

**RTU studiju kurss "Sporta medicīna"**

0L000 Liepājas akadēmija

**Vispārējā informācija**

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kods                                                | LA1412                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Nosaukums                                           | Sporta medicīna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Studiju kursa statuss programmā                     | Obligātais/Ierobežotās izvēles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Atbildīgais mācītspēks                              | Normunds Vārpa - Doktors, Docents                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Apjoms daļās un kredītpunktos                       | 1 daļa, 3.0 kredītpunkti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Studiju kursa īstenošanas valodas                   | LV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Anotācija                                           | Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, lai ikdienas darbā spētu novērtēt cilvēka organisma sistēmas (piem., sirds – asinsrites sistēmu, elpošanas sistēmu, nervu sistēmu, balsta - kustību sistēmu) un pēc iegūtajiem rezultātiem spēš izstrādāt atbilstošu mācību saturu sporta nodarbībās. Spēs veikt cilvēka fizisko un funkcionālo novērtēšanu, lai preventīvi mazinātu sporta traumu iespējamību. Iegūs zināšanas par dažādām diagnozēm un fizisko vingrinājumu ietekmi uz tām, kā arī spēš pielietot vadlīnijas, lai pielāgotu mācību sporta nodarbības cilvēkiem ar dažādiem funkcionēšanas traucējumiem. Spēs noteikt un analizēt dažādus stājas tipus, t.sk. patoloģiskus, prasīs izveidot sporta nodarbības mērķus un uzdevumus pie dažādiem stājas traucējumiem. Iegūtās zināšanas un prasmes spēš pielietot gan individuālās, gan grupu nodarbībās.                                                                                                                                      |
| Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs | Studiju kursa mērķis: dot iespēju studentiem veidot kompetenci par cilvēka organisma izmaiņām slodzes laikā, organisma sistēmu novērtēšanas metodēm sportā un spēju strādāt ar cilvēkiem ar dažādām fiziskām, funkcionālām un mentālām funkcionalitātes pakāpēm.<br>Studiju kursa uzdevumi:<br>1. pilnveidot izpratni par slodzes ietekmi uz dažādām organisma sistēmām;<br>2. veidot pamatzināšanas par slodzes vērtēšanu un dažādu vērtēšanas metožu pielietošanu sportā;<br>3. veicināt izpratni par cilvēkiem ar dažādām funkcionalitātes pakāpēm sportā;<br>4. sniegt zināšanas par traumu profilaksi;<br>5. attīstīt prasmes funkcionālā stāvokļa novērtēšanā;<br>6. attīstīt praktiskās iemaņas veikt pedagoģiski medicīniskos novērojumus sportā.                                                                                                                                                                                                                                                |
| Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi     | Teorētiskās literatūras studijas, praktisko darbu veikšana, lai novērtētu dažādas organisma sistēmas dažāda vecuma un dzimuma cilvēkiem (vismaz 3 cilvēkiem, vismaz 3 organisma sistēmas). Iegūtie rezultāti tiks integrēti nākamā nodarbību un praktisko darbu saturā, lai veidotu izpratni par cilvēka organismu kā sistēmu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Literatūra                                          | Obligātā / Obligatory:<br>1. Lāriņš, V. Sporta medicīna: teorija un prakse. Rīga: Jumava, 2022. 311 lpp. ISBN 9789934205859.<br>2. Timothy G. Lohman, Laurie A. Milliken. American College of Sports Medicine ACSM's body composition assessment. FACSM, University of Massachusetts Boston, editors. Champaign, IL : Human Kinetics. 2020, 191 lpp. ISBN 9781492526391.<br><br>Papildu / Additional:<br>1. Ivuškāns A. Pēda un poļīte. Profilakse, vingrinājumi, pašmasāža. Rīga, Zvaigzne ABC. 2022. 72 lpp.<br>2. Ivuškāns A. Vingrinājumi muguras veselībai. ISBN: 9934058499. Rīga, Zvaigzne ABC. 2016. 175 lpp.<br><br>Citi informācijas avoti / Other sources of information:<br>Raksti krājumos:<br>RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei.<br>Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c.<br>Meklētāja atslēgas vārdi "Sports medicine". |
| Nepieciešamās priekšzināšanas                       | Priekšzināšanas par cilvēka ķermeni, organisma sistēmām un slodzes plānošanu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Studiju kursa saturs**

