

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

Проректор

“ 31 ”



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК

Освітня програма Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ – 2022 рік



Робоча програма навчальної дисципліни  
ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК

для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник:

**Земська Н.О.**, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від "29" серпня 2022р. № 1

Завідувач кафедри

 А.В. Синиця

Схвалено науково - методичною радою  
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від "30" 08 2022 р. № 1

Голова



Е.Й.Лапковський

"30" 08 2022 р.

© \_\_\_\_\_, 2022 рік



## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                                         | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень                      | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                 |                                                                                       | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 6                                                                          | Галузь знань<br><b>01 освіта / педагогіка</b><br><small>(шифр і назва)</small>        | Вибіркова                            |                       |
|                                                                                                 | Спеціальність<br><b>017 Фізична культура і спорт</b><br><small>(шифр і назва)</small> |                                      |                       |
| Модулів – 1                                                                                     | Спеціалізація (професійне спрямування):                                               | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
| Змістових модулів – 2                                                                           |                                                                                       | 2-й                                  | 2-й                   |
| Загальна кількість годин - <b>180</b>                                                           |                                                                                       | <b>Семестр</b>                       |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 6<br>самостійної роботи студента - 28 | Освітній рівень:<br><b>магістр</b>                                                    | 1-й                                  | 1-й                   |
|                                                                                                 |                                                                                       | <b>Лекції</b>                        |                       |
|                                                                                                 |                                                                                       | 18 год.                              | 6 год.                |
|                                                                                                 |                                                                                       | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|                                                                                                 |                                                                                       | 20 год.                              | 8 год.                |
|                                                                                                 |                                                                                       | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
|                                                                                                 |                                                                                       | 142 год.                             | 166 год.              |
|                                                                                                 |                                                                                       | <b>Вид контролю: екзамен</b>         |                       |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять і самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 21 % до 79 %;

для заочної форми навчання – 8 % до 92 %.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання навчальної дисципліни “ Особливості спортивної підготовки жінок” є ознайомлення студентів із основними особливостями жіночого організму та їх спортивної підготовки, формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які повинні забезпечити теоретичну і практичну підготовку фахівців необхідну для самостійної роботи у сфері фізичної культури та спорту.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни “Особливості спортивної підготовки жінок ” є формування професійного світогляду студентів, основ знань і навичок з питань історії розвитку та сучасними проблемами жіночого олімпійського спорту; сформувати чітке уявлення про фізіологічні основи спортивного тренування жінок; ознайомити студентів з МЦ та його нейрогуморальною регуляцією; сформувати чітке уявлення про вплив занять спортом на репродуктивну функцію жінок та роль енергоспоживання; сформувати чітке уявлення про жіночу спортивну тріаду та її компоненти; ознайомити студентів з наслідками для здоров'я асоційованими з жіночою спортивною тріадою, факторами ризику виникнення тріади та її поширеністю; ознайомити студентів з основами діагностування, запобігання виникнення та лікування тріади.

### **Компетентності :**

ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. К. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

### **Програмові результати навчання :**

ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Змістовий модуль 1. Теоретико- методичні особливості**  
**спортивної підготовки жінок.**

**Лекція 1.**

**Тема 1. Історія жіночого олімпійського спорту**

1. Ретроспективний аналіз етапів розвитку жіночого олімпійського спорту.
2. Сучасні проблеми жіночого олімпійського спорту.
3. Становлення і розвиток теорії спортивної підготовки жінок в аспекті статевого диморфізму.

**Лекція 2-3.**

**Тема 2. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.**

1. Морфофункціональні особливості жіночого організму.
2. Діяльність ЦНС і сенсорних систем.
3. Руховий апарат і розвиток фізичних якостей.
4. Енерговитрати, аеробні та анаеробні можливості.
5. Вегетативні функції.
6. Зміна функцій організму в процесі тренувань.

**Змістовий модуль 2. Жіноча спортивна тріада.**

**Лекція 4.**

**Тема 3. МЦ та його нейрогуморальна регуляція.**

1. Нейрогуморальна регуляція МЦ. Поняття про МЦ.
2. Рівні регуляції МЦ.
3. Менархе та менопауза.
4. Фази МЦ.
5. Жіночі статеві гормони, гонадотропіни та їх функція.
6. Менструальні розлади.
7. Порушення овуляції.
8. Порушення тривалості МЦ.
9. Порушення менстації.

**Лекція 5.**

**Тема 4. Вплив занять спортом на МФ.**

1. Заняття спортом та жіноче здоров'я.
2. Характеристика спортсменок.
3. Споживання енергії та енерговитрати.
4. Порушення менструального циклу, обумовлені фізичним навантаженням: визначення і поширеність.
5. Передбачувані механізми порушень репродуктивної функції.
6. Склад тіла.
7. Фізичне навантаження.
8. Наявність енергії.

## **Лекція 6.**

### **Тема 5. Модель жіночої спортивної тріади.**

1. Визначення поняття
2. «тріада спортсменки».
3. Історія розвитку тріади.
4. Структура тріади.

## **Лекція 7.**

### **Тема 6. Компоненти жіночої спортивної тріади.**

1. Енергетична доступність.
2. Поняття про ЕД. Оптимальна та низька ЕД.
3. Порушення харчової поведінки.
4. Менструальна функція.
5. Порушення МФ.
6. Субклінічні дисфункції МФ.
7. Клінічні дисфункції МФ.
8. Механізми порушення МФ.
9. Мінеральна щільність кісток.
10. Низька МЩКТ.

## **Лекція 8.**

### **Тема 7. Наслідки для здоров'я асоційовані з жіночою спортивною тріадою.**

1. Короткострокові та довгострокові наслідки для здоров'я асоційовані з тріадою.
2. Поширеність жіночої спортивної тріади.
3. Фактори ризику виникнення тріади.

## **Лекція 9.**

### **Тема 8. Діагностування жіночої спортивної тріади.**

1. Діагностика тріади: визначення ЕД, порушення МФ, здоров'я кісток.
2. Анкета для визначення тріади у спортсменок.
3. Конкретні немедикаментозні рекомендації для спортсменок з низьким ЕД.
4. Запобігання виникнення тріади.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем                                                             | Кількість   |              |           |     |     |            |              |              |          |     |      |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------|-----|-----|------------|--------------|--------------|----------|-----|------|------------|
|                                                                                           | денна форма |              |           |     |     |            | заочна форма |              |          |     |      |            |
|                                                                                           | усього      | у тому числі |           |     |     |            | усього       | у тому числі |          |     |      |            |
|                                                                                           |             | л            | пр        | лаб | інд | с.р.       |              | л            | пр       | лаб | інд. | с.р.       |
| 1                                                                                         | 2           | 3            | 4         | 5   | 6   | 7          | 8            | 9            | 10       | 11  | 12   | 13         |
| <b>Модуль 1</b>                                                                           |             |              |           |     |     |            |              |              |          |     |      |            |
| <b>Змістовний модуль 1. Теоретико- методичні особливості спортивної підготовки жінок.</b> |             |              |           |     |     |            |              |              |          |     |      |            |
| Тема 1. Історія жіночого олімпійського спорту                                             | 20          | 2            | 2         | -   | -   | 16         | 22           | 1            | 1        | -   | -    | 20         |
| Тема 2. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.                                 | 22          | 4            | 2         | -   | -   | 16         | 22           | 1            | 1        | -   | -    | 20         |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                       | <b>42</b>   | <b>6</b>     | <b>4</b>  | -   | -   | <b>32</b>  | <b>44</b>    | <b>2</b>     | <b>2</b> | -   | -    | <b>40</b>  |
| <b>Змістовий модуль 2. Жіноча спортивна тріада.</b>                                       |             |              |           |     |     |            |              |              |          |     |      |            |
| Тема 3. МЦ та його нейрогуморальна регуляція.                                             | 20          | 2            | 2         | -   | -   | 16         | 21           |              | 1        | -   | -    | 20         |
| Тема 4. Вплив занять спортом на МФ.                                                       | 24          | 2            | 2         | -   | -   | 20         | 24           | 1            | 1        | -   | -    | 22         |
| Тема 5. Модель жіночої спортивної тріади.                                                 | 24          | 2            | 2         | -   | -   | 20         | 23           |              | 1        | -   | -    | 22         |
| Тема 6. Компоненти жіночої спортивної тріади.                                             | 24          | 2            | 4         | -   | -   | 18         | 22           | 1            | 1        | -   | -    | 20         |
| Тема 7. Наслідки для здоров'я асоційовані з жіночою                                       | 22          | 2            | 4         | -   | -   | 16         | 24           | 1            | 1        | -   | -    | 20         |
| Тема 8. Діагностування жіночої спортивної тріади.                                         | 24          | 2            | 2         | -   | -   | 20         | 24           | 1            | 1        | -   | -    | 22         |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                       | <b>138</b>  | <b>12</b>    | <b>16</b> | -   | -   | <b>110</b> | <b>136</b>   | <b>4</b>     | <b>6</b> | -   | -    | <b>126</b> |
| <b>Усього годин</b>                                                                       | <b>180</b>  | <b>18</b>    | <b>20</b> | -   | -   | <b>142</b> | <b>180</b>   | <b>6</b>     | <b>8</b> | -   | -    | <b>166</b> |

## 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми                                         | Кількість |          |
|-------|----------------------------------------------------|-----------|----------|
|       |                                                    | Денна     | Заочна   |
| 1.    | Історія жіночого олімпійського спорту              | 2         | 1        |
| 2.    | Сучасні проблеми жіночого олімпійського спорту     | 2         | 1        |
| 3.    | Фізіологічні основи спортивного тренування жінок   | 2         | 1        |
| 4.    | Морфофункціональні особливості жіночого організму. | 2         | 1        |
| 5.    | МЦ та його нейрогуморальна регуляція               | 2         | -        |
| 6.    | Вплив занять спортом на МФ                         | 2         | 1        |
| 7.    | Модель жіночої спортивної тріади                   | 2         | 1        |
| 8.    | Компоненти жіночої спортивної тріади               | 2         | 1        |
| 9.    | Наслідки для здоров'я асоційовані з жіночою        | 2         | -        |
| 10.   | Діагностування жіночої спортивної тріади           | 2         | 1        |
|       | Разом:                                             | <b>20</b> | <b>8</b> |



## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

| № з/п | Назва теми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кількість годин      |                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| 1.    | <p><b>Тема 1. Жіночий олімпійський спорт. Стан та перспективи.</b><br/> <i>Завдання:</i><br/>                     Підготувати доповідь про історію розвитку жіночого спорту (спорт на вибір).</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | 12                   | 20                    |
|       | <p><b>Тема 2. Морфофункціональні особливості жіночого організму. Зміна функцій організму в процесі тренувань. Фази МЦ та спортивні результати.</b><br/> <i>Завдання:</i><br/>                     1. Зробити порівняльний аналіз морфофункціональних особливостей жіночого організму.<br/>                     2. Проаналізувати працездатність спортсменок в різних фазах МЦ.<br/>                     (Письмове опитування, письмова доповідь).</p> | 12                   | 20                    |
|       | <p><b>Тема 3. Рівні регуляції МЦ. Будова яєчників. Примордіальні, преантральні (первинні), антральні (вторинні) і преовуляторні (третинні) фолікули. Дисменорея. Метроррагії.</b><br/> <i>Завдання:</i><br/>                     1. Ознайомитися з будовою яєчників та фолікулами.<br/>                     2. Вивчити порушення МЦ.<br/>                     (Письмове опитування, письмова доповідь).</p>                                           | 18                   | 20                    |
| 2.    | <p><b>Тема 4. Заняття спортом та жіноче здоров'я.</b><br/> <i>Завдання:</i><br/>                     1. Підготувати презентацію за темою: «Механізми порушень МФ».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20                   | 22                    |
|       | <p><b>Тема 5. Особливості моделі жіночої спортивної тріади.</b><br/> <i>Завдання:</i><br/>                     1. Ознайомитися зі зміною моделі тріади та її причини. (Письмова доповідь)</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | 20                   | 22                    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <p><b>Тема 6. Жіноча спортивна тріада та її компоненти.</b></p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Підготувати презентацію за темою: «Жіноча спортивна тріада та її компоненти».</p>                                                                                                                                                                 | 20         | 20         |
| <p><b>Тема 7. Найважливіші фактори ризику для діагностики тріади.</b></p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Ознайомитися з факторами ризику виникнення тріади.<br/>(Письмове опитування, письмова доповідь)</p>                                                                                                                                     | 20         | 20         |
| <p><b>Тема 8. Оптимальна енергетична доступність та її значення для запобігання виникнення тріади, роль тренера та спортсменки для уникнення низької ЕД.</b></p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Проаналізувати значення підвищення освіченості спортсменок та тренерів для запобігання тріади.<br/>(Письмове опитування, письмова доповідь).</p> | 20         | 22         |
| <p><b>Разом :</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>142</b> | <b>166</b> |



## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

#### A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, практичні роботи, реферати;

#### Б. Індуктивні та дедуктивні.

#### С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

#### Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних завдань, самостійні письмові роботи.

#### Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

### II.

#### A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних;

#### Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмета
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

### III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

### IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.



## 8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

### Перелік питань для підсумкового контролю **ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ** для підготовки до іспиту

1. Аналіз етапів розвитку жіночого олімпійського спорту.
2. Сучасні проблеми жіночого олімпійського спорту.
3. Становлення і розвиток теорії спортивної підготовки жінок в аспекті статевого диморфізму.
4. Основні особливості спортивної підготовки жінок.
5. Морфофункціональні особливості жіночого організму.
6. Діяльність ЦНС і сенсорних систем жінок.
7. Руховий апарат жінок і розвиток фізичних якостей.
8. Енерговитрати, аеробні та анаеробні можливості жінок.
9. Вегетативні функції жінок.
10. Зміна функцій організму в процесі тренувань жінок.
11. Нейрогуморальна регуляція МЦ.
12. Поняття про МЦ.
13. Рівні регуляції МЦ.
14. Менархе та менопауза.
15. Фази МЦ.
16. Жіночі статеві гормони, гонадотропіни та їх функція.
17. Менструальні розлади.
18. Порушення овуляції.
19. Порушення тривалості МЦ.
20. Порушення менстуації.
21. Вплив занять спортом на жіноче здоров'я.
22. Характеристика спортсменок.
23. Споживання енергії та енерговитрати.
24. Порушення менструального циклу, обумовлені фізичним навантаженням: визначення і поширеність.
25. Передбачувані механізми порушень репродуктивної функції.
26. Склад тіла жінок.
27. Фізичне навантаження жінок.
28. Наявність енергії жінок.
29. Визначення поняття «тріада спортсменки».
30. Історія розвитку тріади.
31. Структура тріади.
32. Компоненти жіночої спортивної тріади.
33. Енергетична доступність.

34. Поняття про ЕД.
35. Оптимальна та низька ЕД.
36. Порухення харчової поведінки жінок.
37. Менструальна функція.
38. Порухення МФ.
39. Субклінічні дисфункції МФ.
40. Клінічні дисфункції МФ.
41. Механізми порухення МФ.
42. Мінеральна щільність кісток жінок.
43. Низька МЩКТ.
44. Короткострокові та довгострокові наслідки для здоров'я асоційовані з тріадою.
45. Поширеність жіночої спортивної тріади.
46. Фактори ризику виникнення тріади.
47. Діагностика тріади: визначення ЕД, порухення МФ, здоров'я кісток.
48. Анкета для визначення тріади у спортсменок.
49. Конкретні немедикаментозні рекомендації для спортсменок з низьким ЕД.
50. Запобігання виникнення тріади.

## 9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

### Для екзамену

| Модуль 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                   |         |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|-------|
| Навчальна (аудиторна робота)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                   |         |       |
| Практичні навички                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Теоретичні знання | Самостійна робота | Екзамен | Разом |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15                | 10                | 50      | 100   |
| <p>Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за практичні навички може скласти 25 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за теоретичні знання (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти 15 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.</p> <p>Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний</p> |                   |                   |         |       |



спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

*80-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

*70-79 балів* - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

*60-69 балів*- Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

*50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

*Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                              |                                                             |
|----------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                              |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики         | для заліку                                                  |
| 90 – 100                                     | <b>A</b>    | відмінно                                                   | зараховано                                                  |
| 80 – 89                                      | <b>B</b>    | добре                                                      |                                                             |
| 70 – 79                                      | <b>C</b>    |                                                            |                                                             |
| 60 – 69                                      | <b>D</b>    | задовільно                                                 |                                                             |
| 50 – 59                                      | <b>E</b>    |                                                            |                                                             |
| 26 – 49                                      | <b>FX</b>   | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-25                                         | <b>F</b>    | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

## **10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **Змістовий модуль 1. Теоретико- методичні особливості спортивної підготовки жінок.**

#### **Заняття 1. Історія жіночого олімпійського спорту**

Ретроспективний аналіз етапів розвитку жіночого олімпійського спорту. Сучасні проблеми жіночого олімпійського спорту. Становлення і розвиток теорії спортивної підготовки жінок в аспекті статевого диморфізму.

**Завдання:**

#### **Алгоритм виконання самостійної роботи**

Підготувати реферат та презентацію на тему: “ Сучасні проблеми жіночого олімпійського спорту ”

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

➤ Захист реферату з презентацією.

#### **Заняття 2. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.**

Морфофункціональні особливості жіночого організму. Діяльність ЦНС і сенсорних систем. Руховий апарат і розвиток фізичних якостей.

**Завдання:**

Підготувати реферат та презентацію “ Морфофункціональні особливості жіночого організму ”.

#### **Заняття 3. Основні особливості жіночого організму.**

Енерговитрати, аеробні та анаеробні можливості жінок. Вегетативні функції. Зміна функцій організму в процесі тренувань жінок.

**Завдання:**

Підготувати реферат та презентацію “Особливості спортивної підготовки жінок в обраному виді спорту”.



## **Змістовий модуль 2. Жіноча спортивна тріада.**

### **Заняття 4. МЦ та його нейрогуморальна регуляція.**

Нейрогуморальна регуляція МЦ. Поняття про МЦ. Рівні регуляції МЦ. Менархе та менопауза. Фази МЦ. Жіночі статеві гормони, гонадотропіни та їх функція. Менструальні розлади. Порушення овуляції. Порушення тривалості МЦ. Порушення менстації.

#### ***Завдання:***

1. Вивчити рівні регуляції МЦ.
2. Проаналізувати яєчниковий та матковий цикли МЦ.
3. Підготувати реферат та презентацію “Вплив занять спортом на МЦ”.

### **Заняття 5. Вплив занять спортом на МФ.**

Заняття спортом та жіноче здоров'я. Характеристика спортсменок. Споживання енергії та енерговитрати. Порушення менструального циклу, обумовлені фізичним навантаженням: визначення і поширеність. Передбачувані механізми порушень репродуктивної функції. Склад тіла. Фізичне навантаження. Наявність енергії.

#### ***Завдання:***

1. Проаналізувати порушення менструального циклу, асоційовані з фізичним навантаженням.
2. Вивчити передбачувані механізми порушень репродуктивної функції.
3. Підготувати реферат та презентацію “Вплив занять спортом на МФ”.

### **Заняття 6. Модель жіночої спортивної тріади.**

Визначення поняття «тріада спортсменки». Історія розвитку тріади. Структура тріади.

#### ***Завдання:***

1. Проаналізувати історію виникнення поняття «жіноча спортивна тріада».
2. Вивчити модель жінки жіночої спортивної тріади.
3. Підготувати реферат та презентацію “Модель жіночої спортивної тріади”.

### **Заняття 7. Програма тренувань для жінок з обраного виду спорту (практичне).**

#### ***Алгоритм:***

**Завдання:** “Скласти програму тренувань для жінок з обраного виду спорту”.

#### **Визначити:**

1. Вік спортсменки.
2. Спортивна спеціалізація.
3. Спортивний стаж.
4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять.
5. Характеристика періоду, що планується.
6. Завдання на період підготовки, що планується.

7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна.
8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсменки.

### **Заняття 8. Компоненти жіночої спортивної тріади.**

Енергетична доступність. Поняття про ЕД. Оптимальна та низька ЕД. Порушення харчової поведінки. Менструальна функція. Порушення МФ. Субклінічні дисфункції МФ. Клінічні дисфункції МФ. Механізми порушення МФ. Мінеральна щільність кісток. Низька МЩКТ.

