

Студијски програм : Интегрисане академске студије-Медицина
Назив предмета: Патологија спорта
Наставник/наставници: Проф. др Дијана Стојановић
Статус предмета: изборни
Број ЕСПБ: 4
Шифра предмета: 24М431.1
Услов: нема услова
<p>Циљ предмета</p> <p>Циљ предмета је упознавање студената са патологијом исхране, тренинга и психофизичке спремности спортиста. Уједно, циљ предмета је и упознавање студената са проблемима допинга, акутних и хроничних обољења код спортиста, као и утицај спорта на правилан физички и психички развој различитих добних група.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>Након одслушања и положеног предмета студент ће бити упознат са патологијом основних 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; хипертермија, хипотермија, претренираност, акутне и хроничне инфекције; познавање ефекте употребе алкохола, кофеина, освежавајућих напитака са стимулативним дејством; употреба лекова пре и за време такмичења. Студент ће бити упознат са проблемима допинга у спорту; проблемима код бављења спортом особа са посебним потребама, особа које болују од хроничних и малигних болести, реанимацијом спортиста приликом изненадне срчане смрти и др. Разумеће патологијске аспекте проблема везаних за оптерећење спортиста приликом припрема и такмичења у нормалним и висинским условима, као и проблем болести путовања (“jet leg”) и механизме за њихово превазилажење.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Теоријска настава</i></p> <p>Повољан утицај бављења појединим спортовима на психички и физички развој разних старосних група. Утицај бављења спортом на побољшање социјалне адаптације омладине. Проблем повећања и смањења телесне масе спортиста. Опоравак после тренинга и такмичења. Померање и поремећаји менструалног циклуса код спортисткиња. Психолошка припрема и психолошка спремност спортиста. Физичка припрема и физичка спремност спортиста. Патологија замора и теорије замора. Утицај нутритивних фактора на настанак замора током физичких напора спортиста. Припрема и такмичење на великим надморским висинама Такмичење у тропским подручјима. Болести путовања („jet leg“ и „jet stress“). Процена ухрањености (антропометријски и биохемијски параметри). Процена дијете и нутритивних потреба спортиста (енергетске потребе спортиста; потребе за протеинима и уносом течности). Допинг и спорт. Употреба лекова пре и за време такмичења (антибиотици, капи за нос, седативи, аналгетици, антипиретици). Употреба алкохола, кофеина, освежавајућих напитака са стимулативним дејством (гуарана, кока-кола). Потребности спортиста за витаминима и олигоелементима. Вегетаријанска исхрана и спорт. Хроничне болести и спорт (шећерна болест, епилепсија, хронични бронхитис, хемофилија, малигне болести). Акутна стања и обољења код спортиста. Изненадна срчана смрт и васкуларни поремећаји код спортиста. Реанимација спортиста у изненадној срчаној смрти. Хроничне болести као последица професионалног бављења појединим спортовима (гимнастика, атлетика, фудбало, кошарка, одбојка, рукомет, пливање, борилачке вештине).</p> <p><i>Практична настава</i></p> <p>Период одојчета и физичка активност. Став СЗО о тренингу деце. Декларација о тренингу деце СЗО. Период раног детињства и физичка активност. Предшколски период и физичка активност. Школски узраст и физичка активност. Средњи школски узраст и физичка активност. Старији школски узраст и физичка активност. Развојни периоди жене и физичка активност. Менструални циклус и спортска активност. Менструални поремећаји код спортисткиња и ефекти аменореје на коштану масу. Трудноћа и спортска активност. Физичке способности жена. Вирилизам, хермафродитизам и</p>

псеудохермафродитизам. Разлике у спортским могућностима жена и мушкараца. Правилна исхрана спортиста. Енергетске потребе спортиста. Потребе спортиста за угљеним хидратима. Потребе спортиста за беланчевинама и мастима. Исхрана у различитим спортовима. Распоред уноса енергетских хранљивих материја и течности. Образац за унос хране у циљу побољшања спортских резултата. Распоред уноса течности у циљу побољшања спортских резултата. Унос енергетских и хранљивих материја у циљу побољшања спортских резултата. Унос угљених хидрата пре и за време вежбања. Пуњење угљеним хидратима. Угљени хидрати на дан такмичења. Значај ефикасног допремање кисеоника код спортиста. Допремање и ћелијска потрошња кисеоника код спортиста. Однос између кисеоника, хранљивих материја и спортских остварења. Оксидативни стрес.

Литература

- Јаковљевић Ј, Дикић Н, ур. Спортска медицина. Крагујевац: Интер Принт Крагујевац; 2016.
- Ђуршковић Р. Спортска медицина. Ниш: М Кооп Центар; 2009.

Број часова активне наставе: 60

Теоријска настава: 30

Практична настава: 30

Методe извођења наставе

- Интерактивна теоријска и практична настава
- Консултације
- Семинарски радови
- Рад у малој групи
- Провера знања тестовима обавља се у току практичне наставе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поени	Завршни испит	поени
активност у току предавања	0 – 10 поена	писмени испит	0 – 60 поена
практична настава	0 – 20 поена		
семинар	0 – 10 поена		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....

*максимална дужна 2 странице А4 формата