

ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Մարզաառողջարարական ֆակուլտետի

Կինեզիոլոգիայի մասնագետների համար

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ Է՝
ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Մ. Գ. ԱՂԱԶԱՆՅԱՆԸ

ԾՐԱԳԻՐԸ ՀԱՎԱՆՈՒԹՅԱՆ Է ԱՐԺԱՆԱՑԵԼ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ

Արձանագրություն թիվ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏՈՒՄ

Արձանագրություն թիվ

ԲԱՅԱՏՐԱԳԻՐ

Սպորտային բժշկությունը, հանդիսանալով կլինիկական բժշկության կարևոր մաս, ունի իր ուրույն նշանակությունը և խնդիրները: Նա ուսումնասիրում է ֆիզիկական բեռնվածության դրական և բացասական ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա, բացահայտում է ֆիզիկական ակտիվության ամենաբարենպաստ մակարդակն առողջության լավացման և ամրապնդման համար, նպաստում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավմանը, ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, ինչպես նաև կազմակերպում է սպորտով պարապելու ընթացքում առաջացող հիվանդությունների կանխարգելումը, բուժումը և վերականգնումը:

Սպորտային բժշկությունը լայնորեն կիրառվում է մարզական գործընթացի կառավարման ասպարեզում, ինչպես պարապունքների, այնպես էլ տարեկան մարզումների ցիկլի ռացիոնալ ծրագրավորման հարցում, ֆունկցիոնալ հսկողության և թեսթավորման շնորհիվ: Մեծ նշանակություն ունի մարզիկների առողջության և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի, ինչպես նաև մարզումային գործընթացի արդյունավետության դինամիկ հսկողությունը:

Ապագա կինեզիոլոգ մասնագետի գիտելիքները խորացնելու նպատակով դասընթացում ընդգրկված է նաև սրտանոթային համակարգի առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով պարապելու ժամանակ, սպորտային գործունեության հետ կապված նախապաթոլոգիկ և պաթոլոգիկ վիճակների ուսումնասիրումը և կանխարգելումը: Նրանք պետք է հստակ պատկերացում ունենան սպորտային աշխատունակության վերականգնման բժշկական միջոցների մասին: Կարևոր դեր ունի նաև մանկապատանեկան սպորտի առանձնահատկությունների իմացությունը: Այդ նպատակով ամբիոնի կողմից հրատարակված է «Մանկական սպորտային բժշկության հիմնահարցերը» ուսումնական ձեռնարկը:

Սպորտային բժշկության դասընթացը եզրափակում է ապագա մասնագետների ընդհանուր բժշկակենսաբանական պատրաստումը: Նրանք ձեռք են բերում գործնական հմտություններ, որոնք հնարավորություն են ստեղծում գնահատելու օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացումը, ֆունկցիոնալ վիճակը, որոշել ֆիզիկական աշխատունակությունը և ֆունկցիոնալ պատրաստվածությունը, ապահովել բժշկամանկավարժական հսկողությունը, սուր ու քրոնիկական ախտաբանական վիճակների կանխարգելումը և առաջին օգնությունը:

Սպորտային բժշկության գործնական պարապունքների համար ստեղծված է «Լաբորատոր պրակտիկում», որը իր մեջ ներառում է 15 առաջադրանք, մեթոդիկայի

նկարագրությամբ, հետազոտության արդյունքների վերլուծության համար անհրաժեշտ աղյուսակներներով, ստացված տվյալների գնահատման համեմատական ցուցանիշներով:

Սպորտային բժշկություն առարկան դասավանդվում է 3-րդ կուրսի 5-րդ և 6-րդ կիսամյակների ընթացքում: Դասընթացն ընդգրկում է դասախոսություններ և գործնական պարապմունքներ: Դասախոսությունների նյութերն ամրապնդվում են գործնական պարապմունքների ընթացքում:

5-րդ կիսամյակում ուսանողները գրում են 2 ինքնուրույն աշխատանք՝ I - Երեխաների, դեռահասների և պատանիների օրգանիզմի առանձնահատկությունները ու ֆիզիկական բեռնվածությունը, II – Ֆիզիկական զարգացման և մարմնակազմության առանձնահատկությունները տարբեր մարզածների ներկայացուցիչների մոտ: Այդ կիսամյակում ուսանողները հանձնում են 2 միջանկյալ քննություն, իսկ կիսամյակի վերջում՝ ընդհանուր քննություն:

