

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

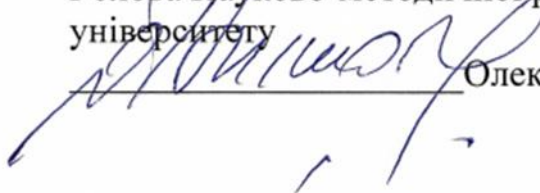
**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

КАФЕДРА МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Науково-методичною радою університету
(протокол № 6 від 28 серпня 2024)

Голова Науково-методичної ради
університету


Олександр ПИЖОВ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ**

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальність: 091 Біологія та біохімія

код дисципліни в каталозі вибіркових навчальних дисциплін:

ВД.ББ7

мова навчання: українська

Розробники:

Кучеренко Ольга Валентинівна, кандидат медичних наук, старший викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології, olgakuch2@uni-sport.edu.ua

Бабак Світлана Віталіївна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медичної біології та спортивної дієтології, sbabak@uni-sport.edu.ua


РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою медико-біологічних дисциплін
(засідання кафедри 27 серпня 2024 р., протокол № 15),
у зв'язку з реорганізацією кафедри, перезатверджено кафедрою медичної біології та спортивної дієтології
(засідання кафедри 02 вересня 2024 р., протокол № 1)

В.о. завідувача кафедри  професор Вікторія ПАСТУХОВА

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу

 Ольга Д'ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

 Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою професійних компетентностей, здатностей до застосування у професійній діяльності дієтологів, тренерів та спортсменів набуття основних теоретичних знань щодо психофізіологічних чинників, які впливають на харчову поведінку та викликають її відповідні порушення. Розуміння психофізіологічних станів спортсменів з урахуванням їх особливостей в залежності від типу спортивного харчування та вибору продуктів. Використання у спортивній дієтології методів психодіагностики та корекції психофізіологічного стану спортсменів для розроблення збалансованого режиму харчування з урахуванням психологічних характеристик особистості в умовах постійних фізичних навантажень, впливу видів спортивної діяльності на психологічне само сприйняття та міжособистісне сприйняття свого спортивного образу та спортивної дієти. Розуміння ролі психологічних станів у процесі мотивації до досягнення спортивних результатів та виникнення відповідних психофізіологічних порушень при впливі на організм факторів зовнішнього середовища, внутрішніх зрушень, фізичних навантажень у спортсменів, засвоєнь вмінь і навичок фізіологічного контролю функціонального стану організму при заняттях оздоровчими вправами та спортом.

Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: Психофізіологічні особливості дієтологічного супроводу в спорті. Харчова поведінка та психофізіологічний стан людини. Методи психологічної діагностики харчової поведінки спортсмена. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту. Продукти харчування та їх вплив на психофізіологічний стан спортсмена.

Abstract of the academic discipline. The discipline is aimed at the formation of professional competencies, abilities for application in the professional activities of dietitians, trainers and athletes, defined by the educational and professional program. Acquisition of basic theoretical knowledge about psychophysiological factors that influence eating behavior and cause its corresponding violations. Understanding the psychophysiological states of athletes, taking into account their characteristics depending on the type of sports nutrition and choice of products. The use in sports dietetics of psychodiagnostic methods and correction of the psychophysiological state of athletes to develop a balanced diet taking into account the psychological characteristics of the individual in conditions of constant physical exertion, the influence of types of sports activities on the psychological self-perception and interpersonal perception of one's sports image and sports diet. Understanding the role of psychological states in the process of motivation to achieve sports results and the occurrence of relevant psychophysiological disorders when the body is affected by environmental factors, internal changes, physical exertion in athletes, assimilation of abilities and skills of physiological control of the functional state of the body during health exercises and sports.

