīgiem sporta panākumiem.	4	6	2	8
5. temats. Darbs komandā un grupas dinamika 5. lekcija: Grupa un komanda, tās dinamika, sadarbība un komunikācija.	4	6	2	8
6. temats. Motivēšana un ilgtermiņa sadarbība 6. lekcija: Motivācijas teorijas un paņēmieni, atkarībā no sporta virzības (sasniegumu / veselības), autogēnais treniņš. Disciplīna un tās izpausmes.	4	8	2	8
7. temats. Mentālā veselība un labbūtība 7. lekcija. Mentālā sagatavotība, psiholoģiskās sagatavotības saistība ar fizisko un sociālo sagatavotību, stresa izpausmes un veidi, akūta stresa pārvarēšanas tehnikas. Profesionālā izdegšana kā sekas hroniskam, neprasmīgi pārvaldītam stresam.	4	4	2	8

8. temats. Patstāvīgo darbu prezentācijas 8. lekcija. Studējošie prezentē savas veselības uzvedības pašizziņas rezultātus.	4	8	2	10
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Apraksta galvenās un mūsdienās aktuālās psiholoģiskās teorijas un modeļus, kas saistīti ar veselības uzvedību, veicināšanu, šķēršļiem, fizisko aktivitāti un sporta sniegumu, saista mentālo veselību ar fizisko performanci un sporta mērķiem. 2. Pārzina praktiskas metodes sporta un veselības psiholoģijas jomās, lai veicinātu klientu veselības uzvedību.	1. Eksāmena darbs "Mana veselības uzvedības analīze"; diskusijas auditorijā. 2. Eksāmena darbs "Mana veselības uzvedības analīze", 2. patstāvīgais darbs; diskusijas auditorijā.
Prasmes: 1. Prot vadīt stresu, analizēt savu personību, emocionālo intelektu un komunikāciju darbam komandā, lai akcentētu savas stiprās puses un profesionālās personības attīstības virzienus. 2. Nosaka sportista psiholoģisko sagatavotību un prot piemērot uz pierādījumiem balstītas psiholoģiskās metodes viņa fiziskās performances, motivācijas un stresa noturības uzlabošanai, kā arī spēj noteikt dažādu fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka mentālo veselību un labbūtību. 3. Prot sadarboties komandā, izprotot komandas dalībnieku lomas un komunikācijas veidus.	1. Patstāvīgais darbs "Mana, kā topošā sporta un veselības skolotāja, personības analīze"; diskusijas auditorijā. 2. Eksāmena darbs "Mana veselības uzvedības analīze", 2. patstāvīgais darbs; diskusijas auditorijā. 3. Patstāvīgais darbs "Mana, kā topošā sporta un veselības skolotāja, personības analīze"; Eksāmena darbs "Mana veselības uzvedības analīze diskusijas auditorijā.
Kompetence: 1. Rīkojas saskaņā ar ētiskiem principiem veselības un sporta psiholoģijā, tādejādi attiecas pret cilvēka mentālo un fizisko veselību atbildīgi, uzskata to par būtisku sastāvdaļu pedagoģiskajā procesā. 2. Kritiski novērtē un integrē psiholoģiskās intervences veselības uzvedības veicināšanā, izvairoties no izdegšanas, tādējādi nodrošinot ilgtspējīgu profesionālo darbību.	1. Patstāvīgais darbs "Mana, kā topošā sporta un veselības skolotāja, personības analīze"; 2. patstāvīgais darbs; Eksāmena darbs "Mana veselības uzvedības analīze; diskusijas auditorijā. 2. Patstāvīgais darbs "Mana, kā topošā sporta un veselības skolotāja, personības analīze"; Eksāmena darbs "Mana veselības uzvedības analīze diskusijas auditorijā.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
1. Pārbaudes darbs	30
2. Pārbaudes darbs	30
Eksāmens	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	