6-րդ կիսամյակում ուսանողները գրում են 2 ինքնուրույն աշխատանք՝ I – Պատանի մարզիկների առողջական վիճակը արդի ժամանակաշրջանում, II – Մանկական և դեռահաս տարիքում ֆիզիկական կուլտուրայով ու սպորտով պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները: Այդ կիսամյակում ուսանողները հանձնում են քննություն:

Այս ծրագիրը նախատեսված է մարզաառողջարարական ֆակուլտետի կինեզիոլոգիայի մասնագետների համար:

“ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ” ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

2014-2015 ՈՒՍՏԱՐԿԱ

ՄԱՐԶԱՍՈՂՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏԻ 3-ՐԴ ԿՈՒՐՍԻ
ԿԻՆԵԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

1-ին կիսամյակ դասախոս. – 28 ժամ, գործն.պար. - 36 ժամ
2-րդ կիսամյակ դասախոս. – 16 ժամ, գործն.պար. - 16 ժամ

N	Թեմայի անվանում	դասա- խոս.	գործն. պար.
1.	Թեմա 1. Ներածություն: 1.1. Սպորտային բժշկության նպատակը, խնդիրները, բովանդակությունը: Առաջադրանք թիվ 1.«Անամնեզ»	2	2
2.	Թեմա 2. Սպորտային բժշկության կազմակերպումը: 2.1.Բժշկական հետազոտության մեթոդները, տեսակները: Սպորտային բժշկության կազմակերպումը: Առաջադրանք թիվ 2.« Ֆիզիկական զարգացման հետազոտության մեթոդները»:Սոմատոսկոպիա:	2	2
3.	Թեմա 3. Ֆիզիկական զարգացում: 3.1. Ուսմունք Ֆիզիկական զարգացման մասին: Մարմնակազմվածքի տիպերը: Առաջադրանք թիվ 3.« Ֆիզիկական զարգացման հետազոտության մեթոդները»:Անտրոպոմետրիա: 3.2. Ֆիզիկական զարգացման հետազոտումը և գնահատումը: Ակցելերացիա: Առաջադրանք թիվ 4. «Ֆիզիկական զարգացման գնահատումը»:Ստանդարտների մեթոդ:	2 2	2 2
4.	Թեմա 4. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ազդեցությունը սրտանոթային համակարգի վրա: 4.1. Կանոնավոր ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությունը սրտանոթային համակարգի վրա: Առաջադրանք թիվ 5. «Ֆիզիկական զարգացման գնահատումը»: Ինդեքսների մեթոդ: 4.2. Մարզական սրտի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները: Սեմինար-պարապմունք. «Ֆիզիկական զարգացում»	2 2	2 2
	I Միջանկյալ քննություն		
5.	Թեմա 5. Բժշկական թեստավորումը սպորտում: 5.1.Ֆունկցիոնալ փորձերի ընդհանուր բնութագրումը, դասակարգումը: Ֆիզիկական բեռնվածությամբ փորձեր: Սրտանոթային համակարգի ռեակցիայի տիպերը: Սեմինար «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ազդեցությունը սրտանոթային համակարգի վրա»: 5.2. Ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի գնահատումը: Առաջադրանք թիվ 6. «Սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»	2 2	2 2

	<p>5.3. Կլինո-օրթոստատիկ և լարվածության փորձեր, հիպոքսեմիկ և դեղամիջոցներով փորձեր:</p> <p>Առաջադրանք թիվ 7. «Սրտանոթային համակարգի հետազոտություն»: Լեռտունովի փորձ:</p>	2	2
6.	<p>Թեմա 6. Սարգումների և մրցումների բժշկական հսկողություն</p> <p>6.1. Ուսումնամարզական հավաքների բժշկական ապահովումը: Բժշկա-մանկավարժական հսկողություն: Բժշկա-մանկավարժական հսկողության կազմակերպման ձևերը:</p> <p>Առաջադրանք թիվ 7. «Սրտանոթային համակարգի հետազոտություն»: Սրտանոթային համակարգի ռեակցիայի տիպերը</p> <p>6.2. Բժշկա-մանկավարժական հսկողության ընթացքում կիրառվող լրացուցիչ բեռնվածությամբ փորձեր:</p> <p>Սեմինար «Սրտանոթային համակարգի հետազոտություն»</p> <p>6.3. Բժշկա-մանկավարժական հսկողության ընթացքում կիրառվող կրկնվող բեռնվածության փորձեր:</p> <p>Առաջադրանք թիվ 8. «Արտաքին շնչառական ապարատի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»: ԹԿՏ-ի որոշում:</p> <p>Առաջադրանք թիվ 9. «Արտաքին շնչառական ապարատի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»: Ֆունկցիոնալ փորձեր:</p> <p>Սեմինար «Արտաքին շնչառական ապարատի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»:</p> <p>Առաջադրանք թիվ 10. «Նյարդային, նյարդամկանային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»:</p> <p>Առաջադրանք թիվ 11. «Վեգետատիվ նյարդային համակարգի ուսումնասիրություն»:</p>	2	2
7.	<p>Թեմա 7. Ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնում:</p> <p>7.1 Ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնում: Վերականգման միջոցների դասակարգում:</p> <p>Առաջադրանք թիվ 12. « Ֆիզիկական աշխատունակությունը որոշող մեթոդները »: Ռուֆյե-Դիքսոնի փորձը</p> <p>7.2. Վերականգման բնական և արհեստական միջոցներ:</p> <p>Սեմինար « Ֆիզիկական աշխատունակության հետազոտություն»:</p>	2	2
	II Միջանկյալ քննություն		

8.	<p>Թեմա 8. Մրցումների բժշկական ապահովում:</p> <p>8.1. Մրցումների ընդհանուր բժշկական ապահովման հիմնահարցերը:</p> <p>8.2. Դոպինգ-հսկողություն: Առաջադրանք թիվ 12. « ֆիզիկական աշխատունակությունը որոշող մեթոդները »: Հարվարդյան սպետ-թեստ:</p> <p>8.3. Սեռական պատկանելիության որոշում Առաջադրանք թիվ 13. « ֆիզիկական աշխատունակությունը որոշումը»: PWC₁₇₀-թեստ: Առաջադրանք թիվ 14. « ֆիզիկական աշխատունակության հետազոտություն»: Թթվածնի առավելագույն յուրացման որոշումը:</p>	2	
9.	<p>Թեմա 9. Սպորտային պաթոլոգիա:</p> <p>9.1. Մարզիկների հիվանդությունների ընդհանուր պատճառները Առաջադրանք թիվ 15. Լարվածության փորձ</p> <p>9.2. Շարակցական հյուսվածքի դիսպլազիաներ Սեմինար-պարապմունք վերոնշյալ թեմաների շուրջ</p> <p>9.3. Ուշագնացության վիճակներ: Սրտի սուր գերլարվածություն: Հանկարծամահություն Սեմինար-պարապմունք վերոնշյալ թեմաների շուրջ</p> <p>9.4. Քրոնիկական ախտաբանական վիճակներ՝ գերհոգնածություն, գերմարզվածություն, գերլարվածություն: Սեմինար-պարապմունք «Քրոնիկական ախտաբանական վիճակներ»</p> <p>9.5. Սպորտային վնասվածքներ և նրանց կանխարգելումը Սեմինար-պարապմունք «Սպորտային վնասվածքներ և նրանց կանխարգելումը»</p>	2	2

44ժամ 52ժամ
Ընդամենը 96 ժամ

1-ին կիսամյակ

ԹԵՄԱ 1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ:

1.1 Սպորտային բժշկության նպատակը, խնդիրները, բովանդակությունը

Սպորտային բժշկությունն առարկան, նպատակը, խնդիրները,:

Սպորտային բժշկության դերը ՖԿՅՊԻ-ում դասավանդվող բժշկակենսաբանական առարկաների համալիրում:

Սպորտային բժշկությունը՝ որպես առողջությունը, օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացումը ու ֆունկցիոնալ հնարավորություններն ուսումնասիրող բժշկության ճյուղ՝ պայմանավորված օրգանիզմի վրա սպորտի և ֆիզիկական պարապմունքների ազդեցությամբ:

Սպորտային բժշկությունը որպես ֆիզիկական դաստիարակության մասին գիտական ներունակ բաժին, որն օգնում է բնակչության տարբեր շերտերի համար սահմանել օպտիմալ շարժիչ ռեժիմներ, նպաստում է մարզման գործընթացին, վերահսկում այն, ապահովում է մարզական վարպետության բարձրացումը:

Սպորտային բժշկության դասընթացի բովանդակությունը, նրա բաժինները.

