



Міністерство освіти та науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ХАРЧУВАННЯ ТА ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»

Ступінь освіти	магістр
Спеціальність	A7 «Фізична культура і спорт»
Предметна спеціальність	-
Кількість кредитів	4,5 кредити ЄКТС (135 годин)
Заняття	Лекції – 16 год.; практичні заняття – 32 год.; самостійна робота – 87 год.; підсумковий контроль – залік
Мова викладання:	українська
Кафедра	кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
Викладач	Біла Антоніна Альбертівна, старший викладач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, ЧНУ ім. Петра Могили; E-mail: antonina.bila@chmnu.edu.ua 
Анотація до курсу	Навчальна дисципліна спрямована на формування у студентів системи знань про принципи раціонального харчування спортсменів, роль макро- та мікронутрієнтів у підтримці фізичної працездатності, а також застосування ергогенних засобів для підвищення ефективності тренувального процесу. Курс охоплює сучасні наукові підходи до планування харчування, оцінку енергетичних потреб, використання біологічно активних добавок та інших дозволених стимуляторів. Студенти отримають компетентності щодо безпечного і ефективного використання харчових стратегій та ергогенних засобів у фізичній культурі, спорті та оздоровчо-реабілітаційній практиці.
Мета та завдання навчальної дисципліни	Мета дисципліни – забезпечити майбутніх фахівців теоретичними знаннями та практичними навичками щодо причин і механізмів втоми, застосування засобів відновлення працездатності (медико-біологічні, психологічні і педагогічні, їх значення в підготовці спортсменів різної кваліфікації) та ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини, основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та специфікою харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення. Завдання дисципліни: ✓ Ознайомити студентів із принципами раціонального харчування спортсменів та основами нутриціології. ✓ Вивчити роль макро- та мікронутрієнтів у підтримці фізичної працездатності та відновленні після навантажень. ✓ Розглянути класифікацію та механізми дії ергогенних засобів у спорті. ✓ Ознайомити з сучасними науковими підходами до планування харчування та оцінки енергетичних потреб спортсменів. ✓ Сформулювати навички безпечного та ефективного використання харчових стратегій і дозволених стимуляторів у фізичній культурі та спорті. ✓ Розвинути вміння аналізувати ефективність харчування та ергогенних засобів у тренувальному процесі та адаптувати їх під індивідуальні потреби спортсменів.

Результати навчання	Після завершення курсу студент повинен: <i>знати:</i> ✓ теоретико-методичні основи щодо механізмів втоми і відновлення; ✓ основи застосування засобів підвищення працездатності людини; ✓ класифікацію ергогенних засобів, що використовуються у спортивній діяльності; ✓ основні складові харчових продуктів та їх значенням для здоров'я людини; ✓ особливості харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення. <i>вміти:</i> ✓ підбирати засоби підвищення працездатності спортсменів, враховувати їх вік, кваліфікацію та спеціалізацію; ✓ реалізовувати комплексне використання різних засобів відновлення стану людини; ✓ проводити педагогічні дослідження щодо впливу різних засобів відновлення працездатності на організм людини; ✓ застосовувати знання із спортивного харчування для підвищення працездатності спортсменів.
Зміст дисципліни	Тема 1. Ергогенні засоби та методи відновлення фізичної працездатності. Поняття та класифікація ергогенних засобів у спорті. Основні механізми впливу ергогенних засобів на фізичну працездатність. Загальна характеристика засобів і методів відновлення. Принципи комплексного застосування відновлювальних засобів. Критерії ефективності та безпеки використання ергогенних засобів. Тема 2. Психологічні засоби відновлення. Психологічні механізми втоми та відновлення спортсменів. Психорегуляція та методи психоемоційного відновлення. Релаксаційні методики та аутогенне тренування. Сон, відпочинок і психологічна готовність до навантажень. Індивідуалізація психологічних засобів відновлення. Тема 3. Педагогічні методи відновлення. Поняття та принципи педагогічного забезпечення відновлення. Регулювання обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Чергування навантажень і відпочинку в тренувальному процесі. Активний відпочинок та відновлювальні тренувальні заняття. Планування відновлення у структурі тренувального циклу. Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. Гігієнічні засоби та умови відновлення спортсменів. Фізичні засоби відновлення та їх фізіологічна дія. Харчування і гідратація як засоби відновлення. Фармакологічні засоби у системі спортивного відновлення. Показання, обмеження та безпека застосування медико-біологічних засобів. Тема 5. Нетрадиційні та новітні методи відновлення і підвищення працездатності. Нетрадиційні підходи до відновлення у спортивній практиці. Сучасні технології фізичного та фізіотерапевтичного відновлення. Інноваційні методи оптимізації працездатності спортсменів. Цифрові технології моніторингу та управління відновленням. Доказовість, ефективність і безпека новітніх методик. Тема 6. Загальна характеристика спортивного харчування. Поняття, мета та завдання спортивного харчування. Енергетичні та нутритивні потреби спортсменів. Основні компоненти раціону спортсмена. Принципи збалансованого харчування у спорті. Взаємозв'язок харчування, працездатності та відновлення. Тема 7. Основні види спортивного харчування. Класифікація та характеристика продуктів спортивного харчування. Білкові та вуглеводні продукти спортивного харчування. Енергетичні та ізотонічні продукти. Вітамінно-мінеральні комплекси та інші спеціалізовані продукти. Принципи вибору та безпечного використання спортивного харчування. Тема 8. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів. Принципи організації харчування спортсменів. Розрахунок енергетичної та нутритивної потреби. Режим харчування залежно від тренувального навантаження. Харчування до, під час і після фізичного навантаження. Індивідуалізація спортивного харчування. Тема 9. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту. Особливості харчування спортсменів циклічних видів спорту. Харчування у швидкодію-силових та силових видах спорту. Харчування спортсменів ігрових видів спорту. Особливості харчування у видах спорту з ваговими категоріями. Адаптація раціону до специфіки спортивної діяльності. Тема 10. Організація спортивного харчування в міжсезоння. Особливості енергетичних потреб спортсменів у міжсезоння. Корекція калорійності та нутритивного складу раціону. Харчування в період

	зниження тренувальних навантажень. Контроль маси тіла та складу тіла в міжсезоння. Підготовка харчового раціону до нового тренувального сезону. Тема 11. Кодекс ВАДА та здійснення допінг-контролю. Всесвітній антидопінговий кодекс та основні принципи антидопінгової політики. Заборонені речовини та методи у спорті. Права та обов’язки спортсменів щодо антидопінгових правил. Організація та основні етапи процедури допінг-контролю. Профілактика порушень антидопінгових правил і відповідальність спортсменів.
Методи навчання	Для досягнення цілей та результатів навчання у курсі застосовуються різноманітні методи навчання, які поєднують теоретичну підготовку та практичні навички: ✓ лекційні методи; ✓ практичні методи; ✓ методи самостійної роботи; ✓ контролюючі методи.
Форми контролю	✓ поточний контроль (усне опитування, тестування, оцінювання самостійних робіт); ✓ підсумковий контроль (залік)
Критерії оцінювання	Оцінювання результатів навчання здійснюється за 100-бальною шкалою та включає: ✓ виконання завдань на практичних заняттях ✓ контрольна робота (тестування) ✓ виконання індивідуальної роботи ✓ самостійна робота ✓ залік (30 балів).