

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI SƏHIYYƏ NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN TİBB UNİVERSİTETİ**



KİNESİOLOGİYA VƏ BİOMEXANİKA

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: 8

Kinesiologiya hərəkətin öyrənilməsidir. Bununla belə, bu tərif çox istifadə olunma bilməyəcək qədər ümumidir. Kinesiologiya anatomiya, fiziologiya, fizika və həndəsə sahələrini bir araya gətirir və onları insan hərəkəti ilə əlaqələndirir. Beləliklə, kinesiologiya mexanika, əzələ-skelet anatomiyası və sinir-əzələ fiziologiyasının prinsiplərindən istifadə edir. Biomexikanın öyrənilməsində birbaşa insan orqanizminə aid olan mexaniki prinsiplərdən istifadə olunur. Ortezdən, dəstəkləyici qoltuq ağacından, protezdən və ya başqa bir alətdən istifadə etmək üçün onların biomexanik qarşılıqlı əlaqəsi də nəzərə alınmalıdır. Bu, müxtəlif fəaliyyətlərlə əlaqəli statik (hərəkət etməyən) və/və ya dinamik (hərəkətli) sistemlərə baxmaqdan ibarət ola bilər. Dinamik sistemləri kinetik və kinematikaya bölmək olar. Kinetika hərəkətə səbəb olan qüvvələrdir, kinematika isə hərəkət edən sistemin zaman, məkan və kütlə aspektləridir. Bu və digər əsas biomexaniki anlayışlar tədris prosesində müzakirə olunacaq. Kinesiologiyanın digər komponentlərini başa düşmək və tətbiq edə bilmək üçün əsas hesab edilən dayaq-hərəkət anatomiyasının komponentlərinə daha çox diqqət yetirmək lazımdır. Bir çox tələbələr kinesiologiya sözünün qeyd edilməsində mənfi düşüncələrə məruz qalır. Onların çox gərgin vəziyyətə düşürlər. Onlara elə gəlir ki, yalnız anatomiya ilə bağlı keçmiş təcrübələrinə əsaslanaraq, fənni öyrənməkdə yeganə yol əzbərçilikdir. Lakin fənnin mənimsənilməsində əsas üsul öyrənmək, baxmaq və icra etməkdir.

İkincisi, əgər siz təsviri terminologiyayı yaxşı bilirsinizsə və konsepsiyayı və ya xüsusiyyəti vizual şəkildə canlandırma bilirsinizsə, o zaman ciddi yadda saxlamağa ehtiyac yoxdur. Məsələn, ümumi olaraq patellanın harada yerləşdiyini və onun ətrafında hansı strukturların olduğunu bilirsinizsə, öz sözlərinizlə onun yerini dəqiq təsvir edə bilərsiniz. Düzgün olmaq üçün başqasının sözlərini yadda saxlamağa ehtiyac yoxdur. Əzələlərə təsir edən bəzi əsas prinsipləri nəzərə alaraq, fərdi əzələ funksiyasını başa düşmək o qədər də çətinlik yaratmamalıdır. Müəyyən bir oynağın hansı hərəkətlərə icazə verdiyini bilirsinizsə, (2) müəyyən bir hərəkətə səbəb olmaq üçün əzələ müəyyən bir oynaq səthini əhatə etməlidir, (3) bu əzələnin çəkilmə xətti nədir biləcəksiniz.. Məsələn, (1) dirsək yalnız əyilməyə və uzanmağa imkan verir. (2) Əzələ bükülmək üçün oynaqı öndən, açılmaq üçün isə arxadan əhatə etməlidir. (3) Biceps brachii qolun ön səthində yerləşən şaquli əzələdir. (4) Buna görə də biceps dirsəyi bükür və s. Bəli, kinesiologiyayı adi insanlar da başa düşə bilər.

Onun öyrənilməsi hətta zövq verə bilər. Fənni qavramaq üçün, imtahandan əvvəl bir gündə uzun müddət oxumaqdansa, həftədə bir neçə dəfə az miqdarda təkrar bilik almaq daha effektivdir.

Fənnin məqsədi Kinesiologiyanın məqsədi insan bədəninin normal hərəkətini öyrənmək və müxtəlif nahiyyələrin biomexanik olaraq hərəkətliliyinin anatomik, fizioloji, fiziki, həndəsi xüsusiyyətlərini təyin etməkdir.

