Анотація вибіркової навчальної дисципліни

«Сучасні аспекти спортивного харчування»

Показник	Інформація
Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	Медичної біології та спортивної дієтології
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД 147
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3
Форма підсумкового контролю	Залік*
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	Мета – формування поглиблених теоретичних знань щодо сучасних наукових підходів до організації харчування спортсменів, фізіологічних і біохімічних основ нутритивного забезпечення м'язової діяльності, механізмів впливу харчових компонентів на фізичну працездатність, адаптацію до тренувальних навантажень та відновлення організму. Набуття навичок науково обґрунтованого планування й оптимізації раціонів харчування з урахуванням виду спорту, характеру фізичних навантажень, індивідуальних особливостей організму та етапів спортивної підготовки. Тематика та зміст: Сучасні концепції спортивного харчування та принципи нутритивного забезпечення фізичної діяльності. Фізіологічні й біохімічні механізми енергетичного забезпечення м'язової роботи. Особливості використання вуглеводів, білків і жирів у харчуванні спортсменів різних спеціалізацій. Регуляція білкового обміну та нутритивне забезпечення процесів м'язової гіпертрофії. Харчові стратегії оптимізації композиційного складу тіла. Періодизація харчування залежно від інтенсивності тренувальних навантажень і етапів підготовки. Особливості харчування до, під час і після фізичних навантажень. Нутритивні стратегії підтримання водно-електролітного балансу. Роль вітамінів і мінеральних речовин у забезпеченні метаболічних процесів та фізичної працездатності. Харчування для оптимізації відновлення, підтримання імунної функції та зниження ризику перевтоми. Сучасні спортивні харчові продукти та добавки з науково підтвердженою ефективністю. Принципи

	індивідуалізації харчування спортсменів і критичного оцінювання доказової бази нутритивних стратегій.
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну, електронна пошта	Мазур Юлія Юріївна, yuliya.vorona@uni-sport.edu.ua