

# Силабус дисципліни «Адаптація в спорті»



**Викладач:** Біла Антоніна Альбертівна  
старший викладач кафедри медико-біологічних основ  
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації  
ЧНУ ім. Петра Могили.

**Обсяг:** 4 кредити ECTS (120 год.).

**Мета дисципліни** – ознайомити студентів із загальними основами адаптації; процесами, які відбуваються в організмі спортсменів під час адаптації до фізичних навантажень різного спрямування; вивчення реакцій організму на тренувальні навантаження на різному етапі річної і багаторічної підготовки.

## Зміст дисципліни

Тема 1. Поняття адаптації, закономірності її формування у спорті.

Тема 2. Системи енергозабезпечення та їх адаптація до різних видів спорту.

Тема 3. Зміни у м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості.

Тема 4. Характеристика навантажень у спорті, їх компоненти та вплив на організм спортсменів.

Тема 5. Втома і відновлення при фізичних навантаженнях.

Тема 6. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.

Тема 7. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.

Тема 8. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.

Тема 9. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження

Тема 10. Адаптаційні зміни киснево-транспортної системи до фізичних навантажень.

Тема 11. Адаптаційні зміни анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.

## Пореквізити

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців.

## Очікувані результати навчання

У результаті вивчення дисципліни студенти мають:

### – знати

- види адаптації, стадії її формування, основні поняття;
- процеси, що відбуваються в організмі під час адаптації до фізичних навантажень;
- специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження;
- фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів;
- реакції адаптації організму спортсмена до різних кліматично-географічних і погодних умов.

### – вміти

- застосовувати у професійній діяльності знання набуті під час занять;
- визначати функціональний стан організму людини, враховуючи його реакції на навантаження;
- визначати рівень адекватних навантажень враховуючи індивідуальні можливості організму;
- аналізувати складну системи пристосувальних змін в організмі людини до різних фізичних навантажень в процесі багаторічної спортивної підготовки.

**Види робіт:**

Підготовка індивідуальної роботи – 15 балів.

Підготовка практичних занять – 45 балів (9 занять по 5 балів).

Тестування – 10 балів.

**Забезпечення освітнього процесу:**

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

**Семестровий контроль:** залік**Оцінювання:**

За семестр: 70 балів

За екзамен: 30 балів

**Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять**

Ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи**

Оформлення відповідно до вимог. Відповідність базовому теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової, нетрадиційної інформації з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування