
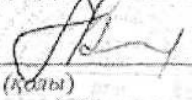


С.АМАНЖОЛОВ АТЫНДАҒЫ ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК
УНИВЕРСИТЕТІ
ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ С. АМАНЖОЛОВА

КЕЛІСІЛДІ/ СОГЛАСОВАНО
«Улан ауданының білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесінің «Таврия
орта мектебі» коммуналдық
мемлекеттік мекемесі


(қолы) М.Ф. Мухитов
Т.А.Ә./Ф.И.О

БЕКІТІЛДІ/ УТВЕРЖДЕНО
Факультет кеңесінің төрағасы /
Председатель совета факультета


(қолы) Куленова Г.Б.
Т.А.Ә./Ф.И.О
Хаттама / Протокол
№ 10 « 11 » 06 2020ж/г

ПӘН БАҒДАРЛАМАСЫ (SYLLABUS)/
ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (SYLLABUS)

Спорттық медицина

Оқу пәнінің атауы/наименование учебной дисциплины

5B010800 – Сауықтыру дене тәрбиесі

(ББ атауы және коды/код и название ОП)

Оқу түрі / Форма обучения

күндізгі, ОБ

(күндізгі / очная, ОБ/СО)

Курс/Курс _____ 3 _____

Семестр/Семестр _____ 5 _____

Кредиттер саны/Количество кредитов _____ 5 _____

Дәрістер/Лекции _____ 20 _____

Практикалық (семинар) сабақтар/
Практические (семинар) занятия _____ 30 _____

Зертханалық сабақтар/
Лабораторные занятия _____

БӨӨЖ / СРОП _____ 25 _____

БӨЖ / СРО _____ 75 _____

Емтихан / Экзамен _____ 5 _____ семестр

Өскемен, 2020 ж.

Құрастырушы / Составитель: м.ғ.к., доцент Адильбекова А.Б.

(Оқытушының Т.А.Ә., ғылыми дәрежесі, ғылыми атағы, қызметі / ФИО преподавателя, ученая степень, ученое звание, должность)

Пән бағдарламасы / Программа дисциплины (Syllabus)

Пәннің бағдарламасы Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін жалпы білім беру пәндері циклінің үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы» (ҚР БҒМ 31.10.2018 жылғы № 603 бұйрығы) негізінде жасалған / **Программа дисциплины** разработана на основании типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования (Приказ МОН РК от 31.10.2018 г. № 603) (жалпы білім беру пәндері үшін / для общеобразовательной дисциплины);

Пәннің бағдарламасы (Syllabus) университет Академиялық кеңес отырысында бекітілген оқу бағдарламасы негізінде жасалған / **Программа дисциплины (Syllabus)** разработана на основании учебной программы, утверждённой на заседании Академического совета университета

Хаттама / Протокол № 4 « 21 » 04 2020 ж./г. (базалық және профильдік пәндер үшін / для базовых и профилирующих дисциплин)

Кафедра отырысында ұсынылған / Рекомендована на заседании кафедры
Бастапқы әскери дайындық

Хаттама / Протокол № 10 « 03 » 06 2020 ж./г.

БӘД кафедра меңгерушісі /Зав. кафедрой НВП


колы / подпись

Сунцов В.В.
аты-жөні / ФИО

1. Пән туралы ақпарат

<i>Пәннің атауы/ Наименование дисциплины</i>	<i>Пәннің коды/ Код дисциплины</i>	<i>Кредит саны/ Количество</i>	<i>Курс: 3 Семестр:</i>
--	--	------------------------------------	-----------------------------

Спорттық медицина	SM	кредитов 5	5
БББ атауы / Название ОП Сауықтыру дене тәрбиесі	БББкоды / Код ОП 5В010800	Кафедра БЭД	Факультет ППЖМФ
Пәнді өткізу уақыты және орны / Время и место проведения дисциплины оқу кестесі бойынша, № <u>2</u> оқу ғимараты, <u>33</u> ауд.			
Кеңес беру уақыты – оқу кестесі бойынша			
Рейтинг кестесі: 7 және 15 апта / График рейтинга: 7 и 15 недели			
Оқытушының Т.А.Ә., ғылыми дәрежесі, ғылыми атағы, қызметі Адыльбекова Айгүл Бейсембайқызы, медицина ғылымдарының кандидаты, доцент ККСОН, доцент		Байланыс ақпараты (телефон, e-mail)/ Контактные данные (телефон, e-mail) Байланыс телефоны – 87777961459 e-mail – prep_adylbekova@mail.ru	

2. Пәннің қысқаша сипаттамасы

«Спорттық медицина» пәнді оқыту мақсаты: болашақ мамандарда әр жастағы балалар мен ересектердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын медициналық қамтамасыз ету жүйесі туралы білім қалыптастыру.

Пәннің міндеттері:

- білім алушыларда медициналық білім негіздерін қалыптастыру;
- дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушыларға балалар мен жасөспірімдердің тиімді дене тәрбиесі үшін, олардың денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін арттыру,
- дене жаттығуларымен айналысу кезінде жарақаттар мен аурулардың алдын алу, зардап шеккендерге алғашқы медициналық көмек көрсету әдістерімен таныстыру.

Құзыреттіліктері: білім алушы әр жастағы балалар мен ересектердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын медициналық қамтамасыз ету жүйесі туралы білім қарастырып дағдыларын меңгереді.

«Спорттық медицина» пәннің оқыту нәтижелері:

- жалпы патология мәселелері және дене шынықтырумен спортпен байланысты жарақаттар мен аурулардың ерекшеліктерін білу;
- дене шынықтыру және спортпен айналысатын адамдар ағзасының әртүрлі жүйелерінің функционалдық жай-күйінің ерекшеліктерімен танысу;
- физикалық жұмыс қабілетін қалпына келтірудің медициналық-биологиялық құралдарының сипаттамасын білу;
- допинг-бақылау проблемаларының қазіргі жағдайы және допинг препараттарының спортшылардың ағзасына кері әсерімен танысу;
- балалар мен жасөспірімдер спортын медициналық қамтамасыз ету, дене шынықтыру және спортпен айналысатын әйелдерді, сондай-ақ жоғары жастағы адамдарды медициналық бақылау мәселелерін білу;
- дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын әр түрлі топтарда дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу тәсілдерін игеру; алынған нәтижелерді талдау әдістерін меңгеру.
- спорттық медицинадағы ағзаның жағдайын дәрігерлік-педагогикалық бақылау дағдыларын меңгеру.

3. Пәннің пререквизиттері

№	Пәндердің атауы, олардың бөлімдері (тақырыптары)
1	Анатомия человека

4. Пәннің постреквизиттері

№	Пәндердің атауы
1	Дипломалды іс-тәжірибе

5. Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

№	Пән тақырыптарының аталуы	апта	Сабақ түрі бойынша аудиторлық сағат саны		Сабақ түрі бойынша аудиторлық емес сағат саны		Барлығы (сағ)
			Дәріс (сағ.)	Пр/сем. саб	БӨЖ (сағ.)	БӨЖ (сағ.)	
1	Спорттық медицина пәніне кіріспе	1	1	2	1	6	10
2	Жалпы патология негіздері	2	2	3	1	4	10
3	Дене дамуы және денсаулық	3	2	2	2	5	11
4	Дене шынықтырушылар мен спортшылардың жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайы	4	2	2	2	5	11
5	Тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайы	5	1	2	2	5	10
6	Жүйке жүйесі мен жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы	6	1	2	2	6	11
7	Организмнің висцеральды жүйелерінің функционалдық жағдайы	7	1	2	2	5	10
8	Дәрігерлік-педагогикалық бақылау	8	2	2	2	5	11
9	Жаппай дене тәрбиесі мен спорттағы медициналық бақылау	9-10	2	2	2	6	12
10	Спорттағы қалпына келтіру медициналық-биологиялық құралдары	11	1	2	2	5	10
11	Допинг. Допингке қарсы бақылау	12	2	2	2	6	12
12	Спорттағы патология негіздері	13	2	3	1	5	11
13	Спортшылардың аурулары мен жарақаттары	14	1	2	2	6	11
14	Жіті патологиялық жағдайлар	15	1	2	2	5	10
	Барлығы (сағ)		20	30	25	75	150

6. Дәріс сабақтарының мазмұны

№ 1 дәріс: Спорттық медицина пәніне кіріспе

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Негізгі түсініктер мен анықтамалар. Спорттық медицинаның мақсаты мен міндеттері және мазмұны. Спорттық медицинаның дене тәрбие және спорт салаларындағы орны мен маңызы. Спорттық медицинаның өзекті мәселелері және негізгі бағыттары. Спорттық медицинаны ұйымдастыру.

2. Спорттық медицинаның құрамдас бөліктері: дәрігерлік бақылау, жалпы және спорттық паталогия. Спорттық медицинаның дамуының қысқаша тарихы.

Дәріс тезистері: Спорттық медицина – ағзаның, оған дене шынықтырумен спорттың әсеріне байланысты саулығын, дене дамуымен қызметтік мүмкіндіктерін зеріттейтін медицинаның арнайы саласы. Спорттық медицинаның негізгі мақсаты дене тәрбиесімен спорттың амалдарымен тәсілдерін адамның денесін үйлесімді дамуын, оның ден саулығын сақтап нығайту үшін жұмыс істеу қабілетін және өмірінің белсенді шығармашылыққа толы кезеңін ұзарту үшін ақылға салып пайдалануға қолқабыс етеді. Жаттықтырушы мен дәрігердің оқу-жаттығу үдерісін жоспарлаумен түзету бойынша бірлескен жұмысы, жаттықтырушының дәрігерлік бақылаудың мәліметтерін өзінің күнделікті жұмысында пайдалана білуі, сабақтардың дұрыс ұйымдастырлуымен тиімділігінің маңызды шарты болып табылады. Спорттық медицина – бұл жаттықтырушының кәсіби дайындығынына тікелей енетін спорттық ғылымның дәрігерлік биологиялық бөлімі. Әдебиет: [1,2,3].

№ 2 дәріс: Жалпы паталогия негіздері

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Денсаулық және ауру ұғымдардың анықтамасы. Патологиялық реакция, процесс және жағдайы. Қорғаныс механизмдері – сыртқы реакциялар мен кедергілер, бейімделу реакциялары, компенсаторлық механизмдер. Ауру ағзаның жалпы реакциясы ретінде.

2. Аурудың өту кезеңдері. Жедел және созылмалы аурулар туралы түсінік. Аурулардың этиологиясы мен патогенезі туралы түсінік. Аурулардың пайда болуының себептерінің сипаттамасы: Патологиядағы тұқым қуалаушылық рөлі.

4. Ағзаның реактивтілігі: спецификалық және неспецификалық емес, оны анықтайтын факторлар. Иммуитет туралы ілім. Спортшылардың иммундық тапшылық жағдайы.

5. Күйзеліс туралы ілім. Бейімделу синдромының сипаттамасы. Аллергия. Аллергендердің түрлері: экзогенді және эндогенді. Аллергиялық реакциялар. Дистрофия, атрофия, гипертрофия туралы түсінік, олардың түрлері және спортшылар ағзасында пайда болуы.

Дәріс тезистері: Денсаулық және ауру ұғымдардың анықтамасы. Патологиялық реакция, процесс және жағдайы. Қорғаныс механизмдері – сыртқы реакциялар мен кедергілер, бейімделу реакциялары, компенсаторлық механизмдер. Ауру ағзаның жалпы реакциясы ретінде. Аурудың өту кезеңдері. Жедел және созылмалы аурулар туралы түсінік. Аурулардың этиологиясы мен патогенезі туралы түсінік. Аурулардың пайда болуының сыртқы себептерінің сипаттамасы: физикалық, химиялық, биологиялық, алиментарлық, психикалық, әлеуметтік және т.б. аурулардың пайда болуының ішкі факторлары. Патологиядағы тұқым қуалаушылық рөлі. Ағзаның реактивтілігі: спецификалық және неспецификалық емес, оны анықтайтын факторлар. Иммуитет туралы ілім. Иммуитет механизмдері: жасушалық және гуморальды. Туа біткен және жүре пайда болған иммуитет. Табиғи және жасанды иммуитет туралы түсінік. Спортшылардың иммундық тапшылық жағдайы. Күйзеліс туралы ілім. Бейімделу синдромының сипаттамасы. Аллергия. Аллергендердің түрлері: экзогенді және эндогенді. Аллергиялық реакциялар. Дистрофия, атрофия, гипертрофия туралы түсінік, олардың түрлері және спортшылар ағзасында пайда болуы. Әдебиет: [1,2,3].

№ 3 дәріс: Дене дамуы және денсаулық

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Дене дамуы туралы түсінік. Адамның физикалық дамуына әсер ететін факторлар. Физикалық даму параметрлері. Дене дамуының әр жастық кезеңдегі өзгерістері. Әртүрлі спорт түрлеріндегі дене бітімінің ерекшеліктері.

2. Дене бітімі мен конституциясы туралы түсінік. Дене бітімінің типтерінің жіктелуі. Акселерация. Физикалық даму деңгейін зерттеу және бағалаудың негізгі әдістері. Сырттай көзбен бағдарлау (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия). Физикалық даму деңгейін бағалау әдістері. Индекс, корреляция және стандарттар әдістері

Дәріс тезистері: Дене дамуы туралы түсінік. Адамның физикалық дамуына әсер ететін факторлар. Физикалық даму параметрлері. Дене дамуының әр жастық кезеңдегі өзгерістері. Дененің дамуы-денсаулықтың сандық көрсеткіштерінің бірі. Әртүрлі спорт түрлеріндегі дене бітімінің ерекшеліктері. Дене бітімі мен конституциясы туралы түсінік. Дене бітімінің типтерінің жіктелуі. Акселерация. Физикалық даму деңгейін зерттеу және бағалаудың негізгі әдістері. Сырттай көзбен бағдарлау (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия). Физикалық даму деңгейін бағалау әдістері. Индекс, корреляция және стандарттар әдістері. *Әдебиет:* [1,2,3].

№ 4 дәріс: Дене шынықтырушылар мен спортшылардың жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайы

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Жүрек-қан тамыр жүйесін зерттеу әдістері: тамыр соғысы мен қан қысымын анықтау және бағалау. Электрокардиография. Негізгі тістер мен ЭКГ аралықтарының сипаттамасы. Басқа аспаптық зерттеу әдістері: фонокардиография, эхокардиография және басқалар. "

2. Спорттық жүрек" туралы түсінік. Спорттық жүректің құрылымдық ерекшеліктері: жүрек қуысының тоногенді дилатациясы және миокард гипертрофиясы. Спортшылардың жүрек көлемі. Дилатацияның себептері, механизмдері және диагностикасы. Спортшылардың патологиялық дилатациясы. Спортшылардың миокардтың патологиялық гипертрофиясы.

3. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық ерекшеліктері. Брадикардияның, синусты аритмияның, артерия гипотониясының себептері мен даму механизмдері. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық жағдайының бұзылуы. Бұзылыстарды диагностикалаудағы ЭКГ рөлі. Жүрек-қан тамыр жүйесінің стандартты физикалық жүктемеге реакциясының түрлері. Жүрек-қан тамыр жүйесінің спортшылардың физикалық жүктемелеріне реакциясының түрлерін бағалау.

Дәріс тезистері: Жүрек-қан тамыр жүйесін зерттеу әдістері: тамыр соғысы мен қан қысымын анықтау және бағалау. Электрокардиография. Негізгі тістер мен ЭКГ аралықтарының сипаттамасы. Басқа аспаптық зерттеу әдістері: фонокардиография, эхокардиография және басқалар. "Спорттық жүрек" туралы түсінік. Спорттық жүректің құрылымдық ерекшеліктері: жүрек қуысының тоногенді дилатациясы және миокард гипертрофиясы. Спортшылардың жүрек көлемі. Дилатацияның себептері, механизмдері және диагностикасы. Спортшылардың патологиялық дилатациясы. Миокардтың жұмыс гипертрофиясының бейімделу сипаты, себептері, механизмдері және диагностикасы. Спортшылардың миокардтың патологиялық гипертрофиясы. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық ерекшеліктері. Брадикардияның, синусты аритмияның, артерия гипотониясының себептері мен даму механизмдері. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық жағдайының бұзылуы. Бұзылыстарды диагностикалаудағы ЭКГ рөлі. Физикалық асқын күштің салдарынан миокард дистрофиясы. Жедел және созылмалы асқын кернеу. Миокард дистрофиясының кезеңдері мен нәтижелері физикалық асқын кернеуден кейін. С. П. Летуновтың сынаамасы. Жүрек-қан тамыр жүйесінің стандартты физикалық жүктемеге реакциясының түрлері. Жүрек-қан тамыр жүйесінің спортшылардың физикалық жүктемелеріне реакциясының түрлерін бағалау.. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

№ 5 дәріс: Тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайы

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Кардио-респираторлық жүйе туралы түсінік. Спортшылардың тыныс алу жүйесін зерттеу әдістері. Анамнез, тексеру, пальпация, перкуссия, рентгенография және басқалар.

2. Спортшылардың сыртқы тыныс алуының функционалдық жағдайын зерттеу және бағалау көрсеткіштері. Функционалдық сынамалар: динамикалық спирометрия, Розенталь, Штанге, Генчи, Тиффно-Вотчала.

3. Тыныс алу жүйесін аспаптық зерттеу әдістері: оксигемометрия, спирография және басқалары. Сыртқы тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайын кешенді бағалау.

Дәріс тезистері: Кардио-респираторлық жүйе туралы түсінік. Оттегі тасымалдау жүйесінің компоненттері мен шектеуші буындары. Спортшылардың тыныс алу жүйесін зерттеу әдістері. Анамнез, тексеру, пальпация, перкуссия, рентгенография және басқалар. Спортшылардың сыртқы тыныс алуының функционалдық жағдайын зерттеу және бағалау көрсеткіштері. Функционалдық сынамалар: динамикалық спирометрия, Розенталь, Штанге, Генчи, Тиффно-Вотчала. Тыныс алу жүйесін аспаптық зерттеу әдістері: оксигемометрия, спирография және басқалары. Сыртқы тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайын кешенді бағалау. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

№ 6 дәріс: Жүйке жүйесі мен жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Неврологиялық анамнез. Спортшылардың жоғары жүйке қызметінің функционалдық жағдайы. Бас сүйек-ми жүйкелердің жағдайын зерттеу. Зерттеудің аспаптық әдістері: электроэнцефалография, реоэнцефалография.

2. Спортшылардың жүйке жүйесінің координациялық қызметі. Статистикалық және динамикалық координация көрсеткіштері (саусақпен-мұрын, Ромберг, Яроцкий сынамасы, треморография және басқалар). Сіңір рефлекстерін зерттеу.

3. Ағзаның сенсорлық жүйелерінің функционалдық жағдайы (көру және есту). Спортшылардың сенсорлық жүйелерінің ерекшеліктері.

4. Спортшылардың вегетативтік жүйке жүйесінің функционалдық жағдайы. Ашнердің сынамасы. Дермографизмді зерттеу. Клинортостатикалық сынама. Сынамаларды бағалау.

5. Спортшылардың жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы. Зерттеудің аспаптық әдістері: электромиография, мионометрия, полидинамометрия. Спортшылардың ОЖЖ аурулары мен зақымдануы. Жабық бас сүйек-ми жарақаттары.

Дәріс тезистері: Неврологиялық анамнез. Спортшылардың жоғары жүйке қызметінің функционалдық жағдайы. Бас сүйек-ми жүйкелердің жағдайын зерттеу. Зерттеудің аспаптық әдістері: электроэнцефалография, реоэнцефалография.

Спортшылардың жүйке жүйесінің координациялық қызметі. Статистикалық және динамикалық координация көрсеткіштері (саусақпен-мұрын, Ромберг, Яроцкий сынамасы, треморография және басқалар). Сіңір рефлекстерін зерттеу. Ағзаның сенсорлық жүйелерінің функционалдық жағдайы (көру және есту).

Спортшылардың сенсорлық жүйелерінің ерекшеліктері. Спортшылардың вегетативтік жүйке жүйесінің функционалдық жағдайы. Ашнердің сынамасы. Дермографизмді зерттеу.

Клинортостатикалық сынама. Сынамаларды бағалау. Спортшылардың жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы. Зерттеудің аспаптық әдістері: электромиография, мионометрия, полидинамометрия. Спортшылардың ОЖЖ аурулары мен зақымдануы. Невроздар: неврастения, неврозды күйлер. Жабық бас сүйек-ми жарақаттары. Бокстағы бас сүйек-ми жарақаты. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

№ 7 дәріс: Организмнің висцеральды жүйелерінің функционалдық жағдайы

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Асқорыту жүйесінің функционалдық жағдайы, зерттеу әдістері (клиникалық, зертханалық, аспаптық) және негізгі көрсеткіштер.

2. Спортшыларда кездесетін ауру себептері (гастрит, жара ауруы, гепатит, ішек дисбактериозы). Бөлу жүйесінің функционалдық жағдайы. Гематурия, протеинурия, миоглобинурия. Спорттық бүйрек туралы түсінік.

3. Қан жүйесі, зерттеу әдістері, бағалау. Қан жүйесінің бұзылуы. Эндокриндік жүйе, оның қызметінің негізгі бұзылуы.

Дәріс тезистері: Асқорыту жүйесінің функционалдық жағдайы, зерттеу әдістері (клиникалық, зертханалық, аспаптық) және негізгі көрсеткіштер. Спортшыларда кездесетін ауру себептері (гастрит, жара ауруы, гепатит, ішек дисбактериозы). Бөлу жүйесінің функционалдық жағдайы. Гематурия, протеинурия, миоглобинурия. Спорттық бүйрек туралы түсінік. Қан жүйесі, зерттеу әдістері, бағалау. Қан жүйесінің бұзылуы. Эндокриндік жүйе, оның қызметінің негізгі бұзылуы. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

№ 8 дәріс: Дәрігерлік-педагогикалық бақылау

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау туралы түсінік. Дәрігерлік-педагогикалық бақылаулардың міндеттері. Дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру нысандары: жедел, ағымдағы, кезеңдік тексерулер.

2. Спортшының өзін-өзі бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау әдістері: үздіксіз бақылау, қосымша жүктемемен сынау, қайталама (бақылау) жүктемемен бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу кезіндегі жеке көрсеткіштерді бағалау: жалпы, клиникалық-биохимиялық, радиотелеметриялық және т.б.

3. Спорттық медицинада тестілеу негіздері. Тесттерге қойылатын негізгі талаптар: сенімділік және ақпараттылық. Функционалдық сынамалар. Спорттық медицинадағы сынамалардың жіктелуі.

Дәріс тезистері: Дәрігерлік-педагогикалық бақылау туралы түсінік. Дәрігерлік-педагогикалық бақылаулардың міндеттері. Дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру нысандары: жедел, ағымдағы, кезеңдік тексерулер. Спортшының өзін-өзі бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау әдістері: үздіксіз бақылау, қосымша жүктемемен сынау, қайталама (бақылау) жүктемемен бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу кезіндегі жеке көрсеткіштерді бағалау: жалпы, клиникалық-биохимиялық, радиотелеметриялық және т.б. Спорттық медицинада тестілеу негіздері. Тесттерге қойылатын негізгі талаптар: сенімділік және ақпараттылық. Функционалдық сынамалар. Спорттық медицинадағы сынамалардың жіктелуі. Гарвард степ-тесті, оның жүргізудің шарттары мен ережелері және нәтижелерді бағалау. Pwс170 тесті, жүргізудің шарттары мен ережелері. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

№ 9 дәріс: Жаппай дене тәрбиесі мен спорттағы медициналық бақылау

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Жаппай дене тәрбиесінің сауықтыру маңызы. Балалар, жасөспірімдер, ұлдар мен қыздар ағзасының жас ерекшеліктері. Мектепке дейінгі балалар, оқушылар мен студенттердің медициналық бақылауының міндеттері.

2. Функционалдық сынамалар: Мартинэн, Руфье сынамалары, басқа сынамалардың модификациялары. Медициналық топ туралы түсінік (негізгі, дайындық, арнайы, ЕДШ). Жас спортшыларды медициналық бақылауы. Спорттық бағдарлау мен іріктеудің медициналық мәселелері.

3. Ересектерді медициналық бақылауы. Қарсы көрсетілімдер, сабаққа рұқсат беру. Дененің қартаюы. Әйелдерді медициналық бақылауы. Спортшы әйелдердің медициналық тексерудің ерекшеліктері. Әйелдердің физикалық даму көрсеткіштері.

Дәріс тезистері: Жаппай дене тәрбиесінің сауықтыру маңызы. Балалар, жасөспірімдер, ұлдар мен қыздар ағзасының жас ерекшеліктері. Мектепке дейінгі балалар, оқушылар мен студенттердің медициналық бақылауының міндеттері. Функционалдық сынамалар: Мартинэн, Руфье сынамалары, басқа сынамалардың модификациялары. Медициналық топ туралы түсінік (негізгі, дайындық, арнайы, ЕДШ). Жас спортшыларды медициналық бақылауы. Спорттық бағдарлау мен іріктеудің медициналық мәселелері.

Ересектерді медициналық бақылауы. Қарсы көрсетілімдер, сабаққа рұқсат беру. Дененің картаюы. Әйелдерді медициналық бақылауы. Спортшы әйелдердің медициналық тексерудің ерекшеліктері. Овариальды-етеккір циклі. Овариальды-етеккір циклінің әр түрлі кезеңдерінде жаттығулар мен жарыстарға рұқсат беру. Жүктілік фазалары және қозғалыс белсенділігі. Әйелдердің физикалық даму көрсеткіштері. Әйелдерде дәрігерлік-педагогикалық бақылау және өзін-өзі бақылау. *Әдебиет:* [1,2,3-10].

№ 10 дәріс: Спорттағы қалпына келтіру медициналық-биологиялық құралдары
Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Қалпына келтіру құралдарының жалпы сипаттамасы. Педагогикалық және психологиялық құралдар. Медициналық-биологиялық қалпына келтіру құралдары. Мамандандырылған тамақтану.

2. Қалпына келтірудің фармакологиялық құралдары. Фармакологиялық қалпына келтіру құралдарының жекелеген топтарының ағзасына әсер ету сипаттамасы.

3. Қалпына келтірудің физикалық құралдары. Физиотерапияның, гидробальнеотерапияның және басқа да дәрілердің сипаттамасы.

Дәріс тезистері: Қалпына келтіру құралдарының жалпы сипаттамасы. Педагогикалық және психологиялық құралдар. Медициналық-биологиялық қалпына келтіру құралдары. Мамандандырылған тамақтану. Қалпына келтірудің фармакологиялық құралдары. Фармакологиялық қалпына келтіру құралдарының жекелеген топтарының ағзасына әсер ету сипаттамасы. Қалпына келтірудің физикалық құралдары. Физиотерапияның, гидробальнеотерапияның және басқа да дәрілердің сипаттамасы. Спортшыларда қолдану ерекшеліктері. *Әдебиет:* [1,2,3-10].

№ 11 дәріс: Допинг. Допингке қарсы бақылау

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Допинг ұғымының анықтамасы. Допингтің қазіргі медициналық, этикалық және заңдық аспектілері. Допинг препараттарының жіктелуі. Тыйым салынған дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері. Допингтің тыйым салынған әдістері. Қолданылуы шектеулі дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері.

2. Допинг препараттарының жеке топтарының сипаттамасы. Анаболикалық стероидтар, олардың спортшылар ағзасына әсері. Маскулинизация (вирилизация).

3. Допингке қарсы бақылауды ұйымдастыру. Допингті анықтаудың негізгі әдістері. Допинг-бақылау процедурасы. Допинг анықталғаннан кейін спортшыларға санкциялар.

Дәріс тезистері: Допинг ұғымының анықтамасы. Допингтің тарихи аспектілері. Допингтің қазіргі медициналық, этикалық және заңдық аспектілері. Допинг препараттарының жіктелуі. Тыйым салынған дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері. Допингтің тыйым салынған әдістері. Қолданылуы шектеулі дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері. Допинг препараттарының жеке топтарының сипаттамасы. Анаболикалық стероидтар, олардың спортшылар ағзасына әсері. Маскулинизация (вирилизация). Анаболикалық стероидтерді және басқа да допингтік препараттарды қолданудың теріс салдары. Допингке қарсы бақылауды ұйымдастыру. Допингті анықтаудың негізгі әдістері. Допинг-бақылау процедурасы. Допинг анықталғаннан кейін спортшыларға санкциялар. *Әдебиет:* [1,2,3-11].

№ 12 дәріс: Спорттағы патология негіздері

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Шаршаудың сипаттамасы. Шаршаудың түрлері. Шаршаудың клиникалық көріністері. Асқын жүктеме және тиімсіз шұғылдану, олардың лдын алу шаралары және оналту тәсілдері.

2. Созылмалы инфекция ошақтары. Созылмалы инфекция ошақтарының ағзаға әсер ету жолдары. Созылмалы инфекция ошақтары және иммундық жүйе. Спорттағы кенеттен өлім-жітімнің себептері: дәрігер танылмаған және бағаламаған аурулар, спортпен ұтымсыз айналысудан болатын аурулар, ішкі мүшелер мен мидың жабық жарақаттары. ЖҚТБ

(СПИД) ауруы, оның негізгі себептері мен таралу жолдары. Тәуекел топтары. Алдын алу іс-шаралар.

Дәріс тезистері: Шаршаудың сипаттамасы. Шаршаудың түрлері. Шаршаудың клиникалық көріністері. Асқын жүктеме және тиімсіз шұғылдану, олардың алдын алу шаралары және оңалту тәсілдері. Созылмалы инфекция ошақтары. Созылмалы инфекция ошақтарының ағзаға әсер ету жолдары. Созылмалы инфекция ошақтары және иммундық жүйе. Спорттағы кенеттен өлім-жітімнің себептері: дәрігер танылмаған және бағаламаған аурулар, спортпен ұтымсыз айналысудан болатын аурулар, ішкі мүшелер мен мидың жабық жарақаттары. ЖҚТБ (СПИД) ауруы, оның негізгі себептері мен таралу жолдары. Тәуекел топтары. Алдын алу іс-шаралар. *Әдебиет:* [1,2,3-9]..

№ 13 дәріс: Спортшылардың аурулары мен жарақаттары

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Спортшылардың аурушандығының жалпы сипаттамасы мен құрылымы. Спортшылардың ауру себептерін жіктеу. Спортпен байланысты емес себептер: сыртқы және ішкі.

2. Спортпен байланысты себептер. Спорттық жарақаттар. Спорттық жарақаттанудың сипаттамасы, себептері мен ерекшеліктері және алғашқы көмек.

Дәріс тезистері: Спортшылардың аурушандығының жалпы сипаттамасы мен құрылымы. Спортшылардың ауру себептерін жіктеу. Спортпен байланысты емес себептер: сыртқы және ішкі. Спортпен байланысты себептер. Спорттық жарақаттар. Спорттық жарақаттанудың сипаттамасы, себептері мен ерекшеліктері және алғашқы көмек. *Әдебиет:* [1,2,3-10].

№ 14 дәріс: Жіті патологиялық жағдайлар

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Жіті патологиялық жағдайлардың жалпы сипаттамасы және даму себептері. Талу жағдайы, алғашқы көмек және алдын алу. Гипогликемиялық жағдай, даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу.

2. Жылу және күн соққылары (ыстық тию және күн өту), олардың даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу. Суға батып кету, оның түрлері және алғашқы көмек. Реанимациялық іс-шаралар. Үсік және жалпы домбығу, себептері, даму механизмдері, алғашқы көмек және алдын алу.

Дәріс тезистері: Жіті патологиялық жағдайлардың жалпы сипаттамасы және даму себептері. Талу жағдайы, алғашқы көмек және алдын алу. Гипогликемиялық жағдай, даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу. Жылу және күн соққылары (ыстық тию және күн өту), олардың даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу. Суға батып кету, оның түрлері және алғашқы көмек. Реанимациялық іс-шаралар. Үсік және жалпы домбығу, себептері, даму механизмдері, алғашқы көмек және алдын алу. *Әдебиет:* [1,2,3-11].

7. Практикалық (семинарлық) сабақтар мазмұны

1 тақырып. Спорттық медицина пәніне кіріспе

Тапсырма:

1. Негізгі түсініктер мен анықтамалар. Спорттық медицинаның мақсаты мен міндеттері және мазмұны. Спорттық медицинаның дене тәрбие және спорт салаларындағы орны мен маңызы. Спорттық медицинаның өзекті мәселелері және негізгі бағыттары. Спорттық медицинаны ұйымдастыру.

2. Спорттық медицинаның құрамдас бөліктері: дәрігерлік бақылау, жалпы және спорттық патология.

3. Спорттық медицинаның дамуының қысқаша тарихы.

Тапсырманы орындау бойынша әдістемелік нұсқау (қысқаша): Спорттық медицинаның мазмұны, даму тарихы, міндеттері және ұйымдастырудың негіздерін; дәрігерлік бақылаудың маңысын білу. *Әдебиет:* [1,2,3].

2 тақырып. Жалпы патология негіздері

Тапсырма:

1. Денсаулық және ауру ұғымдардың анықтамасы. Патологиялық реакция, процесс және жағдайы. Қорғаныс механизмдері – сыртқы реакциялар мен кедергілер, бейімделу реакциялары, компенсаторлық механизмдер. Ауру ағзаның жалпы реакциясы ретінде.

2. Аурудың өту кезеңдері. Жедел және созылмалы аурулар туралы түсінік. Аурулардың этиологиясы мен патогенезі туралы түсінік. Аурулардың пайда болуының себептерінің сипаттамасы: Патологиядағы тұқым қуалаушылық рөлі.

4. Ағзаның реактивтілігі: спецификалық және неспецификалық емес, оны анықтайтын факторлар. Иммунитет туралы ілім. Спортшылардың иммундық тапшылық жағдайы.

5. Күйзеліс туралы ілім. Бейімделу синдромының сипаттамасы. Аллергия. Аллергендердің түрлері: экзогенді және эндогенді. Аллергиялық реакциялар. Дистрофия, атрофия, гипертрофия туралы түсінік, олардың түрлері және спортшылар ағзасында пайда болуы.

Әдістемелік нұсқаулар: Жалпы патология негіздерінің сипатын зерттеу. *Әдебиет:* [1,2,3-6].

3 тақырып. Дене дамуы және денсаулық

Тапсырма:

1. Дене дамуы туралы түсінік. Адамның физикалық дамуына әсер ететін факторлар. Физикалық даму параметрлері. Дене дамуының әр жастық кезеңдегі өзгерістері. Әртүрлі спорт түрлеріндегі дене бітімінің ерекшеліктері.

2. Дене бітімі мен конституциясы туралы түсінік. Дене бітімінің типтерінің жіктелуі. Акселерация. Физикалық даму деңгейін зерттеу және бағалаудың негізгі әдістері. Сырттай көзбен бағдарлау (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия). Физикалық даму деңгейін бағалау әдістері. Индекс, корреляция және стандарттар әдістері

Әдістемелік нұсқаулар: Дене дамуы және денсаулық сипатын білу. *Әдебиет:* [1,2,3].

4 тақырып. Дене шынықтырушылар мен спортшылардың жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайы

Тапсырма:

1. Жүрек-қан тамыр жүйесін зерттеу әдістері: тамыр соғысы мен қан қысымын анықтау және бағалау. Электрокардиография. Негізгі тістер мен ЭКГ аралықтарының сипаттамасы. Басқа аспаптық зерттеу әдістері: фонокардиография, эхокардиография және басқалар.

2. "Спорттық жүрек" туралы түсінік. Спорттық жүректің құрылымдық ерекшеліктері: жүрек қуысының тоногенді дилатациясы және миокард гипертрофиясы. Спортшылардың жүрек көлемі. Дилатацияның себептері, механизмдері және диагностикасы. Спортшылардың патологиялық дилатациясы. Спортшылардың миокардтың патологиялық гипертрофиясы.

3. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық ерекшеліктері. Брадикардияның, синусты аритмияның, артерия гипотониясының себептері мен даму механизмдері. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық жағдайының бұзылуы. Бұзылыстарды диагностикалаудағы ЭКГ рөлі. Жүрек-қан тамыр жүйесінің стандартты физикалық жүктемеге реакциясының түрлері. Жүрек-қан тамыр жүйесінің спортшылардың физикалық жүктемелеріне реакциясының түрлерін бағалау.

Әдістемелік нұсқаулар: Дене шынықтырушылар мен спортшылардың жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайын бағалау. *Әдебиет:* [1,2,3-8].

5 тақырып. Тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайы

Тапсырма:

1. Кардио-респираторлық жүйе туралы түсінік. Спортшылардың тыныс алу жүйесін зерттеу әдістері. Анамнез, тексеру, пальпация, перкуссия, рентгенография және басқалар.

2. Спортшылардың сыртқы тыныс алуының функционалдық жағдайын зерттеу және бағалау көрсеткіштері. Функционалдық сынамалар: динамикалық спирометрия, Розенталь, Штанге, Генчи, Тиффно-Вотчала.

3. Тыныс алу жүйесін аспаптық зерттеу әдістері: оксигемометрия, спирография және басқалары. Сыртқы тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайын кешенді бағалау.

Әдістемелік нұсқаулар: Тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайын білу.

Әдебиет: [1,2,3-6].

6 тақырып. Жүйке жүйесі мен жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы

Тапсырма:

1. Неврологиялық анамнез. Спортшылардың жоғары жүйке қызметінің функционалдық жағдайы. Бас сүйек-ми жүйкелердің жағдайын зерттеу. Зерттеудің аспаптық әдістері: электроэнцефалография, реоэнцефалография.

2. Спортшылардың жүйке жүйесінің координациялық қызметі. Статистикалық және динамикалық координация көрсеткіштері (саусақпен-мұрын, Ромберг, Яроцкий сынаамасы, треморография және басқалар). Сіңір рефлекстерін зерттеу.

3. Ағзаның сенсорлық жүйелерінің функционалдық жағдайы (көру және есту). Спортшылардың сенсорлық жүйелерінің ерекшеліктері.

4. Спортшылардың вегетативтік жүйке жүйесінің функционалдық жағдайы. Ашнердің сынаамасы. Дермографизмді зерттеу. Сынамаларды бағалау.

5. Спортшылардың жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы. Зерттеудің аспаптық әдістері: электромиография, миотонометрия, полидинамометрия. Спортшылардың ОЖЖ аурулары мен зақымдануы. Жабық бас сүйек-ми жарақаттары.

Әдістемелік нұсқаулар: Жүйке жүйесі мен жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайын тексеру әдістерін меңгеру. *Әдебиет:* [1,2,3].

7 тақырып. Организмнің висцеральды жүйелерінің функционалдық жағдайы

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Асқорыту жүйесінің функционалдық жағдайы, зерттеу әдістері (клиникалық, зертханалық, аспаптық) және негізгі көрсеткіштер.

2. Спортшыларда кездесетін ауру себептері (гастрит, жара ауруы, гепатит, ішек дисбактериозы). Бөлу жүйесінің функционалдық жағдайы. Гематурия, протеинурия, миоглобинурия. Спорттық бүйрек туралы түсінік.

3. Қан жүйесі, зерттеу әдістері, бағалау. Қан жүйесінің бұзылуы. Эндокриндік жүйе, оның қызметінің негізгі бұзылуы.

Әдістемелік нұсқаулар: Организмнің висцеральды жүйелерінің функционалдық жағдайы тексеру әдістерін меңгеру. *Әдебиет:* [1,2,3].

8 тақырып. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау

Тапсырма:

1. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау туралы түсінік. Дәрігерлік-педагогикалық бақылаулардың міндеттері. Дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру нысандары: жедел, ағымдағы, кезеңдік тексерулер.

2. Спортшының өзін-өзі бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау әдістері: үздіксіз бақылау, қосымша жүктемемен сынау, қайталама (бақылау) жүктемемен бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу кезіндегі жеке көрсеткіштерді бағалау: жалпы, клиникалық-биохимиялық, радиотелеметриялық және т.б.

3. Спорттық медицинада тестілеу негіздері. Тесттерге қойылатын негізгі талаптар: сенімділік және ақпараттылық. Функционалдық сынаамалар. Спорттық медицинадағы сынаамалардың жіктелуі.

Әдістемелік нұсқаулар: Дәрігерлік-педагогикалық бақылау әдістерін меңгеру. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

9 тақырып. Жаппай дене тәрбиесі мен спорттағы медициналық бақылау

Тапсырма:

1. Жаппай дене тәрбиесінің сауықтыру маңызы. Балалар, жасөспірімдер, ұлдар мен қыздар ағзасының жас ерекшеліктері. Мектепке дейінгі балалар, оқушылар мен студенттердің медициналық бақылауының міндеттері.

2.Функционалдық сынамалар: Мартинән, Руфье сынамалары, басқа сынамалардың модификациялары. Медициналық топ туралы түсінік (негізгі, дайындық, арнайы, ЕДШ). Жас спортшыларды медициналық бақылауы. Спорттық бағдарлау мен іріктеудің медициналық мәселелері.

3. Ересектерді медициналық бақылауы. Қарсы көрсетілімдер, сабаққа рұқсат беру. Дененің қартаюы. Әйелдерді медициналық бақылауы. Спортшы әйелдердің медициналық тексерудің ерекшеліктері. Әйелдердің физикалық даму көрсеткіштері.

Әдістемелік нұсқаулар: Жаппай дене тәрбиесі мен спорттағы медициналық бақылау әдістерін меңгеру. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

10 тақырып. Спорттағы қалпына келтіру медициналық-биологиялық құралдары

Тапсырма:

1. Қалпына келтіру құралдарының жалпы сипаттамасы. Педагогикалық және психологиялық құралдар. Медициналық-биологиялық қалпына келтіру құралдары. Мамандандырылған тамақтану.

2.Қалпына келтірудің фармакологиялық құралдары. Фармакологиялық қалпына келтіру құралдарының жекелеген топтарының ағзасына әсер ету сипаттамасы.

3.Қалпына келтірудің физикалық құралдары. Физиотерапияның, гидробальнеотерапияның және басқа да дәрілердің сипаттамасы.

Әдістемелік нұсқаулар: Спорттағы қалпына келтіру медициналық-биологиялық құралдарын қолдануды үйрену. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

11 тақырып. Допинг. Допингке қарсы бақылау

Тапсырма:

1. Допинг ұғымының анықтамасы.. Допингтің қазіргі медициналық, этикалық және заңдық аспектілері. Допинг препараттарының жіктелуі. Тыйым салынған дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері. Допингтің тыйым салынған әдістері. Қолданылуы шектеулі дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері.

2.Допинг препараттарының жеке топтарының сипаттамасы. Анаболикалық стероидтар, олардың спортшылар ағзасына әсері. Маскулинизация (вирилизация).

3.Допингке қарсы бақылауды ұйымдастыру. Допингті анықтаудың негізгі әдістері. Допинг-бақылау процедурасы. Допинг анықталғаннан кейін спортшыларға санкциялар.

Әдістемелік нұсқаулар: Допингке қарсы бақылау меңгеру. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

12 тақырып. Спорттағы патология негіздері

Тапсырма:

1. Шаршаудың сипаттамасы. Шаршаудың түрлері. Шаршаудың клиникалық көріністері. Асқын жүктеме және тиімсіз шұғылдану, олардың лдын алу шаралары және оңалту тәсілдері.

2.Созылмалы инфекция ошақтары. Созылмалы инфекция ошақтарының ағзаға әсер ету жолдары. Созылмалы инфекция ошақтары және иммундық жүйе. Спорттағы кенеттен өлім-жітімнің себептері: дәрігер танылмаған және бағаламаған аурулар, спортпен ұтымсыз айналысудан болатын аурулар, ішкі мүшелер мен мидың жабық жарақаттары. ЖҚТБ (СПИД) ауруы, оның негізгі себептері мен таралу жолдары. Тәуекел топтары. Алдын алу іс-шаралар.

Әдістемелік нұсқаулар: Спорттағы патология негіздері білу. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

13 тақырып. Спортшылардың аурулары мен жарақаттары

Тапсырма:

1.Спортшылардың аурушандығының жалпы сипаттамасы мен құрылымы. Спортшылардың ауру себептерін жіктеу. Спортпен байланысты емес себептер: сыртқы және ішкі.

2.Спортпен байланысты себептер. Спорттық жарақаттар. Спорттық жарақаттанудың сипаттамасы, себептері мен ерекшеліктері және алғашқы көмек.

Әдістемелік нұсқаулар: Спортшылардың аурулары мен жарақаттарының алдын алуды білу. *Әдебиет:* [1,2,3-9].

14 тақырып. Жіті патологиялық жағдайлар

Тапсырма:

1. Жіті патологиялық жағдайлардың жалпы сипаттамасы және даму себептері. Талу жағдайы, алғашқы көмек және алдын алу. Гипогликемиялық жағдай, даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу.

2. Жылу және күн соққылары (ыстық тию және күн өту), олардың даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу. Суға батып кету, оның түрлері және алғашқы көмек. Реанимациялық іс-шаралар. Үсік және жалпы домбығу, себептері, даму механизмдері, алғашқы көмек және алдын алу.

Әдістемелік нұсқаулар: Жіті патологиялық жағдайлардың алдын алуды білу.. *Әдебиет:* [1,2,3-10].

8. БӨЖ мен БОӨЖ бойынша тапсырма

№	Тақырып атауы	Тапсырма мазмұны	Бақылау түрі	Тапсыру мерзімі
1	Спорттық медицина пәніне кіріспе	Негізгі түсініктер мен анықтамалар. Спорттық медицинаның мақсаты мен міндеттері және мазмұны. Спорттық медицинаның дене тәрбие және спорт салаларындағы орны мен маңызы. Спорттық медицинаның өзекті мәселелері және негізгі бағыттары. Спорттық медицинаны ұйымдастыру. Спорттық медицинаның құрамдас бөліктері: дәрігерлік бақылау, жалпы және спорттық патология. Спорттық медицинаның дамуының қысқаша тарихы.	конспект, ауызша жауап	1
2	Жалпы патология негіздері	Денсаулық және ауру ұғымдардың анықтамасы. Патологиялық реакция, процесс және жағдайы. Қорғаныс механизмдері – сыртқы реакциялар мен кедергілер, бейімделу реакциялары, компенсаторлық механизмдер. Ауру ағзаның жалпы реакциясы ретінде. Аурудың өту кезеңдері. Жедел және созылмалы аурулар туралы түсінік. Аурулардың этиологиясы мен патогенезі туралы түсінік. Аурулардың пайда болуының сыртқы себептерінің сипаттамасы: физикалық, химиялық, биологиялық, алиментарлық, психикалық, әлеуметтік және т.б. аурулардың пайда болуының ішкі факторлары. Патологиядағы тұқым қуалаушылық рөлі. Ағзаның реактивтілігі: спецификалық және спецификалық емес, оны анықтайтын факторлар. Иммунитет туралы ілім. Иммунитет механизмдері: жасушалық және гуморальды. Туа біткен және жүре пайда болған иммунитет. Табиғи және жасанды иммунитет туралы түсінік. Спортшылардың иммундық тапшылық жағдайы. Күйзеліс туралы ілім. Бейімделу синдромының сипаттамасы. Аллергия. Аллергендердің түрлері:	конспект, ауызша жауап	2

		экзогенді және эндогенді. Аллергиялық реакциялар. Дистрофия, атрофия, гипертрофия туралы түсінік, олардың түрлері және спортшылар ағзасында пайда болуы.		
3	Дене дамуы және денсаулық	Дене дамуы туралы түсінік. Адамның физикалық дамуына әсер ететін факторлар. Физикалық даму параметрлері. Дене дамуының әр жастық кезеңдегі өзгерістері. Дененің дамуы-денсаулықтың сандық көрсеткіштерінің бірі. Өртүрлі спорт түрлеріндегі дене бітімінің ерекшеліктері. Дене бітімі мен конституциясы туралы түсінік. Дене бітімінің типтерінің жіктелуі. Акселерация. Физикалық даму деңгейін зерттеу және бағалаудың негізгі әдістері. Сырттай көзбен бағдарлау (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия). Физикалық даму деңгейін бағалау әдістері. Индекс, корреляция және стандарттар әдістері.	конспект, ауызша жауап, дағды	3
4	Дене шынықтырушылар мен спортшылардың жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайы	Жүрек-қан тамыр жүйесін зерттеу әдістері: тамыр соғысы мен қан қысымын анықтау және бағалау. Электрокардиография. Негізгі тістер мен ЭКГ аралықтарының сипаттамасы. Басқа аспаптық зерттеу әдістері: фонокардиография, эхокардиография және басқалар. "Спорттық жүрек" туралы түсінік. Спорттық жүректің құрылымдық ерекшеліктері: жүрек қуысының тоногенді дилатациясы және миокард гипертрофиясы. Спортшылардың жүрек көлемі. Дилатацияның себептері, механизмдері және диагностикасы. Спортшылардың патологиялық дилатациясы. Миокардтың жұмыс гипертрофиясының бейімделу сипаты, себептері, механизмдері және диагностикасы. Спортшылардың миокардтың патологиялық гипертрофиясы. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық ерекшеліктері. Брадикардияның, синусты аритмияның, артерия гипотониясының себептері мен даму механизмдері. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық жағдайының бұзылуы. Бұзылыстарды диагностикалаудағы ЭКГ рөлі. Физикалық асқын күштің салдарынан миокард дистрофиясы. Жедел және созылмалы асқын кернеу. Миокард дистрофиясының кезеңдері мен нәтижелері физикалық асқын кернеуден кейін. С. П. Летуновтың сынаамасы. Жүрек-қан тамыр жүйесінің стандартты физикалық жүктемеге реакциясының түрлері. Жүрек-қан тамыр жүйесінің спортшылардың физикалық жүктемелеріне реакциясының түрлерін бағалау.	конспект, ауызша жауап	4
5	Тыныс алу жүйесінің	Кардио-респираторлық жүйе туралы түсінік. Оттегі тасымалдау жүйесінің компоненттері мен	конспект, ауызша	5

	функционалдык жағдайы	шектеуші буындары. Спортшылардың тыныс алу жүйесін зерттеу әдістері. Анамнез, тексеру, пальпация, перкуссия, рентгенография және басқалар. Спортшылардың сыртқы тыныс алуының функционалдык жағдайын зерттеу және бағалау көрсеткіштері. Функционалдык сынамалар: динамикалық спирометрия, Розенталь, Штанге, Генчи, Тиффно-Вотчала. Тыныс алу жүйесін аспаптык зерттеу әдістері: оксигеметрия, спирография және басқалары. Сыртқы тыныс алу жүйесінің функционалдык жағдайын кешенді бағалау.	жауап	
6	Жүйке жүйесі мен жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдык жағдайы	Неврологиялық анамнез. Спортшылардың жоғары жүйке қызметінің функционалдык жағдайы. Бас сүйек-ми жүйкелердің жағдайын зерттеу. Зерттеудің аспаптык әдістері: электроэнцефалография, реоэнцефалография. Спортшылардың жүйке жүйесінің координациялық қызметі. Статистикалық және динамикалық координация көрсеткіштері (саусақпен-мұрын, Ромберг, Яроцкий сынаамасы, треморография және басқалар). Сіңір рефлексдерін зерттеу. Ағзаның сенсорлық жүйелерінің функционалдык жағдайы (көру және есту). Спортшылардың сенсорлық жүйелерінің ерекшеліктері. Спортшылардың вегетативтік жүйке жүйесінің функционалдык жағдайы. Ашнердің сынаамасы. Дермографизмді зерттеу. Клиноортостатикалық сынама. Сынамаларды бағалау. Спортшылардың жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдык жағдайы. Зерттеудің аспаптык әдістері: электромиография, миотонметрия, полидинамометрия. Спортшылардың ОЖЖ аурулары мен зақымдануы. Невроздар: неврастения, неврозды күйлер. Жабық бас сүйек-ми жарақаттары. Бокстағы бас сүйек-ми жарақаты.	конспект, ауызша жауап	6
7	Организмнің висцеральды жүйелерінің функционалдык жағдайы	Аскорыту жүйесінің функционалдык жағдайы, зерттеу әдістері (клиникалық, зертханалык, аспаптык) және негізгі көрсеткіштер. Спортшыларда кездесетін ауру себептері (гастрит, жара ауруы, гепатит, ішек дисбактериозы). Бөлу жүйесінің функционалдык жағдайы. Гематурия, протеинурия, миоглобинурия. Спорттык бүйрек туралы түсінік. Қан жүйесі, зерттеу әдістері, бағалау. Қан жүйесінің бұзылуы. Эндокриндік жүйе, оның қызметінің негізгі бұзылуы.	конспект, ауызша жауап, дағды	7
8	Дәрігерлік-педагогикалық бақылау	Дәрігерлік-педагогикалық бақылау туралы түсінік. Дәрігерлік-педагогикалық бақылаулардың міндеттері. Дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру	конспект, ауызша жауап	8

		<p>нысандары: жедел, ағымдағы, кезеңдік тексерулер. Спортшының өзін-өзі бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау әдістері: үздіксіз бақылау, қосымша жүктемемен сынау, қайталама (бақылау) жүктемемен бақылау. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу кезіндегі жеке көрсеткіштерді бағалау: жалпы, клиникалық-биохимиялық, радиотелеметриялық және т.б. Спорттық медицинада тестілеу негіздері. Тесттерге қойылатын негізгі талаптар: сенімділік және ақпараттылық. Функционалдық сынамаалар. Спорттық медицинадағы сынамаалардың жіктелуі. Гарвард степ-тесті, оның жүргізудің шарттары мен ережелері және нәтижелерді бағалау. Pwc170 тесті, жүргізудің шарттары мен ережелері.</p>		
9	Жаппай дене тәрбиесі мен спорттағы медициналық бақылау	<p>Жаппай дене тәрбиесінің сауықтыру маңызы. Балалар, жасөспірімдер, ұлдар мен қыздар ағзасының жас ерекшеліктері. Мектепке дейінгі балалар, оқушылар мен студенттердің медициналық бақылауының міндеттері. Функционалдық сынамаалар: Мартинэн, Руфье сынамаалары, басқа сынамаалардың модификациялары. Медициналық топ туралы түсінік (негізгі, дайындық, арнайы, ЕДШ). Жас спортшыларды медициналық бақылауы. Спорттық бағдарлау мен іріктеудің медициналық мәселелері. Ересектерді медициналық бақылауы. Қарсы көрсетілімдер, сабаққа рұқсат беру. Дененің қартаюы. Әйелдерді медициналық бақылауы. Спортшы әйелдердің медициналық тексерудің ерекшеліктері. Овариальды-етеккір циклі. Овариальды-етеккір циклінің әр түрлі кезеңдерінде жаттығулар мен жарыстарға рұқсат беру. Жүктілік фазалары және қозғалыс белсенділігі. Әйелдердің физикалық даму көрсеткіштері. Әйелдерде дәрігерлік-педагогикалық бақылау және өзін-өзі бақылау. Жыныстық тиесілілігін бақылау.</p>	конспект, ауызша жауап	9-10
10	Спорттағы қалпына келтіру медициналық-биологиялық құралдары	<p>Қалпына келтіру құралдарының жалпы сипаттамасы. Педагогикалық және психологиялық құралдар. Медициналық-биологиялық қалпына келтіру құралдары. Мамандандырылған тамақтану. Қалпына келтірудің фармакологиялық құралдары. Фармакологиялық қалпына келтіру құралдарының жекелеген топтарының ағзасына әсер ету сипаттамасы. Қалпына келтірудің физикалық құралдары. Физиотерапияның, гидробальнеотерапияның және басқа да дәрілердің сипаттамасы. Спортшыларда қолдану</p>	конспект, ауызша жауап	11

		ерекшеліктері.		
11	Допинг. Допингке қарсы бақылау	Допинг ұғымының анықтамасы. Допингтің тарихи аспектілері. Допингтің қазіргі медициналық, этикалық және заңдық аспектілері. Допинг препараттарының жіктелуі. Тыйым салынған дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері. Допингтің тыйым салынған әдістері. Қолданылуы шектеулі дәрі-дәрмектердің фармакологиялық түрлері. Допинг препараттарының жеке топтарының сипаттамасы. Анаболикалық стероидтар, олардың спортшылар ағзасына әсері. Маскулинизация (вирилизация). Анаболикалық стероидтерді және басқа да допингтік препараттарды қолданудың теріс салдары. Допингке қарсы бақылауды ұйымдастыру. Допингті анықтаудың негізгі әдістері. Допинг-бақылау процедурасы. Допинг анықталғаннан кейін спортшыларға санкциялар.	конспект, ауызша жауап	12
12	Спорттағы патология негіздері	Шаршаудың сипаттамасы. Шаршаудың түрлері. Шаршаудың клиникалық көріністері. Асқын жүктеме және тиімсіз шұғылдану, олардың лдын алу шаралары және оналту тәсілдері. Созылмалы инфекция ошақтары. Созылмалы инфекция ошақтарының ағзаға әсер ету жолдары. Созылмалы инфекция ошақтары және иммундық жүйе. Спорттағы кенеттен өлім-жітімнің себептері: дәрігер танылмаған және бағаламаған аурулар, спортпен ұтымсыз айналысудан болатын аурулар, ішкі мүшелер мен мидың жабық жарақаттары. ЖҚТБ (СПИД) ауруы, оның негізгі себептері мен таралу жолдары. Тәуекел топтары. Алдын алу іс-шаралар.	конспект, ауызша жауап	13
13	Спортшылардың аурулары мен жарақаттары	Спортшылардың аурушандығының жалпы сипаттамасы мен құрылымы. Спортшылардың ауру себептерін жіктеу. Спортпен байланысты емес себептер: сыртқы және ішкі. Спортпен байланысты себептер. Спорттық жарақаттар. Спорттық жарақаттанудың сипаттамасы, себептері мен ерекшеліктері және алғашқы көмек.	конспект, ауызша жауап	14
14	Жіті патологиялық жағдайлар	Жіті патологиялық жағдайлардың жалпы сипаттамасы және даму себептері. Талу жағдайы, алғашқы көмек және алдын алу. Гипогликемиялық жағдай, даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу. Жылу және күн соққылары (ыстық тию және күн өту), олардың даму механизмі, алғашқы көмек және алдын алу. Суға батып кету, оның түрлері және алғашқы көмек. Реанимациялық іс-шаралар. Үсік және жалпы домбығу, себептері, даму механизмдері, алғашқы көмек және алдын алу.	конспект, ауызша жауап	15

Барлық сұрақтар бойынша кеңес беру ағымдағы семестр бойынша БОӨЖ кестесіне сәйкес жүзеге асырылады.

9. Ұпай қою саясаты мен критерийлері

Кредиттік технология жағдайында оқу процесін ұйымдастыру элементтерінің бірі білім алушылардың оқу жетістіктерін бағалаудың балдық-рейтингтік жүйесін қолдану болып табылады. Ұпай қою саясаты объективтілік, ашықтық, икемділік және жоғары саралаушылық принциптеріне негізделеді. Пәнді оқыту барлық өтілген материалды қамтитын, әртүрлі формада (жазбаша немесе ауызша емтихан, тестілеу) емтихан қабылдаумен аяқталады. Емтихан тапсыруға рұқсат алудың негізгі шарты – бағдарлама бойынша барлық тапсырмаларды орындау. Әр тапсырма 0-100 баллмен бағаланады.

Бірінші және екінші рейтинг ағымдық үлгерімін анықтаудағы ұпайларын үлестіру

№	Жұмыс түрі	Бір тапсырмаға қойылатын баға (max балл)	Тапсырма саны	Жиынтық баға
Рейтинг 1				
1	Конспект, ағымдық бақылау (ауызша жауап)-- АБ ₁	100	7	700
2	Аралық бақылау-1 (глоссарий, ауызша жауап) АрБ ₁	100	1	100
Барлығы			8	800
$P_1 = \text{Барлығы} / \text{тапсырмалар саны} = 800/8 = 100$				
Рейтинг 2				
1	Конспект, ағымдық бақылау (ауызша жауап)—АБ ₂	100	8	800
2	Аралық бақылау-2 (глоссарий, ауызша жауап) АрБ ₂	100	1	100
Барлығы			9	900
$P_2 = \text{Барлығы} / \text{тапсырмалар саны} = 900/9 = 100$				
Емтихан бағасы				100

Емтиханға жіберу рейтингісінің (ЖР) бағасы академиялық кезең бойынша алынған барлық ағымдық және аралық бақылаулар бағасы қосындысының орташа арифметикалық мәні болып табылады:

$$\text{ЖР} = (АБ_1 + АБ_2 + АБ_3 + \dots + АБ_n + АрБ_1 + АрБ_2) / (n+2),$$

мұндағы ЖБ – емтиханға жіберу рейтингісі; АБ – ағымдық бақылау; АрБ – аралық бақылау; n – ағымдық бақылаулар саны; 2 – аралық бақылаулар саны.

$$\text{ЖР} = (800+900+100+100) / (17+2) = 1900/19 = 100$$

Пән бойынша қорытынды бақылауға пән бағдарламасының барлық талаптарын орындаған (барлық практикалық (семинарлық) жұмыстарды және БОӨЖ, БӨЖ бойынша тапсырмаларды орындаған және тапсырған), емтиханға жіберу рейтингісін (50 баллдан кем емес) жинаған білім алушы жіберіледі. Пән бойынша емтиханға жіберу рейтингісі оң баға болмаса (50 баллдан кем емес) білім алушы емтиханға жіберілмейді.

Пән бойынша қорытынды баға (К) автоматты түрде төмендегі формула бойынша есептеледі:

$$K = ((P_1+P_2)/2*0,6) + (\text{емтихан бағасы}*0,4),$$

мұндағы P₁ – бірінші аралық бақылау бағасы; P₂ – екінші аралық бақылау бағасы.

Пән бойынша қорытынды баға білім алушы тек емтиханға жіберу рейтингісі бойынша да, қорытынды бақылау бойынша да оң баға (50 баллдан кем емес) алған

жағдайда есептеледі. Қандай да бір дәлелді немесе дәлелсіз себептермен қорытынды бақылауға келмеген жағдайда «Емтихан бағасы» бағанасына «0» (нөл) қойылады. Пән бойынша аралық аттестация нәтижелері білім алушыға сол күні хабарланады.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бағалаудың төрт баллдық жүйе бойынша сандық эквивалентке сәйкес әріптік жүйесі

Әріптік жүйе бойынша бағалар	Баллдардың сандық эквиваленті	Баллдар (%-тік құрамы)	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалар
A	4,0	95-100	Өте жақсы
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	Жақсы
B	3,0	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,0	65-69	Қанағаттанарлық
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D-	1,0	50-54	
FX	0,5	25-49	Қанағаттанарлықсыз
F	0	0-24	

10. Оқытушы талабы

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бағалау саясаты академиялық адалдық, талаптардың бірлігі, объективтілік пен адалдық, ашықтық және ашықтық принциптеріне негізделген. Бірінші сабақта оқытушы білім алушыларды пәннің жұмыс оқу жоспары (силлабусы), академиялық пәннің жоспарланған оқу нәтижелері және оларды бағалау тәртібі туралы таныстырады.

Академиялық әділетсіздік байқалған жағдайда ЖОО білім алушылары тарапынан:

- *аудиториядағы және аудиториядан тыс сабақтар кезінде:* бірінші жол берілген тәртіп бұзғаннан кейін құрылған комиссия білім алушылармен әңгімелесу өткізеді; актіде шығарылған ескерту және қабылданатын шара (бағаланатын жұмыс үшін бағаны төмендету; білім алушының жазбаша жұмысын жою, бақылау іс-шарасын қайта өткізуге ұсыныс және т.б.) тіркеледі. Академиялық адалдық фактілеріне қайта жол берілген жағдайда оқу жылы ішінде қайта комиссия құрылады, акт жасалады және одан әрі шешімдер қабылдау үшін тәртіптік-сыбайлас жемқорлыққа қарсы кеңеске (бұдан әрі – ТСЖҚК) беріледі;

- *аралық немесе қорытынды аттестаттау кезінде:* Академиялық әділетсіздік көрсеткен білім алушы сол академиялық кезеңде емтиханды қайта тапсыру құқығынсыз аудиториядан шығарылады. Бұл ретте емтихан ведомосына «Академиялық әділетсіздік танытқаны үшін емтиханнан алынды» деген жазба жазылады, оның түрі көрсетіледі. Емтиханды қайта тапсыру жазғы семестрде немесе келесі академиялық семестрде ақылы негізде жүзеге асырылады. Бұл ретте білім алушы осы оқу пәніне қайта жазылады, оқу сабақтарының барлық түрлеріне қатысады, жұмыс оқу бағдарламасына сәйкес оқу жұмысының барлық түрлерін орындайды және емтихан тапсырады. Емтиханнан қайта шығарылған жағдайда (ЖОО-да оқудың барлық кезеңі ішінде) білім алушы ШҚМУ-ға қайта қабылдану құқығынсыз оқудан шығарылады.

Білім алушының барлық аудиториялық сабақтарға кешікпей, сабаққа қатысуы міндетті болып табылады. Сабақтан қалған жағдайда деканатта тағайындалған тәртіппен өтелінеді. Берілген курстың білім алушылар контингентіне кірмейтін бөгде адамдардың дәріске қатысуына тыйым салынады.

Жұмысты көрсетілген мерзімде тапсыру қажет. Барлық тапсырмаларды тапсырудың соңғы мерзімі емтихан сессиясына 5 күн қалғанға дейін беріледі.

Әрбір оқу сабағы бойынша тақырыпты қайталау мен өтілген материалды өтеу міндетті. Оқу материалының меңгерілу дәрежесі жазбаша жұмыстармен немесе тестпен тексеріледі білім алушыларды тестілеу ескертусіз жүргізілуі мүмкін.

Білім алушының оқытушымен өзіндік жұмысын (БОӨЖ) орындау кезінде келесі негізгі қызметтер ескеріледі:

1) оқу пәні бойынша бағыттау-бағдарлау сабақтары кезінде оқытушы берген ақпаратты білім алушылардың белсенді қабылдауын іске асыруды көздейді;

2) оқытушының ұсынымы негізінде білім алушылардың өздігінен оқу-әдістемелік құралдарды, әдебиеттерді оқуын, үй тапсырмаларын, бақылау, курстық жұмыстарды және т.б. орындауын көздейді. Бұл кезеңде білім алушылардан жұмыс істеудің әдіс-тәсілдерін білу, қиындықтарды анықтау, өзін-өзі ұйымдастыру және өзіндік тәртіп талап етіледі;

3) өздерінде қиындық тудырған жағдайларды талдау мен жүйелеу, оқу материалын түсіну мен меңгерудегі қиындықтар себебін анықтау, басқа оқу әрекетін орындау. Білім алушы шешімі табылмаған қиыншылықтарды оқытушыларға арналған сұрақтар жүйесіне айналдырады (оларды саралайды, реттейді, ресімдейді), бұл сұрақтарға өз жауаптарының нұсқаларын дайындайды;

4) түсініктеме, ақыл-кеңес, кеңес алу үшін оқытушымен сұхбаттасуын білдіреді.

11. Емтихан сұрақтары

1. Спорттық медицинаның максаты мен міндеттері және мазмұны.
2. Спорттық медицинаның дене тәрбие және спорт салаларындағы орны мен маңызы.
3. Спорттық медицинаның өзекті мәселелері және негізгі бағыттары. Спорттық медицинаны ұйымдастыру.
4. Спорттық медицинаның құрамдас бөліктері: дәрігерлік бақылау, жалпы және спорттық паталогия.
5. Спорттық медицинаның дамуының қысқаша тарихы.
6. Дәрігерлік бақылауды ұйымдастырудың негіздері. Негізгі түсініктер мен анықтамалар.
7. Дәрігерлік бақылау спорт медицинаның маңызды бір бөлімі.
8. Дәрігерлік бақылаудың мазмұны, міндеттері және ұйымдастырудың негіздері.
9. Дәрігерлік тексерудің мағнасы, түрлері және әдістері.
10. Денсаулық және ауру ұғымдардың анықтамасы.
11. Патологиялық реакция, процесс және жағдайы.
12. Қорғаныс механизмдері – сыртқы реакциялар мен кедергілер, бейімделу реакциялары, компенсаторлық механизмдер.
13. Ауру ағзаның жалпы реакциясы ретінде. Аурудың өту кезеңдері.
14. Жедел және созылмалы аурулар туралы түсінік.
15. Аурулардың этиологиясы мен патогенезі туралы түсінік.
16. Аурулардың пайда болуының сыртқы себептерінің сипаттамасы: физикалық, химиялық, биологиялық, алиментарлық, психикалық, әлеуметтік және т.б. аурулардың пайда болуының ішкі факторлары.
17. Патологиядағы тұқым қуалаушылық рөлі.
18. Ағзаның реактивтілігі: спецификалық және спецификалық емес, оны анықтайтын факторлар.
19. Иммунитет туралы ілім.
20. Иммунитет механизмдері: жасушалық және гуморальды.
21. Туа біткен және жүре пайда болған иммунитет.
22. Табиғи және жасанды иммунитет туралы түсінік. Спортшылардың иммундық тапшылық жағдайы.
23. Күйзеліс туралы ілім. Бейімделу синдромының сипаттамасы.
24. Аллергия. Аллергендердің түрлері: экзогенді және эндогенді. Аллергиялықлық

реакциялар. Дистрофия, атрофия, гипертрофия туралы түсінік, олардың түрлері және спортшылар ағзасында пайда болуы.

25. «Дененің дамуы» деген ұғымға анықтама. Дененің дамуын сипаттайтын көрсеткіштер.
26. Дененің дамуы дәрежесін зерттеу әдістері.
27. Дененің даму дәрежесін бағалаудың жеке әдістері.
28. Дененің сымбаты (мүсіні), оның ақаулары. Дене сымбатын анықтау әдістері. Өртүрлі спорт түрлерінің сымбатқа әсері.
29. Дененің дамуы дәрежесін зерттеу және бағалау әдістері.
30. Дене пішінінің түрлері, олардың тәжірибелік маңызы.
31. Спорттың әртүрлі түрлері өкілдерінің денесінің дамуымен дене бітімінің ерекшеліктері.
32. Соматоскопия және соматометрия әдістері.
33. Тірек-қозғалыс жүйесінің спортшыларға тән ерекшеліктері.
34. Жүрек қан-тамырлар жүйесінің қызметтік сипаттамалары. Жүрек пен қан айналу жүйесін тыныштық жағдайындағы клиникалық зерттеу әдістері.
35. Жүректің жұмысын әртүрлі сынама жүргізу арқылы зерттеу. Спортшы жүрегінің құрылымдық ерекшеліктері.
36. Жүрек қан-тамырлар жүйесінің жұмысын зерттеу.
37. Жүрек-қантaмыр жүйесін зерттеу әдістері: тамыр соғысы мен қан қысымын анықтау және бағалау. Электрокардиография. Негізгі тістер мен ЭКГ аралықтарының сипаттамасы. Басқа аспаптық зерттеу әдістері: фонокардиография, эхокардиография және басқалар.
38. "Спорттық жүрек" туралы түсінік. Спорттық жүректің құрылымдық ерекшеліктері: жүрек қуысының тоногенді дилатациясы және миокард гипертрофиясы. Спортшылардың жүрек көлемі. Дилатацияның себептері, механизмдері және диагностикасы.
39. Спортшылардың патологиялық дилатациясы. Миокардтың жұмыс гипертрофиясының бейімделу сипаты, себептері, механизмдері және диагностикасы. Спортшылардың миокардтың патологиялық гипертрофиясы.
40. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық ерекшеліктері. Брадикардияның, синусты аритмияның, артерия гипотониясының себептері мен даму механизмдері.
41. Спортшылардың жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық жағдайының бұзылуы. Бұзылыстарды диагностикалаудағы ЭКГ рөлі. Физикалық асқын күштің салдарынан миокард дистрофиясы. Жедел және созылмалы асқын кернеу. Миокард дистрофиясының кезеңдері мен нәтижелері физикалық асқын кернеуден кейін.
42. С. П. Летуновтың сынамасы. Жүрек-қантaмыр жүйесінің стандартты физикалық жүктемеге реакциясының түрлері.
43. Жүрек-қантaмыр жүйесінің спортшылардың физикалық жүктемелеріне реакциясының түрлерін бағалау.
44. Сыртқы тыныс алу жүйесі. Өртүрлі спортшылардың тыныс алу көрсеткіштері.
45. Тыныс алу жүйесінің жұмысын зерттеу.
46. Сыртқы тыныс алу жүйесінің сынамалары.
47. Орталық және шеткі жүйке жүйелерінің жұмысын зерттеу. Вегетативтік жүйке жүйесі.
48. Жүйке-бұлшық ет жүйелерінің жұмысын зерттеу.
49. Сезім жүйелерінің жұмысын зерттеу.
50. Неврологиялық анамнез. Спортшылардың жоғары жүйке қызметінің функционалдық жағдайы. Бас сүйек-ми жүйкелердің жағдайын зерттеу. 3
51. зерттеудің аспаптық әдістері: электроэнцефалография, реоэнцефалография. Спортшылардың жүйке жүйесінің координациялық қызметі.

52. Статистикалық және динамикалық координация көрсеткіштері (саусақпен-мұрын, Ромберг, Яроцкий сынаамасы, треморография және басқалар).
53. Сіңір рефлексдерін зерттеу.
54. Ағзаның сенсорлық жүйелерінің функционалдық жағдайы (көру және есту). Спортшылардың сенсорлық жүйелерінің ерекшеліктері.
55. Спортшылардың вегетативтік жүйке жүйесінің функционалдық жағдайы. Ашнердің сынаамасы. Дермографизмді зерттеу. Клинортостатикалық сынама. Сынамаларды бағалау.
56. Спортшылардың жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы. Зерттеудің аспаптық әдістері: электромиография, миотонометрия, полидинамометрия.
57. Спортшылардың ОЖЖ аурулары мен зақымдануы.
58. Невроздар: неврастения, неврозды күйлер. Жабық бас сүйек-ми жарақаттары. Бокстағы бас сүйек-ми жарақаты.
59. Қан, ішкі бездер, ас қорыту және зәр шығару жүйелерінің жұмысын зерттеу.
60. Спорттық жаттығулардың және жарыстардың барысындағы дәрігерлік бақылау.
61. Жаттығуға дәрігерлік-ұстаздық бақылау жүргізу.
62. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау туралы түсінік. Дәрігерлік-педагогикалық бақылаулардың міндеттері. Дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру нысандары: жедел, ағымдағы, кезеңдік тексерулер.
63. Жаппай дене тәрбиесінің сауықтыру маңызы. Балалар, жасөспірімдер, ұлдар мен қыздар ағзасының жас ерекшеліктері. Мектепке дейінгі балалар, оқушылар мен студенттердің медициналық бақылауының міндеттері.
64. Функционалдық сынамалар: Мартинэң, Руфье сынамалары, басқа сынамалардың модификациялары.
65. Медициналық топ туралы түсінік (негізгі, дайындық, арнайы, ЕДШ).
66. Спортшылардың өзін-өзі бақылауы.
67. Спорттық жұмыс қабілетін қалыптастырудың медициналық әдістері.
68. Қалыпты жағдайға келтіру үшін қолданылатын әдістер.
69. Допинг және оларды қолдануға қарсы күрес.
70. Денсаулық ұғымы. Аурудың алдындағы жағдай, ауру және жарақат туралы жалпы түсінік.
71. Дене тәрбиесі және спортпен айналысатындардың патологиялық аурулары және негізгі жарақаттары.
72. Спортшылардың патологиялық аурулары. Спорттық жарақаттардың себептері, түрлері және алдын алу шаралары.
73. Спортшылардың гигиенасы.
74. Дене шынықтыру сабақтары өткізілетін жерлерге қойылатын гигиеналық талаптар.
75. Дене шынықтыру сабақ үрдісіндегі гигиеналық талаптар.

12. Әдебиеттер тізімі

Негізгі әдебиеттер

1. Мәутенбаев А.Ә., Еланцев А.Б. Спорттық медицина: оқу құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2014. – 342 б.
2. Бөлешев М.Ә. Дене тәрбиесі мен спорт медицинасы: оқу құралы. – Алматы: Эверо, 2014. – 144 б.
3. Қыдырмолдина А. Спорт физиологиясы: оқу құралы. – Астана: Фолиант, 2013. – 248б.

Қосымша әдебиеттер

4. Ернараров А. Тэнтану (Адам анатомиясы): оқулық. – Астана: Фолиант, 2015. – 272б.

5. Қыдырмолдина А. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: оқулық. – Алматы, 2014. – 528 б.
6. Каташева А.Ч. Жас ерекшеліктер физиологиясы мен мектеп гигиенасы: оқу құралы. – Алматы: Альманах, 2016. – 89 б.
7. Садықанова Г.Е. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: оқу құралы. – Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы, 2011. – 112 б.
8. Кузенбаева Ә.О. Адам анатомиясы. 1-2 бөлім. Оқу құралы. – Алматы: Эверо, 2016. – 292б.
9. Есімбекова Р.І., Измұхамбетов Т.Ә., Сахишева С.Ш., Мұсажанова М.Қ. Атлас. Анатомия және физиология. 2-ші басылым. – Қарағанды: ЖКФҚ НҰР баспасы, 2013. – 172б.

Анықтамалық әдебиеттер

10. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің міндетін атқарушының 2010 жылғы "23" қарашадағы № 907бұйрығы.
11. Спорт резерві мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын дене шынықтыру-спорт ұйымдары түрлерінің тізбесін және олардың қызметі қағидаларын бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 106 бұйрығы.
12. Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы. Қазақстан Республикасының 2009 жылғы 18 қыркүйектегі N 193-IV Кодексі.
13. Дене шынықтыру және спорт туралы. Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ.

Интернет-көздері

14. <http://.gov.kz/>
15. https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%82%D1%8B%D2%9B_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D2%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D2%9B%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0