

## ՏԱՐԵՑ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄՈՏ ՈՒԺԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՈՂՆԻՏԻՎ ՖՈՒՆԿՑԻԱՆԵՐԻ ՎՐԱ

ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ Տ.Ռ.

Երևանի ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի կինեզիոլոգիայի ամբիոն, Երևան, Հայաստան

Հանձնված է՝ 22/01/2013թ., ընդունված է՝ 05/05/ 2013թ.

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են տարեցների մոտ կոգնիտիվ ֆունկցիաների վատացման կանխարգելմանը կամ դանդաղեցմանը:

Այս հետազոտության նպատակն է՝ ցույց տալ տարեցների մոտ երկարատև կիրառվող ուժային վարժությունների ազդեցության և ինֆորմացիայի կենտրոնական մշակման միջև եղած փոխհարաբերությունը: Տասներկու տարեցներ են մասնակցել նախօրոք ծրագրված ուժային մարզումներին (միջին տարիքը 66,7), ևս 12-ը, նստակյաց ապրելակերպ վարող տարեցներ (միջին տարիքը 67,4), ընդգրկվել են ստուգիչ խմբում: Ուսումնասիրվել են մարզումների անմիջական և հեռավոր ազդեցությունները՝ կոգնիտիվ ֆունկցիայի վրա: Հիշողությունը և կոգնիտիվ ֆունկցիաների արագությունը գնահատվել են՝ օգտագործելով անմիջական և հետաձգված ասոցիատիվ թեստեր, որոնք հատուկ կազմվել են WAIS թեստի հիման վրա կազմված հարցաթերթիկով: Ինքնազգացողության գնատաման համար կիրառվել է հատուկ Warwick-Edinburgh հարցաթերթիկ: Մարզումային պարապմունքներն անց են կացվել շաբաթը երեք անգամ, 12 շաբաթ տևողությամբ: Յուրաքանչյուր պարապմունք ներառում էր ութ վարժություններից կազմված ծրագրի երկու կրկնություն: Մարզումներից առաջ և հետո կատարված կոգնիցիայի թեստավորման արդյունքները ցույց են տվել զգալի բարելավում՝ անմիջական և հետաձգված ասոցիատիվ թեստի ցուցանիշներում, իսկ ստուգիչ խմբում՝ նկատելի տարբերություն չի գրանցվել: Համեմատվել են երկու խմբերի նաև «Հոգեբանական ինքնազգացողության» թեստի արդյունքները: Մարզումային խմբի համար նախա- և հետմարզումային թեստավորման արդյունքների միջին տարբերությունը զգալիորեն մեծ է՝ համեմատած ստուգիչ խմբի հետ: Ուժային մարզումների հեռավոր ազդեցությունը գնահատելու համար նույն թեստավորումն անց է կացվել նաև մարզումային շրջանի ավարտից 6 ամիս անց: Այս թեստավորման ժամանակ մեծ դրական տարբերություն է գրանցվել հիշողության թեստավորման արդյունքում՝ ասոցիատիվ և ճանաչման թեստերի կիրառումով: Ինքնազգացողության թեստի արդյունքների տարբերությունն աննշան էր: Կոգնիտիվ ֆունկցիայի հեռավոր կամ անմիջական բարելավումը կարելի է վերագրել հավելյալ ֆիզիկական բեռնվածությանը: Մարզումների ժամանակ տարեցները ստիպված էին վերահսկել և ճշգրտել իրենց շարժումները՝ հետևելով մեթոդիստի հրահանգներին, փոխակերպել շարժողական ռեակցիաների լսողական, տեսողական և սոմատոսենսոր մուտքային ազդակները, վերհիշելով շարժումների հետագիծը: Չզայաշարժական ազդակների մշակումը, շարժողական հմտությունների յուրացման հետ մեկտեղ, ակտիվացնում են կոգնիտիվ ֆունկցիաները: Այսպիսով, հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ տարեցների մոտ ուժային մարզումները նպաստում են կոգնիտիվ ֆունկցիաների լավացմանը, ունեն դրական ազդեցություն հիշողության, ինֆորմացիայի կենտրոնական մշակման գործընթացի և ընդհանուր ինքնազգացողության վրա: