

Затверджено  
Засідання кафедри медичної біології та спортивної дієтології  
(протокол № 1 від 2.09.2024)

## НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра медичної біології та спортивної дієтології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ**  
2024-2025 н.р., денна форма здобуття вищої освіти

### 1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	091 Біологія та біохімія <a href="https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy">https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy</a>
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ВД.ББ7 «Психологічні аспекти спортивної дієтології» <a href="https://dn.uni-sport.edu.ua/enrol/index.php?id=1931">https://dn.uni-sport.edu.ua/enrol/index.php?id=1931</a>
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	За вибором
Форма підсумкового контролю	Залік
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	<b>Кучеренко Ольга Валентинівна</b> , кандидат медичних наук, старший викладач кафедри 050-395-3636 <a href="mailto:olgakuch2@uni-sport.edu.ua">olgakuch2@uni-sport.edu.ua</a> <b>Бабак Світлана Віталіївна</b> , кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри, 063-833-5443 <a href="mailto:sbabak@uni-sport.edu.ua">sbabak@uni-sport.edu.ua</a> <a href="https://uni-sport.edu.ua/content/babak-svitlana-vitaliyivna-0">https://uni-sport.edu.ua/content/babak-svitlana-vitaliyivna-0</a>

### 1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	Семінарські	Практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
4	12	0	20	0	88	120

### 1.3. Оцінювання результатів навчання

Номер і назва теми практичних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за заняття
1. Загальні поняття психології харчування. Харчова поведінка: поняття і види харчової поведінки. Голод, апетит, насичення, ситість: характеристика, причини виникнення та порушення.	Харчова поведінка: поняття і види харчової поведінки. Поняття – голод та апетит: характеристики, відмінності. Чинники, які спричинюють виникнення відчуття голоду. Причини виникнення апетиту. Чинники, які викликають порушення апетиту. Чинники, які сприяють посиленню відчуття голоду та апетиту у спортсменів. Ситість та насичення: відмінності. Використання психологічного супроводу для розроблення дієтологічних програм та рекомендацій для підвищення рівня фізичної працездатності і збереження здоров'я спортсменів.	Експрес-контроль. Вирішення ситуаційних завдань	5 5
2. Формування харчової поведінки людини. Внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на психологічний стан та на харчову поведінку спортсмена. Критерії адаптації психіки до впливу зовнішніх чинників.	Формування харчової поведінки людини в онтогенезі: 1) вплив соціального компонента; 2) вплив умов середовища (клімату, флори, фауни); 3) вплив професійної діяльності, соціального статусу; 4) вплив генотипу тощо. Внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на психологічний стан та на харчову поведінку спортсмена. Критерії адаптації психіки до впливу	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань	5 5

	зовнішніх чинників. Харчування, гормони та психічний стан, механізми взаємодії та кореляційні зв'язки між ними. Психологічні тригери стимуляції вироблення гормонів. Психологічні блокатори втрати ваги.		
3. Методи психологічної діагностики харчової поведінки спортсмена.	Методи діагностики психологічного стану спортсмена з метою розроблення збалансованого харчового раціону. Діагностика харчової поведінки спортсмена. Психічні властивості особистості спортсмена, які слід враховувати при дієтологічному супроводі спортсмена. Взаємозв'язок психічних особливостей особистості і особливостей харчової поведінки спортсмена. Вплив обраного виду спорту на харчову поведінку спортсмена. Вплив тренера на харчову поведінку спортсмена. Види спорту, які вимагають малої ваги тіла. Види спорту, які вимагають великої ваги тіла. Види спорту, які вимагають швидкого набору або швидкого зниження ваги тіла. Вплив на харчову поведінку спортсмена в цих видах спорту. Зв'язок між конституцією тіла спортсмена і харчовою поведінкою.	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань	5 5
4. Методи корекції харчової поведінки спортсмена.	Методи психологічної корекції харчової поведінки спортсмена. Психотерапевтичні методи корекції харчової поведінки спортсмена. Психологічне консультування. Психологічний тренінг. Алгоритм психологічної корекції харчової поведінки спортсмена. Психологічні настанови. Підходи до формування образу «Я».	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань	5 5
5. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: визначення, проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники.	Внесок вчених у дослідження порушень харчової поведінки. Класифікації порушень харчової поведінки. Клінічна класифікація, що використовується у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) та розглядає розлади	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань.	5 5

