

Конспект
за изпит по спортна медицина
за студенти от Треньорски и Учителски факултет

- 1) Спортната медицина като наука и практика
- 2) Антропометрия. Изследване на телесните размери спортисти и формата на тялото.
- 3) Определяне състава на телесната маса – методи, показатели.
- 4) Интерпретация на антропометричните показатели.
- 5) Енергоосигуряване на физическото натоварване.
- 6) Аеробна енергийна система. Кардиореспираторна издръжливост, показатели, методи за оценка.
- 7) Оценка на аеробната работоспособност чрез максимални тестове.
- 8) Оценка на аеробния фитнес чрез субмаксимални тестове.
- 9) Тестове със стандартно физическо натоварване.
- 10) Изследване на анаеробната работоспособност.
- 11) Оптимизиране на тренировъчните натоварвания според пулса.
- 12) Физическата активност като средство за превенция на заболяванията .
- 13) Спортномедицински аспекти на детско-юношеския спорт.
- 14) Спортномедицински аспекти на женския спорт.
- 15) Физическа активност и спорт при хора в напреднала възраст.
- 16) Основи на храненето. Хранене, храна, хранителни вещества.
- 17) Основи на храненето. Вода и хидратираност на организма.
- 18) Основи на храненето. Микронутриенти.
- 19) Основовни групи хранителни продукти – характеристика.
- 20) Енергиен баланс.
- 21) Принципи на здравословното хранене.
- 22) Хранене при наднорменото тегло.
- 23) Специфични изисквания към храненето на спортистите .
- 24) Хранене преди, по време и след състезание/тренировка.
- 25) Особенности на храненето при спортуващи подрастващи.
- 26) Хигиенно значение на метеорологичните явления в атмосферата за здравето и работоспособността.
- 27) Термични увреждания.
- 28) Атмосферното налягане и работоспособност. Високопланинска подготовка на спортистите.
- 29) Хигиенни проблеми с водата в плувните басейни и други водни съоръжения
- 30) Характеристика на спортния травматизъм .
- 31) Травми на кожата и лигавиците – симптоми, усложнения, първа помощ.
- 32) Кръвотечение и кръвоспиране.
- 33) Травматични увреждания на опорно-двигателния апарат.
- 34) Иммобилизация и превръзки .
- 35) Травми на главата и гръбнака – симптоми, първа помощ.
- 36) Травми на гръдния кош и корема – симптоми, първа помощ.
- 37) Травми от пренапрежение – механизъм, рискови фактори, симптоми, лечение, профилактика. Най-чести травми от пренапрежение при спортисти.
- 38) Синдром на претренираност – фактори за възникване, симптоми, възстановяване, превенция.
- 39) Имунитет и спорт. Инфекциозни заболявания при спортисти.
- 40) Астма при спортисти.
- 41) Спортно сърце.
- 42) Внезапна сърдечна смърт при спортисти.
- 43) Животозастрашаващи състояния.
- 44) Сърдечна и дихателна реанимация .
- 45) Допинг и антидопингови регулации

Национална спортна академия „В. Левски“
Катедра „Спортна медицина“, ФКТТСА
Конспект по „Първа долекарска помощ“ за студенти по кинезитерапия.

1. Общи принципи на оказването на долекарска помощ – цели и принципи, основни правила на оказването на спешна помощ, оценка на обстановката, оценка на състоянието на пострадалия, хигиенни мерки за безопасност

2. Първа помощ при животозастрашаващи състояния - безсъзнание, клинична смърт, шок.
3. Сърдечна и дихателна реанимация.
4. Рани – видове, симптоми, усложнения, първа помощ. Обработка на повърхностни рани.
5. Кръвотечения – видове, похвати за кръвоспиране. Спиране на кръвотечение от специфични места - нос, уши, кръвохрак, повръщане на кръв.
6. Травми на опорно-двигателния апарат – мускули, сухожилия, стави и кости. Симптоми и първа долекарска помощ.
7. Черепно-мозъчни травми – видове, симптоми, първа долекарска помощ.
8. Първа долекарска помощ при гръбначно-мозъчни травми. Травми на гръдния кош и кош и корема – видове, симптоми, първа долекарска помощ.
9. Термични увреждания с общо действие - топлинен и слънчев удар, хипотермия – предразполагащи фактори, симптоми, първа помощ.
10. Локално увреждане от ниски и високи температури - изгаряне и измръзване - причинители, степени, симптоми, първа помощ.
11. Остро отравяне – причинители, симптоми, първа помощ. Първа помощ при отравяне от различно естество.
12. Първа помощ при ухапване от кучета, змии, жилещи насекоми.
13. Видове превръзки и тяхната употреба.
14. Иммобилизация – принципи. Иммобилизация на отделните части на опорно-двигателния апарат.

Конспект за изпит по СПОРТЕН МАСАЖ

I. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТ

1. История на масажа – поява и развитие.
2. Физиологични основи на масажа: ефекти на отражение на различните масажни начини върху нервната система и общото функционално състояние на организма.
3. Физиологично въздействие на масажа върху кожата.
4. Физиологично въздействие на масажа върху мускулите.
5. Физиологично въздействие на масажа върху ставите и околоставните тъкани.
6. Физиологично въздействие на масажа върху лимфната система.
7. Физиологично въздействие на масажа върху сърдечносъдовата система.
8. Физиологично въздействие на масажа върху дихателната система и обмяната на веществата.
9. Физиологични и общи промени в организма при и след прилагане похватите за поглаждане и изстискване.
10. Физиологични и общи промени в организма при и след прилагане похватите за разтриване.
11. Физиологични и общи промени в организма при и след прилагане похватите за размачкване.
12. Физиологични и общи промени в организма при и след прилагане на ударно-вибрационните похвати и движения.
13. Физиологични и общи промени в организма при и след прилагане на различните видове апаратен масаж и топлинни, суховъздушни и водни процедури.
14. Хигиенни основи на масажа. Намазващи средства. Показания и противопоказания.
15. Особености на спортния масаж в зависимост от пола, соматотипа, възрастта, вида спорт и степента на травматизма.
16. Класификация на спортния масаж. Методи и форми. Подводен масаж и сауна.
17. Тренировъчен масаж.

18. Възстановителен масаж.
19. Предварителен масаж.
20. Масаж при травми на стави и мускули. Класфикация на травмите и особености на масажа. II. ПРАКТИЧЕСКА ЧАСТ
21. Самомасаж – особености при прилагане на похватите и методически изисквания. Самомасаж на зона от предната или задната страна на тялото (по указание).
22. Методика и техники за изпълнение на похватите от I и II масажен начин – поглаждане и изстискване – гръб или зона от долен крайник.
23. Методика и техники за изпълнение на похватите от III масажен начин – разтриване (стави и мускули).
24. Методика и техники за изпълнение на похватите от IV масажен начин – размачкване – зона от горния крайник или гръдната област.
25. Методики и техники за изпълнение на похватите от V масажен начин – ударно-вибрационни похвати.
26. Масаж на гърди и корем.
27. Масаж на горен крайник – ръка, гривнена става и предмишница.
28. Масаж на горен крайник – лакътна става, мишница, рамо.
29. Масаж на долен крайник – стъпало (гръбна повърхност), глезенна става и подбедрица (предна страна).
30. Масаж на долен крайник – колянна става и бедро (предна страна).
31. Масаж на долен крайник – бедро и колянна става (задна страна).
32. Масаж на долен крайник – подбедрица, глезенна става и ходило (задна страна).
33. Масаж на гръб.
34. Масаж на поясна област и седалище.
35. Масаж на глава и раменен пояс.
36. Възстановителен масаж на долен крайник (задна страна).
37. Възстановителен масаж на горен крайник.
38. Предварителен масаж при предстартова треска.
39. Предварителен масаж при предстартова апатия.
40. Масаж при навяхване на глезенна става.

КОНСПЕКТ ЗА ИЗПИТ ПО ХИГИЕНА И ЕКОЛОГИЯ

1. Същност, предмет и основни задачи на екологията. Етапи на формиране. Място сред другите науки. Подразделения.
2. Абиотични и биотични компоненти на системата. Екологични фактори на околната среда.
3. Опазване на природната среда. Възникване и развитие на природозащитната дейност по света и у нас. Видове защитени природни територии.
4. Екологично законодателство. Историческо развитие на екологичното законодателство по света и у нас. Международно сътрудничество по опазване на природната среда.
5. Природни ресурси. Класификация на природните ресурси. Възникване и развитие на екотуризма. Форми на екотуризма.
6. Замърсяване на атмосферния въздух- видове, източници на замърсяване и въздействие върху човешкото здраве.
7. Замърсяване на водите- видове, източници на замърсяване и въздействие върху човешкото здраве.
8. Замърсяване на почвите- видове, източници на замърсяване и въздействие върху човешкото здраве.
9. Йонизиращи лъчения и източници на радиация. Природен радиационен фон. Слънчева радиация и защита.
10. Изкуствени източници на йонизиращи лъчения. Класификация на йонизиращите лъчения. Биологични ефекти от въздействието на йонизиращите лъчения.

11. Влияние на отпадъците върху околната среда. Историческо развитие на проблема с отпадъците. Класификация. Контрол и управление.
12. Разделяне и сепариране на отпадъците. Методи за съхранение на твърди битови, медицински и радиоактивни отпадъци.
13. Екологични проблеми в спорта. Влияние на замърсената околна среда върху физическата работоспособност на спортистите.
14. Екологично образование и култура. Екологичен мониторинг.
15. Фактори на въздушната среда – температура, влажност, движение на въздуха и атмосферното налягане и влиянието им върху здравето и работоспособността. Комбинирано влияние на физичните фактори на въздушната средата и комплексна оценка чрез ЕЕТ.
16. Аклиматизация - към голяма надморска височина. Височинна спортна подготовка. Хронобиология и часова аклиматизация.
17. Увреждания при изкачване на голяма надморска височина – механизъм, клинична картина, първа помощ, профилактика. Спортна работоспособност при голяма надморска височина. Увреждания от високо атмосферно налягане – механизъм, симптоматика, първа помощ, профилактика.
18. Общи и локални термични травми от високи и ниски температури – видове увреждания, клинична картина, първа помощ, профлактика.
19. Хигиена на водните басейни. Рискове, свързани с физико-химичните и микробиологичните качества на водата. Източници на замърсявания и механизми на заразяването. Санитерно хигиенни методи за поддържане на хигиената на басейните.
20. Болнична хигиена. Вътреболнични инфекции – честота и фактори, предразполагащи към развитие на ВБИ, причинители, източници. Хигиенни мерки за превенция на ВБИ.
21. Лична хигиена. Хигиена на кожата и тялото.
22. Храна, хранене. Основни групи хранителни продукти. Принципи на рационалното и балансирано хранене. Енергиен баланс. Компоненти на дневния енергоразход. Основна обмяна – фактори, от които зависи. Определяне на общия дневен енергоразход. Хранене в зависимост от възрастта и различните климато-географски условия.
23. Белтъци, мазнини и въглехидрати – характеристика, биологично значение, източници, норми на потребление.
24. Витамини и витаминоподобни вещества – характеристика, норми на потребление, източници.
25. Минерални соли, електролити и олигоелементи – характеристика, норми на потребление, източници.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лекционен курс по хигиена
2. Лекционен курс по екология.
3. Практически упражнения по хигиена, НСА.
4. Учебник по спортна медицина, П. Слънчев, 2000.
5. Събева, Хр. Екология в спорта. НСА ПРЕС, С., 2003.
6. Матов, И., Д. Ганева. Екология. Пенсофт, С., 2004.
7. Матов, И., Д. Георгиев. Екология и опазване на околната среда. Ст.3., 2007.
8. Байков Б., Найденов Я. Екология в туризма. Форком, София 2011.
9. Берберова Р. Природни бедствия в България. Издателства на НБУ, София, 2012.

Конспект за изпит по «Основи на спортната медицина»

за студенти по кинезитерапия – II курс

1. Физическа активност и здраве. Роля на физическата активност за първична профилактика на социално-значимите заболявания. Препоръки за физическа активност за различни по възраст лица.
2. Физическо развитие на човека - определение, фактори, основни закономерности.

