

Анотація навчальної дисципліни «АДАПТАЦІЯ В СПОРТІ»

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Адаптація в спорті» призначена для: ознайомлення студентів з загальними основами адаптації і закономірностями її функціонування у спорті; вивчення структурних змін організму людини під впливом фізичних навантажень, адаптації до фізичних навантажень, адаптації до різних кліматично-географічних і погодних умов.

Навчальна дисципліна «Адаптація в спорті» взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами: «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», «Сучасні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорті», «Теорія і методика юнацького спорті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті», «Професійна та науково-дослідна діяльність магістра з фізичної культури і спорті», «Актуальні проблеми фізичної культури і спорті».

2. Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.

Відповідно до освітньо-професійних програм та навчальних планів, які функціонують на факультеті фізичної культури зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» передбачено вивчення навчальної дисципліни «Адаптація в спорті». Нижче наведені перелік компетентностей (загальних, фахових) з дев'яти освітньо-професійних програм підготовки здобувачів вищої освіти.

Загальні компетентності:

- Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Фахові:

- здатність до розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення визначених завдань у сфері фізичної культури і спорті;

- здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування

Оцінювати ризики та враховувати різні види відповідальності при виборі альтернатив вирішення практичних завдань професійної діяльності.

Розуміти етичні аспекти досліджень і застосовувати принципи дослідницької етики.

Уміти планувати і проводити наукове дослідження з актуальної проблеми фізичної культури і спорту, готувати результати наукової роботи до оприлюднення.

Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології.

3. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами

Змістовий модуль 1. Загальні основи адаптації систем організму спортсменів до фізичних навантажень і кліматично–географічних та погодних умов.

Тема 1. Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті

Тема 2. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень

Тема 3. Адаптація систем енергозабезпечення

Тема 4. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень

Тема 5. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження

Тема 6. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів

Тема 7. Формування довготривалої адаптації у системі підготовки спортсменів

Тема 8. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії

Тема 9. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур

Тема 10. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів

4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни:

- кількість кредитів ЄКТС – 4;
- кількість годин – 120;
- кількість аудиторних годин – 20 годин лекції; 22 години практичних занять.

5. Форма семестрового контролю – іспит.

6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:

Козак Євген Павлович кандидат педагогічних наук, доцент.

7. Перелік основної літератури

1. Булатова М. М., Платонов В. М Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. Киев: Олимпийская литература, 1996. 177 с.
2. Маленюк Т. В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.
3. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев: Здоров'я, 1988. 215 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
5. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 288 с.
6. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я, 1984. 264 с.
7. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 1984. 350 с.

8. Плахтій П. Д., Козак Є. П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: "Аксіома", 2019. 248 с.