The scope of the discipline is 3 ECTS credits. Main topics: Psychophysiological features of dietary support in sports. Eating behavior and psychophysiological state

of a person. Methods of psychological diagnosis of an athlete's eating behavior. Psychological disorders related to food: issues, scientific research, classification, factors. Eating disorders in athletes of various sports. Food products and their impact on the psychophysiological state of an athlete.

Мета навчальної дисципліни – формування сучасних уявлень про загальні властивості та закономірності функціонування вищої нервової діяльності та психіки спортсменів як відображення їхньої харчової поведінки.

**Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення
навчальної дисципліни відповідно до стандарту другого
(магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю
091 Біологія**

Інтегральні компетентності	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.
Загальні компетентності	ЗК04. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК06. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
Фахові компетентності спеціальності	СК01. Здатність користуватися новітніми досягненнями біології, необхідними для професійної, дослідницької та/або інноваційної діяльності. СК04. Здатність аналізувати і узагальнювати результати досліджень різних рівнів організації живого, біологічних явищ і процесів. СК07. Здатність діагностувати стан біологічних систем за результатами дослідження організмів різних рівнів організації. СК8. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових і прикладних досліджень, готувати наукові публікації, брати участь у наукових конференціях та інших заходах.

Обсяг навчальної дисципліни – 4 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	Лекції	Лабораторні	практичні	Семінарські		
Денна	12	0	20	0	88	120
Заочна /Повторний курс	6	0	6	0	108	120

Статус навчальної дисципліни: вибіркова

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами:

опанування базовими компетентностями відповідно до Стандарту вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти за спеціальності 091 Біологія.

на 1-курсі другого (магістерського) рівня вищої освіти: «Біохімія харчування», «Основи дієтології»; «Нутріціологія», «Морфо-фізіологічна організація функціональної системи травлення».

Програма навчальної дисципліни. Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма навчання			
	Усього	у тому числі		
л.		прак.	с. р.	
Тема 1. Психофізіологічні особливості дієтологічного супроводу в спорті	19	2	2	15
Тема 2. Харчова поведінка та психофізіологічний стан людини	19	2	2	15
Тема 3. Методи психологічної діагностики та корекції харчової поведінки спортсмена: здатність діагностувати стан організму за результатами дослідження	20	2	4	14
Тема 4. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники	20	2	4	14
Тема 5. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: формування здатності проведення досліджень на відповідному рівні	24	2	6	16
Тема 6. Продукти харчування та їх вплив на психофізіологічний стан спортсмена	18	2	2	14
Всього годин:	120	12	20	88

Номер і назва теми	Кількість годин			
	заочна форма навчання /повторний курс			
	Усього	у тому числі		
л.		прак.	с. р.	
Тема 1. Психофізіологічні особливості дієтологічного супроводу в спорті	19	1	-	18
Тема 2. Харчова поведінка та	19	1	-	18

психофізіологічний стан людини				
Тема 3. Методи психологічної діагностики та корекції харчової поведінки спортсмена: здатність діагностувати стан організму за результатами дослідження	20	1	2	17
Тема 4. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники	20	1	-	19
Тема 5. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: формування здатності проведення досліджень на відповідному рівні	24	1	2	21
Тема 6. Продукти харчування та їх вплив на психофізіологічний стан спортсмена	18	1	2	15
Всього годин:	120	6	6	108

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Психофізіологічні особливості дієтологічного супроводу в спорті

Введення в дисципліну психофізіологічні аспекти спортивної дієтології. 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.

Тема 2. Харчова поведінка та психофізіологічний стан людини

Формування харчової поведінки людини (як соціально-біологічного виду) в онтогенезі: 1) вплив соціального компонента –насамперед сім'ї, з кінцевим результатом у вигляді формування певного стереотипу харчування в залежності від регіональних, національних, релігійних та індивідуальних особливостей, у тому числі хронотипу системи травлення («жайворонки», «голуби», «сови») тощо; 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 зовнішніх чинників. Харчування, гормони та психічний стан, механізми взаємодії та кореляційні зв'язки між ними. Психологічні тригери стимуляції вироблення гормонів. Психологічні блокатори втрати ваги. Високий рівень самооцінки та мотивації як основа позитивних настанов у формуванні харчової поведінки.

Тема 3. Методи психологічної діагностики та корекції харчової поведінки спортсмена: здатність діагностувати стан організму за результатами дослідження

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. Тиск конкуренції на спортсменів. 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.

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».

Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Тема 4. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники

Внесок вчених у дослідження порушень харчової поведінки: (Абсалямова Л.М., Антонова З.О., Бурлачук Л.Ф., Вознесенська Т.Г., Гриньова М. В., Дудар Л. В., Кириленко М.І., Литвин-Кіндратюк С. Д., Малкіна-Пих І.Г., Смашна О. Є., Скугаревский О.А. та ін.), зокрема вивченням психологічних особливостей розладів даної сфери (Вахмистров А.В., Гаврилов М.А., Ковальчук З. Я., Менделевич В.Д., Л.А. Нижник А. Є.,

Смірнова Я.К., Фатєєва М.С., Шебанова В.І. та ін.). Наукові дослідження цих вчених.

Класифікації порушень харчової поведінки. Клінічна класифікація, що використовується у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) та розглядає розлади прийому їжі у розділі «Поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними порушеннями та фізичними факторами».

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.

Психологічні чинники виникнення розладів харчової поведінки. Роль звичок (стабільних і автоматизованих), що формуються протягом життя у виникненні розладів харчової поведінки.

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. Гендерні відмінності у розладах харчової поведінки.

Тема 5. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: формування здатності проведення досліджень на відповідному рівні

Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: атипова нервова анорексія (нервова анорексія), нервова булімія, нападopodobне 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

Вплив анорексії на мислення. Вплив когнітивних аспектів на розвиток розладу харчової поведінки. Спотворення уваги.

Симптоми розладів харчової поведінки.

Найбільш поширені розлади, пов'язані зі страхом збільшення маси тіла і бажанням схуднути: нервова анорексія та нервова булімія.

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.

Нападоподібне переїдання та опрацювання емоцій. Діабулімія – розлад харчової поведінки з діабетом. Пікацизм – розлад харчової поведінки. Орторексія.

Обмежувальна харчова поведінка: безсистемність та хаотичність; дієтична депресія. Екстернальна харчова поведінка; підвищена чутливість до зовнішніх подразників.

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.

Тема 6. Продукти харчування та їх вплив на психофізіологічний стан спортсмена

Особливості формування психічного стану залежно від типу харчування та вибору продуктів. Релаксація нервової системи за допомогою продуктів харчування: 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.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	денна форма навчання	заочна форма навчання/ повторний курс
Тема 1. Психофізіологічні особливості дієтологічного супроводу в спорті	Практичне заняття № 1. Загальні поняття психології харчування. Харчова поведінка: поняття і види харчової поведінки. Голод, апетит, насичення, ситість: характеристика, причини виникнення та порушення.	2	-
Тема 2. Харчова поведінка та психофізіологічний стан людини	Практичне заняття № 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.	2	-
Тема 3. Методи психологічної діагностики та корекції харчової поведінки спортсмена: здатність діагностувати стан організму за результатами дослідження	Практичне заняття № 3. Методи психологічної діагностики харчової поведінки спортсмена. Практичне заняття № 4. Методи корекції харчової поведінки спортсмена.	2 2	2
Тема 4. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники	Практичне заняття № 5. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: визначення, проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники. Практичне заняття № 6. Порушення харчової поведінки: емоціогенна, обмежувальна та екстернальна харчова поведінка. Поняття «розлади» та «порушення» харчової поведінки (за Абсалямовою Л.).	2 2	-
Тема 5. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: формування здатності проведення досліджень на відповідному рівні	Практичне заняття № 7. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: атипова нервова анорексія (нервова анорексія), нервова булімія, нападopodobне переїдання (BED), розлад уникнення/обмеження прийому їжі (ARFID). Практичне заняття № 8. Зв'язок розладу харчової поведінки з емоціями, стресом, травмою, мисленням. Практичне заняття № 9. Роль спортивного	2 2	2

