

ՇԻՐԱԿԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ժողա ներսիսյան

«Մարմնամարզական վարժությունների մեթոդական
առանձնահատկությունները միջին և տարեց մարդկանց մոտ»

Գիտական ղեկավար, դոկտոր պրոֆեսոր Ռ. Ն. Ազարյան



ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Առաջացած խնդիրների լուծման համար մեծ նշանակություն են ստանում ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցները, հատկապես՝ մարմնամարզությունը: Մարդկային օրգանիզմն իրենից ներկայացնում է մի միասնական ամբողջություն: Հետևաբար նրա յուրաքանչյուր ֆունկցիայի խանգարումն անդրադառնում է օրգանիզմի վրա:

Աշխատանքում տեղ գտած վարժությունները բազմաբնույթ են և օրգանիզմի վրա ունենում են ինչպես ընդհանուր, այնպես էլ տեղային ներգործություն և օգտագործվում են տարբեր խնդիրների լուծման համար: Դրանք մարմնի առանձին մասերով կատարվող ամենատարրականից մինչև բարդ կոորդինացված շարժումներ են, որոնք կատարվում են տարբեր արագությամբ ու լայնույթով, մկանային տարբեր լարվածությամբ: Նրանց կիրառման շրջանակները շատ լայն են, օգտագործման նպատակները տարբեր և արդիական:





ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ

Հետազոտման նպատակն է՝ ուսումնասիրել մարմնամարզական պարապմունքների անցկացման մեթոդներն ու ձևերը:



ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1. Տվյալ հիմնախնդրին վերաբերվող գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում:
2. Միջին և տարեց մարդկանց մարմնամարզության կիրառելիությունը հասարակությունում:



ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ ԵՒ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վերլուծելով գրական աղբյուրներում եղած նյութերը, ինչպես նաև հարցումներից և զրույցներից հետո եկել ենք այն եզրահանգման, որ հաշվի առնելով ներկա իրավիճակը՝ /COVID-19/ միջին և տարեց մարդկանց ոչ մեծ զանգվածն է զբաղվում կիրառական մարմնամարզությամբ:

ՀԱՐՑՈՒՄՆԵՐ

«Միջին և տարեց մարդիք ցույց են տվել չափավոր ֆիզիկական ակտիվության մակարդակ: Նրանք շաբաթական միջինը 3 սեանս են անցկացրել՝ ընդհանուր 120 րոպե: Քայլելը, հեծանիվ վարելը և ուժային մարզումները ամենատարածված վարժություններն են եղել»:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ԵՒ ՃԱՎԱԼԸ

Աշխատանքը ներկայացված է 37 էջերի վրա, բաղկացած է ներածությունից, 3 գլուխներից, հետևություններից, օգտագործված գրական ցանկից և հավելվածից: Աշխատանքում ներկայացված են 1 աղյուսակ և 10 գծապատկեր:





ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ

1.1. Մարմնամարզության դերը միջին և տարեց մարդկանց մոտ



Ազգաբնակչության տարիքային խմբերը (ըստ Վ.Մ. Սմոլևսկու)

N	ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐ	ԿԱՆԱՅՔ	ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ
1	միջին	30 - 55	40 - 60
2	տարեց	56 - 74	61 - 74
3	ավագ	75 - 90	75 - 90
4	երկարակյացներ	90 - ից բարձր	90 - ից բարձր



ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԵՒ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

2.1. Հետազոտության խնդիրները և մեթոդները





ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՈՉ ԴԱՍԱՅԻՆ ՁԵՒԵՐԸ ԵՒ ԽՄԲԵՐԸ


- 3.1. Ֆիզիկական վարժությունների բեռնվաճության պլանավորումը և չափավորումը**
- 3.2. Բժշկական հսկողությունը և ինքնահսկողությունը**
- 3.3. Արավոտյան մարմնամարզության դերն ու նշանակությունը օրվա ռեժիմում**
- 3.4. Կանանց մարմնամարզական առանձնահատկությունները**
- 3.5. Վարժությունների համալիրներ միջին և տարեց մարդկանց համար**





ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Տվյալ հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տալիս հանգել հետևյալ եզրակացությունների.

1. Մարմնամարզությունը մեծ նշանակություն ունի մարդու ներդաշնակ զարգացման գործնթացում
 2. Մարմնամարզության կիրառման շրջանակը մեծ է, և այն օգտագործվում է որպես նախավարժանք, առանձին մկանախմբերի մշակման միջոց,
 3. Մարմնամարզական վարժություններն անձի մոտ մշակում են ճիշտ կեցվածք, կոորդինացիա, տեմպի և ռիթմի զգացողություն:
- 



**ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ
ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ**