	<p>прийому їжі у розділі «Поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними порушеннями та фізичними факторами».</p> <p>Чинники порушень харчової поведінки Фізіологічні, соціальні та психологічні чинники виникнення розладів харчової поведінки. Фізіологічні чинники: проблеми з метаболізмом, гормональний дисбаланс, низький рівень серотоніну, відхилення у роботі механізмів насичення та ін. Соціальні причини виникнення харчових розладів: вплив суспільства на норми та цінності, що стосуються як ідеалу краси, так і харчових звичок. Недостача батьківської турботи і гіперопіка – визначальні чинники розладів харчової поведінки. Соціокультурний вплив на розвиток розладів харчової поведінки. Вплив самооцінки на симптоматику нервової анорексії.</p> <p>Психологічні чинники виникнення розладів харчової поведінки. Роль звичок (стабільних і автоматизованих), що формуються протягом життя у виникненні розладів харчової поведінки.</p>		
<p>6. Порушення харчової поведінки: емоціогенна, обмежувальна та екстернальна харчова поведінка. Поняття «розлади» та «порушення» харчової поведінки (за Абсалямовою Л.).</p>	<p>Порушення харчової поведінки: емоціогенна, обмежувальна та екстернальна харчова поведінка. Поняття «розлади» та «порушення» харчової поведінки (за Абсалямовою Л.). Субклінічні порушення харчової поведінки (за Сидоровим А.В.): переїдання, часті «перекуси», синдром нічної їжі, самообмеження в їжі та ін. розрізняє Порушення та розлади харчової поведінки (за Т.Г. Вознесенською). Характеристика, причини виникнення у спортсменів.</p> <p>Гендерні відмінності у розладах харчової поведінки.</p>	<p>Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення</p>	<p>10</p>
<p>Практичне заняття № 7. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: атипова нервова анорексія</p>	<p>Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: атипова нервова анорексія (нервова анорексія), нервова булімія, нападаподібне</p>	<p>Реферат, доповідь та презентації на</p>	<p>10</p>

<p>(нервова анорексія), нервова булімія, нападopodobне переїдання (BED), розлад уникнення/обмеження прийому їжі (ARFID).</p>	<p>переїдання (BED), розлад уникнення/обмеження прийому їжі (ARFID): епідеміологія, включаючи поширення і детермінанти. Загальний огляд лікування розладів харчової поведінки. Види психологічної терапії. Фармакологічні методи лікування. Відновлення харчування і остеопенія. Розлад харчової поведінки і біполярний розлад. Сучасні діагностичні концепції розладів харчової поведінки</p>	<p>задану тему та їх обговорення</p>	
<p>8. Зв'язок розладу харчової поведінки з емоціями, стресом, травмою, мисленням.</p>	<p>Вплив анорексії на мислення. Вплив когнітивних аспектів на розвиток розладу харчової поведінки. Спотворення уваги. Симптоми розладів харчової поведінки. Зв'язок між розладом харчової поведінки і травмою. Розлади харчової поведінки та схильність до стресу. Посттравматичний стресовий розлад та розлад харчової поведінки у спортсменів. Переїдання, очищення та травма. Нападopodobне переїдання та опрацювання емоцій. Діабулімія – розлад харчової поведінки з діабетом. Пікацизм – розлад харчової поведінки. Орторексія. Обмежувальна харчова поведінка: безсистемність та хаотичність; дістична депресія. Екстернальна харчова поведінка; підвищена чутливість до зовнішніх подразників.</p>	<p>Тестування. Вирішення ситуаційних завдань.</p>	<p>5 5</p>
<p>9. Роль спортивного дієтолога та розроблення збалансованого раціону та режиму харчування спортивним дієтологом для спортсменів з порушеною харчовою поведінкою.</p>	<p>Виявлення у спортсменів ознак порушення харчової поведінки та роль спортивного дієтолога та розроблення збалансованого раціону та режиму харчування спортивним дієтологом для спортсменів з порушеною харчовою поведінкою.</p>	<p>Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення</p>	<p>10</p>
<p>10. Особливості формування психічного стану залежно від типу харчування та вибору продуктів.</p>	<p>Особливості формування психічного стану залежно від типу харчування та вибору продуктів. Релаксація нервової системи за допомогою продуктів харчування:</p>	<p>Реферат, доповідь та презентації на</p>	<p>10</p>

	<p>приклади продуктів харчування та основних речовин їжі; механізм дії. Мобілізація нервової системи за допомогою продуктів харчування: приклади продуктів харчування та основних речовин їжі; механізм дії. Регуляція стану втоми, оптимізація працездатності, відновлення після значних тренувальних навантажень шляхом застосування відповідних продуктів, що підвищують тонус нервової системи. Дієтологічний супровід.</p>	<p>задану тему та їх обговорення</p>	
		<p><i>Усього за семестр</i></p>	<p><b>100</b></p>

**1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни.** Персональний комп'ютер, додаток Zoom та Google Meet, відео, слайди

**1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни.**

У якості неформальної освіти визнаються професійні курси або тренінги, онлайн освіта, професійне навчання/стажування, що підтверджуються відповідним сертифікатом. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі, якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами, відведеними на її вивчення.