

საუნივერსიტეტო უწყვეტი განათლების

ტრენინგ-კურსი

კურსის სახელწოდება:	სპორტული ნუტრიციოლოგია და კანონმდებლობა Sports Nutrition and Legislation
კურსის მოცულობა:	18 აკადემიური საათი, ლექცია 6; სემინარი 6.
კურსის ხელმძღვანელები	ელენე გიორგაძე, ასოცირებული პროფესორი (თსუ-ის პროფესორი) თამარ ჩაჩიბაია, ასოცირებული პროფესორი, მედიცინის აკადემიური დოქტორი (მოწვეული ლექტორი)
კურსის განხორციელებისათვის აუცილებელი ადამიანური რესურსები (გთხოვთ, თან დაურთოთ CV)	ელენე გიორგაძე, სრული პროფესორი (თსუ-ს პროფესორი) თამარ ჩაჩიბაია, ასოცირებული პროფესორი, მედიცინის აკადემიური დოქტორი (მოწვეული ლექტორი)
სწავლების ენა:	ქართული
სამიზნე ჯგუფი:	თსუ სპორტული გუნდების წევრები და მწვრთნელები, ასევე, ყველა დაინტერესებული პირი, რომელიც მუშაობს კონსულტანტად სპორტულ გუნდებში ან მოყვარულთა კლუბებში, აგრეთვე, ინდივიდუალურად სპორტულ შეჯიბრებებში და ფიზიკურ აქტივობებში ჩართული ადამიანები.
კურსში ჩართვის წინაპირობა მსმენელთათვის:	არ მოითხოვება
კურსის მიზანი:	პროგრამის მიზანია დამატებითი ცოდნის მოპოვება სპორტული მედიცინის ნუტრიციოლოგიის და ამასთან დაკავშირებულ საკანონმდებლო რეგულირებაში კომპეტენციის შესაძენად, რომელიც მსმენელს საშუალებას მისცემს მიღებული ცოდნა გამოიყენოს სპორტულ შეჯიბრებებში ჩართული ათლეტების წვრთნების დროს, ასევე, მოყვარულებისთვის, ჯანმრთელობისთვის უსაფრთხო და ფიზიკური მონაცემების გასაუმჯობესებელი საშუალებების მართლზომიერი მოხმარებისთვის.
სწავლის შედეგები:	კურსის წარმატებით დამთავრების შემდეგ მიღებული ცოდნა მსმენელს დაეხმარება თეორიული და პრაქტიკული კომპეტენციების ჩამოყალიბებასა და განვითარებაში საბაზისო პრინციპების გამოყენებისთვის სპორტული წვრთნებისას და ზოგადად სპორტულ მედიცინაში. ასევე საკანონმდებლო რეგულაციის მექანიზმების ათვისებაში.

	<p>პროგრამა უზრუნველყოფს, რათა მსმენელმა გამოავლინოს კომპეტენტურობა სპორტულ ვარჯიშთან დაკავშირებულ ნუტრიციოლოგიისა და ჰიდრატაციის ასპექტების ცოდნაში. მსმენელი შეიძენს უნარ-ჩვევებს იმისთვის რომ დამოუკიდებლად მართოს სპორტული დატვირთვის რეჟიმი, მოახდინოს დაკვირვება და მონიტორინგი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე შესაძლო ჯანმრთელობის და სიცოცხლის რისკის თავიდან აცილების მიზნით. ამისათვის სწორად წარმართოს კვების რეჟიმი ენერგეტიკული ხარჯვის შესაბამისად, განსაკუთრებით დიაბეტის დროს, მაგალითად, სკოლის სპორტულ ჯგუფში; მართოს ჰიდრატაციის ბალანსი და მისცეს ადეკვატური რეკომენდაციები აუცილებლობის მიხედვით; დისბალანსისა და დარღვევების შემთხვევაში დროულად გამოავლინოს მიზეზი და მიიღოს აუცილებელი ზომები ჯანმრთელობის სტაბილურობის შესანარჩუნებლად.</p> <p>კურსდამთავრებული შეიძენს კომუნიკაციის უნარს მისი ურთიერთობისას როგორც სპორტსმენთან, ასევე მთლიანად სპორტულ გუნდთან მუშაობისას, რომლებიც წარმოიქმნება სპორტული მედიცინის სპეციალისტის მოღვაწეობის დროს მაშინ, როდესაც პასუხისმგებლობა თანაბრად ნაწინდება გუნდის ყველა წევრზე. განსაზღვრულია ისეთი საკითხების განხილვა, რომლებიც შეეხება სამსახურებრივ გულგრილობას, დაუდევრობას, კონფიდენციურობას, ანტი-დისკრიმინაციულ კანონს და სხვა.</p> <p>კურსის სწავლების პირველადი ინტერესის სფეროა ისეთი ღირებულებების ჩამოყალიბება, როგორებიცაა საკანონმდებლო და ეთიკური საკითხების ანალიზი სპორტული მედიცინის სფეროში, რომლებიც განიხილება დამოუკიდებელ დარგობრივ კონტექსტში, ე.ი სპორტულ პრობლემატიკასთან მჭიდრო კავშირში, რაც აღნიშნულ დისციპლინას განასხვავებს ზოგადი სამედიცინო ეთიკისა და სამართლისაგან.</p>
<p>სწავლის შედეგების მიღწევის მეთოდები:</p>	<p>კურსის სწავლებაში გამოიყენება ლექციები, სემინარები და პრაქტიკული მეცადინეობები სტუდენტების ინტერაქტიული ჩართულობით. პრობლემაზე დაფუძნებული სწავლებისთვის მსმენელებს მიეცემათ საშუალება ქეისების საშუალებით.</p> <p>კურსი მოიცავს თეორიულ და პრაქტიკულ მოდულებს. ჩატარდება ლექციები და ინტერაქტიული პრაქტიკული სემინარები. ძირითადად გამოიყენება პროექტზე დაფუძნებული სწავლა-სწავლების მეთოდი. დამუშავდება და გაანალიზდება წინასწარ შერჩეული ქეისები. სასწავლო მასალა ხელმისაწვდომი იქნება moodle-ს ელექტრონული სწავლების პორტალზე, სადაც განთავსდება თეორიული მასალები, ასევე, მსმენელების მიერ ატვირთული დავალებები, რის საფუძველზეც მოხდება შეფასება.</p>
<p>სერტიფიკატის მინიჭების მოთხოვნები:</p>	<p>იმისათვის, რომ მსმენელს მიენიჭოს სერტიფიკატი, მას არ უნდა ჰქონდეს 2 გაცდენაზე მეტი და უნდა წარმოადგინოს საბოლოო პრეზენტაცია.</p>

კურსის განხორციელებისათვის საჭირო მატერიალურ-ტექნიკური რესურსები:	აუდიტორია 15-20 მსმენელზე, პროექტორი, კომპიუტერი
---	--

კურსის სტრუქტურა და შინაარსი

I მოდული (იმ შემთხვევაში თუ კურსი რამდენიმე მოდულისაგან შედგება)

(მიუთითეთ ძირითადი საკითხები, საათების რაოდენობა თითოეული საკითხისათვის, ლიტერატურა)

#	თემა / სესია	საათების რაოდენობა თითოეული თემისათვის	მეთოდები	სასწავლო მასალა*
1	<p>კვების საფუძვლები, განსაკუთრებით სპორტულ ვარჯიშსა და წვრთნასთან დაკავშირებით, დიეტური რეჟიმის მართვა.</p> <p>ფიზიკური მდგომარეობის და აგებულების შეფასება. სხეულის აგებულების შეფასების კრიტერიუმები. ფიზიკური სტატუსის შეფასება. სხეულის წონის კონტროლი.</p> <p>დიეტური მოთხოვნები სხვადასხვა სპორტული ვარჯიშებისა და წვრთნების დროს; ვიტამინები, მინერალები, ანტი-ოქსიდანტები.</p> <p>ერგოგენული საშუალებები; დიეტა, გლიკოგენის მარაგი და გამძლეობა; გლიკოგენის მარაგის აღდგენა. ცხიმის მაღალი შემცველობის დიეტა და ვარჯიში.</p> <p>ცილები და ანაბოლური დიეტები.</p> <p>დამატებითი ჩანაცვლებითი საკვები საშუალებები; ფიზიკური მონაცემების გასაუმჯობესებელი სუბსტანციების გამოყენების ნორმა და მათი არასწორი გამოყენება.</p> <p>სპორტსმენების შემოწმების მნიშვნელობა ანტი დოპინგ კონტროლი და ლაბორატორიული დიაგნოსტიკა.</p> <p>ერგოგენული საშუალებები. ანაბოლური სტეროიდები.</p> <p>ფარმაკოლოგია და მედიკამენტების ეფექტი, ფიზიკური მონაცემების გასაუმჯობესებელი სუბსტანციები</p>	<p>ლექცია 2 აკად. სთ. და 1 აკად. სთ.</p> <p>ინტერაქტიული სემინარი</p>	<p>ლექცია, ინტერაქტიული გამოკითხვა, პრეზენტაცია, სტატიის გარჩევა</p>	<p>იხ. მითითებული ძირითადი ლიტერატურა, რომელიც ხელმისაწვდომია თსუ-ის ბიბლიოთეკაში.</p> <p>აგრეთვე დამატებითი მასალები განთავსებულია moddle-ს პორტალზე კურსში დარეგისტრირებული მსენელებისთვის</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1222 (ქართულად)</p>