	дієтолога та розроблення збалансованого раціону та режиму харчування спортивним дієтологом для спортсменів з порушеною харчовою поведінкою.	2	
Тема 6. Продукти харчування та їх вплив на психофізіологічний стан спортсмена	Практичне заняття № 10. Особливості формування психічного стану залежно від типу харчування та вибору продуктів.	2	2
Всього годин:		20	6

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	денна форма навчання	заочна форма навчання/повторний курс
Тема 1. Психофізіологічні особливості дієтологічного супроводу в спорті	Введення в дисципліну психофізіологічні аспекти спортивної дієтології. Харчова поведінка: поняття і види харчової поведінки. Поняття – голод та апетит: характеристики, відмінності. Чинники, які спричиняють 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.	15	18
Тема 2. Харчова поведінка та психофізіологічний стан людини	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 зовнішніх чинників. Харчування, гормони та психічний стан, механізми взаємодії та кореляційні зв'язки між ними. Психологічні тригери стимуляції вироблення гормонів. Психологічні блокатори втрати ваги.	15	18
Тема 3. Методи психологічної діагностики та корекції харчової	Методи діагностики психологічного стану спортсмена з метою розроблення збалансованого харчового раціону. Діагностика харчової поведінки спортсмена. Психічні	14	17

<p>поведінки спортсмена: здатність діагностувати стан організму за результатами дослідження</p>	<p>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. 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».</p>		
<p>Тема 4. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники</p>	<p>Внесок вчених у дослідження порушень харчової поведінки: (Абсалямова Л.М., Антонова З.О., Бурлачук Л.Ф., Вознесенська Т.Г., Гриньова М. В., Дудар Л. В., Кириленко М.І., Литвин-Кіндратюк С. Д., Малкіна-Пих І.Г., Смашна О. Є., Скугаревский О.А. та ін.), зокрема вивченням психологічних особливостей розладів даної сфери (Вахмистров А.В., Гаврилов М.А., Ковальчук З. Я., Менделевич В.Д., Л.А. Нижник А. Є., Смірнова Я.К., Фатєєва М.С., Шебанова В.І. та ін.). Наукові дослідження цих вчених. Класифікації порушень харчової поведінки. Клінічна класифікація, що використовується у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) та розглядає розлади прийому їжі у розділі «Поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними порушеннями та фізичними факторами». 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</p>	14	19

	<p>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. Психологічні чинники виникнення розладів харчової поведінки. Роль звичок (стабільних і автоматизованих), що формуються протягом життя у виникненні розладів харчової поведінки. 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. Гендерні відмінності у розладах харчової поведінки.</p>		
<p>Тема 5. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: формування здатності проведення досліджень на відповідному рівні</p>	<p>Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: атипова нервова анорексія (нервова анорексія), нервова булімія, нападоподібне 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.</p> <p>Сучасні діагностичні концепції розладів харчової поведінки</p> <p>Вплив анорексії на мислення. Вплив когнітивних аспектів на розвиток розладу харчової поведінки. Спотворення уваги.</p> <p>Симптоми розладів харчової поведінки.</p> <p>Зв'язок між розладом харчової поведінки і травмою.</p> <p>Розлади харчової поведінки та схильність до стресу. Посттравматичний стресовий розлад та розлад харчової поведінки у спортсменів.</p> <p>Переїдання, очищення та травма.</p> <p>Нападоподібне переїдання та опрацювання емоцій. Діабулімія – розлад харчової поведінки з діабетом. Пікацизм – розлад харчової поведінки. Орторексія.</p>	16	21

