ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Կ Ի Ն Ե Զ Ի Ո Լ Ո Գ Ի Ա Յ Ի   Ա Մ Բ Ի Ո Ն

Բ Ա Կ Ա Լ Ա Վ Ր Ի Ա Տ Ի
Ո Ւ Ս Ո Ւ Մ Ն Ա Կ Ա Ն   Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

ԱՌԱՐԿԱ — *ՄԵՐՍՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ*

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ — *ՄԱՐԶԱԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ*

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ — *ԿԻՆԵԶԻՈԼՈԳԻԱ*

ԿՈՒՐՍ — *II*

Ե Ր Ե Վ Ա Ն 2014

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ Է՝ Մ. Գ. Թ., ԴՈՑԵՆՏ՝ Ա.Ս. ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆԸ

ՀԱՎԱՆՈՒԹՅԱՆ Է ԱՐԺԱՆԱՑԵԼ ԿԻՆԵԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ
ԱՄԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ
ԱՐՁԱՆ. ԹԻՎ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏՈՒՄ
ԱՐՁԱՆ. ԹԻՎ

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Մերսումը բժշկագիտության ինքնուրույն ճյուղերից մեկն է, որը հիմք է հանդիսանում մարդու առողջության պահպանման, աշխատունակության բարձրացման և հիվանդությունների կանխարգելման ու բուժման համար: Այն իրենից ներկայացնում է մարդու մարմնի մակերեսի տարբեր հատվածների վրա հատուկ հնարքների տարբերակված մեխանիկական և ջերմային ազդեցություն:

Ծրագիրը կազմված է մարզաառողջարարական ֆակուլտետի կինեզիոլոգիայի բաժնի ուսանողների համար:

Ուսումնական ծրագիրը նախատեսում է՝

- քննարկել մերսման ֆիզիոլոգիական ազդեցության մեխանիզմները;
- դասական մերսման հնարքների ազդեցության ուսումնասիրությունը;
- մերսման սեանսի մեթոդիկայի կազմումը;
- մերսման մեթոդիկան տարբեր հիվանդությունների և վնասվածքների դեպքում:

Ուսումնական ծրագիրը բաղկացած է ինչպես տեսական, այնպես էլ մեթոդական պարապմունքներից, նաև ուսանողների անհատական աշխատանքներից:

Տեսական նյութը մատուցվում է ըստ ծրագրում նախատեսված թեմաների:

Մեթոդական պարապմունքների ժամանակ ուսանողները սովորում են կազմել մերսման սեանսի մեթոդիկա՝ հաշվի առնելով մերսվողի տարիքը, սեռը, օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, հիվանդության բուժման հիմնական խնդիրները:

Մեթոդական պարապմունքները հիմնականում անցկացվում են յուրահատուկ կահավորված սենյակում:

Սեմինար պարապմունքների ժամանակ ստուգվում են դասախոսությունների և մեթոդական պարապմունքների ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքները:

Դասընթացը նախատեսված է 2 կիսամյակի համար՝ 128 ժամ լսարանային պարապմունքների համար, որոնցից 64 ժամ /յուրաքանչյուր կիսամյակում 32 ժամ/՝ դասախոսություններ, 64 ժամ /յուրաքանչյուր կիսամյակում 32 ժամ/՝ գործնական և սեմինար պարապմունքներ:

Գիտելիքների ստուգման հանրագումարային ձևը. I և II կիսամյակում՝ միջանկյալ և ամփոփիչ քննություն 4/4 կրեդիտ:

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄՆ ԸՍՏ ԹԵՄԱՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԵՐԻ

I կիսամյակ

Դասախոսություն 32
Գործնական 32
Անհատական աշխատ.12
Ինքնուրույն աշխատ. 44

Թիվ	Թեմա	Դասախոսություն	Գործնական	Սեմինար	Ընդամենը
1	**Թեմա 1.** Ներածություն **1.1.** Մերսումը որպես գիտություն, զարգացման պատմությունը: **1.2.** Մերսման առարկան, նպատակը և խնդիրները	4	2	2	8
2	**Թեմա 2.** Մերսման տեսության մեջ և պրակտիկայում կիրառվող տերմինները	4	2	2	8
3	**Թեմա 3.** Մերսման դասակարգումը **3.1.**Մարզական և բուժական մերսում **3.2.**Հիգիենիկ և կոսմետիկական մերսում	4	2	2	8
4	**Թեմա 4.** Մերսման համակարգերը **4.1.** Դասական, շվեդական և ֆիննական համակարգեր **4.2.** Սեգմենտար, կետային և պերիոստալ համակարգեր	4	2	2	8
5	**Թեմա 5.** Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա **5.1.** Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործության ուղիները՝ մեխանիկական, հումորալ, նյարդառեֆլեկտոր	4	2	2	8
6	**Թեմա 6.** Մերսման հիգիենիկ հիմունքները **6.1.** Մերսման պայմաններն ու անհրաժեշտ միջոցները **6.2.** Մերսողին և մերսվողին ներկայացվող պահանջները **6.3.** Մերսման ճշտությունն ապահովող պայմանները, հակացուցումները	4	2	2	8
7	**Թեմա 7.** Մերսման տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: 7.1. Ճիշտ ֆիզիոլոգիական դիրքերը մասնակի մերսման ժամանակ:	4	2	2	8
8.	**Թեմա 8.** Մերսման հիմնական հնարքները, ցուցումները և հակացուցումները	4	2	2	8
Ընդամենը՝		*32*	*16*	*16*	*64*

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄՆ ԸՍՏ ԹԵՄԱՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԵՐԻ
II կիսամյակ

Դասախոսություն 32
Գործնական 32
Անհատական աշխատ.12
Ինքնուրույն աշխատ. 44

Թիվ	Թեմա	Դասախոսություն	Գործնական	Սեմինար	Ընդամենը
1	**Թեմա 9.** Մերսման ձևերը /ընդհանուր, մասնակի և զույգերով/	8	2		10
2	**Թեմա 10.** Մերսման մեթոդները /ձեռքով, ոտքով և սարքերով /գործիքներով/, կոմբինացված/	8	2	2	12
3	**Թեմա 11.** Մերսման հնարքների դասակարգումը 11.1. Մերսման հնարքների կատարման ընդհանուր սկզբունքները 11.2. Հիմնական հնարքների համառոտ բնութագիրը	10	2	2	14
4	**Թեմա 12.** Մերսման հնարքների կատարման տեխնիկան և մեթոդիկան	6	2	2	10
5	**Թեմա 13.** Շփում		2		2
6	**Թեմա 14.** Տրորում		2		2
7	**Թեմա 15.** Ճմլում		4		4
8	**Թեմա 16.** Թրթռում		4		4
9	**Թեմա 17.** Հարվածող հնարքներ		2		2
10	**Թեմա 18.** Ցնցում, թափահարում		2		2
11	**Թեմա 19.** Շարժումներ /պասիվ և ակտիվ/		2		2
Ընդամենը		32	26	6	64

ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Թեմա 1. Ներածություն (8 ժամ)

1.1. Մերսումը որպես գիտություն, զարգացման պատմությունը:

1.2. Մերսման առարկան, նպատակը և խնդիրները

Թեմա 2. Մերսման տեսության մեջ և պրակտիկայում կիրառվող տերմինները (8 ժամ)

Մերսման տեսության մեջ և պրակտիկայում, հատկապես մերսման հնարքները նկարագրելիս, օգտագործվում է հատուկ տերմինաբանություն: Մերսման ոլորտում

Թեմա 3. Մերսման դասակարգումը (8 ժամ)

Մերսման դասակարգումը՝ մարզական, բուժական, հիգիենիկ և կոսմետիկական մերսում: Մարզական մերսման նպատակը, կիրառման առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում:

Բուժական մերսման առանձնահատկությունները, դասակարգումն ըստ հիվանդությունների:

Հիգիենիկ մերսման կիրառումը մարդու առողջության պահպանման, հիվանդությունների կանխարգելման գործում: Հիգիենիկ մերսումը որպես աշխատունակությունը պահպանող միջոց:

Կոսմետիկական մերսման կիրառումը մարմնի տարբեր հատվածների /պարանոց, ձեռքեր, դեմք և այլն/ մաշկի վիճակը բարելավելու նպատակով:

Թեմա 4. Մերսման համակարգերը (8 ժամ)

Դասական, շվեդական, ֆիննական, արևելյան համակարգերի, սեգմենտար և կետային մերսումների համառոտ բնութագիրը: Մերսման յուրաքանչյուր համակարգ մյուսներից տարբերվում է որոշակի հնարքների և դրանց մեթոդիկայի կիրառմամբ՝ կախված առաջադրված խնդրից:

Թեմա 5. Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա (8 ժամ)

Մերսման ազդեցությունը մաշկի, նյարդային, մկանային, արյունատար, ավշային, մարսողական համակարգերի վրա: Մերսման ազդեցությունը ոսկրային և հոդակապանային ապարատի, նյութափոխանակության վրա: Մերսման կիրառումը մկանների աշխատունակության պահպանման, վնասվածքներից և հիվանդություններից հետո վերականգնողական նպատակով:

Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործության ուղիները՝ մեխանիկական, հումորալ, նյարդառեֆլեկտոր:

Թեմա 6. Մերսման հիգիենիկ հիմունքները (8 ժամ)

Մերսման սենյակի և կահավորանքի հիգիենիկ պահանջները /լուսավորություն, օդափոխություն, օդի ջերմաստիճան և այլն/: Մերսողին և մերսվողին ներկայացվող պահանջները: Մերսողի աշխատանքային ռեժիմը: Մերսման ճշտությունն ապահովող պայմանները, ցուցումներն ու հակացուցումները:

Թեմա 7. Մերսման ձևերը (8 ժամ):

Մերսման ձևերը՝ ընդհանուր, մասնակի, զույգերով: Ընդհանուր, մասնակի և զույգերով մերսման ժամանակ կիրառվող հնարքների հաջորդականությունը, ժամանակի բաշխումը, մարմնի մերսվող հատվածների հերթականությունը, մեթոդական ցուցումներ:

Թեմա 8. Մերսման հիմնական հնարքները, ցուցումները և հակացուցումները (8 ժամ):

Մերսման մեթոդները՝ ձեռքով, ոտքով, գործիքներով /սարքերով/, կոմբինացված:

Ձեռքով մերսման հնարքների ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, կատարման տեխնիկան և մեթոդիկան: Ձեռքով մերսման մեթոդի առավելությունը մյուսների նկատմամբ:

Ոտքով մերսման հնարքների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, կատարման տեխնիկան ու մեթոդիկան, ոտքով մերսման մեթոդի առանձնահատկությունները:

Գործիքներով /սարքերով/ մերսման առանձնահատկությունները, անցկացման տեխնիկան ու մեթոդիկան: Գործիքներով /սարքերով/ մերսման եղանակները՝ թրթռամերսում, պնևմոմերսում, բարոմերսում:

Կոմբինացված մերսման մեթոդի առանձնահատկությունները և առավելությունները:

Թեմա 9. Մերսման ձևերը (10 ժամ)

Թեմա 10. Մերսման մեթոդները (12 ժամ)

Թեմա 11. Մերսման հնարքների դասակարգումը (14 ժամ)

Թեմա 12. Մերսման հնարքների կատարման տեխնիկան և մեթոդիկան (10 ժամ)

Թեմա 13. Շփում (2 ժամ)

Թեմա 14. Տրորում (2 ժամ)

Թեմա 15. Ճմլում (4 ժամ)