ԹԵՄԱ 2. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

2.1. Բժշկական հետազոտության մեթոդները, տեսակները, սպորտային բժշկության կազմակերպումը

Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվող անձանց բժշկական հետազոտության մեթոդները, սպորտային բժշկի եզրակացությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության բժշկական խմբերը:

Սպորտային բժշկության կազմակերպումը, հիմնական օղակները՝ բժշկական կաբինետներ, դիսպանսերացում: Բժշկական հետազոտության տեսակները (առաջնային, կրկնակի և լրացուցիչ):

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ: Առաջադրանք թիվ 1.«Անամնեզ»

Անամնեզը կամ հարցումը որպես բժշկական հետազոտության կարևոր մեթոդ, որպես եզրակացություն հետազոտվողի առողջական վիճակի և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մասին:

ԹԵՄԱ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

3.1. Ուսմունք ֆիզիկական զարգացման մասին, ֆիզիկական զարգացումը պայմանավորող հիմնական գործոնները: Մարմնակազմվածքի տիպերը, նրանց կապը հիվանդությունների հետ::

3.2. Ֆիզիկական զարգացման հետազոտումը և գնահատումը: Ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները տարբեր մարզածներով զբաղվող մարզիկների մոտ:

Ակցելերացիան, որպես դարաշրջանային տեղաշարժ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ:

Առաջադրանք թիվ 2.« Ֆիզիկական զարգացման հետազոտության մեթոդները»:Սոնատոսկոպիա:

Առաջադրանք թիվ 3.« Ֆիզիկական զարգացման հետազոտության մեթոդները»:Անտրոպոմետրիա:

Առաջադրանք թիվ 4. «Ֆիզիկական զարգացման գնահատումը»:Ստանդարտների մեթոդ:

Առաջադրանք թիվ 5. «Ֆիզիկական զարգացման գնահատումը»: Ինդեքսների մեթոդ:

ԹԵՄԱ 4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԱՅԻ և ՍՊՈՐՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՐՏԱՆՈԹԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՐԱ

4.1. Կանոնավոր ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությունը սրտանոթային համակարգի վրա:Դրական ազդեցությունը կենտրոնական և ծայրամասային հեմոդինամիկայի վրա: Պայքար աթերոսկլերոզի դեմ:

4.2. Մարզական սրտի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները:

Անոթների կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 5. ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԹԵՍԹԱՎՈՐՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

5.1.Բժշկական թեստավորման նպատակը և խնդիրները: ֆունկցիոնալ փորձերի ընդհանուր բնութագրումը, դասակարգումը:

ֆունկցիոնալ փորձերի օգնությամբ օրգանիզմի համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի, ֆունկցիոնալ պատրաստվածության և ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի որոշում:

ֆիզիկական բեռնվածությամբ փորձեր: Սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակը որոշող մեկնոմենտանի (Մարտինեի) և եռնոմենտանի (Լետունովի) փորձերը: Փորձի որակական գնահատականը՝ հիմնված այն մեխանիզմների վրա, որոնց շնորհիվ սիրտը հարմարվում է բեռնվածությանը:

Սրտանոթային համակարգի ռեակցիաների տիպերը՝ հիպոտոնիկ, հիպերտոնիկ, դիստոնիկ, նորմոտոնիկ, աստիճանական:

5.2. Ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի գնահատումը: Ֆիզիկական աշխատունակության որոշումը Ռուֆյե-Դիքսոնի, Հարվարդյան ստեպ-թեսթի, PWC₁₇₀ թեստերի օգնությամբ: Թթվածնի մաքսիմալ յուրացման որոշման նշանակությունը սպորտային պրակտիկայում: Տարբեր մասնագիտացման

մարզիկների մոտ ֆիզիկական աշխատունակության նորմալ մեծությունների գնահատումը:

Հասկացությունը ընդհանուր և հատուկ աշխատունակության մասին: Մաքսիմալ և սուբմաքսիմալ փորձեր: Աերոբ և անաերոբ արտադրողականության որոշում:

5.3.Կլինո-օրթոստատիկ և լարվածության փորձեր, հիպոքսեմիկ և դեղամիջոցներով փորձեր:

Վեգետատիվ նյարդային համակարգի սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ մասնաճյուղերի տոնուսի որոշումը, ազդեցությունը սրտանոթային համակարգի վրա:

Լարվածության ազդեցությունը երակային արյան հետհոսքի և արյան փոքր շրջանառության վրա: Սպորտում լարվածության հետևանքով գիտակցության կորստի առաջացման մեխանիզմները:

Հիպոքսեմիկ փորձերի նշանակությունը սպորտում: Հիպոքսեմիայի առաջացման պայմանները:

Դեղամիջոցներով փորձերի նշանակությունը սպորտային բժշկության ասպարեզում:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԵՔՆԵՐ:

Առաջադրանք թիվ 6. «Սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»: Մարտինեի փորձ:

Առաջադրանք թիվ 7. «Սրտանոթային համակարգի հետազոտություն»:Լեոտունովի փորձ: Սրտանոթային համակարգի ռեակցիայի տիպե

Առաջադրանք թիվ 8. «Արտաքին շնչառական ապարատի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»: Փաստացի և պահանջվող ԹԿՏ-ի որոշման մեթոդները:

Առաջադրանք թիվ 9. «Արտաքին շնչառական ապարատի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»: Ռոզենտալի և Շաֆրանովսկու ֆունկցիոնալ փորձեր:

Առաջադրանք թիվ 10.«Նյարդային, նյարդամկանային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտություն»: Կենտրոնական նյարդային համակարգի հավասարակշռության ֆունկցիայի հետազոտության մեթոդները և գնահատումը: Վեստիբուլյար անալիզատորի վիճակի որոշումը և գնահատումը:

Առաջադրանք թիվ 11. «Վեգետատիվ նյարդային համակարգի ուսումնասիրություն»:

Առաջադրանք թիվ 12. « ֆիզիկական աշխատունակությունը որոշող մեթոդները »: Ռուֆյե-Դիքսոնի փորձը: Հարվարդյան սպետ-թեստ:

Առաջադրանք թիվ 13. « ֆիզիկական աշխատունակության որոշումը»:
PWC₁₇₀-թեստ:

Առաջադրանք թիվ 14. « ֆիզիկական աշխատունակության հետազոտություն»: Թթվածնի առավելագույն յուրացման որոշումը:
 Առաջադրանք թիվ 15.« Լարվածության փորձ»:

ԹԵՄԱ 6. ՄԱՐՁՈՒՄՆԵՐԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

6.1. Ուսումնամարզական հավաքների բժշկական ապահովումը: Բժշկամանկավարժական հսկողություն:

Ուսումնամարզական հավաքների բժշկական ապահովման հիմնական խնդիրները:

Բժշկամանկավարժական հսկողությունը որպես բժշկի և մարզչի համատեղ գործունեություն մարզումների ընթացքում: Բժշկամանկավարժական հսկողության բովանդակությունը և խնդիրները, դրանց նշանակությունը սպորտային պրակտիկայում: Բժշկամանկավարժական հսկողության կազմակերպման ձևերը:

Բժշկամանկավարժական հսկողության հետազոտության մեթոդները:Պուլսի և զարկերակային ճնշման փոփոխման բնույթի հետազոտումը պարապմունքների ընթացքում, դասի ֆիզիոլոգիական կորը, խրոնոմետրաժը:

6.2. Բժշկամանկավարժական հսկողության ընթացքում կիրառվող լրացուցիչ բեռնվածությամբ փորձեր: Լրացուցիչ ստանդարտ բեռնվածությամբ փորձի և լրացուցիչ հատուկ բեռնվածությամբ փորձի անցկացման մեթոդները, նրանց նշանակությունը սպորտում:

6.3. Բժշկամանկավարժական հսկողության ընթացքում կիրառվող կրկնվող բեռնվածության փորձեր: Այդ փորձերի նշանակությունը օրգանիզմի հատուկ մարզվածությունը որոշելու հարցում:

ԹԵՄԱ 7. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄ

7.1 Ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնում: Վերականգման միջոցների դասակարգում: Սպորտում կիրառվող վերականգնման միջոցների ընդհանուր սկզբունքները:

Մանկավարժի դերը վերականգնողական համալիր միջոցառումները կազմակերպելիս և իրականացնելիս:

7.2. Վերականգման բնական և արհեստական միջոցներ:

Վերականգնման բժշկական միջոցները: Ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնման բժշկական միջոցների կիրառման նպատակը և ընդհանուր հիմունքները: Մասնագիտացված սնուցում: Օրգանիզմի վիտամինիզացիան որպես վերականգնման միջոց;

Ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնման ֆիզիկական միջոցներ, ջրային արարողություններ, ջերմային, թթվածնային բուժում, մերսում և այլն: Վերականգնման դեղորայքային միջոցներ:

2-րդ կիսամյակ

ԹԵՄԱ 8. ՄՐԾՈՒՄՆԵՐԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

8.1.Մրցումների բժշկական ապահովում: Մրցումներում բժշկի իրավունքն ու պարտականությունները:

Բժշկական վերահսկողություն մրցումների անցկացման վայրերի և մասնակիցների տեղավորման հարցում: Վերահսկողություն մարզիկների սննդի նկատմամբ:

Բուժ կետի կազմակերպում: Մրցումներին մարզիկների մասնակցությունն արգելելու հնարավոր պատճառները: Մրցումների անցկացման օդերևութաբանական պայմանների բուժգնահատում:

8.2.Դոպինգ-հսկողություն: Դոպինգներ, դոպինգների դասակարգումը, հակադոպինգային հսկողություն: Մարզիկի օրգանիզմի վրա դոպինգի ախտաբանական ազդեցությունը: Միջազգային մարզական կյանքում հակադոպինգային հսկողության կազմակերպումը:

Հակադոպինգային վերահսկողության իրականացման Մ.Օ.Կ-ի հրահանգը:

8.3. Սեռական պատկանելիության որոշում, նպատակը, մեթոդները:

ԹԵՄԱ 9. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱԹՈՒՈՒԳԻԱ

9.1.Մարզիկների հիվանդությունների ընդհանուր պատճառները և բնութագրումը:

9.2. Շարակցական հյուսվածքի դիսպլազիաներ՝ Մարֆանի համախտանիշ, հոդերի գերշարժունություն:

Սեմինար-պարապմունք վերոնշյալ թեմաների շուրջ:

9.3. Սուր ախտաբանական վիճակներ, առաջացման մեխանիզմները մարզիկների մոտ, պատճառները և տարատեսակները սպորտում: Ուշագնացության վիճակներ: Սրտի սուր գերլարվածություն: Հանկարծամահություն:

Երակային արյան հետհոսքի նվազում՝ գրավիտացիոն շոկ, օրթոստատիկ կոլապս, ուշագնացություն լարվածության դեպքում;

Ջերմակարգավորման խանգարումներ՝ ջերմային հարված, արևային հարված, ցրտահարություն;

Ուշագնացության վիճակներ ուժեղ հարվածների դեպքում՝ ուղեղի ցնցում, ռեֆլեկտոր դանդաղասրտություն;

Օրգանիզմի հոմեոսթազի խանգարում՝ հիպոգլիկեմիկ վիճակ, սուր թթվածնային քաղց, սուր ջրազրկում;

Ջրահեղձում՝ վերակենդանացման միջոցները;

Սեմինար-պարապմունք վերոնշյալ թեմաների շուրջ

9.4. Քրոնիկական ախտաբանական վիճակներ:

Գերհոգնածություն, գերնարզվածություն, պատճառները, ընթացքը, փուլերը, կանխարգելման և բուժման միջոցները:

Քրոնիկական գերլարվածություն՝ պատճառները, ընթացքը, փուլերը, կանխարգելումը և բուժման միջոցները:

Սեմինար-պարապմունք «Քրոնիկական ախտաբանական վիճակներ»

9.5. Սպորտային վնասվածքներ և նրանց կանխարգելումը: Սպորտային վնասվածքների առաջացման մեխանիզմները, կանխարգելումը և առաջին օգնությունը: Վնասվածքային շոկ:

Սեմինար-պարապմունք «Սպորտային վնասվածքներ և նրանց կանխարգելումը»

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԸ՝
պետք է իմանան

- սպորտային բժշկության առարկայի նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը
- առարկայի տեղը բժշկակենսաբանական գիտությունների համակարգում, կապը այլ գիտությունների հետ
- սպորտային բժշկության բնագավառում կիրառվող փորձանմուշները
- տարբեր մարզածների ներկայացուցիչների մոտ ֆիզիկական զարգացման և մարմնակազմության առանձնահատկությունները
- բժշկա-մանկավարժական հսկողության կազմակերպման ձևերը
- Ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնման մեթոդները

պետք է կարողանան

- կիրառել ֆիզիկական զարգացման և տարբեր օրգան համակարգերի հետազոտման համար անհրաժեշտ սարքավորումները
- կատարել ըստ օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակը որոշող փորձերը
- գնահատել ֆունկցիոնալ փորձերի արդյունքները

- ախտորոշել սուր և քրոնիկական ախտաբանական վիճակները բնորոշող նշանները

պետք է տիրապետեն

- ֆիզիկական զարգացման հետազոտման և գնահատման մեթոդներին
- կենսական կարևոր նշանակության օրգան համակարգերի հետազոտման ֆունկցիոնալ փորձի մեթոդիկային
- ֆիզիկական աշխատունակությունը որոշող մեթոդներին

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԱՐՏԱԼՍԱՐԱՆԱՅԻՆ (ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ)

ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Բնութագրել երեխաների, դեռահասների և պատանիների օրգանիզմի առանձնահատկությունները

2. Վերլուծել բեռնվածությունների սահմանափակման պատճառները մանկապատանեկան սպորտում

3. Վերլուծել ֆիզիկական զարգացման և մարմնակազմության առանձնահատկությունները տարբեր մարզածների ներկայացուցիչների մոտ:

