


<b>Универзитет у Нишу</b> <b>Медицински факултет</b>	<b>Студијски програм:</b> <b>ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ</b> <b>МЕДИЦИНЕ</b>	
<b>Назив предмета: Патофизиологија исхране и психофизичке спремности спортиста</b>		
<b>Руководилац предмета:</b> Проф др Владмила В Бојанић		
<b>Статус предмета:</b>	изборни	
<b>Семестар :</b> седми	<b>Година студија:</b> четврта	
<b>Број ЕСПБ: 4</b>	<b>Шифра предмета:</b> M-IV-27.a	
<b>Циљ предмета:</b>		
Циљ предмета упознавање студената са патофизиологијом исхране, тренинга и психофизичке спремности спортиста. Уједно, циљ предмета је и упознавање студената са проблемима допинга, акутних и хроничних обољења код спортиста и утицају спорта на правилан физички и психички развој различитих добних група.		
<b>Исход предмета: (знања, вештине, ставови)</b>		
Након одслушаног и положеног предмета студент ће бити упознат са патофизиолошким основама поремећаја исхране, поступцима за процену актуелног нутритивног статуса и поступцима за корекцију поремећаја. Савладавање етиопатогентског приступа различитим проблемима код спортиста омогућиће сврсисходан приступ дијагностици, превенцији и отклањању поремећаја као што су: замор; употреба алкохола, кофеина, освежавајућих напитака са стимулативним дејством; употреба лекова пре и за време такмичења, болести путовања ( <i>džet leg</i> и <i>džet stres</i> ). Уједно, студент ће бити упознат са проблемима допинга у спорту; присуства хроничних и малигнух болести код спортиста, реанимације спортиста приликом изненадне срчане смрти и др. Студент ће бити упознат са специфичним проблемима оптерећења спортиста приликом припреме и тренинга у нормалним и висинским условима.		
<b>Број часова активне наставе: 60</b>		
<b>Предавања: 30</b>	<b>Студијски истраживачки рад :30</b>	
<b>Садржај предмета</b>		
<b>Активна настава:</b>		
<b>1. Предавања</b>		<b>Број часова:</b>
1.	Процена ухрањености (антропометријски параметри; биохемијски параметри). Процена дијете спортиста	2
2.	Процена нутритивних потреба спортиста (енергетске потребе спортиста; потребе спортиста за протеинама; потребе спортиста за уносом течности).	2
3.	Потребе спортиста за витаминима и олигоелементима; Вегетаријанска исхрана и спорт	2
4.	Психолошка припрема и психолошка спремност спортиста. Физичка припрема и физичка спремност спортист	2
5.	Патофизиологија замора и теорије замора Утицај нутритивних фактора на настанак замора током физичких напора спортиста	2
6.	Стратегија узимања хране пре, за време и после такмичења Хидратација организма (стратегија уноса течности пре, за време и после такмичења)	2
7.	Проблем повећања и смањења телесне масе спортиста Опоровак после тренинга и такмичења Померање менструалног циклуса и поремећаји менструалног циклуса код спортисткиња	2
8.	Припрема и такмичење на великим надморским висинама Такмичење у тропским подручјима Болест путовања ( <i>Jet leg</i> и <i>jet stress</i> )	2
9.	Употреба лекова пре и за време такмичења (антибиотика, капи за нос, седатива, аналгетика, антипиретика и антидиароика).	2
10.	Употреба алкохола, кофеина, освежавајућих напитака са стимулативним дејством (гуарана, кока кола, итд.)	2
11.	Допинг и спорт	2
12.	Хроничне болести и спорт Дијабетес и бављење спортом Епилепсија и спорт	2

	Хронични бронхитис и спорт Хемофилија и бављење спортом Малигне болести и бављење спортом.	
13.	Акутна стања и обољења код спортиста Изненадна срчана смрт и васкуларни поремећаји код спортиста Реанимација спортиста у изненадној срчаној смрти	2
14.	Хроничне болести као последица професионалног бављења појединим спортовима (гимнастиком, атлетиком, фудбалом, кошарком, одбојком, рукометом, пливањем, борилачким вештинама и др.)	2
15.	Повољан утицај бављења појединим спортовима на психо - физички развој разних старосних група. Утицај бављења спортом на побољшање социјалне адаптације омладине	2
	<b>Укупно 30</b>	<b>30</b>

<b>2. Вежбе</b>		<b>Број часова:</b>
1.	Процена ухрањености (антропометријски параметри; биохемијски параметри), Процена актуелне дијете спортиста – интерактивне вежбе	2
2.	Процена нутритивних потреба спортиста (енергетске потребе спортиста; потребе спортиста за протеинама; потребе спортиста за уносом течности)– интерактивне вежбе	2
3.	Потребе спортиста са витаминима и олигоелементима; Веgetаријанска исхрана и спорт – интерактивне вежбе	2
4.	Психолошка припрема и психолошка спремност спортиста. Физичка припрема и физичка спремност спортиста	2
5.	Патофизиологија замора и теорије замора Утицај нутритивних фактора на настанак замора током физичких напора спортиста – интерактивне вежбе	2
6.	Стратегија узимања хране пре, за време и после такмичења Хидратација организма (стратегија уноса течности пре, за време и после такмичења)– интерактивне вежбе	2
7.	Проблем повећања и смањења телесне масе спортиста Опоровак после тренинга и такмичења Померање менструалног циклуса и поремећаји менструалног циклуса код спортисткиња – интерактивне вежбе	2
8.	Припрема и такмичење на великим надморским висинама Такмичење у тропским подручјима Болест путовања ( <i>Jet leg</i> и <i>jet stress</i> ) - интерактивне вежбе	2
9.	Употреба лекова пре и за време такмичења (антибиотици, капи за нос, седатива, аналгетика, антипиретика и антидиароика).– интерактивне вежбе	2
10.	Употреба алкохола, кофеина, освежавајућих напитака са стимулативним дејством (гуарана, кока кола, итд.)– интерактивне вежбе	2
11.	Допинг и спорт – интерактивне вежбе	2
12.	Хроничне болести и спорт Дијабетес и бављење спортом Епилепсија и спорт Хронични бронхитис и спорт Хемофилија и бављење спортом Малигне болести и бављење спортом – интерактивне вежбе	2
13.	Изненадна срчана смрт и васкуларни инсулти код спортиста Реанимација спортиста у изненадној срчаној смрти – интерактивне вежбе	2
14.	Хроничне болести као последица професионалног бављења појединим спортовима (гимнастиком, атлетиком, фудбалом, кошарком, одбојком, рукометом, пливањем, борилачким вештинама и др.) – интерактивне вежбе	2
15.	Повољан утицај бављења појединим спортовима на психо - физички развој омладине. Утицај бављења спортом на побољшање социјалне адаптације омладине - интерактивне вежбе	2
	<b>Укупно 30</b>	<b>30</b>

**Препоручена литература:**

1. Гамулин С. Патолошка физиологија. Научна књига Загреб 2005.

**Методe извођења наставe:**

- Интерактивна теоријска и практична настава
- Консултације
- Семинарски радови
- Рад у малој групи
- Провера знања тестовима биће обављана у току практичне наставе.

**Предмети које је студент обавезан да положи као услов за излазак на завршни испит:**

Нема услова

**Оцена знања:**

**Предиспитне обавезе**

- Присуство и активност на предавањима: 0-10 поена
- Активност на вежбама: 0-20 поена
- Семинарски радови: 0-10 поена
- Тестови: 0-30 поена

**Завршни испит**

- Писмени испит: 0-30 поена