Tələbə nəyi bilməlidir:

- 1- Müxtəlif müstəvilərdə hərəkətləri və terminologiyayı.
- 2- Ümumi sklet sisteminin kinetikasını
- 3- Artikulyar kinetikayı

4- Əzələ sisteminin kinetikasını

5- Ayrı –ayrı nahiyələrin kinetikasını

Tələbə nəyi bacarmalıdır

Hərəkəti qiymətləndirməyi

Hərəkət ROM-nun təyin etməyi

Müxtəlif müstəvilərdə müxtəlif nahiyələrin normal hərəkət aralğının zədələnmələr zamanı dəyişikliyini təyin etməyi

Qamətin qiymətləndirilməsini

Tələbə nəyə yiyələnməlidir:

İnsan orqanizminin normal və patoloji hallarda kinematikasını qiymətləndirməyə

PROQRAM

Program 30 saat müəhazirə, 30 saat praktik hissədən ibarətdir. proqrama daxil edilmiş dərslərin mövzuları cədvəl şəkilində aşağıda göstərilmişdir.

FİZİOTERAPİST VƏ REABİLİTOLOQ ixtisası üzrə II kurs tələbələri üçün

“Kinesiologiya və biomexanika” fənnindən

müəhazirə dərslərinin mövzu planı

Payız (III semestr)

Cəmi: saat 30

Nö	Topic Mövzu (müəhazirə)	Saat
1	Kinesiologiya haqqında ümumi məlumatlar 1. İdman	2
2	Sklet sisteminin klinik kinesiologiyası və biomexanikası 2. Pəhriz və qida əlavələrinin rolu	2
3	Əzələ sisteminin klinik kinesiologiyası və biomexanikası 3. Doping və idman	2
4	Artrokinematika 5. Uşaq və yeniyetmə idmançıları üçün xüsusi mülahizələr Qadın idmançıları üçün xüsusi mülahizələr	2
5	Əzələ sisteminin kinematikasını 6. Yaşlı idmançıda xüsusi mülahizələr. Əlil idmançıda xüsusi mülahizələr. Xroniki xəstəliyi və ya xəstəliyi olan xəstələr üçün xüsusi mülahizələr	2
6	Mərkəzi sinir sistemi və kinetika	2
7	Periferik sinir sistemi və kinetika	2
8	Biomexanikanın əsasları	2
9	Ümumi müayinə və müalicə prosedurları	2
10	Meredian terapiya	2

11	Qidalanma	2
12	Əsas AK Test və Müalicə Prosedurları ...	2
13	Tarazlıq Refleks Sinxronizasiyası	2
14	Psixi və emosional vəziyyətlər	2
15	İmtahana hazırlıq və təkrar	2
16	Çiyin qurşağı klinik kinesiologiyası ,biomekanikası və anatomiyası 4.İdmançının ümumi tibbi problemləri	2
17	Çiyin oynaqı klinik kinesiologiyası biomekanikası anatomiyası 7.İştirak öncəsi qiymətləndirmə	2
18	Dirsək oynaqı klinik kinesiologiyası biomekanikası anatomiyası 8.Funksional Bərpa: Təlim və Yarışa Qayıdış	2
19	Bilək oynaqı klinik kinesiologiyası biomekanikası anatomiyası İştirakın Qiymətləndirilməsi	2
20	Əl klinik kinesiologiyası biomekanikası. anatomiyası 9. İdmanda Travmatik Beyin Zədəsi	2
21	Temporomandibular birləşmə kinesiologiyası və anatomiyası	2
22	Boyun və Gövdə kinesiologiyası və anatomiyası	2
23	Tənəffüs sistemi kinesiologiyası, biomekanikası və anatomiyası	2
24	Çanaq qurşağı kinesiologiyası və anatomiyası	2
25	Hip kinesiologiyası və anatomiyası	2
26	Diz kinesiologiyası və anatomiyası	2
27	Ayaq Biləyi Birləşməsi kinesiologiyası və anatomiyası	2
28	Ayaq pəncəsinin kinesiologiyası və anatomiyası	2
29	Duruş kinesiologiyası və anatomiyası	2
30	Yerişin klinik kinesiologiyası və anatomiyası 19. Təkrar və İmtahana hazırlıq	2

METODİKİ TƏMINAT:

1. Lynn S. Lippert, MS, PT // FOURTH EDITION “CLINICAL KINESIOLOGY and ANATOMY” Philadelphia, PA 19103 www.fadavis.com Copyright © 2006
2. David S. Walther, D.C //APPLIED KINESIOLOGY Synopsis 2nd Edition/ West Abriendo Avenue, Pueblo, Colorado 2002

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