4. Բնութագրել պատանի մարզիկների առողջական վիճակը արդի ժամանակաշրջանում

5. Բացահայտել ողնաշարի զարգացման շեղումները

6. Վերլուծել մանկական հասակի օստեոխոնդրոպաթիաները

7. Բնութագրել քրոնիկական ինֆեկցիայի օջախները

8. Բացահայտել մանկական և դեռահաս տարիքում ֆիզիկական կուլտուրայով ու սպորտով պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները:

9. Իրազեկվել ինչ վտանգավոր բարդություններով են հղի որոշ վարժությունները

10. Բացահայտել ինչպիսի կանխարգելիչ միջոցներ կարելի է կիրառել վարժությունների բարդություններից խուսափելու համար

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՍՏՈՒԳՍԱՆ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Սպորտային բժշկության նպատակը և խնդիրները

2. Սպորտային բժշկության կազմակերպումը

3. Սպորտային բժշկի եզրակացությունը

4. Բժշկական հետազոտության մեթոդները

5. Հասկացություն անամնեզի մասին

6. Սպորտային անամնեզի առանձնահատկությունները

7. Ֆիզկուլտուրայով և սպորտով պարապողների բժշկական հսկողության ձևերը

8. Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման մասին

9. Ֆիզիկական զարգացման հետազոտման մեթոդները
10. Ինչ է գնահատվում արտաքին զննման ժամանակ
11. Մարմնակազմության նորմոսթենիկ տիպին բնորոշ հատկանիշները
12. Մարմնակազմության ասթենիկ տիպին բնորոշ հատկանիշները
13. Մարմնակազմության հիպերսթենիկ տիպին բնորոշ հատկանիշները
14. Ինչ է գնահատվում սագիտալ հարթությունում
15. Ինչ է գնահատվում ֆրոնտալ հարթությունում
16. Ինչ է գնահատվում հորիզոնական հարթությունում
17. Մեջքի ձևերը
18. Մեջքի ֆիզիոլոգիական կորերը
19. Մեջքի ախտաբանական կորերը
20. Կեցվածքը բնորոշող հատկանիշները
21. Սկոլիոզի տեսակները
22. Գոտկային եռանկյունի
23. Միջկողային անկյուն
24. Մարմնակազմվածքի տիպերը
25. Ոտնաթաթի ձևերը
26. Ոտքերի ձևերը
27. Ֆիզիկական զարգացման գնահատման մեթոդները
28. Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների փոխադարձ կապի գնահատում
29. Ներշնչմանը մասնակցող մկանները
30. Արտաշնչմանը մասնակցող մկանները
31. Անտրոպոմետրիկ չափումների անցկացման օպտիմալ պայմանները և գործիքները
32. Ինդեքսների մեթոդ
33. ստանդարտների մեթոդ
34. Սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ փորձի ռեակցիայի տիպերը
35. Նորմոտոնիկ ռեակցիային բնորոշ հատկանիշները
36. Ասթենիկ ռեակցիային բնորոշ հատկանիշները
37. Հիպերտոնիկ ռեակցիային բնորոշ հատկանիշները
38. դիստոնիկ ռեակցիային բնորոշ հատկանիշները
39. Աստիճանական ռեակցիային բնորոշ հատկանիշները
40. PWC170 թեստը, օգտագործվող բեռնվածությունների չափը, տևողությունը
41. Ինչով է պայմանավորված բեռնվածության չափը տրեդմիլի վրա
42. Մարզվածության ցուցանիշները
43. Որտեղ են հաշվում անոթազարկը և չափում զարկերակային ճնշումը
44. Սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատման փորձերը
45. Մարտինեի մեկմոմենտանի փորձը
46. Օրթոստատիկ փորձը
47. Լետունովի փորձը
48. Ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը որոշող փորձերը
49. Երբ են կիրառվում հիպոքսեմիկ փորձերը
50. Լարվածության փորձ
51. Սրտանոթային համակարգի ատիպիկ ռեակցիաները
52. Ինչով է ապահովվում բեռնվածության չափը վելոերգոմետրի վրա
53. Ինչն է բնորոշ մարզիկներին հանգստի վիճակում
54. Սրտի հեմոդինամիկան բնորոշող ֆունկցիոնալ ցուցանիշները
55. Որ համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակը գնահատում են մարմնի դիրքի փոփոխմամբ փորձերը
56. Սրտանոթային համակարգի նորմալ ռեակցիան լարվածության փորձի ժամանակ