3. Стадии в развитието на човека.
4. Методи за изследване на физическото развитие – соматоскопия и антропометрия.
5. Методи за оценка на физическото развитие.
6. Състав на телесната маса – компоненти, методи за определяне. Определяне на соматотипа.
7. Изследване на физическия работен капацитет. Функционални проби със стандартно физическо натоварване - принципи, методика и оценка.
8. Изследване на физическия работен капацитет. Функционални проби със субмаксимални натоварвания. Индиректно определяне на максималната работоспособност и максималната кислородна консумация. PWC170, Еврофит.
9. Максимални ергометрични тестове. Спироергометрия. Основни параметри и тяхната оценка.
10. Спортно-медицински контрол в детско-юношеската възраст. Анатомио-физиологични особености. Пубертет и акцелерация.
11. Спортно-медицински контрол при хора в напреднала възраст. Анатомио-физиологични особености; най-чести хронични заболявания при възрастните хора и отношението им към двигателната активност и спортната дейност.
12. Спортно-медицински контрол при жени. Анатомио-физиологични особености. Менструален цикъл, бременност и раждане и отношението им към двигателната активност и спортната дейност. Спортна триада при жени спортистки.
13. Спортна патология. Характеристика на заболяемостта при спортистите. Спортна неработоспособност.
14. Микротравматизъм – характеристика, етиопатогенеза, стадии и профилактика.
15. Микротравматични увреди на сухожилията, инсерциите, мускулите и костите.
16. Допинг – определение, листа.
17. Допинг – стимуланти и бета-2 агонисти като забранени субстанции в спорта – механизъм на действие, представители, странични ефекти.
18. Допинг – наркотични аналгетици и диуретици като забранени субстанции в спорта – механизъм на действие, представители, странични ефекти.
19. Допинг – анаболните вещества като забранени субстанции в спорта – механизъм на действие, представители, странични ефекти.
20. Допинг – пептидните хормони и антиестрогенни средства като забранени субстанции в спорта – механизъм на действие, представители, странични ефекти.
21. Допинг – забранени методи на допингиране в спорта.
22. Допинг контрол. Правила за вземане на проба за изследване за допинг.

КОНСПЕКТ ЗА ИЗПИТ ПО ЕКОЛОГИЯ

/ СПОРТ /

1. Същност, предмет и основни задачи на екологията. Етапи на формиране. Място сред другите науки. Подразделения.
2. Абиотични и биотични компоненти на системата. Екологични фактори на околната среда.
3. Опазване на природната среда. Възникване и развитие на природозащитната дейност по света и у нас. Видове защитени природни територии.
4. Екологично законодателство. Историческо развитие на екологичното законодателство по света и у нас. Международно сътрудничество по опазване на природната среда.
5. Природни ресурси. Класификация на природните ресурси. Възникване и развитие на екотуризма. Форми на екотуризма.
6. Туристически ресурси. Класификация на туристическите ресурси. Възникване и развитие на туризма. Видове туризъм.
7. Замяряване на атмосферния въздух- видове, източници на замърсяване и въздействие върху човешкото здраве.
8. Замяряване на водите- видове, източници на замърсяване и въздействие върху човешкото здраве.
9. Замяряване на почвите- видове, източници на замърсяване и въздействие върху човешкото здраве.
10. Природни екологични катастрофи представляващи риск за здравето на човека- земетресения, вулкански изригвания, смерч, циклони и цунами. Прогноза и реакция.
11. Екологична криза. Антропогенни и комбинирани екологични катастрофи представляващи риск за здравето на човека- наводнения, лавини, свлачища и горски пожари.
12. Йонизиращи лъчения и източници на радиация. Природен радиационен фон. Слънчева радиация и защита.
13. Изкуствени източници на йонизиращи лъчения. Класификация на йонизиращите лъчения. Биологични ефекти от въздействието на йонизиращите лъчения.
14. Влияние на отпадъците върху околната среда. Историческо развитие на проблема с отпадъците. Класификация. Контрол и управление.
15. Разделяне и сепариране на отпадъците. Методи за съхранение на твърди битови, медицински и радиоактивни отпадъци.
16. Екологични проблеми в спорта. Влияние на замърсената околна среда върху физическата работоспособност на спортистите.
17. Екологично образование и култура. Екологичен мониторинг.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дойчев, Б. Екология. Авангард Прима, С., 2018.
2. Дойчев, Б. Спорт и околна среда, Авангард Прима, С., 2024. ISBN 978-619-239-949-8
3. Дойчев, Б. Екология и спорт. Авангард Прима, С., 2019.
4. Дойчев, Б. Актуални екологични проблеми на спортната дейност. Авангард Прима, С., 2022.
5. Димитрова, Д. Дойчев, Б. Хигиена и екология. Болид-инс ЕООД, С., 2015.
6. Събева, Хр. Екология в спорта. НСА ПРЕС, С., 2003.
7. Лекционен курс по екология.