	Обмежувальна харчова поведінка: безсистемність та хаотичність; дієтична депресія. Екстернальна харчова поведінка; підвищена чутливість до зовнішніх подразників. 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.		
Тема 6. Продукти харчування та їх вплив на психофізіологічний стан спортсмена	Особливості формування психічного стану залежно від типу харчування та вибору продуктів. Релаксація нервової системи за допомогою продуктів харчування: 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.	14	15
Усього		88	108

Очікувані результати навчання з дисципліни:

знання:

- 1) психології харчової поведінки;
- 2) харчових порушень та розладів у спортсменів, що виникають у зв'язку із професійною діяльністю;
- 3) психофізіологічних станів спортсменів з урахуванням їх особливостей в залежності від типу спортивного харчування та вибору продуктів. використання у спортивній дієтології методів психодіагностики та корекції психофізіологічного стану спортсменів для розроблення збалансованого режиму харчування з урахуванням психологічних характеристик особистості в умовах постійних фізичних навантажень;
- 4) впливу видів спортивної діяльності на психологічне само сприйняття та міжособистісне сприйняття свого спортивного образу та спортивної дієти.

умінням:

- 1) визначати психофізіологічні особливості спортсмена, що враховуються при розробці спортивної дієти, та встановлювати взаємозв'язок психічних властивостей особистості і особливостей харчової поведінки;
- 2) визначати та розрізняти психічні розлади спортсменів, що пов'язані з харчуванням;

3) використовувати у спортивній дієтології методів психодіагностики та корекції психофізіологічного стану спортсменів для розроблення збалансованого режиму харчування з урахуванням психологічних характеристик особистості в умовах постійних фізичних навантажень;

4) проводити психологічну корекцію втоми, оптимізацію працездатності, відновлення після значних тренувальних навантажень за допомогою психологічних методів роботи зі спортсменами відповідно до кожного виду спортивної діяльності;

5) презентувати та обговорювати результати наукових і прикладних досліджень, готувати наукові публікації, брати участь у наукових конференціях та інших заходах;

6) описувати й аналізувати принципи структурно-функціональної організації, механізмів регуляції та адаптації організмів до впливу різних чинників.

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до стандарту другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 091 Біологія

Шифр	Програмні результати навчання
ПР7	Описувати й аналізувати принципи структурно-функціональної організації, механізмів регуляції та адаптації організмів до впливу різних чинників.
ПР9	Планувати наукові дослідження, обирати ефективні методи дослідження та їх матеріальне забезпечення.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни:

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. З метою отримання додаткових балів здобувач вищої освіти може скласти залік.

Використовуються різні форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати здобувач вищої освіти за тему – усний експрес-контроль, письмове тестування, вирішення ситуаційних завдань, оцінювання доповіді з рефератів, презентацій під час їх обговорення.

Номер і назва теми практичних занять	Форми поточного контролю	Кількість балів за тему	
		Денна форма	Заочна форма/ повт.к.
Практичне заняття № 1. Загальні	Експрес-контроль.	5	-

поняття психології харчування. Харчова поведінка: поняття і види харчової поведінки. Голод, апетит, насичення, ситість: характеристика, причини виникнення та порушення.	Вирішення ситуаційних завдань	5	
Практичне заняття № 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.	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань	5 5	-
Практичне заняття № 3. Методи психологічної діагностики харчової поведінки спортсмена.	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань	5 5	5 5
Практичне заняття № 4. Методи корекції харчової поведінки спортсмена.	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань	5 5	5 5
Практичне заняття № 5. Психологічні розлади, пов'язані з їжею: визначення, проблематика, наукові дослідження, класифікація, чинники.	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань.	5 5	
Практичне заняття № 6. Порушення харчової поведінки: емоціогенна, обмежувальна та екстернальна харчова поведінка. Поняття «розлади» та «порушення» харчової поведінки (за Абсалямовою Л.).	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення	10	
Практичне заняття № 7. Розлади харчової поведінки у спортсменів різних видів спорту: атипова нервова анорексія (нервова анорексія), нервова булімія, нападоподібне переїдання (BED), розлад уникнення/обмеження прийому їжі (ARFID).	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення	10	10
Практичне заняття № 8. Зв'язок розладу харчової поведінки з емоціями, стресом, травмою, мисленням.	Тестування. Вирішення ситуаційних завдань.	5 5	5 5
Практичне заняття № 9. Роль спортивного дієтолога та розроблення збалансованого раціону та режиму харчування спортивним дієтологом для спортсменів з порушеною харчовою поведінкою.	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення	10	10
Практичне заняття № 10. Особливості формування психічного стану залежно	Реферат, доповідь та презентації на задану	10	10

від типу харчування та вибору продуктів.	тему та їх обговорення		
	Презентації на задану тему та їх обговорення		40
Усього:		100	100

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

11. Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : автореф. дис докт. психол. наук : 19.00.01 загальна психологія, історія психології / Шебанова Віталія Ігорівна. - Київ, 2017. 45 с.
 2. Абсалямова Л.М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології 053 – Психологія. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019.
 3. Бабак С.В. Булімія та анорексія у спортсменів: ризики та наслідки. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. P. 62-77.
 4. Eichstadt Madison. Eating Disorders in Male Athletes. Sports Health. 2020 Jul/Aug;12(4):327-333.
 5. Першегуба Я. В., Скларова Н. А., Оксамитна Л. Ф. Формування мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія. 2014.
 6. Chara Danielle A N et al. Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: A meta-analysis. Int J Eat Disord. 2022 Jul;55(7):861-885.
- Бабак С.В., Брага В.С., Кучеренко О.В. Вплив їжі на периферійну нервову систему. Збірка тез доповідей науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми громадської та екологічної

безпеки України» (двадцять Марзєєвські читання). 24-25 жовтня 2024. м. Київ. – Випуск 24. – 2024. – С. 157.

7. Milano Walter et al. Eating Disorders in Athletes: From Risk Management to Therapy. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*. 2020;20(1):2-14.

8. Бабак С.В. Особливості харчування художніх гімнасток. XII Міжнародна конференція молодих вчених "Молодь та олімпійський рух" (17-18.05.2019), Київ, 2019. – С. 217-218.

9. Neglia Adena. Nutrition, Eating Disorders, and Behavior in Athletes. *Psychiatr Clin North Am*. 2021 Sep;44(3):431-441

10. Розлади харчової поведінки у спортсменів та їх зв'язок з тренуваннями. URL: <https://psychologist.com.ua/rozladi-xarchovoi-povedinki-u-sportsmeniv-vpliv-zanyat-sportom-na-xarchuvannya>

11. Бабак С.В. Психологічне здоров'я як складова здоров'я людини. Матеріали XIV Міжнародної конференції «Формування національних та загальнолюдських цінностей у студентів медичних та фармацевтичних ВНЗ». Київ, 26 березня, 2014. – С. 22-24.

Додаткова література:

1. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К., 2008. 64 с.

2. Бабак С.В., Малько К.С. Мікробіом товстої кишки при різних видах харчування. *Вісник Черкаського університету*. 2024. № 1. – С. 53-62. DOI: 10.31651/2076-5835-2018-1-2024-1-53-62

3. Бабак С.В., Малько К.С. Мікробіом товстої кишки після фізичного навантаження. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України. – 2024 – 3(59). – С. 27-31. DOI 10.11603/1811-2471.2024.v.i3.14898

Інформаційні ресурси -

<https://psychologist.com.ua/rozladi-xarchovoi-povedinki-u-sportsmeniv-vpliv-zanyat-sportom-na-xarchuvannya/>

Certain Sports May Lead to an Increased Risk for Eating Disorders. URL: <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/athletes-certain-sports-may-lead-to-increased-risk-eating-disorders>