

**«ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ» 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 21 տեսական և 18 գործնական կրեդիտ.
դասավանդող Նատալյա Կարապետյանին՝ ՇՄՁ 21 տեսական և 18 գործնական կրեդիտ
- Կոնտակտ՝ 010583101

Շաբաթ 1	
Օր 1	
10:00-11:00	Նախաթեստ: Դասախոսություն Ներածություն սպորտային բժշկության մասնագիտությանը: Ծանոթացում իրավաբանական դաշտի, հրամանների, ակտերի հետ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Մարզիկների դիսպանսերիզացիա, միջանկյալ բժշկական քննություն, բժշկամանկավարժական հսկողություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Գործնական աշխատանք Աշխատանք անկետաների հետ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Ծանոթացում ձեռնարկների, մեթոդական առաջարկությունների հետ, սպորտային բժշկության եվրոպական ասոցիացիայի և միջազգային օլիմպիական կոմիտեի առաջարկությունների հետ
Օր 2	
10:00-11:00	Դասախոսություն

	Ֆիզիկական ակտիվությամբ և սպորտով զբաղվողների բժշկական հսկողություն: Մարզիկների ֆիզիկական զարգացման յուրահատկությունները
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Մարզիկների զննում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Մարզիկների և ֆիզիկական ակտիվությամբ պարապոզների ֆիզիկական զարգացման որոշում՝ սամատոսկոպիա, անտրոպոմետրիա, ֆիզիոմետրիա
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Մարզիկների հենաշարժողական ապարատի զարգացման գնահատում
Օր 3	
10:00-11:00	Դասախոսություն Մարզիկների և ֆիզիկական ակտիվությամբ պարապոզների ֆիզիկական զարգացման որոշման մեթոդներ՝ ինդեքսների մեթոդ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական զարգացման որոշում և գնահատում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Մարզիկների և ֆիզիկական ակտիվությամբ պարապոզների ֆիզիկական զարգացման որոշման մեթոդներ՝ պարամետրիկ (սիգմայի) մեթոդ, ցենտիլների մեթոդ, անտրոպոմետրիկ պրոֆիլ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական զարգացման գնահատման որոշում, արդյունքների քննարկում
Օր 4	
10:00-11:00	Դասախոսություն Ֆիզիկական վարժությունների դասակարգում: Մարզաձևերի դասակարգում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Մկանային աշխատանք՝ ստատիկ, դինամիկ, իզոտոնիկ, իզոմետրիկ
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Գործնական աշխատանք Մարզիկների զննում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Հետագա հետազոտությունների պլանավորում, քննարկում
Օր 5	
10:00-11:00	Դասախոսություն Մկանային աշխատանքի հզորության գոտիներ: Մարզաձևերի դասակարգում ըստ հզորության գոտիների
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Մարզիկների զննում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Անաէրոբ, աէրոբ աշխատանք: Սուբմաքսիմալ, մաքսիմալ աշխատանքի թեստավորում
13:45-14:00	Ընդմիջում

14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Քննարկում մարզիկների մետ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ժամանակ ստացած ֆունկցիոնալ փոփոխությունների մասին
Շաբաթ 2	
Օր 1	
10:00-11:00	Դասախոսություն Մարզվածության ֆիզիոլոգիա: Հոգնածություն, գերմարզվածություն, գերլարվածություն
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Մարզիկի ֆիզիկական աշխատունակության որոշում դիսպանսերիզացիայի ժամանակ, ֆունկցիոնալ փորձերի իրականացում (Մարտինեյի փորձ, Ռուֆյեի փորձ, ստեպ-թեստ PWC 170)
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական աշխատունակության որոշում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատում
Օր 2	
10:00-11:00	Դասախոսություն Հիվանդությունները մարզիկների մոտ ըստ համակարգերի՝ շնչառական, էնդոկրին, մարսողական, նյարդային, հենաշարժողական: Սահմանային վիճակներ սպորտային բժշկությունում: Անհետաձգելի վիճակներ սպորտում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Մարզիկների զննում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Ցուցումներ և հակացուցումներ սպորտով և ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու վերաբերյալ, բժշկական խմբեր
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Եզրակացություն, դիսպանսերիզացիա անցած մարզիկների տվյալների քննարկում
Օր 3	
10:00-11:00	Դասախոսություն Հաշմանդամային սպորտ. ֆունկցիոնալ դասակարգում հաշմանդամային սպորտում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Ֆիզիկական զարգացման որոշում և գնահատում, պարալիմպիկ մարզիկների հետազոտություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Պարալիմպիկ, սուրդալիմպիկ մարզիկների ֆունկցիոնալ վիճակի յուրահատկությունները
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Դասախոսություն Հաշմանդամային սպորտի բժշկական ապահովում
Օր 4	
10:00-11:00	Դասախոսություն

	Սրտանոթային համակարգի հիվանդությունները մարզիկների և ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների մոտ: Հանկարծամահությունը սպորտում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությունը սրտանոթային համակարգի վրա: «Սպորտային սիրտ» հասկացողություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Գործնական աշխատանք ԷՍԳ-ի, ԷխոՍԳ-ի տվյալների դիտարկում, քննարկում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Գործնական աշխատանք Հետագա հետազոտությունների պլանավորում ըստ մարզածների, մարզական խմբերի
Օր 5	
10:00-11:00	Դասախոսություն Մարզիկների սնունդ, ջրային ռեժիմ. ցուցումներ և հակացուցումներ սպորտով և ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու վերաբերյալ, բժշկական խմբեր
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Գործնական աշխատանք Սննդակարգի կազմում ըստ մարզածների
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Դոպինգ-հսկողություն, տեսություն
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Դասընթացի ամփոփում: Հետթեստ

Դասավանդող՝ Նատալյա Կարապետյան:

Գործնական աշխատանքները ներառում են՝

- **Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին օրենքի, Առողջապահության նախարարության հրամանների հետ ծանոթացում, իմացություն**
- աշխատանք անկետաների հետ, գրառումներ, համապատասխան եզրակացության կազմում
- տվյալ մարզածնով պարապելու, կամ մրցումներին մասնակցելու թույլտվության ձևակերպում
- հզորության գոտիներում մկանային աշխատանքի յուրահատկությունների իմացություն
- մարզածների դասակարգման իմացություն ըստ մկանային աշխատանքի, ըստ հզորության գոտիների
- մարզածների ժամանակակից դասակարգման իմացություն սիրտ-անոթային ցուցումների և հակացուցումների վերաբերյալ
- ֆիզիկական զարգացման որոշման և գնահատման մեթոդների իմացություն
- մարզիկների հենաշարժողական ապարատի զարգացման գնահատում
- ինդեքսների և ցենտիլների մեթոդների օգտագործում ամենօրյա աշխատաքում
- անթրոպոմետրիկ պրոֆիլի կազմում
- մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակության որոշում, գնահատում
- ֆունկցիոնալ փորձերի կատարման իրականացում՝ Մարտինեյի փորձ, Րուֆյեյի թեստ, ստեպ-թեստ PWC 170
- ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից հետո սիրտ-անոթային համակարգի ռեակցիայի տեսակների որոշում
- մարզիկների դիսպանսերիզացիայի, միջանկյալ բժշկական քննությունների, բժշկա-մանկավարժական հսկողության կազմակերպում
- սպորտով պարապելու համար ցուցումների և հակացուցումների իմացություն
- ելնելով հիվանդության պատմության տվյալներից, ֆիզիկական զարգացումից ու պատրաստվածությունից բժշկական խմբերում ֆիզկուլտուրայով պարապողների ընդգրկման իմացություն
- սպորտով պարապողների հանկարծամահության կանխարգելման միջոցների իմացություն
- պարալիմպիկ մարզածներով պարապողների Ֆունկցիոնալ դասակարգման իմացություն
- պարալիմպիկ մարզածներով պարապողների բժշկական հսկողության ապահովում
- մարզիկների սննդակարգի, ջրային ռեժիմի իմացություն
- սպորտում արգելված միջոցների, դոպինգ-հսկողության մասին իմացություն