	გამძლეობის და ამტანობისთვის სხვადასხვა სპორტული შეჯიბრებების დროს.			
2	<p>ენერგეტიკული მოთხოვნების ადეკვატური დაკმაყოფილება. ოპტიმალური ფიზიკური მდგომარეობის შენარჩუნება. ენერჯის გარდაქმნის და ხარჯვის თავისებურებები ვარჯიშის დროს. ენერჯის მარაგის სპეციფიური დეპოები.</p> <p>ენერგეტიკული ღირებულების გაზომვა ფიზიკური დატვირთვების დროს. ენერჯის უტილიზაციის დათვლა. კალორიების ხარჯის დათვლა. ვარჯიშის მეტაბოლიზმის /ნეირომუსკულარული აქტივობის შეფასება. ვარჯიშის დატვირთვის მონიტორინგი, წვრთვების დროს და ზედმეტი გადატვირთვის დროს. კვების რეჟიმი ხანგრძლივი რბოლების დროს. სპორტული ფარმაცოლოგია - ტკივილის და ანთების მკურნალობა. ვარჯიში, შეჯიბრი და წვრთნები არახელსაყრელ კლიმატურ პირობებში.</p>	<p>ლექცია 2</p> <p>აკადემიური საათი და 1 აკადემიური საათი</p> <p>ინტერაქტიული სემინარი</p>	<p>ლექცია, ინტერაქტიული</p> <p>გამოკითხვა, პრეზენტაცია, სტატიის გარჩევა</p>	<p>იხ. ძირითადი ლიტერატურა და moddle-ს პორტალზე განთავსებული მასალა</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1222 (ქართულად)</p>
3	<p>სითბური დარტყმა, გადახურება, დეჰიდრატაცია. ჰიდრატაციის ნორმალური რეჟიმის შენარჩუნება და დაცვა. ჭარბი სითხის მიღების საშიშროება. ჰიპონატრიემიის მიზეზები. კვება და ვარჯიში გარემოს ექსტრემალურ პირობებში.</p> <p>ბუნებრივი დამხმარე საშუალებები, ჯანმრთელობისა და ფიზიკური მდგომარეობის ოპტიმიზაციისთვის. მასტიმულირებელი სუბსტანციები, აპლიკაციები, ერგოგენული საშუალებები, რომლებიც გამოიყენება განსაკუთრებულ ვითარებებში (დიდი სიციხე, მომატებული ტენიანობა, მაღალი ატმოსფერული დონე).</p>	<p>ლექცია 2</p> <p>აკადემიური საათი და 1 აკადემიური საათი</p> <p>ინტერაქტიული სემინარი</p>	<p>ლექცია, ინტერაქტიული</p> <p>გამოკითხვა, პრეზენტაცია, სტატიის გარჩევა</p>	<p>იხ. ძირითადი ლიტერატურა და moddle-ს პორტალზე განთავსებული მასალა</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1222 (ქართულად)</p>
4	<p>ფიზიკური სტატუსის მოთხოვნები სხვადასხვა აქტივობების დროს. სპეციალური გასათვალისწინებელი კრიტერიუმები ასაკის, სქესისა და უნარშეზღუდვების მიხედვით. ზრდა და განვითარება სპორტულ</p>	<p>ლექცია 2</p> <p>აკადემიური საათი და 1 აკადემიური საათი</p> <p>ინტერაქტიული სემინარი</p>	<p>ლექცია, ინტერაქტიული</p> <p>გამოკითხვა, პრეზენტაცია, სტატიის</p>	<p>იხ. ძირითადი ლიტერატურა და moddle-ს პორტალზე განთავსებული მასალა</p>

	ვარჯიშთან და დიეტასთან კავშირში. ჭარბი წონა, სიმსუქნე, ვარჯიში და წონის კონტროლი. წონის მაკორეგირებელი საშუალებების მიმოხილვა. წარბი წონის კონტროლი ფიზიკური ვარჯიშის დახმარებით (არასპორტსმენებში).		გარჩევა	http://e-learning.tsu.ge/ http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1222 (ქართულად)
5	კვება და მისი ეფექტი ენდოკრინულ სისტემაზე. ჰორმონები და ენდოკრინული სისტემა ვარჯიშის დროს. შაქრიანი დიაბეტის მართვა ვარჯიშის დროს. ჰიპოგლიკემიური კომის პრევენცია ინსულიდამოკიდებული დიაბეტის დროს ბავშვებში. სასწრაფო ღონისძიებები მწვავე დიაბეტური გართულებების დროს ბავშვებში.	ლექცია 2 აკადემიური საათი და 1 აკადემიური საათი ინტერაქტიული სემინარი	ლექცია, ინტერაქტიული გამოკითხვა, პრეზენტაცია, სტატიის გარჩევა	იხ. ძირითადი ლიტერატურა და middle-ს პორტალზე განთავსებული მასალა http://e-learning.tsu.ge/ http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1222 (ქართულად)
6	პათოლოგია და პათოფიზიოლოგია ავადმყოფობების დროს, რომლებიც ვარჯიშთან არის დაკავშირებული. ავადმყოფობის გავლენა ვარჯიშზე, როგორცაა, მაგ. დიაბეტი, გულის დაავადება, ართრიტი, ასევე ვარჯიშის გამოყენება სამედიცინო პრობლემების გადასაჭრელად. დიაბეტი და სპორტული შეჯიბრი. ენდოკრინული კორექცია ვარჯიშის დროს. ალკოჰოლის გავლენა სპორტულ ვარჯიშზე. ქალის რეპროდუქციული სისტემა და ორსულობა სპორტის დროს. ორსულობა და სპორტული შეჯიბრი. ვარჯიში ორსულობის დროს. სპორტსმენი ქალებისთვის დამახასიათებელი ტრიადა. კვების დარღვევები, (ბულიმია და ანორექსია) ამენორეა, ოსტეოფოროზი, (სტრესული მოტეხილობები).	ლექცია 2 აკადემიური საათი და 1 აკადემიური საათი ინტერაქტიული სემინარი	ლექცია, ინტერაქტიული გამოკითხვა, პრეზენტაცია, სტატიის გარჩევა	იხ. ძირითადი ლიტერატურა და middle-ს პორტალზე განთავსებული მასალა http://e-learning.tsu.ge/ http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1222 (ქართულად)

ძირითადი ლიტერატურა	<p>1) ვლადიმერ ცერცვაძე, თამარ ჩაჩიბაია. (2015) ჯანსაღი კვება სპორტული აქტივობების დროს და ფიზიკური მონაცემების გამაძლიერებელი საშუალებები.</p> <p>2) თამარ ჩაჩიბაია. კვება და ცხოვრების ჯანსაღი წესი. დიაბეტი და მისი მართვა. 1999 წელი. ISBN 99928-64-02-8</p>
დამხმარე ლიტერატურა და სხვა სასწავლო მასალა	<p>ხელმისაწვდომია დისტანციური სწავლების პორტალზე კურსზე დარეგისტრირებული სტუდენტებისთვის.</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1222 (ქართულად)</p> <p>http://e-learning.tsu.ge/enrol/index.php?id=1229 (ინგლისურად)</p>
დამატებითი ინფორმაცია/ პირობები	<p>კურსის სასწავლო მასალა უზრუნველყოფილია ლექციების პრეზენტაციების სახით უნივერსიტეტის დისტანციური სწავლების პორტალზე, რომელიც ხელმისაწვდომია კურსში ჩართული ყველა მსმენელისთვის. ადაპტირებული და ქართულ ენაზე თარგმნილი მასალა ასევე ატვირთული პორტალზე. სტუდენტებისთვის ხელმისაწვდომია კურსის სასწავლო გეგმა და სილაბუსი.</p>

- იხ. დანართის სახით წარმოადგენილი ერთ-ერთი თემის / სესიის სასწავლო მასალის სრული კომპლექტი. „სპორტული ნუტრიციოლოგია“.