#### ***Завдання:***

1. Визначити значення енергетичної доступності для здоров'я спортсменок.
2. Проаналізувати механізми порушень МФ та довготривалі негативні впливи низької МЩКТ.
3. Підготувати реферат та презентацію “Основні компоненти жіночої спортивної тріади”.

### **Заняття 9. Наслідки для здоров'я асоційовані з жіночою спортивною тріадою.**

Короткострокові та довгострокові наслідки для здоров'я асоційовані з тріадою. Поширеність жіночої спортивної тріади. Фактори ризику виникнення тріади.

#### ***Завдання:***

1. Проаналізувати наслідки для здоров'я асоційовані з тріадою та поширеність жіночої спортивної тріади.
2. Підготувати реферат та презентацію “Основні наслідки жля здоров'я жіночої спортивної тріади”.

### **Заняття 10. Діагностування жіночої спортивної тріади**

Діагностика тріади: визначення ЕД, порушення МФ, здоров'я кісток.

Анкета для визначення тріади у спортсменок. Конкретні немедикаментозні рекомендації для спортсменок з низьким ЕД. Запобігання виникнення тріади.

#### ***Завдання:***

1. Ознайомити з анкетною для визначення тріади у спортсменок та умовами запобігання її виникнення.
2. Підготувати реферат та презентацію “Діагностування жіночої спортивної тріади”.



## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Воловик Н.І., Жук В.С. Жіноча спортивна тріада та її компоненти . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/За ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ, 2016. Випуск 3К2(71)16. 370 с.
2. Воловик Н.І. , Путров О.Ю. Енергетична доступність та жіноча спортивна тріада . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 3 К (84)17. 551 с. (С. 113-116)
3. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Менструальна функція та жіноча спортивна тріада . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 3 К (84)17. 551 с.
4. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Здоров'я кісток як компонент жіночої спортивної тріади . *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 К (110)19. 622с. (129-132).
5. Червяк, Петро Іванович. Медична енциклопедія [Текст] : Наукове видання / Під ред. О.Ф.Пінчука. 3-тє вид., доп. Київ : Просвіта, 2012. 1504 с. (с.583)
6. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин/ НУФВСУ. Киев: Наукова думка, 2001. 328 с..
7. Земцова И. И. Спортивная физиология : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений . Киев : Олимпийская литература,2010. 207 с. ISBN 978-966-8708-29-9
8. Márquez S, Molinero O. Energy availability, menstrual dysfunction and bone health in sports; an overview of the female athlete triad. *Nutr Hosp*. 2013 Jul-Aug;28(4):1010-7. doi: 10.3305/nh.2013.28.4.6542.
9. Javed A, Tebben PJ, Fischer PR, Lteif AN. Female athlete triad and its components: toward improved screening and management. *Mayo Clin Proc*. 2013 Sep;88(9):996-1009. doi: 10.1016/j.mayocp.2013.07.001.
10. De Souza MJ, Koltun KJ, Strock NC, Williams NI. Rethinking the concept of an energy availability threshold and its role in the female athlete triad. *Curr Opin Physiol*. 2019;10:35–42. <https://doi.org/10.1016/j.cophys.2019.04.001>.
11. De Souza MJ, Nattiv A, Joy E, Misra M, Williams NI, Mallinson RJ, Gibbs JC, Olmsted M, Goolsby M, Matheson G; Expert Panel. 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female

- Athlete Triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *Br J Sports Med.* 2014 Feb;48(4):289. doi: 10.1136/bjsports-2013-093218.
12. De Souza MJ, Mallinson RJ. Current perspectives on the etiology and manifestation of the “silent” component of the Female Athlete Triad. *International Journal of Women’s Health.* 2014 May 3;6:451-67. doi: 10.2147/IJWH.S38603.
  13. Martinsen M, Sundgot-Borgen J. The development of the Brief Eating Disorder in Athletes Questionnaire (BEDA-Q). *Med Sci Sports Exerc* 2014
  14. Gibbs JC, Williams NI, De Souza MJ. Prevalence of individual and combined components of the female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc* 2013;45:985–96.
  15. Melin A, Tornberg A, B., Skouby S, et al. The LEAF questionnaire: A screening tool for the identification of female athletes at risk for the female athlete triad. *Br J Sports Med.* 2014;48(7):540-545. doi: 10.1136/ bjsports-2013-093240.

#### **Допоміжна**

1. Платонов В.Н., Булатова М.М., Косьмина Е.С. Феминизм и программа Олимпийских игр . *Культура физическая и здоровье.* 2012. № 3 (39). С. 12–19).
2. Соболева Т.С., Соболев Д.В. Репродуктивное здоровье юных и молодых профессиональных спортсменок (литературная справка) . *Репродуктивное здоровье детей и подростков,* 2012. № 6. С.25-29.
3. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта. *Теория и практика физ. культуры.* 1999, № 6, с. 56 - 63.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 200 с.
5. Шахлина Л.Г., Поворознюк В. Триада женщины спортсменки: факты «за» и «против». *Спортивна медицина.* №1., 2004. 29-39 с.
6. Шахлина Л.Г. Футорный С.М. Здоровье спортсменок – один из актуальных вопросов современной спортивной медицины. *Спортивная медицина.* №1. 2003, 5-12с.
7. Шахлина Л. Г., Захарченко И. В. Влияние физических нагрузок на структурно-функциональное состояние костной ткани спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в спортивной гимнастике. *Спортивна медицина: науково-теоретичний журнал/ гол. ред. Н. І. Соколова ; НУФВСУ,* 2010. №01-02. С. 19-28.
8. Шахлина Л. Г. Особенности функциональной адаптации организма спортсменок высокой квалификации организма спортсменок высокой квалификации к большим физическим нагрузкам . *Спортивна медицина.* Київ: Олімпійська література, 2012. № 1. С. 20-30.
9. Шахлина Л.Г., Литисевич Л.В. Половое созревание девочек, его роль в

спортивной подготовке женщин. *Спортивна медицина: науково-теоретичний журнал*/ гл. ред. С.А.Олійник; НУФВСУ, 2008. №02. С. 6-15.

10. Шульга А. В. Жіночий спорт. [Електронний ресурс] А. В. Шульга . Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/13965>
11. Brown K.A., Dewoolkar A.V., Baker N., Dodich C.. The female athlete triad: special considerations for adolescent female athletes. *Transl Pediatr* 2017;6(3):144-149
12. Tanya M. Halliday, Jeremy P. Loenneke 3 and Brenda M. Davy. Dietary Intake, Body Composition, and Menstrual Cycle Changes during Competition Preparation and Recovery in a Drug-Free Figure Competitor: A Case Study. *Nutrients* 2016, 8, 740; doi:10.3390/nu8110740
13. Hulmi JJ, Isola V, Suonpaa M, Jarvinen NJ, Kokkonen M, Wennerstrom A, et al. The effects of intensive weight reduction on body composition and serum hormones in female fitness competitors. *Front Physiol* (2016) 7:689.
14. Southmayd EA, Mallinson RJ, Williams NI, Mallinson DJ, De Souza MJ Unique effects of energy versus estrogen deficiency on multiple components of bone strength in exercising women. *Osteoporos Int.* 2017 Apr; 28(4):1365- 1376.
15. [Maria Papageorgiou](#), [Eimear Dolan](#), [Kirsty J. Elliott-Sale](#), and [Craig Sale](#) Reduced energy availability: implications for bone health in physically active populations [Eur J Nutr.](#) 2018; 57(3): 847–859. Published online 2017 Jul 18. doi: [10.1007/s00394-017-1498-8](https://doi.org/10.1007/s00394-017-1498-8)

## 12. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення
2. [https://www.researchgate.net/publication/332385676\\_Female\\_Athlete\\_Triad\\_and\\_RED-S#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/332385676_Female_Athlete_Triad_and_RED-S#fullTextFileContent)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=VuDQ3zzhD10&feature=youtu.be> (вебінар Де Суз)
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430787/>
5. <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/female-athlete-triad>
6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468867319300458>
7. <http://bookap.info/genpsy/ilyin/>