- 57.Ստեպ թեստի աշխատանքի հզորությունը հաշվարկելու ցուցանիշները
- 58.Ինչ է տեղի ունենում ծանրաձողը բարձրացնելիս շունչը պահած վիճակում
- 59. PWC170 թեստի քանակական գնահատումը
- 60. Սապրոտային սրտին բնորոշ հատկանիշները
- 61. Որ փորձերի դեպքում է նվազում երակային արյան հետհոսքը դեպի սիրտ
- 62. Ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը որոշող փորձերը
- 63.Թեստերի դասակարգումը
- 64. Ինչից ելնելով է ընտրվում PWC170 թեստի առաջին և երկրորդ բեռնվածությունը
- 65. Ինչով է բնորոշվում մարզիկների ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների շահավետությունը
- 66.Սրտի կարդիոդինամիկան բնորոշող ցուցանիշները
- 67. Սրտի ֆունկցիաները
- 68.Պարզ պրիմիտիվ փորձերի շարքը
- 69. Մարզիկի ընդհանուր աշխատունակության որոշման օպտիմալ շրջանը
- 70.Ինչով է կարող ուղեկցվել օրթոստատիկ փորձը

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ԱՎԱՐՏԻՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

1. Գնահատման ձևը՝ քննություն
2. Գնահատման ընթացակարգը՝ ընթացիկ ստուգումների, արտալսարանային աշխատանքների և երկու միջանկյալ քննությունների արդյունքների հիման վրա
3. գնահատման չափանիշներ՝ յուրաքանչյուր ստուգման համար 100 միավորանոց սանդղակ, որը ներառում է հաճախումների (10) , ակտիվության (15), արտալսարանային /ինքնուրույն/ (25) աշխատանքների կատարման մակարդակի բաղադրիչներ:

ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Անհրաժեշտ նյութեր և լաբորատոր սարքավորումներ՝

Անվանում	միավոր	քանակ
1. Պլակատներ		
2. Աղյուսակներ		
3. Գրատախտակ		
4. Կավիճ		
5. Հասակաչափ		
6. Բժշկական կշեռք		
7. Թախտ		
8. Սանտիմետր		
9. Կարկին		
10. Դինամոմետր		
11. Ստանովոյ դինամոմետր		
12. Պլանտոգրաֆ		
13. Թանակ		
14. Բուսական յուղ		
15. Տոնոմետր		
16. Ֆոնենդոսկոպ		

17. Սպիրոմետր		
18.Էլեկտրասրտագրության ապարատ		
19.Էլեկտրասրտագրության թուղտ		
20.Ստեպ թեստի աստիճան		
21.Բարանիի բազկաթոռ		
22. Վելոդրոգչափ		
23.Տրեդմիլ		
24. Սպիրտ		
25. Բամբակ		
26. Յող		
27. Կորվալոլ		
28.Քանոն		
29.Գրիչ		
30.Մատիտ		
31.Լաբորատոր պրակտիկում-տետր		

ԲԱՇԽԻՉ ՆՅՈՒԹԵՐ

Դասագրքեր (ռուսերեն լեզու), ուսումնական ձեռնարկներ(հայերեն), մեթոդական ձեռնարկներ (հայերեն), ուսումնական նյութեր (հայերեն), ուղղորդիչ տեքստեր (հայերեն):

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- 1.А. Г. Дембо – Врачебный контроль в спорте. 1986г.
2. В. Л. Карпман – Спортивная медицина. 1988г.
3. В. И. Дубровский – Спортивная медицина. 1999г.
4. В. А. Епифанов – Лечебная физическая культура и спортивная медицина. 1999г.
5. А.Г.Макарова – Спортивная медицина. 2003 г.
6. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. 2003 г.
7. Մ. Գ. Աղաջանյան, Կ.Գ.Դանիելյան, Ա. Ա.Հարությունյան, Ս.Վ.Գրիգորյան - Ախտաբանական վիճակները սպորտում – մեթոդական ձեռնարկ, 2004 .
8. Կ. Գ. Դանիելյան – Սպորտային բժշկության դասընթացի ներածություն – մեթոդական ձեռնարկ, 2004.
9. Մ. Գ. Աղաջանյան, Ա. Ա.Հարությունյան, Ն.Գ.Տեր-Մարգարյան, Կ.Գ.Դանիելյան, - Մանկական սպորտային բժշկության հիմնահարցերը – ուսումնական ձեռնարկ, 2008.
10. Կ. Գ. Դանիելյան – Լաբորատոր պրակտիկում- մեթոդական ցուցումներ, 2009.

