

**ԾՐԱԳԻՐ**

**«ՄՊՈՐՏԱՑԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ, ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՄԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ»  
ԹԵՄԱՅՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

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

Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան

<b>Շաբաթ 1</b>	
<b>Օր 1</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> «Սպորտային բժշկություն» մասնագիտության ներածություն
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> 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
<b>Օր 2</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Ֆիզիկական ակտիվությամբ և սպորտով զբաղվողների բժշկական հսկողություն
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> 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
<b>Օր 3</b>	
10:00-11:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:00-11:15	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Մարզիկների և ֆիզիկական ակտիվությամբ պարապողների ֆիզիկական զարգացման գնահատումը
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Մարզիկների հենաշարժողական ապարատի զարգացման գնահատում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
<b>Օր 4</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Ցուցումներ և հակացուցումներ սպորտով և ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու վերաբերյալ, բժշկական խմբեր
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b>

	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
<b>Օր 5</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Ադապտացիա ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Սպորտային սրտաբանություն, սիրտ-անոթային համակարգի ֆունկցիոնալ 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
<b>Շաբաթ 2</b>	
<b>Օր 1</b>	
10:00-11:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությունը սիրտ-անոթային համակարգի վրա. «Սպորտային սիրտ» հասկացողություն
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդությունները մարզիկների և ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների մոտ. Հանկարծամահությունը սպորտում
13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
<b>Օր 2</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Հաշմանդամային սպորտ. Ֆունկցիոնալ դասակարգում հաշմանդամային սպորտում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> 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
<b>Օր 3</b>	
10:00-11:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Հիվանդությունները մարզիկների մոտ ըստ համակարգերի՝ շնչառական, էներգիկ, մարսողական, նյարդային, հենաշարժական
12:15-12:45	Ընդմիջում
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Սահմանային վիճակներ սպորտային բժշկությունում: Անհետաձգելի վիճակներ սպորտում

13:45-14:00	Ընդմիջում
14:00-15:00	Պրակտիկ ուսուցում մարզիկների հետ
<b>Օր 4</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Հոգնածություն, գերլարվածություն: Մարզիկների բժշկական ռեաբիլիտացիա. վերականգնողական մեթոդներ
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> Մարզիկների սնունդ: Ջրային ռեժիմ: Ֆիզիոթերապիա, մերսում, ռեֆլեքսաթերապիա: Թեյփինգ, կինեզիոթեյփինգ
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
<b>Օր 5</b>	
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Դիսպանսերիզացիայի կազմակերպումը սպորտում: Մարզումների և մրցումների ժամանակ բժշկական օգնության ցուցաբերում
11:00-11:15	Ընդմիջում
11:15-12:15	<b>Դասախոսություն</b> 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 բժիշկներ: Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 1-10 հոգի:

Դասընթացավար՝

Նատալյա Ռոբերտի Կարապետյան - «Մուրբ 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 սիրիթանոթային համակարգի հիվանդություններ ունեցող մարզիկների մոտ
- իրականացնել Մարտինեյի փորձ, Բուֆյեյի 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, առանձահատկությունները ըստ մարզաձևերի