

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԴՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԴՈՐՏՈՒՄ

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 1

ԵՐԵՎԱՆ - 2020

YEREVAN - 2020

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆՆԴԻՐՆԵՐ

Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական

Երաշխավորված է տպագրության Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ

Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2020, № 1, 181 էջ:

Պարբերականի նյութերում ընդգրկված են Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի, հանրապետության և այլ պետությունների բուհերի դասախոսների և աշխատակիցների գիտահետազոտական ու մեթոդական աշխատանքների նյութերը: Տեսական և գիտափորձարարական ուսումնասիրությունները նվիրված են ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և ադապտիվ սպորտի բազմաբնույթ հիմնախնդիրներին, այնպես էլ հարակից ոլորտներին:

Պարբերականի նյութերը նախատեսված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի մասնագետների, մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների դասախոսների, երիտասարդ գիտնականների համար:

Պարբերականի հիմնադիր՝ «Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ» հիմնադրամ

ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Դ.Ս.Խիթարյան

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր

Խմբագրական հանձնախումբ՝

Աղանյան Գ. Վ.	մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՇՊՀ)
Աղաջանյան Մ. Գ.	բժշկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Բաբայան Հ. Ա.	հոգեբ. գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Բուլպարովա Մ. Մ.	մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈՒՖԿՍՍԱՀ)
Գեղամյան Վ. Ղ.	հոգեբ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Ջոտրովա Ֆ. Ռ.	մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՍՊԱ)
Թումանյան Հ. Գ.	մանկ. գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ԵՊՀ)
Հակոբյան Ե. Ս.	մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Հակոբյան Ա. Լ.	մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Ձազանիա Գ. Գ.	մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Վրաստան, ՎՖԿՍՊՈՒՀ)
Ղազարյան Ֆ. Գ.	մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Տեր-Մարգարյան Ն. Գ.	մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Չարինյան Ա. Ա.	մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Սադովսկի Ե. Բ.	մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Լեհաստան, ՎՖԿՀ)
Սարգսյան Գ. Գ.	մանկ. գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Սրեփանյան Լ. Ս.	կենս. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Սիմոնյան Ե. Վ.	լեզվաբան-խմբագիր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

SCIENTIFIC METHODOICAL JOURNAL

Chief editor

D S. Khitaryan - PhD of Pedagogy, Professor

Professional Editorial Committee

<i>Aghanyan G. V.</i>	PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ShSU)
<i>Aghajanyan M. G.</i>	Doctor of Medicine, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Babayan H. A.</i>	PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Bulatova M. M.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Ukraine, NUUPES)
<i>Geghamyan V. Gh.</i>	PhD of Psychology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Zotova F. R.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, VRSAPCST)
<i>Tumanyan H. G.</i>	PhD of Pedagogy, Professor (Armenia, YSU)
<i>Hakobyan Y. S.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Hakobyan A. L.</i>	PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Dzagania G. G.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Georgia, GSTUPES)
<i>Ghazaryan F. G.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Ter-Margaryan N. G.</i>	PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Chatinyan A. A.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Sadowski E. B.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Poland, AWF)
<i>Sargsyan G. G.</i>	PhD of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Stepanyan L. S.</i>	PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Simonyan E. V.</i>	editor (Armenia, ASIPCS)

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор

Д.С.Хитарян

кандидат педагогических наук, профессор

Редакционная коллегия:

<i>Аганян В. Г.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ШГУ)
<i>Агаджанян М. Г.</i>	д.мед.наук, профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Бабаян А. А.</i>	к.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Булатова М. М.</i>	д.п.н., профессор (Украина, УНУФКС)
<i>Гегамян В. К.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Зотова Ф. Р.</i>	д.п.н., профессор (Россия, ПГАФКСиТ)
<i>Туманян Г. Г.</i>	к.п.н., профессор (Армения, ЕГУ)
<i>Акопян Е. С.</i>	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Акопян А. Л.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Дзаганян Г. Г.</i>	д.п.н., профессор (Грузия, ГГУУФКС)
<i>Казарян Ф. Г.</i>	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Тер-Маркарян Н. Г.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Чатинян А. А.</i>	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Садовски Е. В.</i>	д.п.н., профессор (Польша, ВУФК)
<i>Саркисян Г. Г.</i>	к.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Степанян Л. С.</i>	к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Симонян Е. В.</i>	редактор (Армения, ГИФКСА)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆ-ԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	7
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ <i>ՀՖԿՍՊԻ-ի ռեկտոր, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Դ. Ս. Խիթարյան</i>	7
ՄԱՐԶԶԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԸՆԴԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ <i>Ասիստենտ Ս.Ս. Արզաքանյան, հ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ղ. Գեղամյան</i>	17
ՆԱԽԱՄՐՑՈՒՄԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏՈՒՄ <i>Հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբայան</i>	26
ԴՊՐՈՑ-ԸՆՏԱՆԻՔ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ <i>Մ.գ.թ. Մ.Ս.Բարբաբայան</i>	33
ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԸ ԿԵՅՎԱԾՔԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ <i>Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան</i>	41
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ <i>Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան</i>	47
ՊԱՏԱՆԻ ՇԱԽՄԱՏԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ <i>Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ. Հակոբյան, ասպիրանտ Հ.Հ. Հակոբյան</i>	54
ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀՐԱՁԳԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏԻ ՏԱՐԲԵՐ ՁԵՎԵՐՈՒՄ <i>Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե.Ս. Հակոբյան, մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա. Չապրինյան, մագիստրոս Ա.Ս. Սարիբեկյան</i>	62
ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐԵԼԱՎՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱՁԵՎ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ <i>Դոցենտներ Խ.Թ. Հարությունյան, Վ.Բ. Հասրաթյան, ասիստենտ Ա. Գ. Անդրիկյան, ուսանող Վ. Խ. Հարությունյան</i>	70
ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՕՊՏԻՄԱԼԱՑՈՒՄՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ <i>Դոցենտ Է.Ջ. Մարտիրոսյան</i>	77
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	86

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐՏԱՐՎԵՍՆԵՐՈՒՄ ՈՐՊԵՍ ԴԱՏԻԱՐԱԿՈՒԹԱՆ ՄԻՋՈՑ <i>Մ.գ.թ. Հ.Յու.Ավագյան</i>	86
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՕՐԱԿԱՐԳՈՒՄ <i>Ասիսյան Ս.Գ. Խաչատրյան, դասախոսներ Լ.Գ. Գրիգորյան, Ա.Լ. Քոսակյան</i>	93
ԼՈՂԻ ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ <i>Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ.Հակոբյան</i>	101
ՀԱՄԱՑԱՆՑԻ ՏԻՐՈՒՅԹՈՒՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ <i>Պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան, մ.գ.թ. պրոֆեսոր Գ.Գ.Սարգսյան, Մ.Ա.Մուրադյան</i>	108
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱԿՈՒՄՔՆԵՐՈՒՄ ԲԻՋՆԵՍ ՌԻՍԿԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ <i>Պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան, մ.գ.թ.,պրոֆեսոր Գ.Գ.Սարգսյան, ասիսյան Կ.Ս.Քոչարյան</i>	119
ԴԱՏԻԱՐԱԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԴԱՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ <i>Ասիսյան Ի.Ա. Ղազարյան</i>	130
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ <i>Մ. գ. թ. Ա. Հ. Շախյան</i>	137
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ АРМЕНИИ <i>К.П.Н., ДОЦЕНТ Г.Ф.КАЗАРЯН</i>	145
THE EFFECT OF DIFFERENT STUDENT BACKGROUND IN SPORT MANAGEMENT MASTER'S EDUCATION <i>Lecturer K.A. Aleksanyan</i>	150
ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	160
ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԱՐՄԱՐՎՈՂԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐԻ ՏԻՊԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ <i>Բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Գ.Աղաջանյան, դոցենտ Մ.Ռ. Ասատրյան, դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան</i>	160
ՄԵՐՍՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊՆԵՎՄՈՆԻԱՅՈՎ ՀԻՎԱՆԴ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՌԵԱԲԻԼԻՏԱՑԻԱՅԻ ԳՈՐԾՈՒՄ <i>Մ.գ.թ., դոցենտ Հ.Էդ. Ղուլյան</i>	166
ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ В АРТИСТИЧЕСКОМ (СИНХРОННОМ) ПЛАВАНИИ <i>Канд. биол. наук, ассоциированный профессор Э.Фероян</i>	175

ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ

ՀՖԿՍՊԻ-ի ռեկտոր, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Դ. Ս. Խիթարյան

Ըմբշամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտ, զարգացում, ռազմավարություն, օրենսդրական փոփոխություններ:

Արդիականություն: Վերջին տասնամյակներում հետխորհրդային երկրների, այդ թվում նաև Հայաստանի Հանրապետության տնտեսությունը ենթարկվել է բովանդակային փոփոխությունների. պետական սեփականությունից անցում է կատարվել մասնավոր սեփականության մոդելին: Այս փոփոխությունն անդրադարձել է գրեթե բոլոր ոլորտների վրա՝ էներգետիկա, շինարարություն, գյուղատնտեսություն, արդյունաբերություն և այլն, սակայն ոչ սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի վրա: Ներկայումս Հայաստանի Հանրապետությունում գործում են պետական մարզադպրոցներ, որոնց արդիականացման և այժմեականացման ուղղությամբ կատարվող աշխատանքները եզակի են և էական ազդեցություն չեն ունենում սպորտի զար-

գացման վրա: Մինչ օրս մշակված չեն նաև տարբեր մարզաձևերի դպրոցների, ակումբների, ֆեդերացիաների կառավարման հստակ մոդելներ և մոտեցումներ, որոնք կնպաստեն սպորտի և առողջ ապրելակերպի զարգացմանը: Նշված անհամաձայնությունը պետության տնտեսության, ընդհանուր առմամբ, և սպորտի ոլորտում տնտեսության զարգացման միջև առաջ է բերել նշանակալի խնդիրներ, որոնք պահանջում են համակարգային և համապարփակ օրենսդրական լուծումներ:

Հայտնի է, որ սպորտի զարգացման քաղաքականության հիմքում յուրաքանչյուր պետություն առաջնորդվում է որոշակի ուղենիշներով և նպատակներով, մասնավորապես՝ առողջ ապրելակերպի խթանման, հասարակության առողջության ապահովման, ռազմակիրառական, ճանաչելիության աստիճանի բարձրացման, բիզնես-պլաններով և այլն:

Այսպես, օրինակ՝ Շվեյցարիայում սպորտի զարգացման քաղաքականությունն ուղղված է հասարակության առողջության բարձր մակարդակի ապահովմանը, դրանով իսկ նպաստելով աշխատունակության և գործունեության արդյունավետության մակարդակի բարձրացմանը, ինչպես նաև աշխատունակության տարիքի երկարացմանը [1]:

Ռուսաստանի Դաշնությունում ևս սպորտի զարգացման քաղաքականության հիմքում ընկած է առողջ ազգ ունենալու հիմնախնդիրը: Դեռևս 2009-ին սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման ռազմավարության մեջ նշանակալի տեղ է զբաղեցնում մանկապատանեկան սպորտի զարգացումը: Գ. Ցինչենկոն և Ե. Օրլովան նշում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման հիմքում ընկած է առողջ ազգ ունենալու գաղափարախոսությունը: Ընդ որում՝ այդ ուղղությամբ կատարվում են տարաբնույթ աշխատանքներ՝ ունիվերսիադանների և սպարտակիադանների կազմակերպում՝ նպատակ ունենալով ապահովել սպորտի մասսայականացումը երիտասարդների և երեխաների շրջանում: Նրանք նշում են, որ սպորտի զարգացումը նպաստում է կյանքի տևողության երկարացմանը, ինչպես նաև աշխատունակ տարիքի երկարացմանը [5]:

ԱՄՆ-ում ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրը դիտարկվել է ռազմակիրառական նշանակության շուրջ: Սպորտի ու ֆիզիկական ակտիվության զարգացման քաղաքականության զարգացումը կրել է փուլային բնույթ՝ ըստ ԱՄՆ-ի և այլ երկրների միջև ծագած բախումների ժամանակաշրջանի: Բացի այդ, սպորտի քաղաքականության զարգացման հիմքում ընկած է նաև սպորտը հանուն կրթության և առողջության ապահովման կարգախոսը [2]:

Հաշվի առնելով վերոնշյալը, ինչպես նաև Հայաստանի Հանրապետության պատմամշակութային, սոցիալ-տնտեսական ներկայիս կարգավիճակը, սպորտի և ֆիզիկական ակտիվության խթանման և զարգացման քաղաքականությունը պետք է կառուցել մի շարք հիմնախնդիրների շուրջ՝ ռազմակիրառական նշանակություն, ազգի առողջության ապահովում, բարձր նվաճումների սպորտում ճանաչելիության բարձրացում:

Հետազոտության **նպատակն է՝** ուսումնասիրել ՀՀ-ում սպորտի զարգացման քաղաքականության առանձնահատկությունները, ինչպես նաև մշակել սպորտի և առողջ ապրելակերպի խթանման և զարգացման ռազմավարական ծրագրի համակարգային փոփոխությունների ալգորիթմ:

Նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները՝**

1. ուսումնասիրել ՀՀ-ում գործող սպորտի զարգացման ռազմավարությունները և մարտավարությունները,

2. իրականացնել սպորտի ոլորտում միջազգային լավագույն փորձի վերլուծություն,

3. մշակել սպորտի և առողջ ապրելակերպի խթանման և զարգացման ռազմավարության ալգորիթմ:

ՀՀ-ում սպորտի զարգացման ռազմավարության մշակման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել նախ և առաջ մեր աշխարհագրական դիրքի, տնտեսական և սոցիալ-տնտեսական, ինչպես նաև քաղաքական անկայուն վիճակի վրա: Ուստի, այն պետք է ուղղված լինի ռազմակիրառական խնդիրների լուծմանը: Նորակոչիկների և, ընդհանուր առմամբ, զինված ուժերում ներգրավված անձանց առողջության մակարդակով է պայմանավորված անձի և պետության անվտանգությունը:

Միևնույն ժամանակ, հաշվի առնելով սակավաշարժության բարձր մակարդակը, անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել առողջ ապրելակերպի և սպորտի նկատմամբ դրական տրամադրվածությանը՝ կազմակերպելով և լուսաբանելով տարատեսակ նախադպրոցական, դպրոցական, բուհա-

կան, մարզային, հանրապետական միջոցառումներ:

Սպորտի կարևորությանը անդրադարձել են նաև ՀՀ վարչապետը, ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարը, նշելով, որ սպորտի զարգացումը Հայաստանի Հանրապետության համար ունի ռազմավարական նշանակություն: Ա. Հարությունյանն իր խոսքում նշում է, որ սպորտը ոչ միայն առողջության, այլև կրթության, հասարակության հանդուրժողականության ապահովման գրավականն է [6]:

Սպորտի, ֆիզիկական ակտիվության զարգացումն իր նշանակալի ազդեցությունը կարող է ունենալ նաև ՀՀ տնտեսության զարգացման գործում: Հայտնի է, որ ժամանակակից աշխարհում տնտեսության զարգացման կարևորագույն գործոն է մարդկային կապիտալը, որի հիմքում ընկած է այդ իսկ կապիտալի առողջությունը: Տարբերում ենք մարդկային կապիտալի մի քանի ձևեր՝ սոցիալական, բնական, մշակութային, տնտեսական, բայց դրանց բոլորի հիմքում ընկած է առողջությունը, ինչի ապահովմանը պետք է ուղղված լինի տվյալ ոլորտում մշակվող քաղաքականությունը:

Այսպիսով՝ կարելի է ասել, որ ՀՀ-ում սպորտի զարգացման քաղաքականությունը և ռազմավարությունը պետք է ուղղված լինեն լուծելու երեք հիմնական խնդիր՝ ռազմակիրառական

նշանակություն, հանրային առողջության ապահովում, առողջ ապրելակերպի հմտությունների և կարողությունների, ինչպես նաև բարձր նվաճումների սպորտի զարգացում:

Ներկայումս գոյություն ունեն սպորտի և ֆիզիկական ակտիվության կառավարման ամերիկյան, եվրոպական և ասիական մոդելներ, որոնցից յուրաքանչյուրն օժտված է իր առանձնահատկություններով [3]:

Համաձայն Ա. Վ. Պոչինկինի աշխատանքների՝ աշխարհում գործում են սպորտի կառավարման երկու մոտեցում՝ կոմերցիոն-սպորտային և սպորտային-կոմերցիոն, որոնք էապես տարբերվում են միմյանցից: Կոմերցիոն-սպորտային մոտեցումն անվանում են ամերիկյան մոդել, երբ սպորտը դիտարկվում է բացառապես բիզնեսի տեսանկյունից: Դրա հետ մեկտեղ սպորտային-կոմերցիոն մոդելը, որն անվանում են նաև եվրոպական մոդել, կառուցված է մարզական ակումբների միջև մրցակցության ձևավորման վրա, որոնք ձգտում են իրենց առավելությունը ցուցաբերել, մեծ մասամբ՝ հիմնվելով ֆինանսական հնարավորությունների վրա՝ ձեռք բերելու լավագույն մարզիկներ: Նման զարգացումը նպաստում է մեկ-երկու լավագույն ակումբների ստեղծմանը, որոնք տարեցտարի պահպանում են իրենց դիրքերը, ինչը

չի կարելի ասել ամերիկյան մոդելի մասին [7]:

Սպորտի կառավարման ամերիկյան մոդելը, ինչպես արդեն նշել ենք, էապես տարբերվում է եվրոպական կամ ասիական մոդելներից: Մասնավորապես, այն բնութագրվում է առավելագույն ապակենտրոնացմամբ, ինչպես բարձր նվաճումների սպորտում, այնպես էլ մանկապատանեկան սպորտի զարգացման ոլորտում: Պետության կողմից որևէ ֆինանսավորում կամ կառավարում չի իրականացվում: Սպորտի կառավարումը պետության կողմից իրականանում է երեք հիմնական հայեցակարգերի ներքո՝ սպորտում ներգրավված կանանց և տղամարդկանց քանակը պետք է համապատասխանի տվյալ սովորողների տոկոսային հարաբերությանը, գենդերային փոքրամասնության իրավունքները պետք է պաշտպանվեն և, վերջապես, ԱՄՆ-ի օլիմպիական կոմիտե է փոխանցվում բարձր նվաճումների սպորտի բոլոր իրավունքները և պարտավորությունները [4]:

Իրականացված վերլուծությունը հնարավորություն է ընձեռում մշակել ՀՀ-ում սպորտի զարգացման քաղաքականությունը և ռազմավարությունը, որն առավելապես համապատասխանում է ասիական մոդելին՝ ամերիկյան

և եվրոպական մոդելների հիբրիդային տարբերակին:

Այժմ ՀՀ-ում գործող օրենքի համաձայն՝ Հայաստանի Հանրապետության ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ազգային համակարգը պետական կառավարման լիազորված մարմնի, պետական կառավարման և տեղական ինքնակառավարման մարմինների համապատասխան ստորաբաժանումների ամբողջությունն է (տե՛ս՝ **Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին ՀՀ օրենքի** գլուխ 2, հոդված 8) [7]: Համաձայն նույն օրենքի՝ բոլոր որոշումները, դրանց իրականացումը կատարվում է պետական լիազոր մարմնի կողմից: Մարզական ֆեդերացիաները ֆինանսավորումը նույնպես ստանում են պետության կողմից: Սակայն այդ ֆինանսները կարող են ծախսվել կոնկրետ նպատակներով՝ ուսումնամարզական հավաքների և մրցումների կազմակերպման համար: Հարկ է նշել նաև, որ մարզադպրոցներում աշխատող մարզիչների աշխատավարձը, անկախ իրենց ունեցած ներդրումից, մարզիկների պատրաստման և աշխարհի կամ եվրոպայի առաջնություններում պատվավոր տեղեր զբաղեցնող մարզիկների պատրաստումից ստանում են գրեթե նույն աշխատավարձը: Նշված երևույթը մի կողմից խոչընդոտ է մարզիչների շրջանում մասնագիտական զար-

գացման համար, մյուս կողմից՝ տվյալ ոլորտի շրջանավարտների աշխատաշուկայի ապահովման համար:

Ամփոփելով վերոնշյալը, կարելի է ասել, որ սպորտի և առողջ ապրելակերպի զարգացման ճանապարհային քարտեզը պետք է ներառի օրենսդրական, կառավարչական խորքային փոփոխություններ, որոնք ուղղված կլինեն ինչպես բարձր նվաճումների, այնպես էլ զանգվածային սպորտի զարգացմանը:

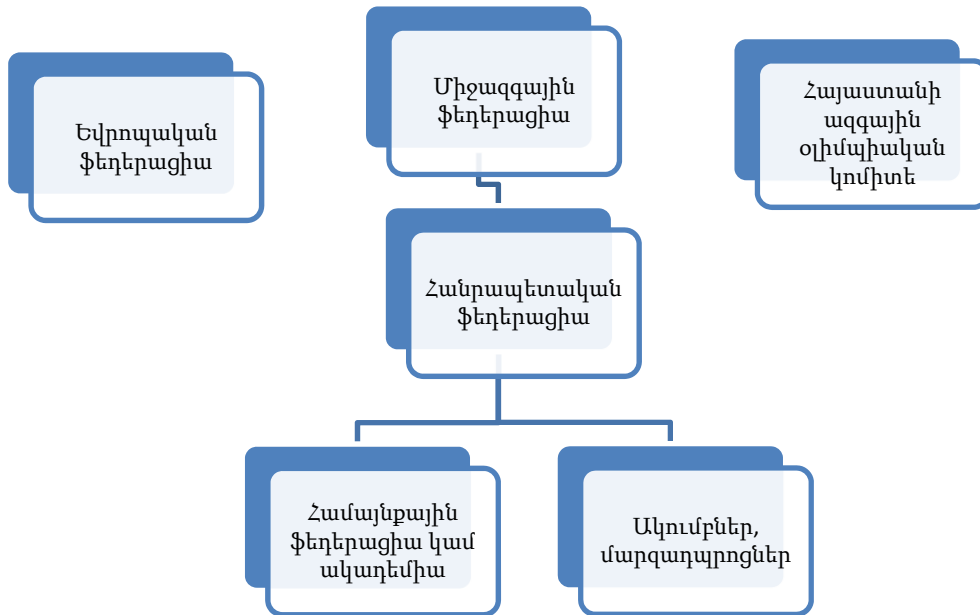
Այսպես, օրինակ՝ ՌԴ-ում «Սպորտ-2030» զարգացման ռազմավարության մեջ նախանշվում է իրականացնել համապարփակ միջոցառումներ, որոնք ուղղված կլինեն հասարակության լայն շերտերում զանգվածային սպորտի զարգացմանը: Մասնավորապես, խրախուսվելու են այն գործատուները, որոնք իրենց աշխատակիցների համար կստեղծեն սպորտով զբաղվելու նպաստավոր պայմաններ՝ մարզադահլիճներ հաճախելու աբոնեմենտներ, սպորտային կորպորատիվ միջոցառումների կազմակերպում և այլն: Ի դեպ, ՀՀ-ում նման մոտեցում ցուցաբերվել է ՀՀ առողջապահության նախարարության աշխատակիցների նկատմամբ: Մինչև նույն ժամանակ, ՌԴ-ում նախանշվում է մեծացնել կազմակերպվող մարզային և հանրապետական սպարտակիադանների քանա-

կը, որոնք կմիավորվեն ընդհանուր առցանց հարթակով և առավել ակտիվ ֆիզիկական և իրավաբանական մասնակիցների միջև կիրականացնեն մրցույթներ: Ըստ ՌԴ-ի սպորտի զարգացման լիազոր մարմնի՝ սպորտի և առողջ ապրելակերպի նկատմամբ դրական վերաբերմունքը պետք է քայլ առ քայլ արմատավորվի հասարակության գիտակցության մեջ [9]:

Սպորտի զարգացման նորարարական հիբրիդային մոտեցում է ցուցաբերվում Ուկրաինայում: Մասնավորապես, մինչև 2032 թ. նախատեսում են պետական ֆինանսավորման ծավալների մեծացում, մարզաձևերի առաջնահերթությունների որոշում, ինչպես նաև մարզական ֆեդերացիաների ինքնավարության և ինքնակառավարման մոդելների ներառում: Մարզական ֆեդերացիաների ֆինանսավորումը նախատեսվում է ավելացնել այն հարկերից և տուրքերից, որոնք վճարում են այն ոլորտները, որոնք վնասում են հասարակության ֆիզիկական և հոգեկան առողջությանը: Մասնագիտական ակումբները պետք է վճարեն հարկեր այնպես, ինչպես մնացած տնտեսվարողները: Ինչպես նշվում է Վ. Շումիլինի խոսքում, այդ ռազմավարությունը մշակվում է մարզական ինդուստրիայի և հարակից ոլորտների փորձագետների հետ միասին [10]:

Սպորտի զարգացման մեկ այլ յուրահատուկ մոտեցում է ցուցաբերվում Գերմանիայում: Պետական ֆինանսավորում մեծ մասամբ կատարվում է բարձր նվաճումների սպորտում: Մարզական ֆեդերացիաների պետական դոտացիաները կազմում են 50-80 տոկոս՝ կախված մարզաձևից: Զանգվածային և մանկապատանեկան սպորտի զարգացման համար հատկացվում է բյուջետային հատկացումների 1-3%: Գերմանիայի օրենսդրության համաձայն՝ սպորտի ֆինանսավորման հիմնական աղբյուրներն են՝ պետական բյուջեից հատկացումները, տեղական և մարզային կառավարման մարմիններից ստացած սուբսիդիաները, հասարակական կազմակերպություններից, մարզական տոտալիզատորների և լոտերեաներից ստացած հատկացումները, մարզաառողջարարական ծառայությունների մատուցման համար ազգաբնակչության վճարումները, ինչպես նաև մարզական կազմակերպությունների սեփական կոմերցիոն գործունեության եկամուտները, մարզական մարկետինգը, ներառյալ գովազդային-հովանավորչական և լիցենզիոն գործունեությունը [11]:

Իմ կողմից առաջարկվող մոդելի համաձայն՝ ՀՀ-ում սպորտի զարգացման քաղաքականությունը պետք է կառուցվի հետևյալ ալգորիթմի շուրջ.



Նկ.1. Սպորտի և առողջ ապրելակերպի զարգացման ռազմավարության կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները

Ինչպես երևում է 1-ին նկարից, սպորտի և առողջ ապրելակերպի զարգացման ռազմավարության հիմքում ընկած են ոլորտի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները:

Եզրակացություն: Իրականացված վերլուծության արդյունքում կարելի է եզրակացնել, որ արդի ժամանակաշրջանում սպորտի զարգացման ռազմավարությունը ՀՀ-ում պետք է կառուցվի հետևյալ ալգորիթմի համաձայն՝

մարզական ակումբներ կամ մարզադպրոցներ–համայնքային ֆեդերացիաներ կամ ակադեմիաներ–հանրապետական ֆեդերացիա– միջազգային ֆեդերացիա:

Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր մակարդակում կառույցը պետք է ունենա իր ինքնավարությունը՝ ֆինանսական և

մարդկային ռեսուրսների կառավարման գործընթացում:

Համաձայն այս ալգորիթմի՝ ակումբները կունենան ինքնավարություն՝ իրենց գործունեության ապահովման ֆինանսական միջոցների հայթայթման գործընթացում, որի շրջանակներում կարող են դիմել հովանավորներին, այդ թվում նաև պետական լիազոր մարմին՝ որպես հովանավորներից մեկին:

Մի կողմից նման մոտեցումը ապահովում է ինքնավարություն ակումբներին և ֆեդերացիաներին, մյուս կողմից՝ մանկապատանեկան սպորտի զարգացում, երիտասարդների և պատանիների զբաղվածություն և առողջ ապրելակերպի խթանում՝ հասարակության լայն շրջանակներում:

Մարզական ակումբները կամ մարզական դպրոցները, ունենալով հավասար իրավունք ֆինանսների և դոտացիաների համակարգում, օժտված կլինեն նաև ինքնավարությամբ, որը ենթադրում է և՛ հովանավորներին դիմելու, և՛ հովանավորչական գործունեության արդյունքում ֆինանսների հայթայթում, և՛ համայնքապետարանների, գյուղապետարանների, մարզպետարանների և՛ քաղաքապետարաններից դոտացիա ստանալու հովանավորություն: Ընդ որում՝ հարկավոր է տարբերակված մոտեցում ցուցաբերել հասարակության խոցելի և ոչ խոցելի խավերին, ինչը ենթադրում է, որ

համապատասխան համայնքապետարանները պետք է սոցիալապես անապահով ընտանիքների, միակողմանի ծնողազուրկ երեխաների, խախտումների համար հաշվառված դեֆիցիտ վարք ցուցաբերած երեխաների և պատանիների համար ամբողջությամբ ծածկեն ծախսերը, իսկ ոչ խոցելի խավերի համար հատկացնեն որոշակի գումար: Ինչով է կարևոր նման մոտեցումը: Նախ և առաջ մանկապատանեկան սպորտի զարգացումը նպաստում է առողջ հասարակության ձևավորմանը, ապահովում է երեխաների և պատանիների զբաղվածությունը, ինչպես նաև մեզ համար շատ կարևոր է առողջ և ուժեղ բանակ ունենալու միտմանը: Հայտնի է, որ սպորտը բացի ֆիզիկական առողջության և ակտիվության ապահովումից նպաստում է նաև հոգեբանական և սոցիալական ես-ի ձևավորմանը: Սպորտը դաստիարակում է կյանքի հմտություններ՝ նախաձեռնողականություն, խոչընդոտների հաղթահարման ունակություն, ոչ ստանդարտ իրավիճակներում արդյունավետ որոշումների ընդունման ունակություններ: Միևնույն ժամանակ չպետք է մոռանալ նաև, որ սպորտի և առողջ ապրելակերպի խթանումը կանխարգելում է դեֆիցիտ վարքի, բուլինգի տարածումը երեխաների և դեռահասների շրջանում:

Մարզական ակումբները կամ մարզադպրոցները կարող են անդամակցել համայնքների կամ մարզերի համապատասխան ֆեդերացիաներին, իսկ դրանց բացակայության դեպքում հանրապետական ֆեդերացիաներին, որոնք իրենց հերթին ենթարկվում են եվրոպական և միջազգային ֆեդերացիաներին, իսկ օլիմպիական կոմիտեն համամասնակից է լինում օլիմպիական մրցումներին բարձրակարգ մարզիկների խրախուսմանը:

Ամփոփելով իրականացված վերլուծությունը՝ հանգում ենք այն եզրակացության, որ սպորտի և առողջ ապրելակերպի զարգացման և խթանմանը նոր շունչ հաղորդելու համար անհրաժեշտ է տարբերակված, բայց միևնույն ժամանակ համապարփակ և համալիր մոտեցում: Առաջարկված ալգորիթմի կիրառումը ելակետ կարող է լինել հասարակության լայն շրջանակներում սպորտի և առողջ ապրելակերպի տարածման համար:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Cavill Nick, Kahlmeier Sonja, Racioppi Francesca. Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action. // <https://books.google.am/books>
2. Smolianov P., Zakus D.H., Gallo J. Sport development in United States.// High performance and mass participation, Routledge in Sport, Culture and Society, 2015, pp.28 file:///C:/Users/User/Downloads/9781135075699_sample_695934.pdf:
3. Сагалеев А.С., Дуринов И.Е., Хамаганов Б.П., Азиатская модель управления физической культурой и спортом. // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Философия. Филология. 2011, стр.129-136):
4. Репкин С.Б., Организационно-экономические аспекты развития спорта в США. //Экономические и юридические науки. Экономика и управление. 2018, N6, стр 14-23:
5. Цинченко Г.М., Орлова И., Государственная политика российской федерации в сфере развития физической культуры и спорта. //ВОПРОСЫ УПРАВЛЕНИЯ. 2019. №3(39), стр. 76-85:
[file:///C:/Users/User/Downloads/gosudarstvennaya-politika-rossiyskoy-federatsii-v-sfere-razvitiya-fizicheskoy-kultur-i-sporta%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/gosudarstvennaya-politika-rossiyskoy-federatsii-v-sfere-razvitiya-fizicheskoy-kultur-i-sporta%20(2).pdf)
6. <https://sportbusiness.livejournal.com/2683.html>:
7. <https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docID=67146>):
8. <http://escs.am/am/news/6057>:
9. <https://rg.ru/2020/03/05/razvitie-fizkultury-predlagaetsia-vkliuchit-v-strategiiu-razvitiia-sporta-2030.html>:

10. <https://interfax.com.ua/news/sport/632484.html>

11. https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635a3bc78a4c43b88521316c37_0.html:

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АРМЕНИИ

Ректор ГИФКСА, канд. пед.наук, профессор Хитарян Д. С.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спорт, развитие, стратегия, законодательные изменения

Исследована проблема развития спорта и здорового образа жизни в РА. Проведен анализ опытов стратегического развития спорта и здорового образа жизни в постсоветских, европейских странах, а также в Америке.

Выявлено, что в развитии спорта в Армении необходимы законодательные изменения в политике управления спортом и здоровым образом жизни. Показана эффективность дифференциального подхода к развитию массового, детско-юношеского спорта высших достижений. Обсуждается вопрос создания новой модели развития спорта и физической культуры в Армении.

TO THE QUESTION OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE DEVELOPMENT IN ARMENIA

Rector of ASIPCS, Ph.D. ped.science, professor Khitaryan D.S.

SUMMARY

Keywords: sport, development, strategy, legislative changes.

The problem of the development of sports and a healthy lifestyle in the Republic of Armenia was investigated. The analysis of the experiences of the strategic development of sports and a healthy lifestyle in the post-Soviet, European countries, as well as in America is carried out.

It was revealed that in the development of sports in Armenia legislative changes are needed in the policy of managing sports and a healthy lifestyle. The effectiveness of the differential approach to the development of mass, youthful and highest achievements of sport is shown. The issue of creating a new model for the development of sports and physical education in Armenia is being discussed.

**ՄԱՐԶԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ**

Ասիստենտ Ս.Ս. Արզաքանյան, հ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ղ. Գեղամյան

Ա.Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության
և հոգեբանության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մարզիչ, ընդունակություններ, գործունեության արդյունավետություն, մանկավարժական գիտափորձ, փորձարարական ծրագիր:

Արդիականությունը: Մարզչի մանկավարժական ընդունակությունների ուսումնասիրությունը սպորտային գիտությունների առաջնային պահանջներից է. այն մանկավարժի, այդ թվում՝ մարզչի գործունեության արդյունավետությունն ապահովող հիմնական գրավականներից մեկն է [5,7]:

Մարզչի մանկավարժական ընդունակությունների հիմնախնդրի հետ կապված՝ գոյություն ունեն միմյանցից տարբեր և հակասական մոտեցումներ: Հիմնախնդրով զբաղվող հեղինակները սակավաթիվ են, և նրանց կողմից խորությամբ ուսումնասիրված չեն տվյալ գործունեության արդյունավետությունն ապահովող ընդունակությունների առանձնահատկությունները: Բացահայտված չեն նրանց քանակական, որակական բնութագրերը, ինչպես

նաև՝ զարգացմանը նպաստող նորովի մոտեցումները [2,3,5,6]:

Ընդունակությունների ձևավորման առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը թույլ կտա կազմել իրական պատկեր՝ մարզիչ-մանկավարժների մանկավարժական ընդունակությունների զարգացվածության աստիճանի և դրանց փոփոխության վերաբերյալ:

Այս ամենը հիմք է հանդիսանում, որ մարզիչների պատրաստության գործընթացում բացահայտվեն առավել առաջնային մանկավարժական ընդունակությունները և կիրառվեն այնպիսի մեթոդներ, որոնք նպատակաուղղված կլինեն նպաստելու մասնագետների մոտ մանկավարժական ընդունակությունների զարգացմանն ու կատարելագործմանը:

Հետազոտության նպատակը:

Բացահայտել մարզչի գործունեության արդյունավետությանը նպաստող մանկավարժական առաջատար ընդունակությունները և մշակել դրանց զարգացմանը նպաստող նորովի մոտեցումներ:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտական գործընթացում կիրառվել են գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցումներ, փորձագիտական գնահատում, անկետավորում, թեստավորում, մաթեմատիկական-վիճակագրություն, ինչպես նաև՝ մանկավարժական գիտափորձ:

Հետազոտություններն իրականացվել են Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում և ՀՀ տարբեր մարզադպրոցներում:

Մանկավարժական գիտափորձն իրականացվել է «Տորք Անգեղ» մարզամշակութային կենտրոնի և Զրվեժի մենապայքարային մանկապատանեկան մարզադպրոցի ընդհանուր առմամբ 30 մարզիչների շրջանում, որոնք ունենին 1-5 տարվա մանկավարժական ստաժ և ներկայացնում էին տարբեր մարզաձևեր:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ըստ մասնագիտական գրական աղբյուրների՝ մանկավարժական ընդունակությունների թիվը հասնում է մինչև 21-ի [1,2,5,6], որոնք զարգանում և ձևավորվում են միմյանց հետ և փոխկապակցված են: Հարցումների արդյունքները ցույց տվեցին, որ մարզիչներն առաջնայնությունը տալիս են հաղորդակցական, կազմակերպ-

չական, կոնֆլիկտից խուսափելու, լսելու և հատուկ (շարժողական) ընդունակություններին: Իսկ ինչ վերաբերում է դրանց զարգացման դինամիկային, պարզվում է, որ առանձնացված ընդունակություններն իրենց զարգացվածության բարձր մակարդակին են հասնում 6 և ավելի տարվա աշխատանքային փորձ ունեցող մարզիչների մոտ, մինչդեռ 1-5 տարվա աշխատանքային փորձ ունեցողների մոտ այն գտնվում է միջին կամ միջինից ցածր մակարդակներում: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին նաև, որ այդ ընդունակությունների զարգացման դինամիկան տեղի է ունենում համեմատաբար դանդաղ: Միայն աշխատանքային 6-րդ տարվանից սկսած է, որ այդ ընդունակությունները դրսևորում են զարգացման զգալի աճ: Սա փաստում է, որ մարզչի մանկավարժական գործունեությանը նպաստող անհրաժեշտ ընդունակությունների զարգացման և ձևավորման համար անհրաժեշտ է երկար տարիների աշխատանքային գործունեություն:

Հաշվի առնելով այս ամենը՝ մեր կողմից փորձ է արվել մշակելու այնպիսի մի ծրագիր (տես՝ աղյուսակը), որը կնպաստի մարզիչների մանկավարժական ընդունակությունների ակտիվ զարգացմանը հնարավորինս կարճ ժամանակահատվածում՝ մինչև 1 տարի:

Ծրագրի ստուգման նպատակով կազմակերպվել և ձևավորվել է մանկավարժական գիտափորձ, որի ընթացքում ընտրվել են հետազոտվողների երկու խումբ՝ ստուգողական և փորձարարական, յուրաքանչյուրում մինչև 5 տարվա աշխատանքային փորձ ունեցող 15 մարզիչ:

Ստուգողական խմբի մարզիչների մարզումներն իրականացվել են առանց հստակ պլանի և այդ գործընթացն իրականացվում էր մարզադպրոցի տնօրինության կողմից:

Փորձարարական խմբում մարզչի գործունեությունը խիստ պլանավորված էր, ըստ մեր կողմից առաջադրված ծրագրի՝ ապահովված էր մարզման գործընթացի հաջորդականությունը, սիստեմայնությունը և մատչելիությունը:

Գիտափորձի առաջին փուլում ստուգողական և փորձարարական խմբերում իրականացվել է թեստավորում՝ բացահայտելու համար, թե զարգացման ինչ մակարդակում են կազմակերպչական, հաղորդակցական, կոնֆլիկտայնության, լսելու և շարժողական ընդունակությունները:

Գիտափորձի նախնական փուլի հետազոտությունների համեմատական

վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց պարզելու, որ սկսնակ մարզիչների մանկավարժական ընդունակությունները, անկախ ընտրած մարզաձևից և տարբեր մարզադպրոցներում առկա ներքին աշխատանքային ոճերից, զարգանում ու դրսևորվում են գրեթե միանման: Երկու խմբերում հետազոտված բոլոր 5 ընդունակությունների ցուցանիշների միջին մեծությունները միմյանցից էապես չեն տարբերվում, և նրանց միջև տարբերությունները հավաստի չեն ($P > 0.05$):

Սակայն մեկամյա ծրագրի ներդրումը մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում հնարավորություն ընձեռեց բացահայտել 1-5 տարվա մանկավարժական ստաժ ունեցող մարզիչների մանկավարժական ընդունակությունների ցուցանիշների զարգացման փոփոխությունը:

Այսպես՝ ստուգողական խմբում գիտափորձի ավարտին կրկնակի հետազոտության արդյունքում բացահայտվեց, որ հետազոտված ցուցանիշներում թեև նկատվում է որոշ զարգացում, սակայն դրանք էական չեն:

Աղյուսակ

Սկսնակ մարզիչների մանկավարժական ընդունակությունների կարարելագործման մեկամյա իրականացման օրինակելի պլան (ծրագիր)՝ նախատեսված մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար

N	Առաջադրվող պահանջները	Մեթոդներն ու միջոցները (իրականացվող ուղիները)	Իրականացման ժամկետները
1.	Սկսնակ մարզիչը կցվում է առավել փորձառու կամ մարզադպրոցի ավագ մարզչին	1. Սկսնակ մարզիչն ունենում է իր անհատական, ընդ որում՝ մեկ խումբ. 2. Նա ինքնուրույն մարզումներն իրականացնելու իրավունք չունի, ուստի աշխատում է ավագ մարզչի հետ համատեղ. 3. Սկսնակ մարզիչը մարզումների ժամանակ միայն զբաղվում է մարզման հետ կապված բոլոր կազմակերպչական խնդիրներով (մարզադահլիճի, մարզագույքի, անվտանգության ապահովում, մարզիկների ռեժիմի, կարգուկանոնի կարգավորում և այլն). 4. Հետևում է փորձառու մարզչի հրահանգներին և օգնում նրան ցուցադրվող նոր վարժությունների, գործողությունների, հնարքների կատարման ժամանակ. 5. Իրականացնում է մանկավարժական դիտում	Մինչև 3 ամիս՝ կապված սկսնակ մարզչի մասնագիտական հատկություններից և պատրաստության աստիճանից
2.	Մարզումային գործընթացի կազմակերպում և անմիջական մասնակցություն	1. Ավագ մարզչի անմիջական հսկողության ներքո սեփական խմբում շաբաթական մեկ անգամ մարզումների ինքնուրույն անցկացում. 2. Յուրաքանչյուր շաբաթը մեկ անգամ պարտադիր որևէ մարզման (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, ռեկբի, ֆիտնես և այլն) անձամբ մասնակցություն	Աշխատանքային 4-րդ ամսից սկսած՝ տևողությունը 3 ամիս, Աշխատանքային 1-ին ամսից սկսած
3.	Մարզումների ինքնուրույն կազմակերպում	Առանց ավագ մարզչի ներկայության, սակայն նրա հսկողությամբ մարզումների իրականացում	Աշխատանքային 6-րդ ամսից սկսած

4.	Մրցումների կազմակերպում և մասնակցություն	<p>1. Մարզադպրոցի մյուս մարզիչների հետ համատեղ փորձամրցումների կազմակերպում՝ յուրաքանչյուր 2 ամիսը մեկ անգամ.</p> <p>2. Ոչ պաշտոնական հանրապետական մրցումներին մարզադպրոցի հավաքական թիմի նախապատրաստում և մասնակցություն</p> <p>3. Ավագ մարզչի ղեկավարությամբ պաշտոնական մրցումներին թիմի նախապատրաստական աշխատանքների և մրցումներին անմիջական մասնակցություն</p>	Աշխատանքային 6-րդ ամսից սկսած
5.	Ընդգրկվածություն մրցավարական գործունեության մեջ	Փորձամրցումներ, հուշամրցաշարեր, ոչ պաշտոնական մրցումներ՝ կապված պատրաստության մակարդակից, նաև պաշտոնական մրցումներ, ՀՀ առաջնություններ և միջազգային մրցաշարեր	Աշխատանքային 1-ին ամսից սկսած
6.	Ծնողական ժողովների պարտադիր կազմակերպում	Ավագ մարզչի անմիջական ղեկավարությամբ յուրաքանչյուր ամիսը մեկ անգամ քննարկումների, մարզիկների և ծնողների հետ ժողովների կազմակերպում, որտեղ անհրաժեշտ է անմիջական շփում ծնողների և սկսնակ մարզչի միջև	Աշխատանքային 1-ին ամսից սկսած
7.	Վերապատրաստման դասընթացների մասնակցություն		

Այս փաստը մեկնաբանվում է հետևյալ կերպ. այսօր մանկապատանեկան մարզադպրոցներում սկսնակ մարզիչները չունեն որոշակի աշխատանքային ծրագիր, և նրանք, անցնելով իրենց պարտականություններին, աշխատանքային գործունեությունը կազմակերպում են ինքնուրույն՝ հենվելով միայն իրենց՝ նախկինում ձեռք բերած մարզական փորձի և բուհում ձեռք բերած գիտելիքների վրա, իսկ

որոշներն էլ փորձում են ընդօրինակել իրենց մարզիչներին, ինչի արդյունքում աշխատանքը լինում է թերի, նրանց մոտ չի ձևավորվում ղեկավարման անհատական ոճ: Իսկ մանկավարժական ընդունակությունների, կարողությունների, հմտությունների զարգացման և կատարելագործման համար պահանջվում է երկար տարիների աշխատանքային պրակտիկա:

Փորձարարական խմբի հետազոտության արդյունքների համեմատական վերլուծությունը գիտափորձից առաջ և հետո ցույց տվեց, որ այդ ցուցանիշների միջև տարբերությունը զգալի փոփոխության է ենթարկվել՝ բացառությամբ շարժողական ընդունակության:

Գիտափորձից հետո, համեմատելով երկու խմբերի հետազոտված ցուցանիշները, ակնհայտ է դառնում, որ փորձարարական խմբի մոտ նկատվել է զարգացման էական աճ: Կազմակերպչական և հաղորդակցական ընդունակությունների ցուցանիշները փորձարարական խմբում մեկամյա ուսումնամարզական շրջանում փոփոխվում և դրսևորվում են հետևյալ կերպ. այսպես՝ երկու խմբերում սկսնակ մարզիչների կազմակերպչական ընդունակության ցուցանիշներում նկատվել է զարգացման աճ, փորձարարական խմբում միջինից ցածր մակարդակից (0.52 ± 0.03) մինչև միջինից բարձր մակարդակ (0.72 ± 0.02), ապա ստուգողական խմբում ցածր մակարդակից (0.51 ± 0.03) մինչև միջինից ցածր մակարդակ (0.61 ± 0.02), որը չի համարվում էական տեղաշարժ:

Նույն պատկերն է գրանցվել հաղորդակցական ընդունակության ցուցանիշներում. փորձարարական խմբում միջինից ցածր մակարդակից

(0.5 ± 0.03) մինչև միջինից բարձր մակարդակ (0.74 ± 0.04), իսկ ստուգողական խմբում միջինից ցածր մակարդակից (0.53 ± 0.03) մինչև միջին մակարդակ (0.6 ± 0.02), ինչը նույնպես չի համարվում զգալի փոփոխություն:

Մեկամյա գիտափորձի ընթացքում բարելավվել է նաև լսելու ընդունակության ցուցանիշը: Փորձարարական խմբում, ի տարբերություն ստուգողականի, էական աճ է գրանցվել. եթե մինչև գիտափորձը լսելու ընդունակությունը գտնվում էր բավարար մակարդակում (27.3 ± 0.67), ապա գիտափորձից հետո այդ ցուցանիշը բարձրացել է՝ հասնելով լավ մակարդակի (35.2 ± 0.74), ինչը համարվում է օրինաչափ, քանզի հաղորդակցական և կազմակերպչական ընդունակության զարգացմամբ զարգանում է նաև լսելու ընդունակությունը: Մեր կողմից առաջարկված ծրագրով մարզիչը կազմակերպչական հարցերով զբաղվելու ընթացքում ստիպված է լինում կազմակերպել մրցումներ, ժողովներ՝ մարզիկների և նրանց ծնողների հետ, ինչպես նաև՝ հաղորդակցվել այլ մարզիչների և մարզիկների հետ, ինչի արդյունքում սկսնակ մարզչի մոտ զարգանում է նաև հաղորդակցական ընդունակությունը:

Այլ է պատկերը կոնֆլիկտայնության ցուցանիշներում. եթե ստուգող

ղական խմբում նկատվում է բարելավում, ապա փորձարարական խմբի մարզիչների մոտ այդ ընդունակությունն ավելի վատանում է: Մինչ գիտափորձը, փորձարարական խմբում այն գտնվում էր միջին մակարդակում, իսկ գիտափորձից հետո մեծացավ կոնֆլիկտայնության աստիճանը, ինչը պայմանավորված է ծրագրի շրջանակներում իրականացված գործունեության հետ: Հարկ ենք համարում նշել, որ կոնֆլիկտայնությունն էականորեն կապված է մարզչի անձի անհատական առանձնահատկությունների հետ (բնավորություն, խառնվածքի տիպեր, նյարդային համակարգ, հավասարակշռություն և այլն): Ստուգողական խմբի մարզիչների մոտ գրանցվել է միջին մակարդակ:

Գիտափորձի ընթացքում մեր կողմից առավել ուշադրություն է դարձվել սկսնակ մարզչի հատուկ (շարժողական) ընդունակության զարգացմանը: Ժամանակի ընթացքում մարզիչների մոտ նվազում է շարժողական ընդունակությունը: Հաշվի առնելով այդ հանգամանքը՝ մեր կողմից կազմակերպված մեկամյա գիտափորձի ընթացքում առաջարկվել էր նվազագույնը շաբաթական մեկ անգամ մարզիչների հետ անցկացնել մարզումներ: Սակայն գիտափորձի ընթացքում առաջացան որոշ խնդիրներ: Ըստ մարզիչների

կարծիքի՝ իրենց մարզչական գործունեության ոլորտում շարժողական ընդունակության միջին մակարդակը բավարար է, և նրանցից շատերը չմասնակցեցին մեր կողմից առաջարկված ծրագրով՝ շաբաթական մեկանգամյա մարզումների մասնակցություն ցանկացած մարզաձևից: Մինչդեռ մարզիչը մշտապես պետք է գտնվի ֆիզիկապես բարձր մակարդակում, քանզի ժամանակի ընթացքում կորցնում է շարժումների ճշգրտությունը, ճկունությունն ու արագությունը, որից էլ տուժում է հնարքի կամ վարժության ցուցադրման տեխնիկական և գեղագիտական կողմը:

Այս պատճառով հետազոտված շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշներում երկու խմբերում էլ նկատվում են ոչ էական փոփոխություններ:

Եզրակացություն: Ամփոփելով վերը շարադրվածը՝ կարող ենք եզրակացնել, որ մեր կողմից ներդրված ծրագիրը միտում ունի զարգացնելու մարզչի առավել կարևոր ընդունակությունները: Մեկամյա գիտափորձի ընթացքում, ինչպես երևում է ներկայացված ցուցանիշներից, փորձարարական խմբի մարզիչների մոտ որոշ ընդունակությունների ցուցանիշներում նկատվում է դրական տեղաշարժ, որն էլ համարվում է մարզչի գործու-

նեության արդյունավետության գրավականներից մեկը: Ինչ վերաբերում է հատուկ ընդունակությանը, որը գիտափորձից հետո վատթարացել է, ապա դա պայմանավորված է առաջին հերթին մարզիչների կողմից անտարբեր վերաբերմունքով ֆիզիկական պատրաստության նկատմամբ: Եթե առաջարկված ծրագիրը ներդրվի և կրի որպես պարտադիր բնույթ, այն

կիրառական մեծ նշանակություն կունենա սկսնակ մարզիչ-մասնագետների պատրաստության համակարգում:

Այն կարող է էականորեն ազդել ոչ միայն մանկավարժական ընդունակությունների զարգացման, այլև մանկավարժական կոմպետենտության մյուս բաղադրամասերի վրա՝ ուսումնամարզական մեկ տարվա մասնագիտական գործունեության ընթացքում:

☐ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ս.Ս. Արզաքանյան, Մանկավարժական ընդունակությունների կառուցվածքային առանձնահատկությունները, Հանրապետական XX-XVIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու, ՖԿՀՊԻ, 2011:
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի հիմունքները, - 111 էջ, Երևան, 2009:
3. Белоусова О. Ф., Физкультурное образование: профессионализм деятельности педагога. Изд-во Книга, Ростов-на-Дону: 2005 - 48 с
4. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И., Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. Издательский центр «Академия», - М.: 2000, - стр. 96 – 113
5. Деркач А. А., Исаев А. А., Педагогическое мастерство тренера. М.: «Физкультура и спорт». 1981. – 374 с.
6. Ильин Е. П., Психология физического воспитания. «Просвещение». 2007, – 281 с.
7. Корх А. Я., Педагогические способности тренера. Тренер, деятельность и личность. Учеб. пособие. Терра-спорт. М.: 2000. - стр. 39-73

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО
РАЗВИТИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ТРЕНЕРА**

С.С. Арзаканян ассистент, К.Псих.Н., доцент В. К. Гегамян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тренер, способности, эффективность деятельности, педагогический эксперимент, экспериментальная программа.

В работе представлены результаты исследования педагогических способностей тренера, обеспечивающих эффективность его деятельности.

Выявлены особенно важные профессиональные способности, такие как: организационные, коммуникативные, умения слушать, конфликтные и специальные. Разработана программа для детско-юношеских спортивных школ, направленная на развитие и совершенствование педагогических способностей тренера, апробированная в результате педагогического эксперимента.

**IMPLEMENTATION RESULTS OF EXPERIMENTAL PROGRAM FOR THE
DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL ABILITIES OF THE COACH**

S.S. Arzakanyan assistant

V.Kh. Geghamyan candidate of psychological sciences, associate professor

SUMMARY

Keywords: coach, abilities, performance efficiency, pedagogical experiment, experimental program.

The article puts forward the results of a study on pedagogical abilities of the coach which ensure the efficiency of his activities.

Essentially important professional abilities were identified, such as: listening skills organizational, communicative, conflictive and special. A program has been developed for child and youth sports schools aiming at improving special abilities of the coach, certified as a result of a pedagogical experiment.

**ՆԱԽԱՄՐՑՈՒՄԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՎ
ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ
ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏՈՒՄ**

Հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբայան

Ա.Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության
և հոգեբանության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Հոգեկան պատրաստվածություն, ծանրորդներ, մրցակցային գործունեության արդյունավետություն, մրցման փուլային նպատակներ:

Արդիականությունը: Մրցմանը հոգեբանական պատրաստության գործընթացում առավել կարևորվում է մարզիկի նախամրցումային հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանի փոփոխման և առաջիկա մրցման հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման հիմնախնդիրների լուծումը, որոնք ավելի արժևորվում են բարձրակարգ մարզիկներին պատասխանատու մրցումների նախապատրաստության գործընթացում: Տասնամյակներ շարունակ հոգեբանական պատրաստականությունը դիտարկվել է որպես ընդհանուր և կոնկրետ մրցման, ընթացիկ և անմիջական, նախամրցումային և բուն մրցումային ձևեր (Ա.Ա. Լալայան, 1956, Ա.Ց. Պունի, 1957, Գ.Դ. Գորբունով, 1984, Յու.Յու. Կիսելյով, 1990, և ուրիշներ):

Ներկայումս մարզիկի հոգեբանական պատրաստության գործընթացը կազմակերպվում և իրականացվում է հիմնականում համակարգված, ներառելով՝ ա) հոգեբանական պատրաստության գործոնների զարգացման հոգեբանամանկավարժական շարունակական գործընթաց, բ) հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանի վերահսկում, գ) հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորում, փոխկապակցված փուլերով, որոնց իրականացումն ընթանում է՝ ըստ մարզիկի սպորտային պատրաստության ու հոգեկանին ներկայացվող պահանջների:

Պատասխանատու մրցումներին էական նշանակություն ունի նախամրցումային ժամանակահատվածում ծանրորդի մտավոր գործունեության, դրանց ուղղվածության, հուզական ապրումների, լարվածության դրսևորումների և մրցակցային արդյունքների վրա դրանց ազդեցության աստիճանը [1,3,8,10]:

Ծանրամարտում մրցման անմիջական պատրաստության ժամանակահատվածում (չնայած պայմանականորեն հայտավորված մոտեցումների ու քաշի), մարզիկը գտնվում է անորոշության վիճակում: Մարզիկի մոտ կարող է առաջանալ վստահության տատանումներ՝ մրցման նպատակի իրականացման մեջ: Մարզիկի մտավոր գործունեությունը սևեռված է նրա թերությունների, տեխնիկայի թույլ կողմերի վրա և դա կարող է արգելք հանդիսանալ նրա մարզական բարձր արդյունքի ցուցադրման առումով: Մարզիկը տագնապահար մտորում է՝ ինչպես հաղթահարել հիմնախնդիրը: Մրցակցային դրդապատճառների կառուցվածքում մարզիկի մոտ կարող է ավելի շատ գերակշռել «անհաջողությունից» խուսափելու, քան «հաջողության հասնելու» դրդապատճառը: Երբեմն մարզիկները հանպատրաստի մարզիկներին հայտագրում են մասնակցելու մրցումների, ինչը նույնպես կարող է հանգեցնել անբարենպաստ նախամրցումային վիճակի և անբարեհաջող մրցելույթի [1,2,3]:

Մարզիկի սպորտային պատրաստության մեջ, մարզիկները հատուկ ուշադրություն դարձնելով ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստությանը, նախամրցումային փուլում հատուկ անդրադարձ են կա-

տարում մրցակցային դրդապատճառների և դիրքորոշումների ձևավորմանը: Սակայն դրդապատճառները, առանց մարզիկի դրական մտածողության, կարող են անկատար մնալ [1,2,3]:

Կարելի է հավաստել, որ մարզիկի նախամրցումային մտածողական գործունեության բովանդակությունը և նրա օպտիմալ տարբերակը հոգեբանական պատրաստության առաջնային տեխնոլոգիաներից մեկն է:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել բարձրակարգ ծանրորդների մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը և բնորոշել նախամրցումային հոգեբանական պատրաստվածության ներգործությունը բարձր արդյունքների ցուցադրման վրա:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Բացահայտել ծանրորդների առաջիկա մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը՝ ըստ փուլային նպատակների: 2. Ուսումնասիրել նախամրցումային փուլում ծանրորդների մտավոր գործունեության, դրանց ուղղվածության, հուզական ապրումների ու մրցակցային գործունեության վրա դրանց ներգործության աստիճանը:

Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Առաջին խնդրի լուծման նպատակով իրականացրել ենք

«ծանրորդների մրցակցային գործունեության» փուլային և հեռանկարային նպատակների պլանավորման ու դրանց իրականացման մեջ վստահության աստիճանի ախտորոշման անկետան: Երկրորդ խնդրի լուծման նպատակով ներդրել ենք երկու թեստ՝ 1.«Նախամեկնարկային մտավոր գործունեության» ախտորոշման մեթոդիկան (Գ.Դ. Բաբուշկին) [3], 2.«Հուզական ինտելեկտի» մակարդակի ուսումնասիրման մեթոդիկան (Ն. Հոլլ) [10]:

Հետազոտությունն անցկացվել է 2020թ. Եվրոպայի ծանրամարտի, երիտասարդական և մեծահասակների առաջնությունների եզրափակիչ հավաքների ընթացքում, Ծաղկաձորի և Օլիմպիականի մարզաբազաներում:

Մասնակցել են Հայաստանի ծանրամարտի ազգային հավաքականի 10-ը ուժեղագույն մարզիկները և անդամության թեկնածու ևս 11 մարզիկ-մարզուհիներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Կարևորելով մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստության համակարգի օղակների պահանջները՝ «մրցման նպատակի և խնդրի դնում» (Ա.Յ. Պունի, Ա.Ա. Լալայան, 1970) [6,8], հատուկ ուշադրություն ենք դարձրել ծանրորդների մրցակցային դասական գործողությունների (պոկում, հրում) փուլային և հեռանկարային

նպատակների պլանավորման ու դրանց իրականացման մեջ մարզիկի վստահության աստիճանին, ինչպես նաև մրցակցային արդյունքների կայունությանն ու արդյունավետությանը: Գործնական փաստերով և մարզիկի սուբյեկտիվ ինքնագնահատականով բացահայտվել է. ծանրորդի մրցակցային գործունեության նպատակային դիրքորոշումների ու մարզական արդյունքների առաջատար ցուցանիշների միջև համահարաբերակցական հավաստի կապեր: Առավել էական է դառնում մարզիկի հուզական ապրումները՝ պլանավորված մրցակցային արդյունքների իրականացման մեջ: Այս վարկածը հենվում է նաև գործունեության հոգեբանական տեսության սկզբունքների վրա (Վ. Ա. Դոյմին 1974, Ա.Ն. Լեոնտև, 1975) [5,7]:

Հետազոտված գործոնների շարքում առաջնակարգ դիրք են գրավում ծանրորդի մրցակցային գործունեության արդյունավետության հետևյալ ցուցանիշները՝

1. անհատական ռեկորդ (առավելագույն մրցակցային արդյունք),
2. մրցակցային միջին արդյունք (մրցաշրջանի երեք մրցումների միջին արդյունք),
3. մրցակցային միջին արդյունքի և անհատական ռեկորդի տարբերություն:

Նշված ցուցանիշները մենք ընդունել ենք՝ որպես ծանրորդի մրցակցային գործունեության հիմնական առաջատար գործոններ, քանի որ նրանց մրցման նպատակների ու դրանց իրականացման վստահության միջև գոյություն ունեն ինտեգրող համահարաբերակցական հավաստի կապեր և ողջ մրցակցային գործընթացի պլանավորումն իրականանում է նշված երեք գործոնների հաշվառմամբ:

Հետազոտության ընթացքում առանձնացրել ենք ծանրորդի նախամրցումային փուլում առաջիկա մրցման բարձր արդյունքների ցուցադրման փուլային նպատակները՝ **իրական** (նվազագույն բավարարող) և **իդեալական** (առավելագույն հնարավոր): Մեկնարկային մոտեցման քաշը, ինչպես նաև հեռանկարային նպատակների (Օլիմպիական, Աշխարհի, Եվրոպայի և Հանրապետության չեմպիոն) իրականացման ժամանակահատվածներն ու դրանցում վստահության աստիճանը:

Հետազոտության երկրորդ փուլում բացահայտվել է (նախամրցումային ժամանակահատված). 1. մտավոր գործունեության ուղղվածությունը՝ բարձր (55-60 բալ), միջին (35-54 բալ) և ցածր (20-34 բալ) մակարդակներով, 2. Հուզական ինտելեկտի հետևյալ բա-

ղադրիչները՝ ա) հուզական տեղեկացվածություն, բ) սեփական հույզերի կառավարման ընդունակություն, գ) ինքնամոտիվացիա, դ) «էմպատիա» (ապրումակցում), ե) ուրիշ մարդկանց հույզերի կանխագագում:

Հուզական ինտելեկտի գումարային ցուցանիշը որոշվել է հետևյալ սանդղակով՝

1. բարձր մակարդակ՝ 70-90 բալ,
2. միջին՝ 40-69 բալ,
3. ցածր՝ մինչև 39 բալ:

Վերը նշված յուրաքանչյուր բաղադրիչ գնահատվել է հետևյալ սանդղակով՝ 14-18 բալ՝ բարձր, 8-13 բալ՝ միջին, և մինչև 7 բալ՝ ցածր մակարդակ:

Հետազոտված ծանրորդները, հանդես գալով 2019-2020 թթ. տարբեր առաջնություններում (Հանրապետության, Եվրոպայի երիտասարդական և մեծահասակների, Աշխարհի առաջնություններ), իրականացրել և գերակատարել են պլանավորված արդյունքները նախապես պլանավորված 78 մոտեցումներից 29-ում, ինչը կազմել է արդյունավետության 37%: Նրանց նախամրցումային մտավոր գործունեության վերլուծությունը, ի դեմս դրական մտքերի ուղղվածության, առաջիկա մրցակցային գործունեության հանդեպ կազմել է խմբի համար 48 բալ:

Աղյուսակ

Բարձրակարգ ծանրորդների նախամրցումային մտավոր գործունեության ուղղվածության և հուզական ինտելեկտի ցուցանիշները (n=21)

Մտքի ուղղվածություն	Հուզական տելեկազվա ծություն	Սեփական հույզերի կառավարում	Ինքնամտի վացիա	Էնպատիա ասպրումակցում	Ուրիշ մարդկանց հույզերի կանխագագցում
48.0 ± 5.2	14.3 ± 1.4	15.4 ± 1.6	14.7 ± 1.6	12.1 ± 1.3	11.2 ± 1.0

Մարզիկների առաջին ենթախումբը (11 մարզիկ) դրսևորել է դրական վերաբերմունքի բարձր մակարդակ՝ 57,6 բալ, ինչը կազմում է 90% և հուզական ինտելեկտի բարձր մակարդակ:

Այդ ենթախմբի մարզիկները գրավել են մրցանակային 1-2 տեղեր՝ իրենց քաշային կատեգորիայում, վեց մարզիկ իրականացրել են նախապես պլանավորած արդյունքները:

Երկրորդ ենթախմբում (10-ը մարզիկ) դրսևորել է մտավոր գործունեության միջին և ցածր մակարդակ (43,6 բալ) և հուզական ինտելեկտի միջին մակարդակ (63 բալ): Այս ենթախմբի մտավոր գործունեության դրական ուղղվածությունը կազմել է 72,6%: Մարզիկները գրավել են 3-4 և ավելի ցածր տեղեր: 10-ը մարզիկներից միայն 3-ն է իրականացրել հայտավորած արդյունքներ:

Նման փաստարկումների և եզրահանգումների համար մեզ հիմք է ծառայել մտավոր գործունեության և հուզական ինտելեկտի միջև համահարաբերակցական բարձր և հավաստի կապերի առկայությունը, որը կազմում է $r=0,75$:

Եզրակացություն: Բարձրակարգ ծանրորդների մրցմանը հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջնային պահանջներից են.

1. Առաջիկա մրցման մասնակցության նպատակային դիրքորոշման պլանավորումը և հստակեցումը, դրանց իրականացման հանդեպ վստահության օպտիմալ մակարդակի ձևավորում:
2. Նախամրցումային դրական մտավոր գործունեության և հուզական ինտելեկտի նպաստավոր մակարդակների ձևավորում և դրանց ուղղորդումը

առաջիկա մրցման արդյունքների ցուցադրմանը: Բարձրակարգ ծանրորդների նախամրցումային դրական մտավոր գործունեության և հուզական ինտելեկտի ցուցանիշների բարելավման

հիմնախնդիրները կարող են հանդիսանալ մարզիկի հոգեբանական պատրաստության համակարգի կառուցվածքային բաղադրամաս:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1. Հ.Ա. Բաբայան, Հոգեբանական պատրաստության հիմունքները բարձր նվաճումների սպորտում, 127 էջ, Երևան, 2007:
2. Бабаян А.А., Психологический анализ показателей естественной соревновательной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов. – В кн.: Тезисы XI республиканской конференции “Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов”. Ереван, 1982, с. 68
3. Бабушкин Г.Д., Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом, Омск: СибГУФК. 2012.-328с. Диких/ Омск: СибГУФК. 2013.-240 с.
4. Горбунов Г.Д., Психодиагностика спорта, - М.: Советский спорт. 2014-320с.
5. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1975,-26с
6. Лалаян А.А., Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию. – Ереван, Армения, 1975-54с.
7. Леонтьев А.Н., Деятельность. Сознание. Личность-М.: Политическая литература, 1975,-302с.
8. Пуни А.Ц., О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию. //Теория и практика физической культуры, 1967, N4, с 27-29.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте-М.: Советский спорт. 2010. -117с.
10. Яковлев Б.П., Психологическая подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации и результативность соревновательной деятельности /Г.Д. Бабушкин, Яковлев Б.П., С.О. Ковбель //Теория и практика физической культуры. – N3 – с 85-87.

**ВЗАИМОТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ И ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

к.псих.н., профессор А.А. Бабаян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: психологическая подготовленность, тяжелоатлеты, эффективность соревновательной деятельности, этапные цели соревнования.

У тяжелоатлетов высокого класса Армении выявлены недостатки сформированного состояния психической готовности, заключающейся в содержании эмоционального компонента и включающие: способность к саморегуляции, эмоциональном состоянии, а также в эмоциональном интеллекте и предсоревновательной мыслительной деятельностью. Тяжелоатлеты выполняющие запланированные результаты на соревнованиях, имеют высокий уровень эмоционального интеллекта и позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности и соревновательных целей.

**INTERRELATION BETWEEN PRE-COMPETITIVE PSYCHOLOGICAL
PREPAREDNESS AND EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITIES IN
WEIGHTLIFTING**

PhD, Professor H.A. Babayan

SUMMARY

Keywords: psychological preparedness, weightlifters, effectiveness of competitive activities, stage goals of the competition.

Among Armenian weightlifters of high class it was revealed some lack of formed state of psychological preparedness, consisting of an emotional component, and including ability of self-regulation, emotional state, as well as emotional intelligence and pre-competitive mental activity. The weightlifters who have obtained intended results at competitions, have a high level of emotional intellect and positive purposefulness of precompetitive mental activity and competitive goals.

**ԴՊՐՈՑ-ԸՆՏԱՆԻՔ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՐՏՍԵՐ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Մ.գ.թ. Մ.Ս.Քարբարյան

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Դպրոց-ընտանիք համագործակցություն, կրտսեր դպրոցականներ, ֆիզիկական դաստիարակություն, հարցում:

Արդիականություն: Աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությունը, յուրաքանչյուր պետության կարևորագույն խնդիրներից մեկն է, և մեր հանրապետությունում այն իրականացվում է պետական մակարդակով՝ սկսած նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններից, մինչև՝ բարձրագույն: Սակայն միայն հանրակրթական համակարգում այս խնդրի լուծումը լիակատար և ամբողջական իրականացնել հնարավոր չէ: Այս կարևոր առաքելության գործում իր անփոխարինելի դերն ունի նաև ընտանիքը: Հենց ընտանիքում և դպրոցում պետք է ձևավորվի սովորույթ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների հետևողական, կանոնավոր կիրառման նկատմամբ (B.K. Бальсевич, 2015): Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ընտանիք-դպրոց համատեքստում, լուսաբանվել են շատ մասնագետների կողմից (Ա.Գ. Ստեփանյան, 2014, Ռ.Տ. Մելիքսեթյան,

1968, E.B. Быстрицкая, B.O.Шумилова, 2010, A.B. Шыкаева, 2006, Г.И. Погадаева, 2005): Սակայն, պետք է նշել, որ այսօր ընտանիքների մեծ մասը չի զբաղվում իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությամբ, լավագույն դեպքում սահմանափակվելով որևէ խմբակի պարապմունքներով, ընտանիք-դպրոց համատեքստում չի իրագործվում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը (Т.К. Ким, 2012): Ինչպես նշում է Տ.Կ. Կիմը (Т.К. Ким, 2011), երեխաների դաստիարակության գործընթացում ընտանիքի և դպրոցի համագործակցության պայմաններում հաշվի առնված չեն ժամանակակից կյանքի պայմանները՝ պայմանավորված գիտատեխնիկական առաջընթացով և երեխաների արագընթաց աքսելերացիայով, գրականության աղբյուրներում թույլ են արտահայտված նաև ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման առանձնահատկությունները՝ կախված ընտանիքի ազգային դիմագծից, ավանդույթները և սովորությունները հաշվի առնող յուրահատուկ պայմաններից,

թույլ են մշակված ընտանիքի և դպրոցի համագործակցության արդյունավետության որոշման ուղիները: Ասվածը պայմանավորում է ընտանիքի և դպրոցի համագործակցության առանձնահատկությունների ուսումնասիրման և բարելավման անհրաժեշտությունը՝ ուղղված կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների արդյունավետ լուծմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ընտանիք-դպրոց համագործակցության առանձնահատկությունները և տալ համապատասխան առաջարկություններ այդ գործընթացը բարելավելու համար:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է Հրազդան քաղաքի Հովհաննես Թումանյանի անվան թիվ 5 հիմնական դպրոցում: Հարցմանը մասնակցել են 3-րդ և 4-րդ դասարանում սովորող 79 աշակերտներն ու նրանց ծնողները:

Ինչպես նշում են շատ հեղինակներ, դպրոցականների լիարժեք ֆիզիկական դաստիարակությունը հնարա-

վոր է իրականացնել դպրոցի և ընտանիքի սերտ համագործակցության արդյունքում: Վ.Ի. Ուսանովի կարծիքով, երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է հիմնված լինի ընտանիքի և դպրոցի սերտ համագործակցության վրա, որը թույլ կտա առավել արդյունավետ ձևավորել դպրոցականների առողջ ապրելակերպի հմտությունները, ձգտումը՝ պարապելու սպորտով և ֆիզիկական վարժություններով (В. И. Усанов, 1999): Վ.Ա.Վիշնևսկու կարծիքով ֆիզիկական կուլտուրայի ու առողջ ապրելակերպի նկատմամբ կրտսեր դպրոցականների դրական դրդապատճառների ձևավորումը և առողջության նկատմամբ պատասխանատու վերաբերմունքի դաստիարակումը առաջին հերթին կախված է դպրոցի և ընտանիքի արդյունավետ համագործակցությունից, ծնողների և ուսուցիչների նպատակաուղղված, կազմակերպված համատեղ աշխատանքից: Դպրոցի և ընտանիքի ակտիվ համագործակցության շնորհիվ բարձրանում է ֆիզկուլտուրային-առողջարարական աշխատանքների արդյունավետությունը՝ ուղղված նշված խնդիրների լուծմանը (В.А. Вишневский, 2005):

Ուսումնասիրված գրական աղբյուրների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ընտանիքում դպրոցականների ֆիզի-

կական դաստիարակությունը ենթադրում է մի կողմից ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների կազմակերպում, մյուս կողմից՝ որոշակի պայմանների ապահովում՝ ուղղված երեխաների առողջության պահպանմանը և նրանց ներդաշնակ զարգացմանը: Ոչ դպրոցը, ոչ ընտանիքը առանձին-առանձին չեն կարող ապահովել երեխայի անհատականության վրա ազդող գործոնների բազմազանությունը: Այդ պատճառով դաստիարակության ամբողջական, սիստեմատիկ գործընթացը ենթադրում է շահագրգիռ կողմերի ջանքերի համատեղում: Դպրոցի և ընտանիքի համագործակցության գլխավոր պայմանը միմյանց գործառույթների և գործունեության բովանդակության ամբողջական ընկալումն է:

Ընդհանրացնելով հետազոտության շրջանակում ուսումնասիրված գրական աղբյուրների վերլուծությունը (B. И. Усанов, 1999, В.А. Вишнеvский, 2005, Т.К. Ким, 2011, 2012, Шукаева, 2006, Е.В. Быстрицкая, В.О.Шумилова, 2010)՝ կարելի է նշել, որ դպրոց-ընտանիք համակարգում ֆիզիկական դաստիարակությունն իրենից ներկայացնում է դպրոցի ղեկավար կազմի, մանկավարժական կոլեկտիվի, աշակերտների և ծնողների համատեղ գործունեության ընթացքում ֆիզիկական

կուլտուրայի միջոցների կիրառման նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթաց: Դպրոց-ընտանիք համագործակցությունն աճող սերնդի կրթության և դաստիարակության ընդհանուր համակարգի մասն է: Այս համակարգում կարևոր տեղ են գրավում ծնողները, որոնք երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում գլխավոր մասնակիցներ են, կազմակերպիչներ և առավել շահագրգիռ կողմ: Նրանց դիրքորոշումից է կախված այդ գործընթացի արդյունավետությունը: Ծնողներին այդ գործընթաց ներգրավելու համար անհրաժեշտ է կատարել մեծ բացատրական, քարոզչական, կազմակերպչական աշխատանք: Այս գործառույթն իր վրա պետք է վերցնի դպրոցի մանկավարժական կոլեկտիվը՝ տնօրինության ակտիվ մասնակցությամբ, ինչպես նաև լրատվության զանգվածային միջոցները:

Հետազոտության ընթացքում հարցաթերթիկների միջոցով աշակերտների և նրանց ծնողների շրջանում անցկացվեց նաև հարցում: Հարցումը նպատակ ուներ պարզելու՝ ընտանիքում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման վիճակը, ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լուծմանն ուղղված դպրոցի և ընտանիքի համագործակցության վիճակը և այլն:

Ստացված տվյալների վերլուծությունը ի հայտ բերեց հետևյալ պատկերը. հարցված ծնողների 60.8 տոկոսը նշել է, որ իրենք աշխատում են պահպանել իրենց երեխաների օրվա որոշակի ռեժիմ, իսկ մնացած դեպքերում ծնողներին դա ոչ միշտ է հաջողվում: Օրվա ռեժիմում անկանոն է կազմակերպվում հիմնականում երեխաների մտավոր գործունեությունը (դասապատրաստում)՝ 38 տոկոս և սնվելու ռեժիմը՝ 28 տոկոս:

Որպես իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության միջոց՝ ծնողները հիմնականում կիրառում են զբոսանքներ՝ 34,4 տոկոս, իսկ որոշ երեխաներ հաճախում են սպորտային խմբակներ (ձյուդո, կարատե, ֆուտբոլ, բռքս, հոկեյ)՝ 39.9 տոկոս և պարի: Ծնողներն իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման միջոց են համարում նաև հեծանիվի վարումը:

Ծնողների 42.2 տոկոսը նշել է, որ իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությամբ զբաղվելու հիմնական խոչընդոտը ժամանակի բացակայությունն է և ոչ բավարար գիտելիքները: Որպես խոչընդոտող հանգամանք՝ ծնողները նաև նշել են պայմանների, ֆինանսների բացակայությունը և այլն:

Հետազոտության ընթացքում կարևոր էր պարզել՝ երեխաները ինք-

նուրոյն կատարում են ֆիզիկական վարժություններ և ի՞նչ դրդապատճառներից ելնելով են դա անում: Հարցման արդյունքում պարզվեց, որ ֆիզիկական վարժություններ ինքնուրույն կատարում են հարցված ծնողների երեխաների միայն 32.9 տոկոսը: Այս ցուցանիշը գրեթե համընկնում է մարզական կամ պարի խմբակ հաճախող երեխաների քանակին: Կարելի է ենթադրել, որ ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելուն դրդում են ոչ միայն ծնողները, որոնց շատ փոքր տոկոսն է (12.6) իր երեխայի հետ կատարում ֆիզիկական վարժություններ, նշելով, որ կատարում են առավոտյան մարմնամարզություն, խաղում են բակում, զբոսնում են, այլև երեխաների մարզիչները:

Երեխաների հարցման ընթացքում պարզվեց, որ որպես ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելու դրդապատճառներ երեխաներն ավելի շատ ընտրել են՝ «ուղղակի ցանկություն ունենալ» և «որպեսզի լինեն ուժեղ» պատասխանի տարբերակները, համապատասխանաբար՝ 35.4 և 31.6 տոկոս: Մնացած դրդապատճառները՝ «որպեսզի լինեն առողջ», «բարձր գնահատական ստանալ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից», «հանձնարարում են դպրոցում», ավելի քիչ տոկոս են կազմել: Պատասխանի վերջին տարբե-

րակի՝ «հանձնարարում են դպրոցում», քիչ տոկոս կազմելը թույլ է տալիս ենթադրել, որ դպրոցի համագործակցության մակարդակն ընտանիքի հետ բավարար չէ՝ օժանդակելու դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացմանը: Ասվածի հիմնավորումը կարող է լինել այն, որ հարցման ընթացքում պարզվեց նաև, որ դպրոցում կազմակերպվող մարզական միջոցառումներում ծնողները չեն ներգրավվում, կազմակերպվող ծնողական ժողովներին ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը չի մասնակցում, և իրենց երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության վերաբերյալ տեղեկատվությունը հիմնականում սահմանափակվում է կիսամյակային գնահատականի հաղորդմամբ:

Երեխաների հարցման վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ նրանց մեծ մասը՝ 84.8 տոկոս, հաճույքով է մասնակցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, ինչպես նաև, պարզվեց թե ինչն է նրանց առավել շատ դուր գալիս ֆիզիկական կուլտուրայի դասերում՝ «ազատ շարժվելը»՝ 62 տոկոս և ֆիզիկական վարժությունները՝ 49.3 տոկոս, ինչը կարող ենք օրինաչափ համարել՝ կապված նրանց շարժվելու բնական պահանջմունքի հետ: Կարելի է առանձին ընդգծել հարցված դպրոցականների մրցելու ցանկությունը.

նրանց 40.5 տոկոսը նշել է, որ նրանց դուր է գալիս մրցել: Այս պատասխանները պետք դիտարկել որպես ազդակ և կողմնորոշիչ, որպեսզի ծնողները ընտանիքում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը կազմակերպելիս հաշվի առնեն այդ:

Երեխաների առանցքային հարցերի պատասխանների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ նրանց 30.3 տոկոսը տանն ինքնուրույն կատարում է ֆիզիկական վարժություններ, ինչը գրեթե համընկնում է ծնողների նույն հարցի պատասխանների հետ: Որպես խոչընդոտող գործոններ, թե ինչու ինքնուրույն չեն կատարում ֆիզիկական վարժություններ երեխաները, ավելի շատ նշել են դասերի շատ լինելը՝ 35.4 տոկոս և ցանկության բացակայությունը՝ 20.2 տոկոս: Վերջինս շատ լուրջ ազդակ է և պահանջում է հստակ միջոցառումներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ այդ երեխաների վերաբերմունքը փոխելու համար:

Պարզվեց նաև, որ 13.9 տոկոս ծնողները երեխաների հետ միասին առավոտյան կատարում են ֆիզիկական վարժություններ, զբոսնում են, խաղում բակում: Նրանց միայն 7.5 տոկոսը նշեց, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից ստանում են հաճնարարություն՝ տանը կատարելու համար՝ նշելով, որ. «Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչն ա-

տում է, որ տանը նույնպես պետք է մարզվել»: Երեխաների մեծ մասը՝ 88.6 տոկոսը, մեծ ոգևորությամբ նշեց, որ կցանկանային հաճախ իրենց ծնողների հետ կատարել ֆիզիկական վարժություններ կամ մասնակցել որևէ սպորտային մրցման:

Եզրակացություն: Սոցիոլոգիական հարցման վերլուծության արդյունքում բացահայտվեց, որ հարցված ծնողների գրեթե 40 տոկոսը տանը չի պահպանում օրվա որոշակի ռեժիմ. որպես ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոց կիրառում են զբոսանքը մաքուր օդում և շարժախաղերը բակում: Ծնողների մի մասը (գրեթե 40 տոկոս) իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը կազմակերպում է տարբեր խմբակների միջոցով: Ծնողների կեսից ավելին նշել է, որ ոչ բավարար գիտելիքների պատճառով չի իրականացնում իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, և միայն 12.6 տոկոս ծնողներն են իրենց երեխաների հետ կատարում ֆիզիկական վարժություններ: Դպրոցում կազմակերպվող որևէ մարզական միջոցառման մեջ ծնողներ չեն ներգրավվում և իրենց երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության վերաբերյալ ընդհանրական տեղեկություն չեն ստանում: Երեխաների մեծ մասը (85 տոկոս) սիրում է ֆիզիկական

կուլտուրայի դասերը և հաճույքով է մասնակցում դրանց: Սակայն, նրանց միայն 30.3 տոկոսն է ինքնուրույն կատարում ֆիզիկական վարժություններ: Ծնողների և երեխաների համատեղ ֆիզկուլտուրային գործունեության ամուր հիմք է այն հանգամանքը, որ երեխաների 90 տոկոսը կցանկանային իրենց ծնողների հետ կատարել ֆիզիկական վարժություններ կամ մասնակցել որևէ սպորտային մրցման:

Ընդհանրացնելով գրականության աղբյուրների վերլուծությունը և անցկացված հարցման արդյունքները՝ կարող ենք նշել մի քանի առաջարկություններ, որոնք կօժանդակեն ընտանիքի և դպրոցի համագործակցության շրջանակում կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացմանը.

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և ընտանիքում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ ծնողների գիտելիքների ձևավորում և ընդլայնում՝ նշված թեմաներով դպրոցում կանոնավոր, հետևողական սեմինարների, խորհրդակցությունների, դասախոսությունների կազմակերպման միջոցով:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնակցությունը ծնողական ժողովներին՝ քննարկելով երեխաների ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական

պատրաստվածության, ֆիզիկական դաստիարակության հարցերը: Մինևույն ժամանակ ներկայացնել հստակ առաջարկություններ առկա խնդիրների լուծման համար: Անհրաժեշտության դեպքում ծնողների հետ կազմակերպել անհատական հանդիպումներ:

- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից սիստեմատիկ հանձնարարել տնային առաջադրանքներ և ծնողներին ներգրավել դրանց վերահսկողության մեջ (օրագրերի վարում):

- Դպրոցում կազմակերպել մարզական միջոցառումներ՝ սպորտլան-

դիա, մարզական ընտանիք, վազքի, առողջության օրեր և այլն, ծնողների մասնակցությամբ: Կրտսեր դպրոցականների հետ ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքները կազմակերպելիս ներգրավել նաև նրանց ծնողներին:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներում ներառել թեմաներ՝ կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման շրջանակում դպրոցի և ընտանիքի համագործակցության վերաբերյալ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը ընտանիքում, - 61 էջ, Երևան, 1968:

2. Ա.Գ. Ստեփանյան, Տնային հանձնարարություններ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, 1-12-րդ դասարաններ, -128 էջ, Երևան, 2014:

3. Бальсевич В.К., Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. с. 50-51.

4. Быстрицкая Е.В., Шумилова В.О.Взаимодействие учителя и родителей учащихся, Физическая культура в школе.- 2010. №3.- с. 59-62.

5. Вишневский В.А., Системный подход к организации оздоровительной работы в образовательном учреждении //Методист. 2005. - №1. - С.52-57.

6. Ким Т. К., Опыт организации семейного физического воспитания младших школьников средствами туризма // Теория и практика экстремальной деятельности. – 2011. – № 2 (21). – с. 51-55.

7. Ким Т. К., Формирование готовности родителей к физическому воспитанию детей // "Преподаватель -21 век", Общероссийский журнал о мире образования.-2012.- №2.- с.144-157

8. Погадаев Г.И., Учитель физической культуры и родители учащихся // Физическая культура в школе.-2005.- №3.- с.13-19

9. Усанов, В. И., Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, дет. саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1999.- № 4 с. 17-20

10. Шукаева А.В., Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни у детей младшего школьного возраста на основе деятельности семейного физкультурного клуба: Автореф. дис канд.пед. наук, Смоленск, 2006.- 21 с.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ И СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

к.п.н. Барбарян М.С.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: взаимодействие школы и семьи, младшие школьники, физическое воспитание, опрос.

В статье представлены результаты анкетирования младших школьников и их родителей с целью изучения состояния физического воспитания детей в семье, состояние взаимодействия школы и семьи, направленное на решение проблем физического воспитания. На основе полученных результатов предлагаются некоторые пути обеспечения оптимального взаимодействия школы и семьи.

THE COOPERATION OF SCHOOL AND FAMILY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS IN ELEMENTARY CLASSES

PhD of Pedagogy M.S.Barbaryan

SUMMARY

Keywords: cooperation of school and family, elementary school pupils, physical education, survey.

The article presents the results of a survey of elementary school pupils and their parents in order to study the situation of physical education of children in the family and the situation of cooperation between the school and the family aimed to solving the problems of physical education. On the basis of the obtained results some ways are proposed to ensure optimal cooperation between the school and the family.

**ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԸ
ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ**

Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Կրտսեր դպրոցական, կեցվածք, գիտելիք, ծրագիր, հարցում:

Արդիականություն: Վերջին ժամանակներս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, գիտական աշխատողներն ավելի հաճախ են ընդգծում բնակչության տարբեր սոցիալ-ազգագրական խմբերին ֆիզկուլտուրային շարժման մեջ ընդգրկելու գուրծընթացում տեսական գիտելիքների անհրաժեշտությունը:

Հայ և արտասահմանյան երկրների դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության ծրագրային փաստաթղթերում (Հայաստանի Հանրապետություն, Ռուսաստանի Դաշնություն, Գերմանիա, Անգլիա, Ֆինլանդիա, Իռլանդիա, ԱՄՆ) հստակ ամրագրված է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներին պետք է հաղորդել տեսական գիտելիքներ: Կրտսեր դպրոցում առավել կարևորվում է հաղորդել գիտելիքներ՝ առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման վերաբերյալ: Պետք է նշել, որ անցյալ դարի 90-ա-

կանների մի շարք երկրներում սկսվեց «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գրքերի ինտենսիվ հրատարակումը և վերահրատարակումը, որն ամբողջովին հիմնված է տեսական գիտելիքների հաղորդման առաջնահերթության վրա: Վերոնշյալը շեշտադրում է մեր աշխատանքի արդիականությունը:

Ուստի, մեր աշխատանքի նպատակն է՝ բացահայտել կրտսեր դպրոցականների տեսական գիտելիքների մակարդակը կեցվածքի վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մանկավարժական դիտում և ստանդարտացված հարցում:

Արդյունքները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով ինքնուրույն պարապելու ցանկությունը չի ամրապնդվում սովորողների տեսական և գործնական պատրաստությամբ, զգացվում է գիտելիքների պակասը ֆիզիկական դաստիարակության բժշկահիգիենիկ, մեթոդական-կազմակերպչական և տեսական ընդհանուր բնագիտական ու սոցիալական հի-

մունքներից: Զրույցներից պարզվել է, որ շատերը չգիտեն ինչպես պարապեն, ինչպիսի վարժություններ կատարեն, իսկ ավագ դպրոցականներն ինչ ծավալով և ինչպես կառուցեն բեռնվածությունը, այսինքն՝ չգիտեն ֆիզիկական դաստիարակության տարրական, պարզագույն հիմունքներ:

Ըստ Ե.Վ. Բրոնսկու հետազոտության արդյունքների՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 63% դասերի ընթացքում կրտսեր դպրոցականներին չեն հաղորդում տեսական գիտելիքներ, 22.2 % հաղորդում են երբեմն, և միայն 14,8%-ն է հաղորդում մշտապես(2): Ուշագրավ է այն փաստը, որ բարձր դասարաններում հենց իրենք սովորողներն են նկատում նման երևույթի առկայությունը: Այսպես՝ 5-րդ դասարանի սովորողների 86,4 % և 7-9-րդ դասարանների սովորողների 100% նշել են, որ ուսումնական գործընթացում չեն ստանում տեսական գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ:

Գիտելիքների ցածր մակարդակ արձանագրվել է նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզական վարժությունների կատարման հերթականության վերաբերյալ: Այդ համեմատաբար պարզ և մատչելի առաջադրանքի կատարման ժամանակ փորձակվողների մեծամասնությունը թույլ է տվել 5 և

ավելի սխալներ: Կրտսեր դպրոցականների 99,4% տեսական գիտելիքների բացարձակ չիմացություն են դրսևորել կեցվածքի, կոփման, հարթաթաթության, քայլքի, վազքի, նետման, ցատկերի վերաբերյալ (3):

Ներկա ժամանակաշրջանում նկատելի է տեսական գիտելիքների ավելի շեշտադրված կարևորում դպրոցականների ավարտական քննությունների, օլիմպիադաների անցկացման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման, օլիմպիական կրթության, խաչքառերի լուծման, ինքնուրույն պարապմունքների և այլն ձևերում:

Վերջին ժամանակներս աշակերտներին հասցեագրված առաջադրանքների կատարման համար տրվեցին նոր, ավելի իմաստավոր ձևակերպումներ. այսպես՝ մի դեպքում առաջադրվում է «իմանալ», մի այլ դեպքում «կազմել», մյուս դեպքում՝ «ցուցադրել», մեկ այլ դեպքում՝ «կատարել» գործողությունը՝ ամբողջությամբ, համակցված, այնուհետև ստուգել «ինչ գիտես և ինչ ես կարող»: Այսինքն՝ առաջադրանքները սկսվում է գիտելիքների իմացությամբ, այնուհետև անցում է կատարվում գործողությունների կատարմանը՝ կարողություններին և վերջում դարձյալ անցում տեսականին:

Հետազոտության կազմակերպումը: Սովորողների առողջության և

Ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման կարևորագույն ցուցանիշ է համարվում ճիշտ կեցվածքը, որի ձևավորման ամենանպաստավոր տարիները՝ դպրոցական տարիներն են:

Վերջին ժամանակներում սովորողների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման հարցերը դարձել են լուրջ քննարկման առարկա, քանզի աճում է կեցվածքի, հենաշարժողական ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը (1): Կեցվածքի շեղումների 96%-ն առաջանում է դպրոցական տարիներին (4): Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են՝ նստարանին, աթոռին սխալ նստելը, պայուսակը, այլ ծանրությունները միևնույն ձեռքով կրելը, միևնույն կողքին քնելը, ոչ հարմար (նեղ) զգեստը, հարթաթաթույնները: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրով սովորողների համար նախատեսված է մարմնի տարբեր դիրքերից կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթույնների կանխարգելման վարժություններ: Այս պարագայում անչափ կարևորվում է բացահայտել սովորողների գիտելիքները, պատկերացումները և կարողությունները կեցվածքի վերաբերյալ:

Առաջնորդվելով մեր աշխատանքի նպատակից՝ ստանդարտացված հարցման միջոցով բացահայտվել է 181 դպրոցի 3-րդ և 4-րդ դասարանների

սովորողների գիտելիքների մակարդակը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից: Մշակվել է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի թեստ-առաջադրանք (համաձայն կրտսեր դպրոցականների կեցվածքի վերաբերյալ գիտելիքների և կարողությունների տիրապետման)՝ բաղկացած 5 հարցից, յուրաքանչյուրը 3 պատասխանի տարբերակով: Գնահատումը կատարվել է հետևյալ ձևով.

1. «Հիմնավորված ճիշտ պատասխան», որի դեպքում սովորողը պետք է կարողանար ճիշտ ցուցադրել գործողությունը և բացատրել այն:

2. «Չհիմնավորված ճիշտ պատասխան», որի դեպքում սովորողը ճիշտ ցույց էր տալիս շարժողական գործողությունը, սակայն դժվարանում էր նկարագրել գործողության նշանակությունը:

3. «Սխալ ցուցադրում և բացատրում», որի դեպքում սովորողը դժվարանում էր ճիշտ ցուցադրել և բացատրել գործողությունը:

Այդպիսի մոտեցումը հնարավորություն տվեց միաձուլված ստուգել կրտսեր դպրոցականների գիտելիքները և կարողությունները կեցվածքի վերաբերյալ (աղյուսակ 1,2):

Մեր կողմից առաջադրված հարցումը այսպիսին էր՝ սովորողները պետք է կարողանային ցույց տալ և

բանավոր նկարագրել, թե ինչպես պետք է ճիշտ կանգնել, նստել, քայլել, կրել պայուսակ: Հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ 3-րդ դասարանի տղաների 12% ու աղջիկների 21,2% կարողացան ճիշտ ցույց տալ ու բացատրել սովորական կանգնելու ճիշտ դիրքը, տղաների 13,1% և 16,6% ճիշտ նստելու, տղաների 16,4% և աղջիկների 19,9% ճիշտ

քայլելու, տղաների 17,5% և աղջիկների 21,2% կրել պայուսակ: Ուշագրավ է այն փաստը, որ տղաների միայն 7,6% և աղջիկների 10,1% կարողացան ցույց տալ և բացատրել կեցվածքը ձևավորող վարժություն, միևնույն ժամանակ տղաների 12% և աղջիկների 12,1% ցուցադրեցին վարժություններ, սակայն չկարողացան բացատրել:

Աղյուսակ 1

3-րդ դասարանի աշակերտների գիտելիքները և կարողությունները կեցվածքի վերաբերյալ

Մարմնի դիրքը և վարժությունների կատարումը	Հարցվողների		Հիմնավորված ճիշտ ցուցադրում		Զիմնավորված ճիշտ ցուցադրում		Մխալ բացատրում և ցուցադրում	
	Սեռը	քանակը	n	%	n	%	n	%
Կանգնած	Տղաներ	91	11	12,0	17	18,6	63	69,2
	Աղջիկներ	99	21	21,2	22	22,2	56	56,5
Նստած	Տղաներ	91	12	13,1	18	19,7	61	67,0
	Աղջիկներ	99	16	16,6	20	20,2	63	63,6
Քայլելու ընթացքում	Տղաներ	91	15	16,4	16	17,5	60	65,9
	Աղջիկներ	99	19	19,9	19	19,1	61	61,6
Պայուսակ կրելիս	Տղաներ	91	16	17,5	18	19,7	59	64,8
	Աղջիկներ	99	21	21,2	24	24,2	54	54,5
Կեցվածքը ձևավորող վարժությունների կատարում	Տղաներ	91	7	7,6	11	12,0	73	80,2
	Աղջիկներ	99	10	10,1	12	12,1	77	77,7

Ընդհանուր առմամբ 4-րդ դասարանի աշակերտների մոտ արձանագրել ենք գիտելիքների և կարողությունների մակարդակի որոշակի բարձրացում, բայց այն բավարար համարել չենք կարող:

ների մակարդակի որոշակի բարձրացում, բայց այն բավարար համարել չենք կարող:

Աղյուսակ 2

4-րդ դասարանի աշակերտների գիտելիքները և կարողությունները կեցվածքի վերաբերյալ

Մարմնի դիրքը և վարժությունների կատարումը	Հարցվողների		Հիմնավորված ճիշտ ցուցադրում		Չհիմնավորված ճիշտ ցուցադրում		Սխալ բացատրում և ցուցադրում	
	Սեռը	Քանակը	n	%	n	%	n	%
Կանգնած	Տղաներ	89	12	13,4	19	21,3	58	65,1
	Աղջիկներ	100	21	21	23	23	56	56
Նստած	Տղաներ	89	14	15,7	15	16,8	60	67,4
	Աղջիկներ	100	16	16	23	23	61	61
Քայլելու ընթացքում	Տղաներ	89	17	19,1	19	21,3	53	59,5
	Աղջիկներ	100	22	22	22	22	56	56
Պայուսակ կրելիս	Տղաներ	89	18	20,2	20	22,4	51	57,3
	Աղջիկներ	100	24	24	27	27	49	49
Կեցվածքը ձևավորող վարժությունների կատարում	Տղաներ	89	8	8,9	14	15,7	67	75,2
	Աղջիկներ	100	10	10	12	12	78	78

Հարցերի պատասխանները պարզորոշ ցույց են տալիս, որ աշակերտների մոտ բացակայում են տեսական գիտելիքները և կեցվածքի ձևավորման համար ֆիզիկական վարժությունների ընտրությունը:

Հասունացել է այն ժամանակը, երբ անհրաժեշտ է իրականացնել աշա-

կերտների տեսական գիտելիքների, և նրա հետ կապված՝ գործնական կարողությունների համակարգված ձևավորում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ժամանակ, ինչպես նաև օգտագործել ֆիզիկական դաստիարակության մյուս ձևերի հնարավորությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Акопян Е.С., Оценка уровня знаний школьников 5-8-ых классов о значимости формирования правильной осанки. Материалы XXXIV респуб. научно-методической конференции. Ереван, 2007.- с.191-195.
2. Бронский Е. В., Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно-ориентированной образовательной направленности: Автореферат дисс. ... к.п.н., Алма-Ата, 2008, 23с.
3. Бурак Р.И., Содержание знаний по физическому воспитанию и методика их формирования у младших школьников: Автореф. дисс. ... к.п.н. Л., 1984, 21с.
4. Курпан Ю. И., Осанка и коррегирующие упражнения// Физическая культура в школе.- 2011.- N2.- с.36-39.

УРОВЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОБ ОСАНКЕ

Доцент Ю. Г. Григорян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: младшие школьники, осанка, знания, программа, опрос.

В статье представлены результаты опроса младших школьников по выявлению уровня знаний в вопросах осанки. Полученные данные свидетельствуют об их низком уровне. Диктуется необходимость разработки методики формирования у младших школьников знаний и умения их практического использования.

THE LEVEL OF THEORETICAL KNOWLEDGE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN ABOUT POSTURE

Associate Professor Yu. G. Grigoryan

SUNMMARY

Key words: primary school children, posture, knowledge, program, quiz.

The article presents the results of a survey of primary school children to identify the level of knowledge in matters of posture. The data obtained indicate their low level. There is a need to develop a methodology for formation of knowledge and abilities and their practical use among elementary schoolchildren.

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ

Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Նախադպրոցական հաստատություն, ընտանիք, ֆիզիկական կուլտուրա, առողջություն, ծնող, ֆիզկուլտուրային կրթվածություն:

Արդիականություն: Մարդկային հասարակության զարգացման բոլոր փուլերում միշտ էլ կարևորվել է վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ընտանեկան դաստիարակությունը և ծնողների նախապատրաստումը դրան: Ներկա ժամանակաշրջանում այդ մոտեցումը նոր թափ է ստացել ընդհանուր մանկավարժության, հոգեբանության, առողջապահության և ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտներում: Դրանցից յուրաքանչյուրը խնդրի լուծման համար առաջադրում է իր ուրույն հայեցակարգերը, որոնց հիմնավորումն առավել արդիական է:

Մեր աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել ընտանեկան պայմաններում վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վիճակը և ուրվագծել կատարելագործման ուղիները:

Վերոնշյալ նպատակի իրականացման համար կիրառել ենք հետևյալ **մեթոդները՝** գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում և վերլուծություն, փաստաթղթերի վերլուծություն:

Արդյունքները: Ընտանեկան պայմաններում պետք է ստեղծվեն բարենպաստ պայմաններ երեխաների առողջության պահպանման և ամրապնդման, նրանց աճի և զարգացման համար, իսկ դա կարելի է միայն նպատակաուղղված ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով: Այդ պահանջը լավագույն ձևով բավարարվում է՝ հիմնական շարժողական գործողություններ (քայլք, ցատկ, սողանցում, մազլցում, նետում, վազք և այլն), շարժախաղեր և մարզախաղերի տարրեր ուսուցանելիս: Դրանք բարենպաստ կերպով են ազդում երեխայի օրգանիզմի աճի և զարգացման վրա, կենսականորեն անհրաժեշտ են և մատչելի:

Շարժողական ակտիվությունն օգնում է՝ կարգավորելու մանուկների օրգանիզմի աճի ու զարգացման ընթացքը, անհրաժեշտ պայման է մարդու՝ որ-

պես կենսաբանական և սոցիալական էակի կայացման գործընթացում:

Շատ ծնողներ չեն իրագործում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, քանի որ չունեն ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ տարրական գիտելիքներ: Պետք է ընդունել այն կարծիքը, որ եթե մենք ցանկանում ենք անսխալ և ֆիզիկապես կատարյալ դաստիարակել երեխաներին, ապա ծնողները պետք է իմանան շարժումների կատարման հիմնական օրենքները, ընդ որում՝ ոչ միայն գիտենան, այլև կիրառեն առօրյայում:

Ընտանիքում ի սկզբանե պետք է ամրապնդվի և պահպանվի երեխայի առողջությունը, սակայն կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ծնողների 65% մոտ բացակայում են վալեոլոգիական գիտելիքներն ու կարողությունները: Եթե տարվա ընթացքում երեխայի առողջությանը պարբերաբար հետևել է ծնողների 42.9-61.7%, ապա երեխայի ֆիզիկական պատրաստվածությունը որոշել է նրանց 3.8%: Միննույն ժամանակ այն հարցին, թե ժամանակակից ծնողը պետք է տիրապետի ֆիզիկական կուլտուրայի որոշակի գիտելիքների և կարողությունների, նրանց 75.0-82.8 տոկոսը տվել է դրական պատասխան (3): Երեխաների հիվանդության հաճախականության վրա որոշակի ազդեցություն է թողնում

նաև ընտանիքի ապրելակերպը, հոգեբանական մթնոլորտը, ընտանիքի անդամների փոխհարաբերությունները: Հայտնի է, որ անառողջ մթնոլորտում (վեճեր, ընդհարումներ, ակոհոլի օգտագործում և այլն), սկսած կյանքի երկրորդ տարվանից՝ հաճախակի հիվանդացող երեխաների թիվը 4 տոկոսով ավելի է, քան նորմալ ընտանիքներում դաստիարակվող երեխաներին: Բացահայտված է, որ երեխաների 90.5 տոկոսը, որոնք սուր մրսածությամբ հիվանդանում են 4 և ավելի անգամ, ծնողների 84 տոկոսը չի կատարում առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքություն, 57.3 տոկոսը ծխում է, 50 տոկոսը երեխաներին ուշ է քնացնում, գրեթե նույնքան տոկոսն էլ չի պահպանում երեխաների շարժողական ակտիվության ռեժիմը: Վերոնշյալից հետևում է, որ ցածր է ծնողների գիտելիքների մակարդակը երեխաների դաստիարակության և խնամքի բժշկահիգիենիկ հարցերի, ֆիզիկական դաստիարակության պահանջների, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: Նման գիտելիքների և կարողությունների բացակայության պատճառով այսօր ընտանեկան պայմաններում երեխաները չեն ստանում իրենց տարիքային զարգացման օրինաչափություններին համապատասխան համակողմանի դաստիարակություն:

Մեզ համար առավելագույն հետաքրքրություն էին ներկայացնում այն աշխատանքները, որոնք հատուկ նվիրված էին վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությանը, որոնցում հանրամատչելիորեն ներկայացնում են հիմնարար հարցեր՝ վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ: Նրանք միաժամանակ մատնանշում են այն փաստը, որ ընտանիքը դեռևս լրիվ չի օգտագործում իր հնարավորություններն այդ հարցում:

20-րդ դարի վերջին Եվրոպայի երկրներում գործածության մեջ դրվեց PEKIP «Ծնողներ և երեխաներ» ծրագիրը: Այն նախատեսում է ծնողների և երեխաների համատեղ ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ: Ծրագրի իրականացման համար Գերմանիայում 2000թ. արդեն պատրաստվեցին շուրջ 3200 մասնագետներ, որոնք ծնողների և երեխաների հետ անցկացնում էին խմբակային և անհատական աշխատանքներ:

Երկար տարիների համատեղ պարապմունքների փորձը ըստ չեխ մանկավարժ Յ. Բերդիխովայի՝ ծնողների մեջ արթնացնում է հետաքրքրություն երեխայի շարժողական հասունության վերաբերյալ, խթանում է երեխայի շար-

ժողական հնարավորությունների զարգացմանը, ամրապնդում է ծնողների և երեխաների փոխադարձ կապը, ազատ ժամանակի բովանդակային օգտագործումը:

ԱՄՆ-ում և Կանադայում գործում են «Parent & Tot» անվանմամբ մարմնամարզական ակումբներ, որտեղ ծնողների մասնակցությունը վստահություն է ներշնչում երեխաներին, և նրանք դառնում են ակտիվ ու անկաշկանդ:

Անգլիացի գիտնականներ Թ. Liddle-ը և Լ. Yorke-ն նշում են, որ վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը բարելավման խիստ կարիք ունի, առաջին հերթին պետք է մանկավարժները ծնողների ուշադրությունը բևեռեն երեխայի մոտորիկայի տարիքային զարգացման վրա: Վերջինիս համար օգտակար են լողը, մաքուր օդում զբոսանքը, շարժախաղերը, բազմապիսի ցատկերը, նետումներն ու վազքը (6):

Ի. Svejcar-ը գտնում է, որ ծնողները պետք է կարողանան ընտանեկան պայմաններում բազմաբովանդակ աշխատանք կատարել երեխայի առողջության պահպանման և ամրապնդման ուղղությամբ, որի լավագույն միջոցը ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելն է (7): Միաժամանակ, նրանք

պետք է կարողանան ցույց տալ առաջին բուժօգնություն, պահպանեն ռեժիմը, կատարեն հիգիենիկ պահանջները: Երեխայի կյանքի ուղեկիցներ պետք է լինեն խաղը, զբոսանքը, զվարճալիքներն ու ֆիզիկական վարժությունները:

Երեխաների առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերը ժամանակակից հասարակությանը հուզող հիմնախնդիրն է: Անգլախոս երկրներում երեխաների առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերով զբաղվում են պետական, կոմերցիոն և ոչ կոմերցիոն կազմակերպությունները, ինչպիսիք են՝

1. Ամերիկյան միությունը, որը զբաղվում է առողջապահության, ֆիզիկական կուլտուրայի, հանգստի և պարերի հարցերով (AAHPERD),
2. Կանադական ասոցիացիան, որը զբաղվում է հիգիենայի, ֆիզիկական դաստիարակությամբ, հանգստի և պարերի հարցերով (CAHPERD),
3. Առողջապահության, ֆիզիկական կուլտուրայի և հանգստի պետական ղեկավարների միությունը (SSDHPER),
4. Ֆիզիկական դաստիարակության ասոցիացիան (Մեծ Բրիտանիա),
5. Ֆիզիկական դաստիարակության ոչ կոմերցիոն տեղեկատվական-քարոզչական խումբը (ԱՄՆ),

6. Ամերիկյան մանկաբուժության ակադեմիան (Գիտական հետազոտությունների և կրթության խորհուրդը),

7. Ինտերնետի ռեսուրսներն առողջության և ֆիզիկական դաստիարակության հարցերով:

Հայաստանի Հանրապետությունում տարածված է «Մարզական ընտանիքներ» ամենամյա մրցույթը, որին մասնակցություն են ունենում բոլոր մարզերի երիտասարդ ընտանիքները:

Ընտանիքը, լինելով վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների դաստիարակության հիմնական օղակ, ընդլայնում է նրա մանկավարժական, սոցիալական գործառույթները՝ երեխաների առողջության ամրապնդման ուղղությամբ:

Ծնողների գերակշռող մասն անհրաժեշտ չափով չի զբաղվում երեխաների ընտանեկան, ֆիզիկական դաստիարակությամբ. պատճառներից մեկն էլ այն է, որ ցածր է նրանց ֆիզկուլտուրային կրթվածության մակարդակը:

Մենք ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում առաջարկեցինք կիրառել բնակչության «ֆիզկուլտուրային կրթվածություն» հասկացությունը (4): Մասնավորապես՝ ծնողների ֆիզկուլտուրային կրթվածություն ասելով հասկանում ենք. ծնողների համոզվածությունը ֆիզիկական վարժությունների օգտակարության վերաբերյալ, ծնող-

ների դրական նախաձեռնող վերաբերմունքը երեխայի առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կիրառման վերաբերյալ, ծնողների կազմակերպչական, մեթոդական և հիգիենիկ գիտելիքների առկայությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հարցերում, երեխաների համար կենսական նշանակություն ունեցող շարժողական գործողությունների, շարժախաղերի, մարզախաղերի տարրերի և այլն-ի ուսուցման, շարժողական ընդունակությունների մշակման, կոփման ընթացակարգերի անցկացման կարողությունների, հմտությունների առկայություն:

Ծնողների ֆիզկուլտուրային կրթվածություն եզրույթը, որպես գիտական ուսումնասիրության հիմնահարց՝ սկսեցին կիրառել նաև այլ հետազոտողներ (1,2,3,5): Մասնավորապես՝ նրանց կողմից բացահայտվել է, որ վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության, առողջության ամրապնդման և պահպանման խնդիրների լուծումը, ընտանիքի ներուժի, ընտանիք-մանկապարտեզ համագործակցության միջո-

ցով դեռևս լիարժեք չի իրականացվում: Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում բացակայում են այդ աշխատանքի կազմակերպման ձևերը, մեթոդները և բովանդակությունը:

Այսպիսով՝ հիմնախնդրի վերաբերյալ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, վերլուծությունը և ընդհանրացումը ցույց տվեց, որ վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրները գտնվում են տարբեր մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Միևնույն ժամանակ վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների հիմնախնդիրների լուծման հիմնական օղակներն են՝ ընտանիքը և նախադպրոցական կրթական հաստատությունը: Արդի պայմաններում այդ գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման համար ընտանիքի անդամներից պահանջվում է ունենալ համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և գործնականում կիրառելու հմտություններ, որոնց ձևավորման գործընթացը պետք է նախաձեռնի և իրականացնի նախադպրոցական կրթական հաստատությունը:

☒ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Գ. Սարգսյան, Ծնողների ֆիզկուլտուրային կրթվածության դերը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գործընթացում, Մանկ. գիտ. թեկն. գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր, 20 էջ, Երևան, 2002:

2. Հ.Է. Ղուլյան, Նախադպրոցական կրթական հաստատության և ընտանիքի համագործակցությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, Մանկ. գիտ. թեկն. գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր, 22 էջ, Երևան, 2011:

3. Антонюк С. Д., Особенности физкультурной образованности родителей детей дошкольного возраста различных групп здоровья //Адаптивная физическая культура.- 2003 N 4, с. 27-29.

4. Гониянц С. А., Григорян Ю. Г. Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников в семье. Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека.-Материалы Всесоюзной научной конференции, Ереван, 1985, с. 195-202.

5. Сычев А. В., Физкультурная образованность родителей детей дошкольного возраста, имеющих особые образовательные потребности //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004, N2, с 14-17.

6. Liddle T.Yorke L., How to develop motor skills in children from 0-5 years old month after month 2004, p.14.

7. Svajcar d. Pese o bite, Praha, s tran 344.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Доцент Ю. Г. Григорян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: дошкольные учреждения, семья, физическая культура, здоровье, физкультурная образованность, родители.

На всех этапах развития человеческого общества воспитание детей младшего и дошкольного возраста и подготовка родителей к нему всегда были важны. В наше время этот подход получил новый импульс в области общей педагогики, психологии, здравоохранения и физического воспитания. Каждый из них

предлагает свои концепции решения проблемы, обоснование которых является особо актуальным.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN THE FAMILY

Associate Professor Yu. G. Grigoryan

SUMMARY

Key words: Preschool organizations, family, physical education, physical culture, health, parents.

Relevance: At all stages of the development of human society, the education of children of elementary and preschool age and the preparation of parents for it have always been important. Nowadays, this approach has received a new impetus in the field of general pedagogy, psychology, healthcare and physical education. Each of them offers its own solutions to the problem, the justification of which is especially relevant.

**ՊԱՏԱՆԻ ՇԱԽՄԱՏԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ
ՈՒՂԻՆԵՐԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ.Հակոբյան, ասպիրանտ Հ.Հ.Հակոբյան

Կիրառական մարզաձևերի, ֆիզիկական դաստիարակության
տեսության և մեթոդիկայի ամբիոններ

Առանցքային բառեր: Պատանի շախմատիստ, մարզման գործընթաց, առողջություն, ֆիզիկական զարգացում, մտավոր կարողություններ, ֆիզիկական պատրաստություն:

Արդիականությունը: Արդի ժամանակաշրջանում շախմատիստների մարզման գործընթացում առկա են չլուծված հիմնախնդիրներ՝ կապված ֆիզիկական պատրաստության հետ, որոնք բացասական ազդեցություն են թողնում մարզիկների առողջության և սպորտային վարպետության աճի և զարգացման տեմպի վրա:

Գիտնականների կողմից իրականացված ուսումնասիրություններում բացահայտվել է, որ մտավոր բեռնվածությունները, որոնք ի հայտ են գալիս մրցումներում խաղի ժամանակ, ինչու էլ նաև մարզումներին, նույնպես ծանր են, ինչպես ֆիզիկականը, և կարող են բացասական ազդեցություն թողնել մարզիկի վրա, եթե ֆիզիկական պատրաստվածությունը ոչ պատշաճ մակարդակի վրա է: Շարժողական ընդունակությունների ոչ արդյունավետ մշա-

կումը և թերի զարգացումը խոչնդոտում է պատանի շախմատիստների ձիրքերի լիարժեք դրսևորմանը:

Մարզաշխարհում հայտնի են դեպքեր, երբ անվանի շախմատիստներն էմոցիոնալ, մտավոր գերլարվածության, քիչ շարժուն գործունեության պատճառով մարզման ընթացքում, խաղի ժամանակ թույլ են տվել կոպիտ սխալներ, և որպես հետևանք պարտվել են (С.Н.Побе́гун, 2018): Նման կենսակերպը, հիպոդինամիան կարող է բացասական ազդեցություն թողնել ոչ միայն մտավոր գործունեության, այլև հենաշարժական, սրտանոթային, շնչառական, մարսողական համակարգերի վրա և, ընդհանրապես հանգեցնել ողջ օրգանիզմի հիվանդացությանը (Я.В.Геллер, 2016):

Մտավոր բեռնվածությունների նկատմամբ հարմարման մեխանիզմների բարելավման պայմաններից են՝ շարժողական ակտիվությունը, ֆիզիկական պատրաստությունը, որոնք, որպես օպտիմալացման գործոններ՝ կարող են օրգանիզմի տարբեր ֆունկցիա-

ներում հանգեցնել դրական տեղաշարժերի՝ մտավոր աշխատունակության, ուշադրության, օպերատիվ մտածողության և տեղեկության վերամշակման ծավալի գործում:

Ուստի, շախմատիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավման հիմնախնդիրները պետք է կարևորագույն և պարտադիր տեղ գտնեն շախմատիստների պատրաստության գործընթացի բոլոր փուլերում, ոչ միայն սպորտային վարպետության կատարելագործման, այլև ուսումնամարզական:

Հետազոտության նպատակը:

Հիմնավորել ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման և կիրառման անհրաժեշտությունը պատանի շախմատիստների մարզման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում:

Հետազոտության արդյունքները:

Շախմատիստները մրցումներին՝ մեկ տուրի ընթացքում՝ միջինը 4-6 ժամ տևողությամբ, իսկ որոշ դեպքերում էլ նաև ավելին, խորհում են բարդ շախմատային քայլեր՝ կրելով այդ ընթացքում հսկայական մտավոր, հուզական բեռնվածություններ: Եվ այդ կարող են տանել ոչ բոլորը, նամանավանդ,

երբ տուրերի տևողությունը բաժրակարգ մարզիկների մրցումներում ընթանում են մոտավորապես մեկ ամիս: Նույնը վերաբերվում է նաև պատանի շախմատիստներին, II և I կարգային մարզիկներին, որոնք մեկ մրցաշրջանում անընդմեջ խաղում են 9-11 շախմատային պարտիա (Մ.Ա.Бейлин, 1979, Շ.Ա.Бегун, 2009): Իսկ տարեկան կտրվածքով նրանք մասնակցում են ընդհանուր առմամբ թվով 10-ը՝ ստուգիչ, ընտրող և հիմնական մրցումների: Հարկ է նշել, որ այս ամենը տեղի է ունենում բավականին զգայուն, սեռահասունացման տարիքային ժամանակաշրջանում:

Նման մտավոր, էմոցիոնալ բեռնվածությունները և ծայրահեղ քիչ շարժուն կենսակերպը մրցումների և մարզումների ժամանակ կարող են հանգեցնել առողջության վատթարացման:

Որոշ հիվանդություններ, օրինակ՝ հիպերտոնիան, նյարդաանոթային լարման խանգարումը, երակների հանգուցավոր լայնացումը, անքնությունը և այլն, թերշարժունության, ստատիկ բեռնվածությունների, հոգեբանական, մտավոր լարվածությունների արդյունքում, որոնք բնորոշ են շախմատիստներին, զարգանում են էապես արագ (Փ.Бектемиров, 2016):

Հայտնի են դեպքեր, երբ շախմատային տուրերի ժամանակ մտավոր գերբեռնվածությունների պատճառով մարզիկները կորցրել են գիտակցությունը՝ զարկերակային ճնշման կտրուկ բարձրացման հետևանքով, իսկ որոշ դեպքերում էլ շախմատիստների ճակատագրերը ավարտվել են նույնիսկ ողբերգական մահով (e2, e4, kz/info/articles, Փ.Бектемиров, 2016):

Նշված բացասական հետևանքների պատճառներից մեկը շախմատիստների ֆիզիկական պատրաստվածության ցածր մակարդակն է՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համակարգի ոչ լիարժեքության պատճառով, որը կիրառվում է մարզման գործընթացում:

Ուստի, կարելի է հետևություն անել, որ այս խնդրի վրա անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել և ձեռնարկել քայլեր՝ զերծ մնալու բացասական հետևանքներից:

Նման քայլերից է արդյունավետ ֆիզիկական պատրաստությունը, որը պատանի շախմատիստների մարզման ողջ գործընթացի անբաժանելի մասն է, քանզի ֆիզիկական լավ պատրաստվածությունը այն երաշխիքներից մեկն է, որը թույլ է տալիս մարզիկին պահպանել, ամրապնդել առողջությունը, բարելավել մտավոր կարողությունները

(С.Н.Побегуна, 2018) և հասնել մարզական բարձունքների:

Հարկ է նշել, որ գլխուղեղի արդյունավետ գործունեությունը պահանջում է, որ դեպի ուղեղ անդադար ընթանան դրդիչներ մկաններից, որոնք հարստացնում, ընդլայնում են նրա կարողությունները և պահպանում են աշխատունակությունը: Հիշողությունը, ուշադրության ակտիվությունը և կայունությունը, տեղեկության ընկալումը, վերլուծությունն ուղղակիորեն կախված են ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակից: Հոգեկան գործոնների ընթացքը զգալիորեն կախված է շարժողական ընդունակություններից, մասնավորապես՝ դիմացկունության, ուժի, ճարպկության, արագաշարժության:

Ռացիոնալ ընտրված ֆիզիկական վարժությունները և բեռնվածությունները, որոնք կիրառվում են ինչպես մտավոր, այնպես էլ մտավոր և ինտելեկտուալ գործունեությունից հետո, դրական են ազդում գլխուղեղի աշխատունակության ինտենսիվության վրա (В.И. Виленский, 2005, А.В.Любаев, 2015):

Շարժողական ակտիվության գործընթացները, նպատակաուղղված ընտրված ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները կարող են թողնել դրական ազդեցություն ոչ միայն հոգեկան գործընթացների,

մտավոր գործունեության ձևավորման և ակտիվացման վրա, այլև առողջության:

Փաստորեն նման մոտեցումը շախմատիստների մարզման գործընթացում ֆիզիկական պատրաստվածության, մտավոր զարգացման, հոգեկան գործունեության բարելավման, ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման արդյունավետ ուղիներից մեկն է:

Հարկ է նշել, որ գիտական հետազոտություններում ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները որոշակիորեն լուսաբանված են «Սպորտի վարպետ»-ի կոչում ունեցող շախմատիստների համար: Սակայն ցածրակարգ շախմատիստների ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրները դեռևս պարզաբանված և պատշաճ մակարդակով լուծված չեն:

Վերջինիս մասին վկայում են լրացուցիչ կրթության հիմնարկների (ՄՊՄԴ, մարզական ակումբներ և այլն) 2015-2019թթ. «Շախմատ» մարզաձևի ծրագրերի այն տվյալները, որոնք վերաբերում են ֆիզիկական պատրաստությանը: Համաձայն տարբեր ծրագրերի՝ ֆիզիկական պատրաստությանը տարեկան կտրվածքով տրամադրված ժամերի քանակը բավականին զանազան է, որոշ ծրագրերում նախատեսվում 20 ժամ, իսկ որոշներում էլ՝

180 ժամ: Նույնը վերաբերում է նաև մարզումների ընդհանուր քանակին, որոշ ծրագրերում այն կազմում է 250, իսկ որոշներում՝ 500 պարապմունք:

Ֆիզիկական պատրաստության միջոցների բովանդակային մասը միայն վարժությունների «հավաքածու» է՝ վերցված որոշ մարզաձևերից: Փաստորեն ֆիզիկական պատրաստության բաժինը զուրկ է ծրագրային-մեթոդական ապահովումից, ինչը բնորոշ է ինչպես անցյալի, այնպես էլ արդի ժամանակաշրջանի ծրագրերին: Իսկ ինչ վերաբերում է ֆիզիկական պատրաստության ժամաքանակին, մեկնաբանություններն ավելորդ են, քանզի դրանք չեն համապատասխանում ժամանակակից շախմատի զարգացման պահանջներին:

Բացի նշվածից, շախմատի մասնագետների շրջանում չկա միասնական մոտեցում և ընկալում ֆիզիկական պատրաստության այնպիսի հարցերի շուրջ, թե ինչպիսի մեթոդներ և ձևեր է անհրաժեշտ կիրառել պատանի շախմատիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում, որ բաժինները պետք է կազմեն ծրագրային նյութի հիմքը (С.Н.Побе́ргина, 2018): Բացակայում են մեթոդական մշակումները և գործնական առաջարկությունները՝ պատանի շախմատիստների ֆիզիկական պատ-

րաստության գործընթացն արդյունավետ կազմակերպելու և կառուցելու համար:

Նման մոտեցումը ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրներին, մասնավորապես՝ ուսումնամարզական պատրաստության փուլում, որտեղ ընդգրկված են 10-14 տարեկան երեխաներ, հիմնականում բացատրվում է նրանով, որ այս պատանիները հաճախում են հանրակրթական դպրոցներ, որտեղ և բարելավում են իրենց ֆիզիկական պատրաստվածությունը ֆիզկուլտուրայի դասերին (A.A.Ильченко, 2011): Հարկ է նշել, որ նման դիրքորոշումից հեռու չեն նաև մեր հանրապետության շախմատի մարզիչները: Ինչ խոսք, նման վերաբերմունքը ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրների նկատմամբ անընդունելի է:

Անհրաժեշտ է նշել, որ ուսումնասիրված գրականությունում թերի են լուսաբանված նաև ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները մրցակցային գործունեության ժամանակ, առավել ևս անմիջապես մրցումների ընթացքում:

Համաձայն եզակի աշխատանքի (Կ.Յ.Геллер, 2016)՝ շախմատիստներին խորհուրդ չի տրվում մրցումներից առաջ զբաղվել ֆիզիկական դաստիարակության այնպիսի միջոցներով,

մասնավորապես այն ֆիզիկական վարժություններով (լող, վազք, մարզախաղեր և այլն), որոնց բեռնվածությունները անհարկ բնույթի են, քանզի դրանք կարող են վատթարացնել գլխուղեղի գործունեությունը շախմատային տուրի ժամանակ: Եվ միայն մաքուր օդում զբոսանքը և մրցումից մեկ ժամ առաջ թեթևակի նախավարժանքը կարող են լիցքաթափել մարզիկին: Իսկ անմիջապես մրցման ժամանակ, երբ հակառակորդը խորհում է իր շախմատային քայլի վրա, խորհուրդ է տրվում քայլել խաղասրահում:

Վերը նշված մոտեցումները մեր կարծիքով գիտականորեն հիմնավորված և բավարար չեն, որպեսզի արձանագրվեն դրական փոփոխություններ շախմատիստների սպորտային վարպետության մեջ:

Մինչդեռ մարզական պրակտիկայում գոյություն ունեն բազմաթիվ պարզ և մատչելի վարժություններ, իրենց կիրառելիության տեսանկյունից, որոնք դրական ազդեցություն են թողնում ոչ միայն ֆիզիկական զարգացման, այլև մտավոր գործունեության (E.И.Башкыева) վրա:

Հետևաբար, մշակելով ֆիզիկական պատրաստության համապատասխան տեխնոլոգիա և կիրառելով այն շախմատիստների ուսումնամարզական գործընթացի խորացված մասնագի-

տացման փուլում, կհանգենք նրան, որ մարզումները կբարելավեն մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, մտավոր գործունեության արդյունավետությունը և աշխատունակությունը, ֆիզիկական զարգացումը և առողջությունը, ինչպես նաև կնպաստեն սպորտային արդյունքների բարձրացմանը:

Եզրակացություն: Պատանի շախմատիստների մարզման գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու

նպատակով անհրաժեշտ է մշակել ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման ծրագիր և կիրառել այն պարապմունքներում, որի արդյունքում կբարելավվի մարզիկների ֆիզիկական վիճակը, շարժողական պատրաստվածությունը, ֆունկցիոնալ, հոգեկան և մտավոր գործունեության զարգացման ցուցանիշները, ինչի հետևանքով հնարավորություն կընձեռվի բարձրացնել սպորտային արդյունքները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Башкуева Е.И., Использование кинезиологических упражнений «Гимнастика мозга» в работе с детьми младшего школьного возраста (Электронный ресурс), <http://sch1240.mskobr.ru.>files>attach>.
2. Бегун С.А., Как шахматы влияют на детей и не только ..., 2009.
3. Бейлин М.А., Что вы знаете о шахматах?, Москва, Знание, 1979.
4. Бектемиров Ф., «Инсульт Буквашина нельзя было предвидеть», Спорт, Шахматы, 2016.
5. Виленский В.И., Физическая культура студента- М.: Гардарики, 2005, 110с.
6. Геллер Я.В., Исследование специальной физической подготовки в процессе специальной тренировки высококвалифицированных шахматистов, Тольяти, 2016.
7. Ильченко А.А., Физическая подготовка юных шахматистов в переходном периоде годового тренировочного цикла: Автореф. дисс. к.п.н., Волгоград, 2011, 26 с.
8. Любаев А.В., Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь.- Молодой ученый, N18(98), 2015, с. 423-425.
9. Побегунц С.Н., Исследование физической подготовленности и свойств внимания детей, занимающихся шахматами.- Белгород, 2018, 49с.
10. e2,e4,kz/info/articles

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

К.п.н., доцент А.Л.Акопян, аспирант О.А.Акопян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: юный шахматист, тренировочный процесс, здоровье, физическое развитие, умственные возможности, физическая подготовка.

В статье рассматриваются вопросы отрицательного влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм шахматистов, при их недостаточном уровне физической подготовленности. Последнее обусловлено тем, что в существующих программах ДЮСШ в недостаточной степени представлены учебно-методические разработки, рекомендации, средства и методы проведения занятий по физической подготовке. Кроме того, часы отведенные на физическую подготовку недостаточны для должной подготовки спортсменов. В результате всего этого может ухудшиться не только здоровье шахматистов, но и уровень спортивных результатов.

В связи с этим предлагается разработать программу для совершенствования физической подготовки и внедрить её в тренировочный процесс, что предупредит отрицательное влияние занятий на организм юных шахматистов и может способствовать повышению спортивных результатов.

SIGNIFICANCE OF THE PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG CHESS PLAYERS AND THE WAYS OF ITS IMPROVEMENT IN THE TRAINING PROCESS

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate professor A.L.Hakobyan,

P.h.D. student H.H.Hakobyan

SUMMARY

Key Words: young chess player, training process, health, physical development, mental abilities, physical preparation.

The article discusses the problems of negative impact of training and competitive loads on the body of chess players in case of not having enough level of physical preparedness. The latter is due to the fact that the educational programs, recommendations, means and methods of trainings of general physical trainings are

not presented on a proper level in Children's and Youth Sport Schools. Besides, the hours allotted for the physical preparation are insufficient for the needed training of sportsmen. As a result not only the health but also the level of sports results may become worse.

Consequently it is suggested to elaborate a program for improving the physical preparedness and put it into the training process which will prevent the negative impact of classes on organism of a young chess player and will promote to the increase of sport results.

**ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀՐԱՁԳԱՅԻՆ ՄՊՈՐՏԻ
ՏԱՐԲԵՐ ՁԵՎԵՐՈՒՄ**

**Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե.Ս. Հակոբյան, մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա. Չափինյան,
մագիստրոս Ա.Ս. Սարիբեկյան**

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի,
Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոններ

Առանցքային բառեր: Հրաձգային սպորտ, շարժումների կառավարում, տարածական բնութագրեր, արմնկահող, դաստակ, նախադաստակ:

Արդիականություն: Հանրահայտ է, որ մարդու շարժումները կառավարվում են կենտրոնական նյարդային համակարգի կողմից և շարժումների կառավարման գործում գլխավորը մկանահողային զգացողությունն է: Այն տեսողության հետ մեկտեղ նպաստում է տարածության զգացողությանը, որը հատկապես կարևոր է ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում: Միայն հետադարձ կապի դեպքում (պրոպրիոնեցեպտիվ տեղեկություն) շարժումը կարող է լինել կառավարելի, իսկ շարժողական գործողությունը՝ կազմակերպված ու կորդինացված: Մարզական գործունեության ընթացքում մկանահողային զգայունությունն ընդհանրապես և, մասնավորապես՝ կինեմատիկ տարածական բնութագրերի տարբերակումը մարզիկի տեխնիկական հնարքների տիրապետման և

արդյունավետ կատարման հիմքն է կազմում [3]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ մկանահողային զգայունության աստիճանը պայմանավորված է մարզաձևով, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և հուզական վիճակով, հոգնածության աստիճանով և այլն: Այն կարևոր նշանակություն ունի մարզական տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում, նպաստում է մարզիկի մոտ շարժումների ամբողջական տիրապետման զգացողության առաջացմանը և հնարավորություն է ընձեռում նրբորեն ու ստույգ կառավարել սեփական շարժումները: Այսպես՝ սուսերամարտիկների համար հատկանշական են զինված ձեռքի նուրբ շարժումները, որոնց բնորոշ են նաև դաստակի, արմնկի արագ և շրջանաձև շարժումները, դահուկորդների համար՝ վերին վերջույթների ուսային գոտին, ստորին վերջույթների ծնկային և թաթի մկանները: Շարժումների այս յուրահատկություններն էլ ներազդում են

մարզիկի տարածության տարբերակման ճշգրտման վրա:

Հրաձգություն մարզաձևում շարժումներն առանձնահատուկ են: Նրանք հիմնականում կատարվում են ցածր արագությամբ, մանր մոտորիկայի պայմաններում:

Սակայն հրաձգության մեջ դիրքից զատ գոյություն ունի շարժման շատ կարևոր մի առանձնահատկություն, որը կապված է ցուցամատի աշխատանքի հետ: Հրաձգության բոլոր մրցաձևերում ցուցամատի աշխատանքն առանցքային և վճռորոշ դեր է խաղում մրցման արդյունքի վրա: Սա չափազանց քիչ ուսումնասիրված շարժական գործողություն է, որը հրաձիգի համար վարպետության հասնելու հիմնական գործոններից է մեկն է [2]: Այստեղ կարևոր է գտնել մատի ձգանի վրա ներգործության առավելագույն ուժը, արագությունը և ռիթմը: Հրաձիգը, ամենաքիչը 60 անգամ պետք է կատարի միանման գործողություն, ուստի շարժողական այս ընդունակությունների ձևավորման և կիրառման համար անհրաժեշտ է ձեռք բերել գործողության համապատասխան ռիթմ: Պատանիների համար այն լուրջ դժվարություններ է առաջացնում վարժության բազմաթիվ կրկնությունների ընթացքում [5]:

Վերոնշվածը մատնանշում է սույն հետազոտության արդիականությունը, կարևորությունը և գիտագործնական նշանակությունը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել հրաձգության տարբեր ձևերով զբաղվող մարզիկների ձեռքի շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Ուսումնասիրել տարբեր որակավորման հրաձիգների արմնկային, դաստակի և նախադաստակի հոդերի շարժումների կառավարման և դրանց փոխկապակցվածության առանձնահատկությունները:

2. Բացահայտել շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման և ստուգողական կրակոցների ցուցանիշների փոխկապակցվածությունը հրաձգության տարբեր ձևերում:

Հետազոտության կազմակերպումը և մեթոդները: Հետազոտության ընթացքում օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծում, կինեմատոմետրիա, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտվողների կառավարման ընդունակությունը գնահատվել է Մ.Ժուկովսկու կինեմատոմետրի մի-

ջոցով՝ տարբեր լայնույթի շարժումների տարբերակման ուսումնասիրման հիման վրա: Գրանցվել են աջ և ձախ ձեռքի ցուցանիշները: Գնահատվել է առաջադրանքում ստացած աջ և ձախ ձեռքերի շարժումներում սխալների միջին թվաքանականը և միջին ցուցանիշների տարբերության հավաստիությունը [1,4]:

Հիմնվելով Մ.Ժուկովսկու կինեմատոմետրի օգտագործման սկզբունքին՝ մեր կողմից մշակվել և օգտագործվել է նման սարք, որի միջոցով ուսումնասիրվել են դաստակի և նախադաստակի շարժումների տարածական ցուցանիշների տարբերակման ճշգրտությունը՝ 20, 45, 70 աստիճանի ծալման պայմաններում: Սարքի նախագծի մշակմանը և ստեղծմանն անմիջապես մասնակցել է հրաձգության մարզադպրոցի մարզիչ Ա. Ավագյանը:

Հետազոտությանը մասնակցել է Երևան քաղաքի հրաձգության մանկապատանեկան մարզադպրոցի տարբեր որակավորման 33 մարզիկ՝ 18 տղա, 15 աղջիկ:

Արդյունքների վերլուծություն:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են հրաձգային մարզաձևով պարապող մարզիկների շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման առանձնահատկությունները: Ստացված ցուցանիշները վերլուծվել

են՝ ըստ սեռի, որակավորման աստիճանի և հրաձգության ձևի:

Չեն հայտնաբերվել էական տարբերություններ տղաների և աղջիկների արդյունքներում: Դա թույլ տվեց հետագա վերլուծությունն իրականացնել երկու սեռի միասնական ցուցանիշների հիման վրա:

Հողվածում ներկայացված են ատրճանակ և հրացան ձևերում մարզիկների վերին վերջույթների տարբեր հոդերում շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման առանձնահատկությունները:

Տվյալների վերլուծության արդյունքում կարելի է փաստել, որ մարզիկների որակավորման բարձրացման հետ մեկտեղ ընդհանուր առմամբ բարելավվում է շարժումների տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտությունը:

Սակայն դաստակի կառավարման առումով բացահայտվեցին որոշ առանձնահատկություններ: Մասնավորապես, միջին և մեծ լայնույթով կատարվող շարժումների տարբերակման ճշգրտության ավելի բարձր ցուցանիշները (փոքր սխալները) նկատվում են երեք խումբ ատրճանակիրների մոտ: Պարզվել է նաև, որ հրաձգության երկու ձևում սպորտի վարպետները և միջազգային կարգի սպորտի վարպետները 18 ցուցանիշից միայն վեցի դեպ

քում են դրսևորել շարժումների կառավարման լավագույն տվյալներ:

Աղյուսակից նկատելի է, որ շարժումների տարածական բնութագրերի

տարբերակման ճշգրտության ցուցանիշները (սխալի մեծությունը) փոքր լայնույթի պայմաններում ավելի բարձր են, քան միջին և մեծ լայնույթի դեպքում:

Աղյուսակ

Աջ ձեռքի տարածական բնութագրերի կառավարման տվյալները հրաձգության տարբեր ձևերում (սխալներ՝ $X \pm m$)

Որակավորում	Ատրճանակ n=19			Հրացան n=14		
	արմնկահող					
	70°	45°	20°	70°	45°	20°
Սկսնակներ (1-11 ամիս)	4.54±0.82	6.91±0.64	2.73±0.66	2.3±0.67	3.33±1.76	1.33±0.33
I կարգ	2.0±1.03	2.17±0.54	1.67±0.76	4.6±2.16	5±0.63	4.8±1.85
ՍՎ, ՄԿՍՎ	2.6±1.17	2.8±0.66	2.2±1.02	5.4±1.72	3.6±1.63	3.6±0.68
	դաստակ					
Սկսնակներ (1-11 ամիս)	9.09±2.25	6.82±2.48	2.91±0.88	7.0±3.61	7.67±4.67	1.33±0.88
I կարգ	4.33±2.22	2.0±0.52	3.33±0.76	7.8±2.52	9.2±4.04	2.8±1.16
ՍՎ, ՄԿՍՎ	3.2±1.16	3.6±1.17	2.4±0.75	4.2±1.02	2.0±0.84	2.6±1.69
	նախադաստակ					
Սկսնակներ (1-11 ամիս)	6.82±1.29	5.54±1.07	1.73±0.45	5.0±1.53	2.67±1.2	4.0±1.0
I կարգ	9.17±2.85	4.33±1.74	4.33±0.99	6.8±2.54	3.6±1.69	0.6±0.4
ՍՎ, ՄԿՍՎ	7.4±3.14	1.4±0.93	2.8±0.97	7.2±2.54	2.4±0.51	1.6±0.4

Այդ միտումը դիտվում է ինչպես սկսնակ, այնպես էլ կարգաին հրաձիգների մոտ: Սակայն հարկ է նշել, որ դաստակի ծալման միջին (45°) և մեծ (70°) լայնույթի պայմաններում սխալ-

ների մեծությունը հրացանակիրների մոտ ավելի է արտահայտված: Դա նկատվում է հրաձիգների ուսումնասիրված երեք խմբում՝ սկսնակ դեռահասներ, կարգայիններ ու վարպետներ:

Ինչ վերաբերում է նախադաստակի շարժումների կառավարման առանձնահատկություններին, ապա այստեղ որակավորման բարձրացման հետ մեկտեղ նկատվում է փոքր լայնույթի պայմաններում տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության բարելավում: Հարկ է նշել, որ հրացանակիրների մոտ այդ փոփոխություններն ավելի են արտահայտված:

Հետազոտության տրամաբանությունը թելադրում էր ուսումնասիրել շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման կարողության և ստուգողական կրակոցների կատարման արդյունավետության միջև փոխկապակցվածության առանձնահատկությունները: Հարկ է նշել, որ օդամղիչ հրացանից արձակված բոլոր կրակոցները հաշվարկվում են տասնորդականներով (min 0-10,9max), իսկ ատրճանակի պարագայում՝ ամբողջական թվերով (min 0-10max):

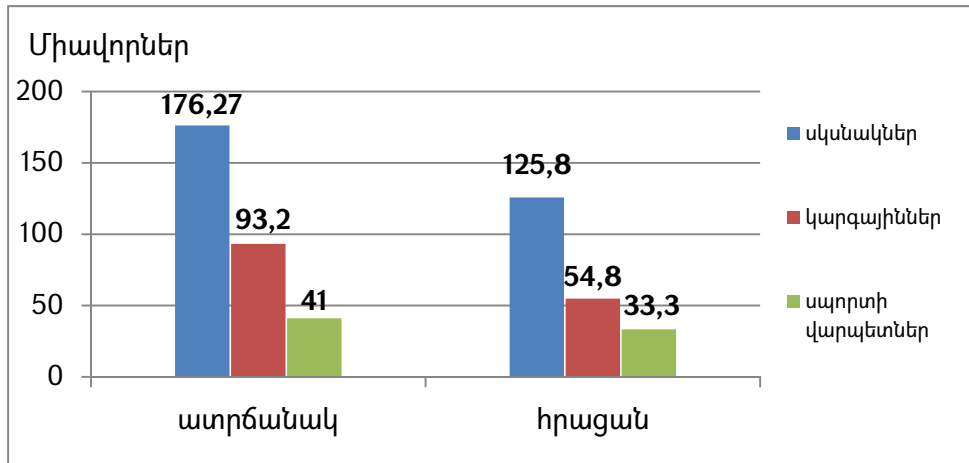
Այսպես՝ օդամղիչ հրացանից կատարված 60 կրակոցի ժամանակ հա-

վաքվում է առավելագույնը՝ 654 միավոր, ատրճանակից՝ 600 միավոր:

Հավելենք, որ գծագրում ներկայացված են չվաստակած միավորները (սխալների մեծությունը):

Ուսումնասիրվող ցուցանիշների հարաբերակցական կապերի վերլուծությունը բացահայտեց աջ նախադաստակի փոքր (20°) լայնույթի շարժումների տարբերակման ճշգրտության և ստուգողական կրակոցների արդյունավետության ցուցանիշների միջև վեց դեպքից երկուսում միջին ուժի կապ ($r=0.3-0.47$), իսկ մեկ դեպքում՝ ուժեղ ($r=0,97$): Վերջինը դրսևորվում է սկսնակ ատրճանակիրների 20 աստիճանի պայմաններում նախադաստակի ծալման կառավարման տվյալների հետ: Միջին ուժի հարաբերակցան կապ առկա է նույն քանակազմի դաստակի շարժման 20 աստիճանի կառավարման հետ՝ $r = 0,54$:

Մեր կողմից ստացած արդյունքները նախադրյալ են՝ շարունակելու հետազոտություններն այդ ուղղությամբ:



Տրամագիր. Տարբեր որակավորման հրաձիգների սպորտողական կրակոցների արդյունքների համեմատական փվյալները (սխալներ)

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ հրաձիգ-դեռահասները վատ են տարբերակում և, հետևաբար կառավարում միջին և մեծ լայնույթի շարժումները: Պատճառներից մեկը, հավանաբար, կապված է մարզական պարապմունքների ընթացքում անհրաժեշտ շարժումների կառավարմանը նպաստող

հատուկ վարժությունների քիչ կիրառմամբ, ինչպես նաև մարզաձևի առանձնահատկություններով:

Նախադաստակում շարժումների փոքր լայնույթի տարբերակման ճշգրտությունը հրացանակիրների ստուգողական կրակոցների արդյունավետությունը պայմանավորող գործոն է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ա.Չատինյան, Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիտորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, - 72 էջ, Երևան, 2010:
2. Корх А.Я., Спортивная стрельба. Учебник для институтов физкультуры. - М.:ФиС, 1987.- 255с.
3. Фарфель В.С., Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 208с.
4. Чатинян А.А., Онтогенез точности движений человека.- Ереван: Эдит Принт, 2007.-136с.
5. Юрьев А.А., Пулевая спортивная стрельба. М.:ФиС, 1973.- 432с.

**ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОСТРАНСТВЕННЫМИ ПАРАМЕТРАМИ
ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ
ВИДАХ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА**

*ձ.թ.հ., պրոֆեսոր Ե.Տ. Այոյան,
ձ.թ.հ., պրոֆեսոր Ա.Ա. Շատինյան,
մագիստր Ա.Տ. Տարիբեկյան*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: стрелковый спорт, управление движениями, пространственные характеристики, локтевой сустав, кисть, запястье.

В статье представлены результаты исследования способности спортсменов, занимающихся различными видами стрельбы, управлять пространственными характеристиками движений в отдельных суставах верхней конечности.

Установлено, что с повышением спортивного мастерства улучшается способность дифференцировки пространственных параметров движения, особенно выраженная на малой амплитуде в запястном суставе.

Выявлена в трех случаях из шести корреляционная зависимость между показателями управления движений на малой амплитуде правого запястья и результатами контрольных выстрелов. Полученные результаты являются предпосылкой для продолжения исследований в этом направлении.

**THE PECULIARITIES OF MANAGING THE SPECIAL PARAMETERS OF
MOVEMENTS AMONG SPORTSMEN SPECIALIZING ON DIFFERENT TYPES OF
SHOOTING SPORT**

*Doctor of pedagogical sciences, professor E. Hakobyan,
Doctor of pedagogical sciences, professor A. Chatinyan,
Master A. Saribekyan*

SUMMARY

Key words: shooting sport, management of the movements, special characteristics, elbow joint, wrist, carpus

The article presents the research results of abilities of sportsmen, taken to different types of shooting sport, how to manage with the special characteristics of movements in separate joints of the upper limb.

It is stated that with increase of sports mastery the ability of differentiating the special parameters of movements is improved, especially expressed by a lower amplitude in the carpus joint.

In three cases from six it is revealed correlative relation between indicators of management of movements by a lower amplitude in the right carpus and results of control shoots. The results got are the background for the further researches in that field.

**ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԲԱՐԵԼԱՎՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱԶԵՎ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ**

**Դոցենտներ Խ.Թ.Հարությունյան, Վ.Բ.Հարաթյան,
ասիստենտ Ա.Գ.Անդիկյան, ուսանող Վ.Խ.Հարությունյան**
Ըմբշամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Շրջանաձև մարզում, ֆիզիկական դաստիարակություն, պատանի ըմբիշներ, շարժողական ընդունակություններ, էքստենսիվ ինտերվալային մեթոդ, ստուգողական խումբ, փորձարարական խումբ, մանկավարժական գիտափորձ:

Արդիականությունը: Ներկայումս հրատապ է դարձել պատանիների շարժողական ընդունակությունների զարգացումը՝ կապված անընդհատ աճող բեռնվածությունների և ստրեսների հետ, որն իր հերթին բերում է մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության անկում [3]:

Պատանիների ֆիզիկական դաստիարակության ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկը համարվում է սպորտային ըմբշամարտը, որն աշխարհի ամենահին և ամենագրավիչ մարզաձևից մեկն է: Հայտնի է, որ ըմբշամարտի մարզումները դաստիարակում են այնպիսի հատկություններ, ինչպիսիք են՝ կամքը, վճռականությունը, արիությունը, համարձակությունը, ինքնատիրապետումը և այլն:

Ըմբշամարտի մարզումները նպաստում են նաև պատանի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության և ճարպկության զարգացմանը:

Վերջին տարիներին մի շարք հետազոտություններ նվիրվել են սպորտային ըմբշամարտի մարզումների ազդեցությանը շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակի վրա [9, 11]:

Մինևույն ժամանակ գիտական հետազոտությունների մեծ մասը նվիրված է բարձրակարգ մարզիկների շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը: Գիտամեթոդական գրականության մեջ բավարար ուշադրության չի արժանացել մանկապատանեկան մարզադպրոցներում սպորտային ըմբշամարտով պարապող պատանիների շարժողական ընդունակության մշակման հարցերին: Գործնականում ուսումնասիրված չէ սպորտային ըմբշամարտով զբաղվող 15-17 տարեկան պատանիների շարժողական ընդունա-

կությունների զարգացումը՝ մարզման շրջանաձև մեթոդի կիրառմամբ:

Մի շարք մասնագետների կարծիքով [7, 13] «շրջանաձև մարզման» կիրառումն էականորեն կբարելավի մարզիկների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, քանի որ այս մեթոդը հնարավորություն է տալիս զգալիորեն մեծացնել պարապունքի մոտոր խտությունը, որն ապահովում է կատարվող մարզումային աշխատանքի ծավալի և լարվածության մեծացումը:

Սակայն, մինչ այժմ դեռևս լրիվ պարզված չէ մանկապատանեկան մարզադպրոցներում սպորտային ըմբշամարտով մարզվող պատանիների շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետությունը՝ շրջանաձև մեթոդի կիրառման ժամանակ: Այդ պատճառով էլ այս խնդրի ուսումնասիրումը մեր կողմից համարվեց հրատապ և արդիական:

Հեղազոտության նպատակն է՝

Մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ըմբշամարտով մարզվող 15-17 տարեկան պատանիների շարժողական ընդունակությունների մշակման ժամանակ մարզման շրջանաձև մեթոդի կիրառման արդյունավետության հաստատումը:

Հեղազոտության խնդիրները: Աշխատանքում դրված նպատակի իրա-

գործման համար լուծվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Բացահայտել մասնագետների կարծիքը՝ մանկապատանեկան մարզադպրոցներում սպորտային ըմբշամարտով զբաղվող պատանիների ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակ մարզման շրջանաձև մեթոդի կիրառման արդյունավետության վերաբերյալ:

2. Որոշել մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ազատ ըմբշամարտով զբաղվող պատանիների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:

3. Պատանի ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված մարզման շրջանաձև մեթոդիկայի օպտիմալացումը:

4. Գիտափորձերով ստուգել մարզման շրջանաձև մեթոդի արդյունավետությունը ըմբշամարտով զբաղվող պատանիների շարժողական ընդունակությունների մշակման գործում:

Հեղազոտության մեթոդները:

Խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

1. գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն,
2. սոցիոլոգիական հարցում,
3. մանկավարժական թեստավորում,
4. մանկավարժական գիտափորձ,

5. մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդ:

Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունից և բարձրակարգ մասնագետների կարծիքների սոցիոլոգիական հետազոտությունից պարզ դարձավ, որ մարզման շրջանաձև մեթոդը մարզման ամենաարդյունավետ մեթոդներից մեկն է և լայնորեն կիրառվում է ըմբիշների պատրաստության գործընթացում: Այն նախ և առաջ բարձրացնում է մարզման մոտոր խտությունը:

Մարզման շրջանաձև մեթոդն ունի մի շարք առանձնահատկություններ.

