

**ԾՐԱԳԻՐ**

**«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ» ԹԵՄԱՅՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

2023թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան (ԵՊԲՀ-ի Սպորտային բժշկության և հաշմանդամային սպորտի կրթական խումբ, «Սուրբ Գրիգոր Լուսավորիչ» ԲԿ-ի մեծահասակների պոլիկլինիկա)

ՍԵՐԼԱՆԻ ՄԻՍԻՅԱՐ ՀԵՐԱՑՈՒ ԱՆՎԱՆ ԱԿՏՈՒԿԱՆ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԿԱՄԱԼԱՍԱՐԱՆԸ ԿԻՄՆԱԿՐԱՄ

<b>Շաբաթ 1</b>	
<b>Օր 1</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Վերականգնման գործընթացների ընդհանուր բնութագրերը
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Վերականգնողական պրոցեսները՝ որպես մարզիկի աշխատունակության կարևոր օղակ. Շտապ և հետաձգված վերականգնում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Գործնական պարապմունք</b> Ֆիզիկական զարգացման գնահատում, սպորտային անամնեզի գրառում, հետազոտման պլան
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Հետազոտությունների ամփոփում, ֆիզիկական աշխատունակության որոշում ըստ մարզածների
<b>Օր 2</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Մկանային գործունեությունը մարզիկների մոտ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Գործնական պարապմունք</b> Մարզիկի ֆիզիկական աշխատունակության որոշում դիսպանսերիզացիայի ժամանակ, ֆունքցիոնալ փորձերի իրականացում (Մարտինեյի փորձ, Բուֆյեյի փորձ, ստեպ-թեստ PWC 170)
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները վերականգնողական պրոցեսների հիմքում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատում ըստ մարզածների
<b>Օր 3</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Մարզիկների սիրտանոթային համակարգի հսկողության կարևորությունը վերականգնման փուլերում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակության գնահատում մարզական գործունեության տարբեր փուլերում, հսկողություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Գործնական պարապմունք</b> Սիրտանոթային համակարգի հետազոտություն, ԷՍԳ-ի փոփոխությունների դիտարկում, քննարկում
13:45-14:00	Ընդմիջում

14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Միրտանոթային համակարգի հետազոտություն, ցուցումների իմացություն, քննարկում
<b>Օր 4</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Մարզաձևերի դասակարգում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Հարաբերական հզորության գոտիներ
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Գործնական պարապմունք</b> Դիսպանսերիզացիայի ժամանակ հայտնաբերված շեղումների, հիվանդությունների, վնասվածքների գնահատում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Հետագա հետազոտությունների պլանավորում, բուժում, ուղեկցում մասնագետների մոտ, իմանալ ցուցումներ և հակացուցումներ սպորտով պարապելու համար, որոշել մարզումները սկսելու ժամկետները
<b>Օր 5</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Աղայտացում ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Մարզվածություն հասկացողությունը. Հոգնածություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Գերմարզվածություն, գերլարվածություն
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Ֆիզիկական բեռնվածության որոշում մարզումների ժամանակ
<b>Շաբաթ 2</b>	
<b>Օր 1</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Վերականգնման հիմնական բժշկական միջոցները, վերականգնման գործընթացի կարևորությունը հաշմանդամային սպորտում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Հետձանրաբեռնվածության վերականգնման հիմնական սկզբունքները
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Գործնական պարապմունք</b> Դիսպանսերիզացիայի ժամանակ հայտնաբերված շեղումների քննարկում, ամփոփում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Վերականգնման միջոցառումների պլանավորում
<b>Օր 2</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ազդեցությունը սիրտ-անոթային համակարգի վրա
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Գերլարվածության ֆարմակոլոգիական շտկում: Դոպինգ-հսկողություն, թերապևտիկ օգտագործման բացառություն, տեսություն
12:15-12:45	Ընդմիջում

12:45-13:45	<b>Գործնական պարապմունք</b> Միրտ-անոթային համակարգի հետազոտություն, ցուցումներ մարզումներին և մրցումներին մասնակցելու համար ըստ ժամանակակից դասակարգման
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Ծանոթացում արգելված նյութերի և մեթոդների 2023թ. ցուցակի հետ, ֆարմակոլոգիական խմբերի իմացություն
<b>Օր 3</b>	
10:00-11:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Մարզիկների դիապանսեր հսկողություն
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Ցուցումներ և հակացուցումներ սպորտով պարապելու համար
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Մարզվելու ցուցումներ հիվանդություններից, վնասվածքներից, վիրահատություններից հետո
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Եզրակացություն մարզումներին, մրցումներին մասնակցելու վերբերյալ, խորհուրդներ
<b>Օր 4</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Մարզիկների սնունդ. Սնդակարգի կազմակերպում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Ջրային ռեժիմ. Հիդրատացիա տարբեր մարզածներում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Գործնական պարապմունք</b> Սննդային ռեժիմի կազմավորում տարբեր մարզման փուլերում (նախապատրաստական, ուսումնա-մարզական հավաքների ժամանակ, մրցումների ընթացքում, վերականգնողական փուլում)
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Գործնական պարապմունք</b> Կալորիաների բաշխում ըստ սպորտաձևերի, ջրային ռեժիմի կազմավորում
<b>Օր 5</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Վերականգման ֆիզիկական մեթոդները
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Գործնական պարապմունք</b> Վերականգման գործընթացների պլանավորում
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Գործնական պարապմունք</b> Կինեզիոթեյպինգ
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	<b>Ստուգարք</b>

Թիրախային լսարան՝ սպորտային բժիշկներ, մանկաբույժներ, թերապևտներ, ընտանեկան բժիշկներ:  
Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 1-5 հոգի:  
Դասընթացավար՝ Նատալյա Կարապետյան: