

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри
Шамич О.М.

«31» березня 2023 р.

Розробник силябуса
Озерова О.А.



СИЛАБУС ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: _____
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: Бакалавр
4) Форма навчання: денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 Фізична культура і спорт
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: X
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozerovala@knuba.edu.ua , м/т. (068)330-38-42.
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): «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.
14) Мета курсу: сформувати у магістрів чітке уявлення про ергогенні та ерголітичні засоби, а також особливості їх застосування в практиці спорту; надати знання щодо засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів, їхньої класифікації, впливу на організм спортсменів; ознайомити з забороненими фармакологічними засобами і методами в галузі фізичної культури і спорту.

15) Результати навчання:

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН01. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК. Здатність розв'язувати задачі інноваційного та/або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК01. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо. ЗК02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН01. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК. Здатність розв'язувати задачі інноваційного та/або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК01. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо. ЗК02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. СК01. Здатність до критичного осмислення проблем психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК08. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.
2.	ПРН05. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.			
3.	ПРН06. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.			

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
16	14		Контрольна робота	60	Залік
10	10			70	
Сума годин:				90	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				30	
				20	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

ДЕННА ФОРМА

Змістовий модуль 1. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Характеристика засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Класифікація ергогенних і ерголітичних засобів.

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.

Лекція 2. Засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

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 3. Педагогічні і психологічні 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.

Лекція 4. Медико-біологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

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

Практичні заняття:

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

Тема лабораторної роботи: Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів та можливості їх застосування в системі спортивного тренування.

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

Тема лабораторної роботи: Фактори зниження спортивної працездатності та використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки

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

Тема лабораторної роботи: 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.

Лекція 5. Фармакологічна корекція 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.

Лекція 6. Використанні дозволених препаратів в спорті.

Вітаміни. Препарати що впливають на метаболізм. Ноотропи. Адаптогени та імунomodulators. Антигіпоксичні засоби.

Лекція 7. 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 8. 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 затвердила список допінгу, до якого належать понад 10000 різних лікарських препаратів, що мають визначену класифікацію.

Практичні заняття:

Заняття 4. Тема обговорення: Фармакологічна корекція в спорті.

Тема лабораторної роботи: Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

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

Тема лабораторної роботи: Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.

Заняття 6. Тема обговорення: Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.

Тема лабораторної роботи: Проблема допінгу у спорті.

Заняття 7. Тема обговорення: Заборонені фармакологічні препарати та методи.

Тема лабораторної роботи: Заборонені ерголітичні засоби і методи Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті

ЗАОЧНА ФОРМА**Змістовий модуль 1. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Характеристика засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.**

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Класифікація ергогенних і ерголітичних засобів.

Лекція 2. Засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті (педагогічні, психологічні і медико-біологічні).

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема обговорення: Вступ. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті. Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

Тема лабораторної роботи 1: Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів та можливості їх застосування в системі спортивного тренування.

Тема лабораторної роботи 2: Фактори зниження спортивної працездатності та використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки.

Заняття 2. Тема обговорення: Медико-біологічні засоби підвищення і відновлення працездатності.
Тема лабораторної роботи: 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.

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

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

Лекція 5. Заборонені фармакологічні препарати та методи.

Практичні заняття:

Заняття 3. Тема обговорення: Фармакологічна корекція в спорті. Використання дозволених препаратів в спорті.

Тема лабораторної роботи 1: Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

Тема лабораторної роботи 2: Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.

Заняття 4. Тема обговорення: Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.

Тема лабораторної роботи: Проблема допінгу у спорті.

Заняття 5. Тема обговорення: Заборонені фармакологічні препарати та методи.

Тема лабораторної роботи: Заборонені ерголітичні засоби і методи Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Класифікація фармакологічних засобів.	3/3,5
2.	Допінги як лікарські засоби.	3/3,5
3.	Використання гідропроедур для відновлення працездатності в системі спортивного тренування.	3/3,5
4.	Ризики пов'язані із вживанням ергогенних засобів.	3/3,5
5.	Застосування БАДів на різних етапах підготовки спортсмена	3/3,5
6.	Сучасні адаптогени тваринного походження.	3/3,5
7.	Заборонені анаболізуючі препарати.	3/3,5
8.	Роль білків, жирів та вуглеводів у забезпеченні роботи м'язів.	3/3,5
9.	Регулююче харчування. Схуднення. Нарощування м'язової маси.	3/3,5
10.	Гострі отруєння допінгами та особливості надання першої допомоги при отруєннях забороненими речовинами.	3/3,5
11.	Системна ензимотерапія в спорті. Протизапальні засоби. Знеболювальні засоби.	3/3,5
12.	Проблеми імунodefіциту у спортсменів.	3/3,5
13.	Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсмена та регулюють обмін речовин.	3/3,5
14.	Заборонені ерголітичні засоби і методи.	3/3,5
15.	Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.	3/3,5
16.	Проблема допінгу в спорті.	3/3,5
17.	Ергогенна дієтика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів.	3/3,5
18.	Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси після навантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.	3/3,5
19.	Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.	3/3,5
20.	Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.	3/3,5
Усього годин		60/70

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно семестру (модулю I).*

18) Основна література:

1. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник / В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. – 124 с.
2. Михалюк Є.Л., Бражко О.А. Фармакологічна корекція перевтоми і відновлення спортивної працездатності / Навчально-методичний посібник. - Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. - 140 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2011. -96 с.
5. Фармакологія / І.С. Чекмана. – К.: Вища шк., 2001. – 447с.
6. Циба Ю.Г., Молдован А.Д., Горюк П.І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
7. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Гришук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.
8. Ергогенні засоби в спорті: Тестові завдання для самоконтролю з оволодіння студентами освітньої компоненти / Чайка Ю.Ю., Гришук С.М., Солодовник О.В. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 36 с.
9. Юсіна Г.Л. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ: ДДМА, 2020. – 158 с.
10. Яловик В.Т., Яловик А.В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст]: метод. розробка / Володимир Яловик, Антон Яловик. – Луцьк: Вежа-Друк, 2020. – 64 с.

19) Додаткові джерела:

1. Вовканич Л.С. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка, Н. М. Курганюк. - Львів : Сполом, 2012. - 96 с.
2. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. Світ, 2007. – 212 с.
3. Горюк П.І. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
4. Колесник Ю.М. Фармакологія з основами патології: підруч. для студентів / Ю. М. Колесник, І. С. Чекман, І. Ф. Беленічев [та ін.]. - Дніпро: Журфонд, 2019.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
6. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник / Куроченко І. П. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с.
7. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.
8. Самошкін В.В. Ергогенна дієтети́ка і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навчальний посібник / В.В. Самошкін, В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. – 214 с.
9. Смульский В.М. Питание в системе подготовки спортсменов / В.М. Смульский, В.Д. Моногаров, М.М. Булатова. – К.: Олімп. літ., 1996. - 222с.
10. Nutritional ergogenic aids; Ed. By Wolinsky I, Driskell JA. Boca Raton, London – NY – Washington: CRC Press, 2004. 536 p.

Інформаційні ресурси:

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання			Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.01	ПРН.05	ПРН.06		
25	20	25	30	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3502>