| Saturs                                                                                                                                                                                                               | Pilna un nepilna laika klātienes studijas |                | Nepilna laika neklātienes studijas |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | Kontakt stundas                           | Patstāv. darbs | Kontakt stundas                    | Patstāv. darbs |
| 1. temats. Sporta medicīnas attīstība Latvijā un pasaulē.<br>1. lekcija: Sporta medicīnas vēsture, Sporta medicīnas koncepts, Sportistu veselības uzraudzība un kārtība, Sportista anamnēze.                         | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |
| 2. temats. Fiziskā attīstība<br>2. lekcija: Fiziskās attīstības ietekmējošie faktori, Funkcionālie traucējumi sportā.                                                                                                | 4                                         | 8              | 2                                  | 10             |
| 3. temats. Sporta traumas<br>3. lekcija: Sporta trumu ietekmējošie faktori, Biežākās sporta traumas, Profilaktiskie pasākumi un pirmā palīdzība sporta traumu gadījumos, Pēctraumas protokols un atgriešanās sportā. | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |

|                                                                                                                                                                                                  |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| 4. temats. Funkcionālās sagatavotības noteikšana.<br>4. lekcija: Nervus sistēmas funkcionālās sagatavotības noteikšana, Elpošanas funkcionālās sagatavotības noteikšana.                         | 4  | 6  | 2  | 8  |
| 5. temats. Funkcionālās sagatavotības noteikšana.<br>5. lekcija: Sirds - asinsrites sistēmas funkcionālās sagatavotības noteikšana.                                                              | 4  | 6  | 2  | 8  |
| 6. temats. Darbaspēju testēšana<br>6. lekcija: Beep tests, PWC 170 tests, Kāpņveida pieaugošanas slodzes tests, Wingate 30 tests u.c. darba spēju testi. Slodzes raksturojošo parametru analīze. | 4  | 8  | 2  | 8  |
| 7. temats. Bērnu un jauniešu veselības pārbaudes<br>7. lekcija. Bērnu un jauniešu testēšanas iespējas dažādos vecumos.                                                                           | 4  | 4  | 2  | 8  |
| 8. temats. Holistiska pieeja sporta medicīnā<br>8. lekcija. Dažādu slodžu ietekme uz dažādām organisma sistēmām – ilgtermiņa attīstīšana.                                                        | 4  | 8  | 2  | 10 |
| Kopā:                                                                                                                                                                                            | 32 | 52 | 16 | 68 |

#### Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

| Sasniedzamie studiju rezultāti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rezultātu vērtēšanas metodes                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZINĀŠANAS:</b><br>1. Pārzina sporta medicīnas apakšnozares;<br>2. Ir izpratne par testēšanas metodiku sporta medicīnā;<br>3. Ir zināšanas par dažādu organisma sistēmu atbildes reakcijām uz slodzi;<br>4. Pārzina profilaktiskos pasākumus pirms slodzes, izprot pirmās palīdzības pamatprincipus, pārzina vadlīnijas cilvēkiem ar dažādiem funkcionāliem ierobežojumiem. | Pārbaudes darbs: 6 pārbaudes darbi par iepriekšējo lekcijas izklāstu katras nodarbības sākumā.<br>Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā. |
| <b>PRASMES:</b><br>1. Prot pielietot subjektīvās un objektīvās novērtēšanas metodes sporta medicīnā;<br>2. Nosaka dažādu organisma sistēmu parametru izmaiņas slodzē;<br>3. Prot veidot un analizēt slodzes rezultātu izmaiņas;<br>4. Izmanto zināšanas par dažādiem funkcionāliem traucējumiem un pielieto praksē.                                                           | Praktisko darbu iesniegšana.<br>Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.                                                                   |
| <b>KOMPETENCE:</b><br>1. Spēj praksē pielietot zināšanas atbilstoši mainīgajai situācijai sporta nodarbību laikā, pielāgojot slodzi atbilstoši funkcionālajām spējām;<br>2. Izmanto dažādas testēšanas un mērīšanas ierīces, lai pilnveidotu sporta nodarbības.                                                                                                               | Pārrunas par praktisko darbu rezultātiem.<br>Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.                                                      |

#### Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

| Kritērijs                   | % no kopējā vērtējuma |
|-----------------------------|-----------------------|
| 6 pārbaudes darbi           | 20                    |
| Praktisko darbu iesniegšana | 20                    |
| Eksāmens                    | 60                    |
| Kopā:                       | 100                   |

#### Studiju kursa plānojums

| Daļa | KP  | Stundas  |          |         | Pārbaudījumi |        |       |
|------|-----|----------|----------|---------|--------------|--------|-------|
|      |     | Lekcijas | Prakt d. | Laborat | Ieskaite     | Eksām. | Darbs |
| 1.   | 3.0 | 16.0     | 16.0     | 0.0     |              | *      |       |