

«ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ԹԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ»

ԹԵՄԱՅՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

2024թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան (ԵՊԲՀ Վերականգնողական և սպորտային բժշկության ամբիոն՝ «Սուրբ Գրիգոր Լուսավորիչ» ԲԿ մեծահասակների պոլիկլինիկա, Գյուրջյան փող. 8)

«Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան»

հիմնադրամ

- Թիրախային լսարան՝ սպորտային բժիշկներ, վերականգնողաբաններ, մանկաբույժներ, թերապևտներ, ընտանեկան բժիշկներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 1-5 հոգի
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄՁ 11 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ.
դասավանդող Նատալյա Կարապետյանին՝ ՇՄՁ 11 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ
- Կոնտակտ՝ 010583101

Օր 1	
10:00-11:00	Նախաթեստ Դասախոսություն Մարզիկների սրտանոթային, շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ ախտորոշման մեթոդները
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Սրտանոթային համակարգի տեսակները և սրտանոթային համակարգի ռեակցիաների տեսակները ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության վերաբերյալ
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Գործնական աշխատանք Սրտանոթային համակարգի հետազոտություն. Մարտինեյի փորձ, Ռուֆյեյի փորձ, օրթոստատիկ փորձ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Շնչառական համակարգի հետազոտություն. Շտանգեյի փորձ, Գենչիի փորձ
Օր 2	
10:00-11:00	Դասախոսություն

	Ֆիզիկական աշխատունակության որոշում մարզիկների մոտ, որոշման մեթոդներ, ֆունկցիոնալ փորձերի դասակարգում՝ հասարակ և բարդ փորձեր
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական աշխատունակության որոշում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Ֆիզիկական աշխատունակության որոշում մարզիկների մոտ, որոշման մեթոդներ, թթվածնի առավելագույն օգտագործման որոշում, էրգոմետրիա (ստեպ, հեծանիվ)
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական աշխատունակության որոշում. PWC170 step-test
Օր 3	
10:00-11:00	Դասախոսություն Ֆունկցիոնալ փորձերի դասակարգում՝ սուբմաքսիմալ, մաքսիմալ ծանրաբեռնվածության փորձերի առանձնահատկությունները, առավելությունները, թերությունները
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի որոշման մեթոդներ
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Գործնական աշխատանք Ֆունկցիոնալ փորձերի արդյունքում քննարկում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Դասախոսություն Ֆունկցիոնալ վիճակի որոշման յուրահատկությունները տարբեր մարզաձևերով զբաղվող մարզիկների մոտ
Օր 4	
10:00-11:00	Դասախոսություն Անաէրոբ, աէրոբ ֆիզիկական վարժությունների առանձնահատկությունները, տրեդմիլ-թեստ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության որոշում. կրկնակի ծանրաբեռնվածության փորձեր տարբեր մարզաձևերում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Գործնական աշխատանք Կրկնակի ծանրաբեռնվածության փորձերի պլանավորում ըստ մարզաձևերի
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ժամանակ արյան մեջ բիոքիմիական մարկերների փոփոխության տվյալների քննարկում
Օր 5	
10:00-11:00	Դասախոսություն

	Անաէրոբ-աէրոբ պլատոյի մակարդակին հասցնելու պայմանները ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ժամանակ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության փորձերի կատարում և եզրակացություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Անաէրոբ հզորության թեստավորում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Դասընթացների ամփոփում: Հետթեստ

Դասավանդող՝ Նատալյա Կարապետյան:

Գործնական աշխատանքների արդյունքում մասնակիցները կունենան պատկերացում՝

- մարզիկների սրտանոթային և շնչառական համակարգի հետազոտության վերաբերյալ
- ֆունկցիոնալ վիճակի թեստավորման սկզբունքների վերաբերյալ
- սրտանոթային համակարգի տեսակների մասին
- սրտանոթային համակարգի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության հանդեպ ռեակցիաների մասին
- սպորտային բժշկությունում օգտագործվող ֆունկցիոնալ վիճակը որոշող մեթոդների վերաբերյալ
- բժշկական զննման փուլերում ֆունկցիոնալ վիճակը որոշելու մասին
- սպորտային բժշկությունում օգտագործվող ֆունկցիոնալ փորձերի մասին
- մարզիկների մոտ ֆիզիկական աշխատունակության որոշման փորձերի մասին
- տարբեր մարզաձևերով զբաղվող մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակության որոշման մասին
- Ֆունկցիոնալ փորձերի դասակարգման վերաբերյալ
- հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության որոշման մասին
- կրկնվող ֆունկցիոնալ փորձերի վերաբերյալ
- անաէրոբ և աէրոբ աշխատանքի վերաբերյալ
- անաէրոբ հզորությունը որոշելու թեստավորման մասին
- սուբմաքսիմալ և մաքսիմալ ծանրաբեռնվածության թեստավորման մասին
- թեստավորման ժամանակ արյան կենսաքիմիական փոփոխությունների վերաբերյալ