

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	БК 23

«Затверджую»

Завідувач кафедри

/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силабуса

/Валентин Куцев/



СИЛАБУС **БК.23. ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ**

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова

2) Контактні дані викладача:

Старший викладач Куцев Валентин Анатолійович

e-mail: kutsev.va@knuba.edu.ua, м/т.: (067) 239 77 99,

<https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/kuczev-.pdf>

3) Пререквізити: «Гігієна ФВіС»; «Теорія спорту»; «Олімпійський та професійний спорт»; «Фізіологія людини», «Біохімія та біохімічні основи у ФВіС», «Спортивне та оздоровче харчування»; «Психологія спорту» та інші профільні дисципліни.

4) Коротка анотація дисципліни

Мета навчальної дисципліни – є створення цілісного уявлення про сутність, специфіку, механізм дії, закономірності та принципи застосування сучасних фізіологічних, фармакологічних, психологічних і біомеханічних засобів відновлення працездатності у спорті, що використовуються з метою підвищення спортивного результату.

Основними завданнями вивчення освітньої компоненти є:

- поглиблення професійних знань в галузі фізичного виховання і спорту про ергогенні засоби у спорті з метою ознайомлення з можливими додатковими засобами підвищення спортивної працездатності за допомогою фармакологічних, фізіологічних, психологічних та біомеханічних засобів у спорті;
- оптимізація навчально-тренувального процесу та ознайомлення студентів з можливостями застосування на практиці знань про ергогенні засоби у сучасній системі підготовки спортсменів;
- пояснення недопустимості застосування заборонених (допінгових) ерголітичних засобів та методів на різних етапах річного тренувального циклу.

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	BK 23

Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік

Змістовий модуль 1. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Характеристика засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.
(денна – 6 г./ заочна – 6 г.).

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Класифікація ергогенних і ерголітичних засобів. Засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Ефект від ергогенних засобів. Типи ергогенних засобів. Фармакологічні ергогенні засоби. Приклади вживання ергогенних засобів. Лабораторія ергогенних чинників в спорті. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна.

В сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і розробки засобів відновлення. Поняття: відновлення, стомлення, втома, перевтома, суперкомпенсація, стабілізація. Загальна характеристика педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів відновлення і підвищення працездатності.

Лекція 2. Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті. Медико-біологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

Педагогічні засоби вважають найбільш важливими. Якими б ефективними не були медико-біологічні і психологічні засоби, їх вважають додатковими у стимулюванні відновлення та покращення спортивних результатів лише за умови раціональної побудови тренувального процесу.

Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів. Способи регуляції стресу. Методи психологічної підготовки спортсмена. Компоненти психологічного відновлення.

Лекція 3. Фармакологічна корекція в спорті. Використанні дозволених препаратів в спорті.

Важливий напрям у сучасній комплексній системі відновлення – цілеспрямована регуляція обміну речовин лікарськими засобами і продуктами спеціалізованого харчування. Особливості застосування величезної кількості лікарських препаратів суттєво відрізняються від відомих у клінічній фармакології, розроблених для хворої людини. Здобутки “звичайної” фармакології складно перенести на спортсменів. Загальні принципи й досягнення спортивної фармакології розробляються передусім для висококваліфікованих спортсменів, але застосовуються стосовно здорової людини у період інтенсивних і значних фізичних навантажень.

Вітаміни. Препарати що впливають на метаболізм. Ноотропи. Адаптогени та

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	BK 23

імуномодулятори. Антигіпоксичні засоби.

Практичні заняття (денна – 8 г./ заочна – 6 г.):

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Вступ. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті.

Завдання для практичного заняття: Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів та можливості їх застосування в системі спортивного тренування.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

Завдання для практичного заняття: Фактори зниження спортивної працездатності та використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Медико-біологічні засоби підвищення і відновлення працездатності.

Завдання для практичного заняття: Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Фармакологічна корекція в спорті.

Завдання для практичного заняття: Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

Змістовий модуль 2. Фармакологічний супровід в спорті. Дозволені і заборонені фармакологічні препарати та методи в спортивній діяльності.

(денна – 4 г./ заочна – 4 г.).

Лекція 4. *Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.*

Суттєве значення у виборі схеми фармакологічної корекції має спрямування тренувального процесу. Універсальних схем щодо використання недопінгових фармакологічних препаратів на сьогодні не вироблено. Як орієнтир, можна запропонувати загальні принципи щодо використання препаратів у видах спорту із розвитком різних фізичних якостей, незалежно від етапу підготовки спортсмена

Лекція 5. *Заборонені фармакологічні препарати та методи.*

Згідно з численними правовими документами спорт відіграє важливу роль не тільки у пропаганді здорового способу життя, але й у моральному, культурному та фізичному вихованні, а також зміцнює міжнародне взаєморозуміння і мир. Тому світова спільнота стурбована використанням допінгу у спорті і його наслідками для здоров'я. Вживання заборонених препаратів негативно впливає на етичні принципи і виховні цінності, що задекларовані у Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту ЮНЕСКО та Олімпійській хартії. На сьогодні Медична комісія МОК

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	BK 23

затвердила список допінгу, до якого належать понад 10000 різних лікарських препаратів, що мають визначену класифікацію.

Практичні заняття (денна – 4 г./ заочна – 4 г.):

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Використанні дозволених препаратів в спорті.

Завдання для практичного заняття: Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту. Заборонені фармакологічні препарати та методи.

Завдання для практичного заняття: Проблема допінгу у спорті. Заборонені ерголітичні засоби і методи Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.

Індивідуальне завдання / Individual task

Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	BK 23

	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
добре	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
задовільно	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	BK 23

7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу
дисципліни: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3502>