Թեմա 16. Թրթռում (4 ժամ)

Թեմա 17. Հարվածող հնարքներ (2 ժամ)

Թեմա 18. Ցնցում, թափահարում (2 ժամ)

Թեմա 19. Շարժումներ ակտիվ և պասիվ (2 ժամ)

«Մերսման հիմունքներ» առարկայի ուսումնառության մոդուլային համակարգի պահանջները

Ա.Ա.Հ. ____

Մոդուլների հանձնման ժամկետները	Թեմաներ	Հաճախում 10 միավոր	Առարկայի յուրացում (գիտելիքներ, ունակություններ, հմտություններ /սեմ., ստ. աշխ. մշակում) 50 միավոր	Ուս.ակտի-վություն 15 միավոր	Ինքն. աշխ. 25 միավոր	Ստուգո-ղական աշխ.	Ստուգարք	Ստորագ-րություն
I մոդուլ մինչև 20 հոկտեմբեր	1. Ներածություն: Մերսումը որպես գիտություն, զարգացման պատ-մությունը, առարկան, նպատակը և խնդիրները 2. Մերսման տեսության մեջ և պրակտիկայում կիրառվող տեր-մինները 3. Մերսման դասակարգումը. մարզա-կան, բուժական, հիգիենիկ և կոսմետիկական մերսում 4. Մերսման համակարգերը. դասական, շվեդական, ֆիննական, սեգմենտար, կետային և պերիո-ստալ							
II մոդուլ մինչև 10 դեկտեմբեր	1. Մերսման ֆիզիոլոգիական ներ-գործությունը օրգանիզմի վրա. Ներգործության ուղիները` մեխա-նիկական, հումորալ, նյարդա-ռեֆլեկտոր 2. Մերսման հիգիենիկ հիմունքները: Մերսման պայմաններն ու անհրաժեշտ միջոցները: Մերսողին և մերսվողին ներկայացվող պահանջները: Մերսման ճշտությունն ապահովող պայմանները, հակացուցումները							

Ծանոթացում

	Ինքնուրույն աշխատանք 25 միավոր	Առարկայի յուրացում 50 միավոր	Ակտիվություն 15 միավոր
I մոդուլ	15 միավոր	30 միավոր	7 միավոր
II մոդուլ	10 միավոր	20 միավոր	8 միավոր

Նշված պահանջները կատարելու դեպքում ինքնուրույն աշխատանքի հետ միասին «Մերսման հիմունքներ» առարկայից տրվում է 2 կրեդիտ

«Մերսման հիմունքներ» առարկայի ուսումնառության մոդուլային համակարգի պահանջները

Ա.Ա.Հ. ____

Մոդուլների հանձնման ժամկետները	Թեմաներ	Հաճախում 10 միավոր	Առարկայի յուրացում (գիտելիքներ, ունակություններ, հմտություններ /սեմ., ստ. աշխ. մշակում) 50 միավոր	Ուս.ակտի-վություն 15 միավոր	Ինքն. աշխ. 25 միավոր	Ստուգո-ղական աշխ.	Քննություն	Ստորագ-րություն
I մոդուլ մինչև 20 մարտ	1. Մերսման ձևերը /ընդհանուր, մասնակի և զույգերով/ 2. Մերսման մեթոդները /ձեռքով, ոտքով և գործիքներով/ 3. . Մերսման հնարքների դասակարգումը, համառոտ բնութագիրը և կատարման ընդհանուր սկզբունքները							
II մոդուլ մինչև 30 մայիս	1. Շփում 2. Սեղմում 3. Տրորում 4. Ճմլում 5. Հարվածող հնարքներ 6. Ցնցող հնարքներ, թրթռում 7. Շարժումներ							

Ծանոթացում

	Ինքնուրույն աշխատանք 25 միավոր	Առարկայի յուրացում 50 միավոր	Ակտիվություն 15 միավոր
I մոդուլ	15 միավոր	30 միավոր	7 միավոր
II մոդուլ	10 միավոր	20 միավոր	8 միավոր

Նշված պահանջները կատարելու դեպքում ինքնուրույն աշխատանքի հետ միասին «Մերսման հիմունքներ» առարկայից տրվում է 2 կրեդիտ:

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՈՒՍՈՒՑԱՆՎՈՂ ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ներածություն: Մերսումը որպես գիտություն, զարգացման պատմությունը: Մերսման առարկան, նպատակը և խնդիրները
- Մերսման տեսության մեջ և պրակտիկայում կիրառվող տերմինները
- Մերսման դասակարգումը: Մարզական և բուժական մերսում: Հիգիենիկ և կոսմետիկական մերսում
- Մերսման համակարգերը. դասական, շվեդական, ֆիննական, սեգմենտար, կետային և պերիոստալ համակարգեր
- Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա: Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործության ուղիները՝ մեխանիկական, հումորալ, նյարդառեֆլեկտոր
- Մերսման հիգիենիկ հիմունքները. Մերսման պայմաններն ու անհրաժեշտ միջոցները: Մերսողին և մերսվողին ներկայացվող պահանջները: Մերսման ճշտությունն ապահովող պայմանները, հակացուցումները
- Մերսման ձևերը /ընդհանուր, մասնակի և զույգերով/
- Մերսման մեթոդները /ձեռքով, ոտքով և սարքերով /գործիքներով//
- Մերսման հնարքների դասակարգումը: Մերսման հնարքների կատարման ընդհանուր սկզբունքները: Հիմնական հնարքների համառոտ բնութագիրը/
- Շփում
- Տրորում
- Ճմլում
- Թրթռում
- Հարվածային հնարքներ
- Ցնցում, թափահարում,
- Շարժումներ /ակտիվ և պասիվ/

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԸ ՊԵՏՔ Է՝

Գիտենան՝

- մերսում առարկայի նպատակը և խնդիրները;
- մերսման դասակարգումը և համակարգերը;
- օրգանիզմի վրա մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործության ուղիները;
- մերսման հիգիենիկ հիմունքները. մերսման պայմաններն ու անհրաժեշտ միջոցները, մերսողին ու մերսվողին ներկայացվող պահանջները, հակացուցումները;
- մերսման ձևերն ու մեթոդները;
- մերսման հնարքների դասակարգումը, համառոտ բնութագիրը, հնարքների կատարման ընդհանուր սկզբունքները;
- մերսման պրակտիկայում կիրառվող քսուքները:

Կարողանան՝

- պահպանել մերսման հիգիենիկ հիմունքները;
- ճիշտ գնահատել մերսվողի մաշկի գույնը, խոնավությունը, մկանների տոնուսը;
- ճիշտ ընտրել մերսման հնարքները՝ ելնելով մերսվողի /հիվանդի/ ընդհանուր վիճակից և հաշվի առնելով մերսման հակացուցումները;
- ճիշտ ընտրել մերսման սեանսում օգտագործվող քսուքը;
- խորությամբ ուսումնասիրել համապատասխան մասնագիտական գրականություն;
- պարտադիր մասնակցել մերսման գործնական պարապմունքներին

Տիրապետեն՝

- մերսման սեանսի անցկացման հիմնական սկզբունքներին;

- յուրաքանչյուր հնարքի ու դրա տարատեսակների կատարման ճիշտ տեխնիկային;
- ինքնամերսման մեթոդիկային;

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՎԱՐՏԻՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

- գնահատման ձևեր՝ հարցում, ինքնուրույն աշխանքներ
- գնահատման ընթացակարգեր՝ ընթացիկ երկու ստուգումների արդյունքների միջինացում;
- գնահատման գործիքներ՝ յուրաքանչյուր ստուգման համար 20 միավորանոց սանդղակ և գիտելիքների, ակտիվության, ինքնուրույն աշխատանքների կատարման մակարդակ, հաճախումների բաղադրիչներ:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

1. ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՆՅՈՒԹԵՐ և ՍԱՐՔԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ
   - տեսողականացման միջոցներ /պաստառներ/
   - մերսման թախտ
   - 2 չափսի գլանաբարձիկներ
   - փոշիներ, յուղեր, քսուքներ

2. ԲԱՇԽԻՉ ՆՅՈՒԹԵՐ
   - դասագրքեր
   - լրացուցիչ ուսումնական նյութեր

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՍՏՈՒԳՄԱՆ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Մերսումը, որպես գիտություն, զարգացման պատմությունը:

2. Մերսում առարկան, նպատակը և խնդիրները:
3. Մերսման տեսության և պրակտիկայում կիրառվող տերմինները:
4. Մերսման դասկարգումը:
5. Մարզական մերսում:
6. Բուժական մերսում:
7. Հիգիենիկ մերսում:
8. Կոսմետիկ մերսում:
9. Մարզական մերսում: Տեսակները:
10. Մերսման համակարգեր, դասական, շվեդական, ֆիննական:
11. Մերսման համակարգեր. սեգմենտար մերսում:
12. Կետային մերսում:
13. Մերսման ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
14. Մերսման հիգիենիկ հիմունքները:
15. Մերսողին և մերսվողին ներկայացվող պահանջները:
16. Մերսմանն համար անհրաժեշտ պայմաններն ու միջոցները:
17. Մերսման հակացուցվածությունը:
18. Մերսման ձևերը:
19. Ընդհանուր մերսում:
20. Մասնակի մերսում:
21. Մերսման տեսության և պրակտիկայում կիրառվող տերմինները:
22. Ինքնամերսում:
23. Մերսման մեթոդները:
24. Մերսում ձեռքով:
25. Մերսում ոտքով:
26. Մերսում սարքավորումներով:
27. Մերսման հնարքների կատարման ընդհանուր սկզբունքները:
28. Մերսման հնարքները:
29. Շփում: Ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Տեսակները:

30. Սեղմում: Ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Տեսակները:
31. Ճմլում: Ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Տեսակները:
32. Տրորում: Ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Տեսակները:
33. Հարվածող հնարքներ: Ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Տեսակները:
34. Ցնցող հնարքներ: Ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Տեսակները:
35. Շարժումներ: Ակտիվ և պասիվ:
36. Թրթռում: Անընդհատ և ընդհատումներով:
37. Մարզական մերսման զուգորդումը բաղնիքի հետ:
38. Բաղնիքում մերսման ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
39. Քսուքների կիրառումը սպորտային և բուժական մերսման պրակտիկայում:
40. Մարզական մերսում, նախապատրաստական մերսում:
41. Մարզական մերսում, մարզումային մերսում:
42. Մարզական մերսում, վերականգնողական մերսում:
43. Մերսման հնարքների կիրառման հիմնական սկզբունքները:
44. Ձեռքով մերսման զուգակցումը սարքավորումների հետ:
45. Մերսման սենյակի կառուցվածքը:
46. Մերսման ազդեցությունը մաշկի վրա:
47. Մերսման ազդեցությունը սիրտ-անոթային համակարգի վրա:
48. Մերսման ազդեցությունը մկանա-կապանային համակարգի վրա:
49. Մերսման ազդեցությունը կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա:
50. Մերսման ազդեցությունը ծայրամասային նյարդային համակարգի վրա:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պողոսյան Մ.Մ. Մարզական մերսման տեսական հիմունքները: Ուս. ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկ. պետ. ինստիտուտի ուսանողների համար. Երևան, 1988
2. Դուլյան Հ.Է. Սպորտային մերսում: Մեթոդական ձեռնարկ. Երևան, 2004
3. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. М.: Молодая гвардия, 1998
4. Погосян М.М. Спортивный массаж. М. 1999
5. Погосян М.М. Лечебный массаж. М. 2002