

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI SƏHIYYƏ NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN TİBB UNİVERSİTETİ**



İDMAN HƏRƏKƏTLƏRİNİN ƏSASLARI VƏ FİZİOLOGİYASI

FƏNNİ ÜZRƏ

050803 – “Fizioterapiya və tibbi reabilitasiya” ixtisası üzrə

TƏDRİS PROQRAMI

BAKİ – 2023

Tərtib edən:

**“Fizioterapiya və tibbi rehabilitasiya”
kafedrasının əməkdaşları**

Kafedra müdiri, t. .f.d. dosent Paşa Mehdiyev Surxay ođlu

 mza _____

t. .f.d., dosent S daq t Quliyeva Qədir qızı

 mza _____

t. .f.d., assistent Vaqif Cəlilov Çingiz ođlu

 mza _____

Rəy verənlər:

- 1. Universitet daxili**
- 2. Universitetdən kənar (yerli və ya xarici)**

Fənn proqramına Elm və Təhsil Nazirliyindən nəşr hüququ (qrif) o zaman alınır ki, sizin fənn Elm və Təhsil Nazirliyinin təsdiq etdiyi təhsil proqramında mövcuddur.

Fənn proqramına Azərbaycan Tibb Universitetindən nəşr hüququ (qrif) o zaman alınır ki, sizin fənn universitet tərəfindən müəyyən edilmiş fəndir və tədris işçi planında mövcuddur.

**Fənn proqramına Elm və Təhsil Nazirliyindən
nəşr hüququ (qrif) alınması üçün tələb olunan sənədlər**

- 1 – Kafedradan çıxarış
- 2 – Fakültə elmi şurasından çıxarış
- 3 – Tədris-metodik şuradan çıxarış (əgər şura varsa)
- 4 – 2 rəy (universitet daxili və kənar)
- 5 – Notariusdan təsdiq olunmuş ərizə forması (qrif almaq üçün)
- 6 – Fənn proqramı möhürlənmiş və imzalanmış (möhür universitetin; imza proqramı tərtib edənlərin)
- 7 – Rektörün adından Elm və Təhsil Nazirliyinə məktub
- 8 – A4 formatında təqdim etmək olar

**Fənn proqramına Azərbaycan Tibb Universitetində
nəşr hüququ (qrif) alınması üçün tələb olunan sənədlər**

- 1 – Kafedradan çıxarış
- 2 – Fakültə elmi şurasından çıxarış
- 3 – Tədris-metodik şuradan çıxarış (əgər şura varsa)
- 4 – 2 rəy (universitet daxili və kənar)
- 5 – Notariusdan təsdiq olunmuş ərizə forması (qrif almaq üçün)
- 6 – Fənn proqramı möhürlənmiş və imzalanmış (möhür universitetin; imza proqramı tərtib edənlərin)
- 7 – Kafedra müdirinin adından rektora məktub
- 8 – A4 formatında təqdim etmək olar

GİRİŞ

AKTS: 6

Fənnin məqsədi Kursun məqsədi müxtəlif ətraf mühit şəraitində məşqlərin orqanizmə təsirini öyrətmək, məşq zamanı meydana çıxacaq problemləri qiymətləndirmək, məşq təkliflərini başa düşmək və əsas praktikaya əks etdirməkdir. Məşq üçün ürək, qan dövranı və tənəffüs sistemlərinin kəskin və xroniki cavablarını təsvir edir, Məşqə skelet sistemi və sinir sistemlərinin kəskin və xroniki cavablarını izah etmək, Enerji ötürülməsi, istirahət, fiziki fəaliyyət və idman zamanı bədəndəki enerji xərclərini izah etmək, anaerob və aerobik məşq təlimlərinin prinsiplərini və əsas anlayışlarını göstərmək, maksimum və submaksimal məşq testləri və protokollarını öyrənmək. Müxtəlif klinik vəziyyətlərə və şərtlərə uyğun məşq testi seçimi haqqında bilik əldə etmək.

Tələbə nəyi bilməlidir:

1. Maksimum və submaksimal məşq testləri və protokollar.
2. Əzələ fitness testləri.
3. Ürək-damar və ağciyər xəstəliklərində məşq testi.

Tələbə nəyi bacarmalıdır

İş Testindən əvvəl qiymətləndirmə

Klinik məşq testləri prosedurları

Maksimum Məşq Testləri və Protokolları

Sahə məşqi testləri

Ürək-damar xəstəliklərində məşq sınağı

Ağciyər xəstəliklərində məşq sınağı

Funksional testlər

Xüsusi hallarda məşq sınağı: hamilə, yaşlı, uşaqlar

Tələbə nəyə yiyələnəcəkdir:

Maksimum və submaksimal məşq testləri və protokollarını öyrənin.

Müxtəlif klinik vəziyyətlərdə və şərtlərdə müvafiq məşq testi seçimi haqqında bilik əldə edir.

