

ԾՐԱԳԻՐ

**«ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ, ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ
ՄԵԹՈԴՆԵՐ» ԹԵՄԱՅՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

2022թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան (Մ. Հերացու անվան ԵՊԲՀ Սպորտային բժշկության և հաշմանդամային սպորտի կրթական խումբ՝ «Սուրբ Գրիգոր Լուսավորիչ» ԲԿ մեծահասակների պոլիկլինիկա)

Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան

Շաբաթ 1	
Օր 1	
10:00-11:00	Դասախոսություն «Սպորտային բժշկություն» մասնագիտության ներածություն
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով պարապելու թույլտվության բժշկական ասպեկտներ
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 2	
10:00-11:00	Դասախոսություն Ֆիզիկական ակտիվությամբ և սպորտով զբաղվողների բժշկական հսկողություն
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Մարզիկների ֆիզիկական զարգացման յուրահատկությունները
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 3	
10:00-11:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:00-11:15	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:15-12:15	Դասախոսություն Մարզիկների և ֆիզիկական ակտիվությամբ պարապողների ֆիզիկական զարգացման գնահատումը
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն

	Մարզիկների հենաշարժողական ապարատի զարգացման գնահատում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 4	
10:00-11:00	Դասախոսություն Ցուցումներ և հակացուցումներ սպորտով և ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու վերաբերյալ, բժշկական խմբեր
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Մարզաձևերի ժամանակակից դասակարգում
12:15-12:45	ընդմիջում
12:45-13:45	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
13:45-14:00	ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 5	
10:00-11:00	Դասախոսություն Ադապտացիա ֆիզիկական բեռնվաճության հանդեպ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Սպորտային սրտաբանություն, սիրտ-անոթային համակարգի ֆուկցիոնալ ախտորոշումը սպորտում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Շաբաթ 2	
Օր 1	
10:00-11:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Ֆիզիկական բեռնվաճության ազդեցությունը սիրտ-անոթային համակարգի վրա. «Սպորտային սիրտ» հասկացողություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդությունները մարզիկների և ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների մոտ. Հանկարծամահությունը սպորտում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 2	
10:00-11:00	Դասախոսություն Հաշմանդամային սպորտ. Ֆունկցիոնալ դասակարգում հաշմանդամային սպորտում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Հաշմանդամային սպորտի բժշկական ապահովում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
13:45-14:00	Ընդմիջում

14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 3	
10:00-11:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Հիվանդությունները մարզիկների մոտ ըստ համակարգերի՝ շնչառական, էնդոկրին, մարսողական, նյարդային, հենաշարժական
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դասախոսություն Սահմանային վիճակներ սպորտային բժշկությունում: Անհետաձգելի վիճակներ սպորտում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 4	
10:00-11:00	Դասախոսություն Հոգնածություն, գերլարվածություն: Մարզիկների բժշկական ռեաբիլիտացիա. վերականգնողական մեթոդներ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Մարզիկների սնունդ: Ջրային ռեժիմ: Ֆիզիոթերապիա, մերսում, ռեֆլեքսաթերապիա: Թեյլինգ, կինեզիոթեյլինգ
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
Օր 5	
10:00-11:00	Դասախոսություն Դիսպանսերիզացիայի կազմակերպումը սպորտում: Մարզումների և մրցումների ժամանակ բժշկական օգնության ցուցաբերում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	Դասախոսություն Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	Դոպինգ-հսկողություն, տեսություն
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ

Թիրախային լսարան՝ սպորտային բժիշկներ, մանկաբույժներ, թերապևտներ, ընտանեկան բժիկներ: Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 1-10 հոգի:

Դասընթացավար՝

Նատալյա Ռոբերտի Կարապետյան - «Սուրբ Գրիգոր Լուսավորիչ» ԲԿ մեծահասակների պոլիկլինիկայի Սպորտային բժշկության ծառայության ղեկավար

Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ

- ծանոթացում հարցաթերթիկների, արձանագրությունների հետ, աշխատանք անկետաների հետ, գրառումներ
- մարզիկների զննում
- սոմատոսկոպիա, անթրոպոմետրիկ չափումների արդյունքների գնահատում
- ֆիզիկական զարգացման գնահատում
- ինդեքսային, պերցենտիլ մեթոդների օգտագործում, անթրոպոմետրիկ պրոֆիլի ստեղծում
- կեցվածքի վիճակի գնահատում
- որոշել մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակությունը
- սրտանոթային համակարգի հետազոտություն
- սպորտով պարապելու համար ցուցումների և հակացուցումների իմացություն սիրթանոթային համակարգի հիվանդություններ ունեցող մարզիկների մոտ
- իրականացնել Մարտինեյի փորձ, Րուֆյեյի թեստ, ստեպ-թեստ PWC 170
- ֆիզիկական աշխատունակության գնահատում, վերլուծություն
- սպորտով պարապելու համար ցուցումների և հակացուցումների իմացություն այլ օրգան համարկարգերի կողմից հիվանդություններ ունեցող մարզիկների մոտ
- սպորտում բժշկական ռեաբիլիտացիայի մեթոդների դասակարգում, տեսակների իմացություն
- ծանոթացում հաշմանդամային սպորտում ֆունկցիոնալ դասակարգման հետ
- նեղ մասնագետների կողմից կատարված բուժզննման ամփոփում
- տվյալ մարզաձևով պարապելու կամ մրցումներին մասնակցելու թույլտվություն
- մարզիկների սնուցման հիմունքներ
- սննդային ռեժիմի կազմավորում տարբեր մարզման փուլերում (նախապատրաստական, ուսումնամարզական հավաքների ժամանակ, մրցումների ղնթացքում, վերականգնողական փուլում), կալորիաների բաշխում ըստ սպորտաձևերի
- դիսպանսերիզացիա, մարզիկների առողջության դինամիկ հսկողություն, առանձնահատկությունները ըստ մարզաձևերի