PROQRAM

Fənnin tədrisi üçün 90 saat müəhazirə nəzərdə tutulmuşdur, Fənn II kursun yaz semestrində 6 kredit şəkilində tədris olunacaqdır

Ətraf mühitə təsir etmək qabiliyyəti fiziki fəaliyyət qabiliyyətimizdən asılıdır. Hərəkət rahatlıqdan daha çoxunu ifadə edir; o, insanın təkamül inkişafı üçün əsasdır - intellekt və duyğuların mürəkkəbliyindən heç də az əhəmiyyətli deyil. Bu əsrdə elm adamları fiziki fəaliyyət haqqında kifayət qədər yeni biliklər topladılar ki, məşq fiziologiyası indi biologiya elmləri içərisində ayrı bir akademik tədqiqat sahəsidir. Akademik bir intizam kimi məşq fiziologiyası üç fərqli komponentdən ibarətdir

1. Tədqiqatdan əldə edilən faktlar və nəzəriyyələr əsasında qurulan biliklər məcmuəsi
 2. Ali təhsil müəssisələrində formal təhsil kursu
 3. Sahədə praktikantların və gələcək idman həkimlərinin və fizioterapistlərin peşəkar hazırlığı
- Proqrama daxil edilmiş dərslərin mövzuları cədvəl şəkilində aşağıda göstərilmişdir.

Fizioterapiya və tibbi reabilitasiya ixtisası üzrə II kurs tələbələri üçün

“İDMAN HƏRƏKƏTLƏRİNİN ƏSASLARI VƏ FİZİOLOGİYASI” fənnindən müəhazirələrin mövzu planı

Payız (I semestr)

Cəmi: saat 90

Nö	Topic Mövzu (müəhazirə)	Saat
1	1.İş Fiziologiyasına Giriş	2
2	2. Məşq Fiziologiyasının Mənşəyi:	2
3	3. Tədqiqat Sahəsi üçün əsaslar	2
4	4. Qidalanma və enerji. Makronutrientlər	2
5	5.Mikronutrientlər	2
6	6.Qidalanma enerjisi və məşq üçün Optimal Qidalanma	4
7	7. Performans üçün qidalanma və Farmakoloji Yardımlar	4
8	8. Enerji Transferi. İnsan enerjisinin ötürülməsinin əsasları	4
9	9. Məşq zamanı insan enerjisinin ötürülməsi	2
10	10. Məşq zamanı insanın enerji yaradan imkanlarının ölçülməsi və qiymətləndirilməsi	2
11	11.İstirahət və Fiziki Fəaliyyət zamanı enerji sərfi	4
12	12. Fizioloji Dəstək Sistemləri	2
13	13. Ağciyər sistemi və məşq	4
14	14.Ürək-damar sistemi və məşq	4
15	15. Sinir-əzələ sistemi və məşq	4
16	16. Hormonlar, Məşq və Təlim	4
17	17. Məşq Təlimi və Uyğunlaşmalar	2
18	18. Anaerob və Aerob Enerji Sistemlərinin Tədrisi	4
19	19. Daha sağlam Olmaq üçün Əzələləri Məşqinin fiziologiyası	2
20	20. Fizioloji funksiyaya təsir edən amillər. Ətraf Mühit və Performans üçün Xüsusi Yardımlar	4
21	21. Bədən Kompozisiyasının Optimallaşdırılması, Uğurlu Yaşlanma və Sağlamlıqla Əlaqədar Məşq Faydaları	2
22	22.Bədən Tərkibi, Piylənmə və Çəkiyə Nəzarət	2

23	23.Fiziki Fəaliyyət, İdman, Uğurlu Yaşlanma və Xəstəliklərin Qarşısının Alınması	2
24	24. Məşq Fiziologiyasının Kliniki Aspektləri	4
25	25. Məşq Fiziologiyasında Metrik Sistem və Dönüşüm Sabitləri	4
26	26. Açıq Dövrəli Spirometriyada Metabolik Hesablamalar	4
27	27. Bədən tərkibinin qiymətləndirilməsi-Girth metodu	4
28	28. Bədən tərkibinin qiymətləndirilməsi-Dəri bükülmə metodu	4
29	Təkrar	2
30	İmtahana hazırlıq	2

METODİKİ TƏMINAT:

1.Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch. — 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2

2.RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012

TEXNİKİ TƏCHİZAT:

Fənn üzrə mühazirə və praktiki məşğələlər multimedia avadanlıqları (proyektor, ekran və s.) ilə təchiz olunmuş auditoriyalarda keçirilir.

Kağız formatı 60x84 1 / 16
Sifariş . Tiraj 30.

Azərbaycan Tibb Universitetinin
nəşriyyatında çap edilmişdir.
Tel.: (012) 595-55-76