- յուրաքանչյուր կայանում կատարվող աշխատանքի և հանգստի կարգավորում,
- մարզումային բեռնվածության անհատականացում,
- կայաններում կատարվող վարժությունների պարբերական փոփոխում,
- լավ ուսումնասիրված վարժությունների կիրառում,
- աշխատանքի մեջ տարբեր մկանախմբերի հաջորդական ներգրավում:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության խնդիրների լուծման ժամանակ խորհուրդ է տրվում շրջանաձև մարզման համալիրում կիրառել տարբեր ուղղվածության վարժություններ՝

ուժային, արագաուժային, արագային դիմացկունությանն ուղղված և այլն:

Շրջանաձև մարզում կարելի է կազմակերպել միայն որոշակի պայմանների առկայության դեպքում, օրինակ՝ անհրաժեշտ մարզագույք, նախօրոք ընտրված վարժություններ, մարզվողների նախնական ծանոթացում՝ վարժությունների կատարման տեխնիկային, մարզման մեթոդիկային և այլն:

Կախված մարզման խնդիրներից՝ շրջանաձև մարզում կարելի է պլանավորել դասի նախապատրաստական կամ հիմնական մասում: Շրջանաձև մարզման բովանդակությունը շատ բանով պայմանավորված է մարզվողների մարզվածության աստիճանով: Շրջանաձև մարզումը դասի նախապատրաստական մասում կարելի է ներառել այն դեպքում, երբ հիմնական մասում սպասվում է ավելի լարված աշխատանք: Նման համալիրի դերը կայանում է օրգանիզմը առաջիկա բեռնվածությանը նախապատրաստելու մեջ և կրում է հիմնական մասին մոտեցող վարժությունների բնույթ: Շրջանաձև մարզումը դասի հիմնական մասում կազմակերպելը կապված է շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ, երբ դեռ օրգանիզմը հոգնած չէ և պատրաստ է մեծ ծավալով և լարվածությամբ աշխատանքի: Այստեղ

վարժությունները կրում են ուժային ուղղվածության ընդհանուր զարգացնող բնույթ:

Մանկավարժական թեստավորման արդյունքները ցույց տվեցին, որ պատանի ըմբիշերը (15-17 տարեկան) ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակով գերազանցում են իրենց հասակակիցներին: Վերջնական թեստավորման նպատակը հետազոտվողների ֆիզիկական պատրաստվածության տվյալների արդյունքների համեմատությունն ու վերլուծությունն էր, ինչպես նաև մեր կողմից առաջարկված շրջանաձև մեթոդի արդյունավետության գնահատումը:

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի նախնական մանկավարժական թեստավորման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ խմբերի միջև ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակների զգալի տարբերություն չկա: ($P > 0,05$):

Փորձարարական խմբում աշխատանքների կազմակերպման հիմնական ուղղություններից մեկը շրջանաձև մարզման կազմակերպումն էր էքստենսիվ-ինտերվալային մեթոդով:

Վերջնական թեստավորման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ խմբերի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը բնութագրող

ցուցանիշներում ի հայտ են եկել հավաստի տարբերություններ:

Այսպես՝ 30 մ վազքում արդյունքներն ունեն հետևյալ տեսքը. ստուգողական խմբում $5,74 \pm 0,25$ վ., փորձարարական խմբում $4,81 \pm 0,15$ վ., տարբերությունը հավաստի է՝ $t=3,2$, $p < 0,01$:

Տեղից հեռացատկի արդյունքների տարբերությունը չի հասել հավաստի նշանակության՝ $t=0,80$, $p > 0,05$:

Տարբերություն չի նկատվել նաև «ձգումներ պտտածողից» թեստում՝ $t=0,25$, $p > 0,05$: Սա խոսում է այն մասին, որ երկու խմբում էլ բավական արդյունավետորեն են կիրառվել ուժային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման մեթոդները:

Փորձարարական խմբի մաքրքավազքի (3×10 մ) արդյունքների առավելությունը բավական հավաստի է $t=2,32$; $P < 0,05$:

6 ռոպեանոց վազքի թեստում, որտեղ չափվում է դիմացկունությունը, գրանցվել են հետևյալ արդյունքները ստուգողական խմբերում՝ $1120 \pm 45,0$ մ, փորձարարական խմբում՝ $12,40 \pm 34,7$ մ: Տարբերությունը հավաստի է $t=2,11$, $p < 0,05$:

Բավական մեծ տարբերություն է գրանցվել ակտիվ ճկունությունը բնութագրող թեստում (թեքում առաջ). այստեղ Ստուդենտի t չափանիշը $3,34$, $P < 0,01$:

Մանկավարժական գիտափորձի թեստավորման արդյունքների դինամիկայի առավել խոր վերլուծության նպատակով, համեմատվել են յուրաքանչյուր խմբի բոլոր թեստերի միջխմբային ցուցանիշները:

Այդ համեմատության արդյունքում պարզվեց, որ ստուգողական խմբում հավաստի աճ գրանցվել է միայն ճկունության ցուցանիշում, որտեղ $t=2,06$; $p<0,05$ -ի դեպքում: Մնացած ցուցանիշներում՝ $p<0,05$ -ի դեպքում հավաստի աճ չի գրանցվել: Բոլոր դեպքերում $p>0,05$ -ից: Չնայած ուժի ցուցանիշը ստուգողական խմբում բավական մոտեցել է հավաստիության սահմանին և կազմել է $t=1,78$:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների դինամիկայի վերլուծությունը փորձարարական խմբում բոլորովին այլ պատկեր ունի:

Թեստի գրեթե բոլոր ցուցանիշներում տեղի է ունեցել հավաստի փոփոխություններ.

- 30 մ վազք՝ $t=2,87$; $p<0,05$,
- ձգումներ պտտածողի վրա՝ $t=3,00$; $p<0,01$,
- մաքոքավազք (3X10 մ)՝ $t=2,66$; $p<0,05$,
- 6 բոպեանոց վազք՝ $t = 2,34$; $p < 0,05$,

- թեքումներ առաջ՝ $t = 4,59$; $p < 0,01$:

Սակայն հեռացատկ տեղից թեստում արդյունքները հավաստի նշանակության չեն հասել՝ $t = 1,01$; $p>0,05$:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունների, սոցիոլոգիական հարցման, մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների ամփոփումը մեզ թույլ տվեց անել որոշ հետևություններ՝

1. Մարզման շրջանաձև մեթոդը ըմբշամարտում համարվում է պարամունքի կազմակերպման ամենաարդյունավետ մեթոդներից մեկը:

2. Մարզման շրջանաձև մեթոդը նպատակահարմար է կազմակերպել պարամունքի նախապատրաստական և հիմնական մասում:

3. Նախնական մանկավարժական թեստավորումը ցույց տվեց, որ պատանիների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը գտնվում է միջինից բարձր մակարդակի վրա:

4. Մանկավարժական գիտափորձի ամփոփիչ թեստավորումը ցույց տվեց, որ պատանիների բոլոր ցուցանիշները, բացի «հեռացատկ տեղից» վարժության, ենթարկվել են հավաստի փոփոխությունների / $p<0,05$, $p<0,01$ /:

5. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները խոսում են մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի արդյունավետու-

թյան մասին, որն ուղղված է ըմբշա- պատրաստվածության մակարդակի մարտի խմբակներում մարզվող պա- բարձրացմանը: տանիների ընդհանուր ֆիզիկական

ՊԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Ս. Պողոսյան, Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստվածության բնագավառում, Երևան, 2006:

2. Խ.Թ. Հարությունյան, Ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ըմբշա- մարտում, Երևան, 2009:

3. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей: Учебное пособие. – Краснодар: КУБГАФК, 1999. – 70с.

4. Ашмарин Б.А., Теория и методика педагогических исследований. М.: ФиС., 1978.-143с

5. Борьба вольная: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.- Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту.-М.:Советский спорт, 1990.- 16с.

6. Гуревич И.А., 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. –Минск: Вышэйшая школа, 1980, - 255 с.

7. Гуревич И.А., Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд., переаб. и доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1985, - 256 с.

8. Жужиков В.Г., Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки.// Физическая культура в школе.-1971.-№11.-с.6-8.

9. Морозов М.Е., Сравнительный анализ силовой подготовленности школьников 10-15 лет.-Актуальные вопросы ФК и спорта: Тр. науч. исслед. ин-та проблем физкультуры и спорта КУБГАФК.-1999.- Т.2: Юбилейный вып., посвящ. 30-летию КУБГАФК.-с.50-54.

10. Рыбалко Б.М., Силовая подготовка борца. – Минск: Беларусь, 1971. – 95с.

11. Ситдигов Ф.Г., Арсланов А.А. Влияние занятий борьбой дзюдо на функциональное состояние организма мальчиков 10-12 лет. //Физическая культура.- 2000.-№4.-с.4.

12. Филин В.П., Тренировка юных спортсменов. М.: ФиС, 1965.-255с.

13.Шолих М., Круговая тренировка: теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке.-Пер. с нем. Л.М. Мирского, - М.: ФиС, 1966. - 166с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ

*Доценты Арутюнян Х.Т., Асратян В.Б.,
ассистент Андикян А.Г., студент Арутюнян В.Х.*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: круговая тренировка, физическое воспитание, юные борцы, потенциал подвижности, экстенсивно-интервальный метод, контрольная группа, экспериментальная группа, педагогический эксперимент.

В статье исследованы ключевые вопросы процесса физической подготовки юных борцов с использованием кругового метода тренировки. Доказано, что круговой метод тренировки оказывает эффективное влияние на развитие физических качеств. Выявлены некоторые особенности кругового метода тренировки.

OPTIMIZATION OF YOUNG WRESTLERS PHYSICAL PREPARATION APPLYUNG CIRCULAR TRAINING METHOD

*Associate professors Kh.Harutyunyan, V.Hasratyan,
assistant A.Andikyan, student V.Harutyunyan*

SUMMARY

Key words: circular training, physical education, young wrestlers, motor abilities, extensive interval method, control group, experimental group, pedagogical experiment.

In the article a special focus is set on the key issues of young wrestlers physical training process by the use of circular training method. It is proven that the circular training method has an effective impact on the development of physical qualities. Several features of the circular training method have been revealed.

**ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՕՊՏԻՄԱԼԱՑՈՒՄՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ**

Դոցենտ Է.Ջ.Մարտիրոսյան

Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Աթլետիկական վարժություններ, օպտիմալացում, ֆիզիկական պատրաստություն, արտադասարանական պարապմունք:

Արդիականությունը: Աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության բարելավման խնդիրը սոցիալ-մանկավարժական առաջնահերթ հիմնահարցերից է:

Շարժողական պատրաստության ուղղված աշխատանքի կազմակերպման հեռանկարային ուղղություններից մեկը դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արդիական ծրագրերի մշակումն է:

Այդպիսի ուղղություններից է մարզաառողջարարական արտադասարանական պարապմունքների կիրառումը՝ կոնկրետ մարզաձևերի օրինակով: Ցավոք, այդ մոտեցումները դեռևս լայն կիրառում չեն գտել հանրակրթական համակարգում [6, 2, 3]: Չնայած դրան՝ ներկայումս մեր երկրի հանրակրթական դպրոցներում և ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ֆիզկուլտուրասպորտային նոր գաղափարների և մոտեցումների որոշակի

փնտրտուք է սկսվել, բայց դրանք, որպես կանոն, ոչ լիովին են իրագործվում և չեն արտացոլում քննարկված հարցի բոլոր կողմերը, իրենց մեջ չեն ներառում նոր ծրագրեր և տեխնոլոգիաներ: Չնայած առկա որոշ փորձին՝ մեր երկրում այս հարցերը դեռևս լիովին ուսումնասիրված չեն: Մասնավորապես, խոսքը վերաբերում է հանրակրթական դպրոցներում արտադասարանական պարապմունքների աթլետիկական վարժությունների օրինակով սպորտային կողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակության և նրա արդյունավետության գնահատմանը: Անհրաժեշտ է մասնագետների ուշադրությունը հրավիրել հատկապես այս հարցերի ուսումնասիրման վրա:

Հանրակրթական դպրոցում աթլետիկական պատրաստություն անցկացվում է տարբեր սեռատարիքային խմբերում՝ տեխնիկայի ուսուցման ու կատարելագործման, ինչպես նաև ուսումնական և ստուգողական չափորոշիչների կատարման, առողջության ամրապնդման, շարժողական պատրաս-

տության բարելավման նպատակով [1, 5]:

Առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրն այսօր ձեռք է բերում խիստ կարևոր նշանակություն: Առանձնահատուկ ուշադրությունը պայմանավորված է աճող սերնդի առողջության վերաբերյալ վիճակագրական տվյալներով, որը բնութագրվում է առողջության ցուցանիշների վատթարացմամբ: Ուսումնական խիստ բեռնվածության և խրոնիկական հոգնածության պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների կիրառումն էական առողջարարական արդյունք չի ապահովում [5, 7, 10]: Այդ իրավիճակից դուրս գալու ուղիներից է ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդման գործընթացում նոր մոտեցումների մշակումը և առողջարարական համալիր միջոցների կիրառումը:

Վերոնշյալը վկայում է, որ գոյություն ունեն բացթողումներ՝ առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրներում և մարզաառողջարարական լրացուցիչ (աթլետիկական) պարապմունքների իրականացման հիմքում: Այս գործընթացի մեթոդական ապահովումը, հատկապես՝ ծրագրերի մշակումը, արդիական է և ունի կիրառական նշանակություն այս բացթողումների լուծման համար: Քանզի աթլետիկական վարժությունների շնորհիվ կբարելավվի

ոչ միայն շարժողական պատրաստության ցուցանիշները, այլև կամրայնդվեն սրտանոթային և շնչառական համակարգերը [8, 9], կբարձրանա աշխատունակության մակարդակը [4, 6, 5]: Այն կնպաստի դպրոցականների շարժողական ներուժի բարձրացմանը, ինչպես նաև կնախապատրաստի Ազգային բանակում ծառայելուն:

Հետազոտության նպատակը:

Հիմնավորել և փորձառությամբ ստուգել մեր կողմից մշակված աթլետիկական արտադասարանական պարապմունքների ծրագրի բովանդակությունը և անցկացման մեթոդիկական դեռահաս դպրոցականների շրջանում:

Խնդիրները:

1. Մշակել արտադասարանական պարապմունքների ծրագիր՝ աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ: 2. Փորձարկել ֆիզիկական պատրաստության օպտիմալացման ծրագիրն արտադասարանական պարապմունքների գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, աշխատունակության և ուշադրության կենտրոնացման ցուցանիշների գնահատում, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքները:

Մեր կողմից կազմված աթլետիկական վարժություն-

ների ծրագրով արտադասարանական պարապմունքների մանկավարժական գիտափորձի անցկացումը տևել է 8 ամիս, որի ընթացքում պահպանվել են դեռահաս դպրոցականների առողջարարական և սպորտայնացման սկզբունքները: Ինչպես նաև ուսումնական պարապմունքներում պահպանվել է հասանելիության, անհատականացման, համակարգվածության, մարզումային պահանջմունքների աստիճանական ավելացման ընդհանուր դիդակտիկ սկզբունքները: Մանկավարժական գիտափորձում ընդգրկվել է 5-րդ, 6-րդ և 7-րդ դասարանների երկսեռ 360 աշակերտ: Աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ, արտադասարանական պարապմունքներն իրականացվել են փորձարարական խմբում՝ շաբաթական երկու անգամ՝ 60 րոպե տևողությամբ: Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում անցկացվել է 62 ուսումնամարզական պարապմունք՝ յուրաքանչյուր դասարանի համար: Մինչ գիտափորձը, անցկացվել է հետազոտության մասնակիցների ֆիզիկական զարգացման (4 չափորոշիչ՝ մարմնի հասակ, քաշ, կրծքավանդակի շրջագիծ, թոքերի կենսական տարողություն), շարժողական ընդունակությունների (6 չափորոշիչ՝ արագաշարժություն, արագաուժային ընդունակություն, դիմացկունություն, ցատկունա-

կություն, ճարպկություն և շարժումների ճշգրտություն), ուշադրության կենտրոնացման և ընկալման, ինչպես նաև աշխատունակության գնահատում: Արդյունքների վիճակագրական մշակում. 60 դեպքում որևէ էական տարբերություն չի բացահայտվել ($p < 5$ -ից): Համանման հետազոտություններ անցկացվել են նաև գիտափորձի վերջում: Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում տեղի են ունեցել որոշակի փոփոխություններ՝ 5-7-րդ դասարաններում սովորող դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշներում: Այդ տեղաշարժն առավել զգալի է շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշներում:

Հարկ է նշել, որ գիտափորձի արդյունքում, բացառությամբ թոքերի կենսական տարողության ցուցանիշի, ֆիզիկական զարգացման հիմնական հատկանիշները թեև աճել են, սակայն տեղաշարժն էական չէ: Այսպես՝ փորձարարական և ստուգողական դասարաններում տղաների մոտ թոքերի կենսական տարողության մեծությունների փոփոխությունները գտնվում են $P > 5 > 0,1$ արժեքի մակարդակում, իսկ աղջիկների մոտ, համապատասխանաբար՝ $P > 5 > 1$ սահմանում: Այս տեղաշարժերն ավելի զգալի են 5-ից 6-րդ դասարան անցման շրջանում:

Պետք է նշել, որ մանկավարժական գիտափորձից առաջ և հետո, ըստ համեմատվող շարժողական ընդունակությունների՝ փորձարարական դասարաններում ընդգրկված երկսեռ դպրոցականների մոտ 100 տոկոսի դեպքում բարելավվել են: Շարժողական ընդունակությունների էական տեղաշարժեր են դիտվել ստուգողական 5-7-րդ դասարաններում, սակայն տոկոսային հարաբերությամբ ավելի ցածր մակարդակով. տղաներ՝ 61 տոկոս, աղջիկներ՝ 27,7 տոկոս: Աճի բացարձակ ցուցանիշները զգալի են փորձարարական բոլոր երեք դասարանների դպրոցականների շրջանում: Այն առավել կոնկրետ արտացոլվում է նրանում, որ արագաշարժության, դիմացկունության և ցատկունակության ցուցանիշները երկու անգամ ավելի են: Առանձին դեպքերում երկսեռ դեռահասների մոտ գիտափորձի ընթացքում որոշ ցուցանիշներ գրեթե հավասար են (ճարակություն, արագաուժային ընդունակություն և ցատկունակություն): Դա վկայում է մեր կողմից իրականացված մանկավարժական մոտեցման արդյունավետության մասին: Գիտափորձից ստացված տվյալների մանրազնին վերլուծությունը թույլ է տալիս նշել հետևյալը՝ ա) շարժողական ընդունակություններն անշեղորեն բարելավվել են փորձարարական խմբում՝ ամբողջ-

վին, իսկ ստուգողական խմբում՝ մասնակի, բ) արդյունքների բարելավումն ավելի զգալի է տղաների շրջանում, քան աղջիկների:

Մանկավարժական գիտափորձի արդյունավետությունը դրական տեղաշարժերով հաստատվել է նաև 5-7-րդ դասարանների աշակերտների աշխատունակության գնահատման և ուշադրության կենտրոնացման ցուցանիշների դինամիկայում: Փորձարարական խմբում աշխատունակության գնահատման փոփոխությունները՝ ըստ Ռուֆեի մեթոդիկայի, բացահայտեց, որ մանկավարժական գիտափորձի վերջում աշխատունակության «գերազանց» մակարդակը 5-րդ և 7-րդ դասարանների տղաների մոտ բարելավվել է 6,7 տոկոսով, 6-րդ դասարանում՝ 10 տոկոսով, իսկ ստուգողական խմբում, համապատասխանաբար՝ 3,4-3,3 տոկոսով: Աղջիկների մոտ «գերազանց» ցուցանիշը 5-րդ դասարանում բարելավվել է 3,4 տոկոսով, իսկ 6-րդ և 7-րդ դասարաններում՝ 6,7 տոկոսով: Ստուգողական խմբում աշխատունակության մակարդակը 5-րդ և 7-րդ դասարաններում բարելավվել է 3,3 տոկոսով, իսկ 6-րդ դասարանում արդյունքի փոփոխություն չի գրանցվել: Փորձարարական խմբում երկսեռ դպրոցականների մոտ համանման տեղաշարժեր են տեղի ունեցել նաև «լավ»

մակարդակի ցուցանիշներում՝ 10-ից մինչև 23,3 տոկոս, իսկ ստուգողական խմբում՝ 3,3-6,7 տոկոս: Մանկավարժական գիտափորձի ավարտին զգալի բարելավվել է նաև աշխատունակության «բավարար» մակարդակի ցուցանիշները փորձարարական խմբի երկսեռ դպրոցականների մոտ՝ 16,6-26,7 տոկոսով: Ստուգողական խմբում «բավարար» մակարդակի ցուցանիշը տղաների մոտ բարելավվել է 3,4-6,7 տոկոսով, իսկ աղջիկների մոտ տեղաշարժը փոքր-ինչ ավելին է՝ 6,7-10 տոկոս: Աթլետիկական վարժությունների ունեցած ազդեցության տեսակետից շատ կարևոր է նաև այն, որ նկատելիորեն նվազել են աշխատունակության «թույլ» մակարդակի ցուցանիշները: Այսպես՝ մանկավարժական գիտափորձի վերջում փորձարարական խմբի 5-7-րդ դասարանների տղաների մոտ այդ փոփոխությունները կազմում են 16,7-30,1-23,3 տոկոս, իսկ աղջիկների մոտ՝ 23,3-20-20 տոկոս: Ստուգողական խմբում այդ փոփոխությունները երկսեռ դպրոցականների մոտ կազմել են 3,3-16,7 տոկոս: Աշխատունակության գնահատման «անբավարար» մակարդակի ցուցանիշները փորձարարական խմբում զգալիորեն նվազել են. տղաներ՝ 16,7-26,7 տոկոսով, աղջիկներ՝ 20,1-33,6 տոկոսով: Ստուգողական խմբում այդ

փոփոխությունները երկսեռ դպրոցականների մոտ կազմել են 10-13,4 տոկոս: Դա ևս մեկ անգամ վկայում է լրացուցիչ ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետության մասին՝ վազքային, ցատկային և նետումային վարժությունների օրինակով: Միևնույն ժամանակ պետք է նշել, որ աշխատունակության դինամիկայում դրական տեղաշարժերն առավել արտահայտված են աղջիկների մոտ՝ նույն տարիքի տղաների համեմատությամբ:

Մանկավարժական գիտափորձի վերջում էական փոփոխություններ են տեղի ունեցել նաև ուշադրության կենտրոնացման և ընկալման դինամիկայում թե՛ փորձարարական, թե՛ ստուգողական 5-7-րդ դասարանների դպրոցականների մոտ՝ ըստ Շուլտեյի թեստի, որը ներկայացված է աղյուսակում:

Սակայն առավել ակնհայտ են տեղաշարժերը փորձարարական դասարանների երկսեռ դպրոցականների մոտ:

Այսպես՝ 5-6-րդ դասարանների տղաների և աղջիկների մոտ ուշադրության կենտրոնացման և ընկալման ցուցանիշները 3-3,5 անգամ բարելավվել են՝ համեմատած ստուգողական դասարանների, իսկ 7-րդ դասարանի աշակերտների մոտ, համապատասխանաբար՝ 4,2 և 5,6 անգամ: Այստե-

ղից երևում է, որ դրական տեղաշարժերն առավել արտահայտված են աղջիկների մոտ, հատկապես՝ 7-րդ դասարանում:

Աղյուսակ

Ուշադրության կենտրոնացման և ընկալման ցուցանիշների տեղաշարժերը (վայրկյան)

Տղաներ

Դաս.	Ստուգողական խումբ		Փորձարարական խումբ	
	Գիտափորձի սկիզբ	Գիտափորձի վերջ	Գիտափորձի սկիզբ	Գիտափորձի վերջ
V	4,51	4,13	4,46	3,28
VI	4,10	3,66	4,15	2,61
VII	3,82	3,49	3,77	2,38

Աղջիկներ

Դաս.	Ստուգողական խումբ		Փորձարարական խումբ	
	Գիտափորձի սկիզբ	Գիտափորձի վերջ	Գիտափորձի սկիզբ	Գիտափորձի վերջ
V	4,62	4,25	4,52	3,37
VI	4,06	3,62	3,96	2,58
VII	3,72	3,46	3,75	2,28

Եզրակացություն: 1. Գրական աղբյուրների վերլուծությունը և մանկավարժական աշխատանքի անհատական փորձը վկայում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասը, կազմակերպական մի շարք առանձնահատկություններից ելնելով, չի ապահովում սովորողների մարզաառողջարարական անհրաժեշտ արդյունք: Այդ իսկ պատճառով աճում է աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ արտադասարանական լրացուցիչ

կարևորությունը: 2. Մշակվել, հիմնավորվել և հաջողությամբ փորձարկվել է 5-7-րդ դասարանների համար նախատեսված արտադասարանական պարապմունքների անցկացման փորձարարական ուսումնական ծրագիրը՝ աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ: Դրա իրականացման գործընթացում պահպանվել են առողջարարական և սպորտայնացման սկզբունքները՝ հիմք ընդունելով աթլետիկական պատրաս-

տությունը: Ուսումնական պարամունքների անցկացումը հիմնվել է հասանելիության, անհատականացման, համակարգվածության, մարզումային պահանջմունքների աստիճանական ավելացման ընդհանուր դիրակտիկ սկզբունքների պահպանման վրա: 3. Աթլետիկական պատրաստությունը՝ որպես ծրագրի բաղկացուցիչ մաս, դրական ազդեցություն է թողել երկսեռ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավման վրա:

- Ստուգողական դասարանների համեմատությամբ փորձարարական դասարաններում դրական տեղաշարժերը երկու անգամ ավելի են արագաշարժության, դիմացկունության, ճարակության, արագաուժային ընդունակությունների, ցատկունակության և շար-

ժումների ճշգրտության զարգացման դինամիկայում:

- Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում շարժողական պատրաստության մակարդակը բնութագրող շարժողական ընդունակությունները, փորձարարական դասարաններում ընդգրկված երկսեռ դպրոցականների մոտ 100 տոկոս դեպքերում բարելավվել են: Շարժողական ընդունակությունների էական տեղաշարժեր են դիտվել ստուգողական 5-7-րդ դասարաններում, սակայն տոկոսային հարաբերության ավելի ցածր մակարդակով. տղաների մոտ՝ 61 տոկոս, իսկ աղջիկների մոտ՝ 27,7 տոկոս:

- Փորձարարական և ստուգողական բոլոր դասարաններում ուսումնասիրվող ցուցանիշների աճը տղաների մոտ նկատելիորեն ավելի բարձր է, քան՝ աղջիկների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1. Վ.Մ. Մամաջանյան, ընդ. խմբ., Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, 187 էջ, Երևան, 2003:
2. Է.Յու. Ավանեսով, Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան, թեկն. ատեն. սեղմագիր, 24 էջ, Երևան, 2014:
3. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը, Երևան, Գիտելիք, 24 էջ, 1987:
4. Թ.Լ. Մկրտչյան, Դպրոցականների շարժողական պատրաստության իրականացման մեթոդիկան, պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, թեկն. ատենախոս., 110 էջ, Երևան, 2016:

5. Виленская Т.К., Эффективность урока физической культуры //Физическая культура: В.О.Т., 2005.- № 1.- с. 2-6
6. Гибадуллин М.Р., Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук., Набережные Челны, 2010.- 23 с.
7. Романович В.А., Эффективность инновационного содержания спортивного образования //Физическая культура: В.О.Т., 2010.- № 5.- с. 8-11
8. Фарбер Д.А., Физиология подростка.- М.: Педагогика, 1988.- 204 с.
9. Хрипкова А.Г. с соавт. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М.: Просвещение.- 1990.- 319 с.
10. Шеверницкая М.А., Используя возможности третьего урока физической культуры //Физкультура в школе, 2013.- № 4.- С. 9-14

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Доцент Э. З. Мартиросян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивные упражнения, оптимизация, физическая подготовленность, внеклассные занятия.

В исследовательской работе затрагивается наиболее важный и актуальный вопрос: оптимизация и повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения.

Одним из перспективных направлений организации работы, направленной на оздоровление и двигательную подготовку, является разработка современных программ по физическому воспитанию школьников.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в динамике изучаемых двигательных способностей прогресс в экспериментальных классах в два раза лучше, чем в контрольных.

**THE OPTIMIZATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN BY
APPLYING ATHLETIC EXERCISES**

Associate professor E. Z. Martirosyan

SUMMARY

Key words: Athletic exercises, optimization, physical preparedness, extra-curriculum classes

The research work touches upon the most important and actual issue: the optimization and improvement of physical preparedness level of growing generation.

One of the perspective directions of organizing the work directed to health improvement and motor training is working out modern programs for schoolchildren's physical education.

The results of the research testify that in examined motor abilities dynamics the progress in experimental classes is two times better than in test classes.

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ- ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐՏԱՐՎԵՍՆԵՐՈՒՄ՝ ՈՐՊԵՍ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԱՆ ՄԻՋՈՑ

Մ.գ.թ. Հ. Յու. Ավագյան

Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Օլիմպիական շարժում, օլիմպիական գաղափարախոսություն, մարտարվեստ:

Արդիականություն: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտն առհասարակ համարվում են մարդկության պատմության զարմանալի և եզակի երևույթներից մեկը. մարդու հոգևոր կատարելիությունն են, նրա մասսայականությունը, հեղինակությունն ու դրական բնութագիրը, կատարյալ գործիք են խաղաղության ամրապնդման համար: Ֆիզիկական կուլտուրան մշակույթի մի մաս է, գիտելիքի և արժեքների ամբողջություն է, որը ստեղծվել և օգտագործվում է հասարակության կողմից, որի նպատակն է ամրապնդել մարդկանց առողջությունը:

Սպորտը և ֆիզիկական կուլտուրան տարբեր հասկացություններ են այն առումով, որ սպորտի նպատակն առավելագույն արդյունքների հասնելն ու պարզևների արժանանալն է, որը

ներառում է նաև մրցակցության որոշակի աստիճան: Արդի շրջանում չափազանց կարևոր է մրցակցային դաշտում պահպանել օլիմպիական գաղափարախոսությունը, որը կյանքի փիլիսոփայություն է, վեհացնող և միացնող բարոյական արժեքի ամբողջություն՝ մեկ մարմնում: Օլիմպիզմի նպատակն է՝ սպորտում նպաստել ներդաշնակ մարդու զարգացմանը՝ պահպանելով մարդկային արժանապատվությունը (1):

Մարտարվեստներն ինքնին նշանակում են ճկուն մարտ վարելու արվեստ և փիլիսոփայություն. գաղափարապես ամբողջովին մոտ են կանգնած օլիմպիզմին: Այն, որ ժամանակակից աշխարհի գրեթե բոլոր ոլորտները՝ այդ թվում և սպորտը, անմասն չեն մնացել արատավոր երևույթներից, որոնք իրենց վատ ազդեցությունը կարող են թողնել սպորտում հումանիստական գաղափարների պահպանման վրա, մենք՝ ելնելով վերը նշվածից, անհրա-

Ժշտ ենք համարել այս կապը խորն ուսումնասիրել:

Նշված հարցի հիմնավորումն էլ ընդգծում է տվյալ հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ մենապայքարային մարզաձևերում դեռահասներին օլիմպիական շարժման գիտելիքներով զինելու կարևորության հիմնավորումն է:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության աղբյուրների ուսումնասիրում, ընդհանրացում և վերլուծություն:

Արդյունքները: Մարզական գործունեություն իրականացնելիս պարտադիր կարևոր նշանակություն հատկացնել այն հանգամանքին, որ պարամունքների ընթացքում դաստիարակվեն հումանիստական, օլիմպիական գաղափարներ:

«Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը,- ասել է Կանոն, որը համարվում էր ճապոնական ամենահայտնի մարտարվեստներից մեկի հիմնադիրը,- մարմինը ուժեղ, առողջ դարձնելն է»: Ավելին, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մարմնի բոլոր մկանները պետք է սիմետրիկ զարգանան: Ըստ Կանոյի՝ սպորտում որոշ մարզաձևեր զարգացնում են միայն որոշակի մկանային խմբեր: Արդյունքը ֆիզիկական անհավա-

սարակչությունն է: Կանոն պրակտիկայով զբաղվող մասնագետների համար մշակել է տաքացման վարժությունների հատուկ շարք, որոնք զարգացնում են մարմնի բոլոր մկանները, զուգահեռ տվել օլիմպիական շարժման գաղափարների կարևորությունը:

Ըստ մասնագետների՝ տվյալ մարզաձևերն օգնում են մարդուն դառնալ ավելի զգոն, վստահ, վճռական և կենտրոնացած: Առավել նշանակալից է այն փաստը, որ այսօր կարևոր սկզբունքի՝ «zeei keei», «փոխօգնություն և համագործակցություն» կիրառումը ուսուցանելու միջոց են դարձրել:

Իր դասախոսություններում Կանոն ուրվագծեց մենապայքարային մարզաձևերի գաղափարախոսության հինգ սկզբունքներն առօրյա կյանքում, որոնք անմիջական մասնիկն են օլիմպիական շարժման.

- ուշադիր հետևեք ինքներդ ձեզ և ձեր սեփական կյանքի հանգամանքներին, ուշադիր հետևեք այլ մարդկանց, ուշադիր հետևեք ձեր շուրջ եղած ամեն ինչին,
- վերցրեք նախաձեռնությունը ցանկացած ջանքով,
- լրիվ հասկացեք, վճռականորեն գործեք,
- իմացեք, թե երբ կանգ առնել,
- հավատարիմ մնացեք ուրախության և ընկճվածության, ուժասպառու-

թյան և ծուլության միջև ընկած հատվածին (5):

Մարտարվեստով զբաղվելը նպաստում է ներդաշնակ հոգևոր զարգացմանը, քանի որ այն խթանում է իրադարձությունների նկատմամբ դրական մոտեցմանը, պահանջում կարգապահություն, հաստատակամություն, էթիկետի պահպանում, հաջողության հասնելու անհրաժեշտ ջանքերի փոխկապակցման գիտակցում: Կանոն իրելույթներում նշել է, որ ձյուդոն՝ որպես գիտակցության բարելավման մեթոդ, ներառում է տարբեր ասպեկտներ:

Ելնելով նշված կետերից՝ աստիճանաբար տեղի է ունենում մարտարվեստով զբաղվողների՝ աշակերտից ուսուցչի դերերի սահուն անցում, ինչը հանգեցնում է միմյանց օգնելու անհրաժեշտությանը:

Կանոն այն մտքին էր, որ մարտարվեստով զբաղվելու համար պահանջվում է ինքնատիրապետում, ինչը դրականորեն է ազդում աշակերտների անհատականության վրա: Նա պնդում էր, որ հիշողությունը կարևոր դերակատարում ունի, քանզի բարդ հնարքներ սովորելու անհրաժեշտության հաշվին, դիտողականության մարզումները և երևակայության զարգացումն ու ստեղծագործական մոտեցումը, իր մտքերն արտահայտելու կարողությունները ձյու-

դոյի պարապմունքների շնորհիվ զարգանում են համալիր կերպով:

1889 թվականին Մեծ Ճապոնիայի կրթական հասարակության համար հնչեցրած «Ընդհանուր տեղեկություններ մարզական դաստիարակության մասին» իր զեկույցում Ջիգարո Կանոն ասել է.

- Ես կարծում եմ, նա, ով կսովորի լավ ուսուցչի մոտ, կգնահատի իր հայրենիքը, կսիրի իր գործը և իրերը, կվեհացնի իր ոգին և կկարողանա իր մեջ դաստիարակել առնական, գործունյա բնավորություն:

Աշխարհում կան մշակված մի շարք հրահանգներ, որոնք ամբողջովին կրողն են օլիմպիական գաղափարախոսության.

- կարողացիր քո հնարավորությունները համեմատել մրցակցիդ հնարավորությունների հետ,
- վերցրու նախաձեռնությունը,
- մտածիր ուշադիր, իսկ գործի վճռականորեն,
- իմացիր, թե որտեղ է պետք կանգ առնել,
- հաղթելով՝ մի մեծամտացիր, պարտություն կրելով՝ մի հնազանդվիր, բարօր կյանք վայելելով՝ մի կորցրու զգոնությունդ, ընկնելով վտանգավոր իրավիճակի մեջ՝ մի վախեցիր և առաջ շարժվիր ընտրած ճանապարհով:

Թերևս այս հրահանգները կիրառելի են ոչ միայն սպորտում, այլև առօրյա կյանքում:

Այն, որ մեր ժամանակներում օլիմպիական շարժումը ստացել է անսխաղեպ զարգացում և դարձել է մեր մոլորակի ամենազանգվածային մարզական միջոցառումը և ներառում է համայն մարդկությանը, դա անքննելի է: Երկիր մոլորակի վրա գտնվող գրեթե բոլոր երկրների ներկայացուցիչները ամրագրում են՝ ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, օլիմպիական խաղերի, օլիմպիական գաղափարախոսության կարևորագույն արժեքները, ժողովուրդների միջև բարեկամական հարաբերությունների ստեղծման և ամրապնդման, խաղաղության պահպանման, պատերազմների կանխարգելման, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների առողջության բարելավման, մարզիկների կողմից մարդկային օրգանիզմի կարողությունների ցուցադրման հարցերը, երբ մասնակցում են օլիմպիական խաղերին:

Վերը նշված կարևորագույն կետերն ապացույցն են այն բանի, որ մարզական աշխարհը պետք է պարտավորված լինի ամենայն պատասխանատվությամբ կյանքի կոչել օլիմպիական գաղափարները, որոնք անխոսկնպաստեն արդյունքների բարելավմանն ու միջազգային կապերի հաս-

տատմանը: Ուսումնասիրելով մարզական կյանքի արժեքները, կարելի է պնդել, որ օլիմպիական գաղափարները ոչ այլ ինչ են, եթե ոչ մարզումների հաճույք, մկանների կուլտուրա և գեղեցկություն, որոնք ներկայացվում են նաև մարտարվեստների միջոցով:

Քննարկելով մարզական գործունեության հիմնահարցերը՝ Կուբերտենը և Լոյենը գտնում էին, որ սպորտի օգնությամբ կարելի է առաջացնել ինչպես ամենավեհ, այնպես էլ ամենաստոր զգացումները: Օլիմպիական գաղափարներն ամբողջովին պետք է իրենց մեջ արտացոլեն բոլոր մարզաձևերը, մարզադաշտի դարպասները լիովին պետք է փակ լինեն ռազմամոլության համար, որտեղ իրենց կարևոր դերն ու նշանակությունը պետք է ունենան մարտարվեստները:

Դեռևս վաղ ժամանակներից պարտադիր պայման է եղել, որ մարտարվեստներով մարզվողներին պետք է սովորեցնել համատեղել մտքի աշխատանքը մարմնին, ինչը կօգնի մարզիկին արդյունավետ գիտակցել իրեն և շրջապատի մարդկանց: Կարևորագույն արժեք է համարվել դասընթացներում բարձրացնել մարզիկի կենտրոնացվածության և ուշադրության մակարդակը, քանզի այս մարզաձևերը՝ ըստ առաջատար մասնագետների, նաև արվեստ են:

Խոշոր նշանակություն տալով օլիմպիական խաղերի միջոցով աշխարհում խաղաղության պահպանմանը, օլիմպիական շարժման մեջ սիրողական մարզիկների առաջատար դերին, Պիեռ դե Կուբերտենը գրել է. «Ժողովուրդների միջև մարզական բարի կապերի ամրապնդմանը կարող են նպաստել միայն վարձահրավեր չունեցող, նյութական գործոնների ազդեցությունից զերծ սիրողական մարզիկները»: Այլ կերպ ասած՝ օլիմպիական խաղերին մասնակցելու իրավունք տրված է նրանց, ովքեր նպատակ չունեն սպորտից օգուտներ քաղել, և որոնց նպատակն է ազնիվ ճանապարհով հաղթանակի հասնել օլիմպիական խաղերում. սա ամբողջությամբ օլիմպիական գաղափարախոսություն է: Ելնելով օլիմպիական շարժման հետագա զարգացման, օլիմպիական գաղափարների տարածման խնդիրներից՝ Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն շարունակում է կենսագործել ներքոնշյալ հիմնահարցերը, որի գաղափարական հիմքերը պետք է տեղ գտնեն բոլոր մարզաձևերում.

- նպաստում է անհատի բազմակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, օժանդակում է մարդկային արժանապատվությունը պաշտպանող հասարակության ստեղծմանը,

- աջակցում է սպորտի զարգացմանը, մարզական մրցումների կազմակերպմանը, օլիմպիական շարժման հետագա զարգացմանը, օլիմպիական գաղափարների քարոզմանը,

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով երիտասարդությանը դաստիարակում է մարզական ազնիվ պայքարի և մրցակցին հարգելու ոգով,

- օժանդակում է ազգային օլիմպիական կոմիտեների ստեղծմանը, նրանց գործունեության բարելավմանը, «Օլիմպիական համերաշխության» ծրագրի զարգացմանը,

- խրախուսում է օլիմպիական ակադեմիաների, օլիմպիական թանգարանների, օլիմպիական շարժման հետ կապված մշակութային ծրագրերի ստեղծմանը և զարգացմանը,

- Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն գտնում է, որ օլիմպիական գաղափարները կարելի է զարգացնել այն պետությունների, այն ուժերի հետ, որոնք պայքարում են առաջընթացի, ազգային անկախության և սոցիալական հիմնահարցերի լուծման համար,

- օգնում է մարզական կադրերի պատրաստմանը, կազմակերպում է օլիմպիական սկզբունքների տարածմանը:

Վերլուծելով ժամանակակից օլիմպիական շարժման հարյուրամյա պատմությունը, դժվար չէ համոզվել, որ

հունական օլիմպիական խաղերի հիմքում ընկած գաղափարներն անմահ են և մարդկության համար ձգողական: Այդ գաղափարների համար պայքարը ոչ միայն հնարավորություն ստեղծեց վերածնելու խաղերը, այլև օլիմպիական սպորտը դարձրեց բացառապես համաժողովրդական երևույթ, ընդգրկեց աշխարհամասերը և բոլոր երկրները: Ժամանակակից օլիմպիական սպորտում, սպորտային, դաստիարակչական և կրթական կողմերը ամուրկերպով միախյուսվել են սոցիալ-փիլիսոփայական և քաղաքական կողմերի հետ, որը նրան դարձրել է ընդհանրական երևույթ, մարդկության արդյունավետ համագործակցության օրինակ՝ հանուն մարդու ներդաշնակ զարգացման, խաղաղության ամրապնդման, ազգերի և պետությունների միջև փոխըմբռնման (2):

Հումանիստական դաստիարակությունը ներկայանում է որպես մանկավարժական, մարզչական մոտեցումների, ուղղությունների, տեսակետների ամբողջականություն, որն ունի իր պատմական զարգացման ուղին: Մար-

դասիրական դաստիարակությունը պետք է այնքան ճիշտ իրականացվի, որ սովորողը հասկանա ուսումնադաստիարակչական կամ սեփական զարգացման գործընթացի լիիրավ, գիտակցական և ակտիվ ներգործող դերակատարն է (4):

Մարտարվեստները ոչ միայն ֆիզիկական ուժ են, այլև ինքնակատարելագործման արվեստ, անձի համակողմանի զարգացման միջոց, առանց զենքի ինքնապաշտպանություն և սպորտ, ինչպես նաև հիմնականում առօրյա ապրելակերպի փիլիսոփայություն:

Այսպիսով՝ հումանիստական մոդելի հիմնական ուղղվածությունը կայանում է անհատի զարգացման, անձնային աճի կարողությունների բացահայտման և դրա միջոցով կյանքի լիարժեքությանը հասնելու մեջ: Որքան մեծ են օլիմպիական գաղափարներով պայքարող մարզիկների գիտելիքները, այնքան նրանց մարզական գործունեությունը հակված է գրանցելու բարձր նվաճումներ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մանուկյան Ռ.Ս., Անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ֆենոմենը // Մանկավարժական միտք, 2004, N 1-2, – էջ 23 – 27:

2. Գրիգորյան Յու.Գ., Օլիմպիական դաստիարակության իրականացումը կրթադաստիարակչական հաստատություններում, Հոբելյանական գիտաժողով, Երևան, 2010, էջ 28-37:

3. Джиг аро Кано, Кодокан Даюдо, 2000 г.

4. Родниченко В.С., Олимпийское образование в новой России. М.: ФиС.- 2005-46с.

5. Олимпийская хартия, Москва, 1990. – 52 с.

ОЛИМПИЙСКАЯ ИДЕОЛОГИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ

К.п.н. А.Ю.Авагян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: олимпийское движение, олимпийская идеология, боевые искусства.

Выявлено, что основное внимание гуманистической модели уделяется развитию личности, раскрытию способностей личностного роста и достижению полной жизни через нее. Чем более знающие спортсмены соревнуются в олимпийских идеях, тем выше их спортивные результаты.

OLYMPIC IDEOLOGY IN MARTIAL ARTS AS A MEANS OF EDUCATION

Candidate of pedagogical sciences H,Y.Avagyan

SUMMARY

Keywords: Olympic movement, Olympic ideology, martial arts.

It is revealed that the stress of humanitarian model is on the development of personality, the disclosure of personal growth abilities and the achievement of perfect life through it. The more knowledgeable athletes compete in Olympic ideas, the higher their athletic performance is.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՆ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՕՐԱԿԱՐԳՈՒՄ

Ասիստենտ Ս.Գ. Խաչատրյան, դասախոսներ Լ.Գ. Գրիգորյան, Ա.Լ. Քոսակյան

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն,
Բրյուսովի անվան պետական լեզվահասարակագիտական համալսարանի
Ֆիզիկական կուլտուրայի և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական կուլտուրա, ֆիզիկական վարժություն, առողջություն, ուսանողներ, գիտելիք:

Արդիականություն: Ազգաբնակչության ներգրավումը ֆիզիկուլտուրային շարժման մեջ բխում է յուրաքանչյուր պետության շահից: Ֆիզիկական կուլտուրան, որպես քաղաքացիների առողջության ամրապնդման ու պահպանման անփոխարինելի միջոց՝ նպաստում է անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացմանը (Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1987): Ֆիզիկական կուլտուրայի անզնահատելի ազդեցությունը մարդու կյանքի բնականոն կենսագործունեության վրա, փաստում են նաև մի շարք մասնագետներ (Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, 2010): Կարևորելով ազգաբնակչության առողջության հիմնախնդիրները՝ հարկ է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրան առողջության գրավական է և ունի հասարակական, տնտեսական, ինչպես նաև ռազմակիրառական նշանակություն: Եվ պատահական չէ, որ այն ներառված է կրթա-

կան բոլոր օղակներում՝ որպես պարտադիր ուսումնական առարկա:

Չնայած այն հանգամանքին, որ տարեցտարի ընդլայնվում են ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու հնարավորությունները՝ կառուցվում են նոր մարզահամալիրներ, առողջարարական և սպորտային կենտրոններ, ինչպես նաև աշխատանքներ են տարվում մանկապարտեզներում, հանրակրթական դպրոցներում, միջին մասնագիտական և բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման, վերահսկման և կատարելագործման ուղղությամբ, այնուամենայնիվ, գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունները և մասնագետների շրջանում իրականացրած զրույցները փաստում են, որ դեռևս բնակչության ներգրավումը ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտ, մեղմ ասած՝ չի գտնվում բարվոք վիճակում (Յու.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա. Չատինյան, Ի.Ք. Կարապետյան, 2008): Այս տեսանկյունից առավել նշանակալի է դառնում նոր սերնդի ներգրավման

հիմնախնդիրը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտ: Ելնելով վերը նշվածից՝ աշխատանքի առջև դրվեց հետևյալ **նպատակը**.

ուսումնասիրել սովորող երիտասարդության վերաբերմունքը, գիտելիքները և ընդգրկվածությունը ֆիզիկական կուլտուրայում:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Պարզել ուսանողների վերաբերմունքը և գիտելիքները ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:

2. Որոշել նրանց ներգրավվածությունը ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում:

3. Բացահայտել ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտ ներգրավելը խոչընդոտող գործոնները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

• գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում և վերլուծություն,

- սոցիոլոգիական հարցում,
- մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Աշխատանքի առջև դրված խնդիրների իրագործման համար ացկացվել է սոցիոլոգիական հարցում՝ Երևանի պետական համալսարանի, Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի, Երևանի Վ. Բրյուսովի անվան պետական լեզ-

վահասարակագիտական համալսարանի և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի 2-3-րդ կուրսերի շուրջ 400 երկսեռ ուսանողների շրջանում: Հարցաթերթիկում ներառված էր տարբեր բնույթի 10-ը հարց, որտեղ ուսանողները հնարավորություն են ունեցել ընտրել մեկից ավելի պատասխանի տարբերակներ և արտահայտել իրենց տեսակետը:

Արդյունքների վերլուծություն:

Որպես կանոն՝ առողջ քաղաքացիներ ունենալու համար, որոնք պատրաստ կլինեն աշխատանքային գործունեությանը և հայրենիքի պաշտպանությանը, անհրաժեշտ նախապայման է սեփական առողջության նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորումը: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կանոնադրությունում առողջությունը սահմանվում է որպես լիարժեք ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցության վիճակ, այլ ոչ թե պարզապես հիվանդությունների կամ ֆիզիկական թերությունների բացակայություն (Ա.Ա. Հարությունյան, Ե.Ս. Հակոբյան, Յու.Գ. Գրիգորյան 2015): Ցավոք, պետք է արձանագրել, որ հաճախ ուշադրությունը կենտրոնացնելով սոցիալական և հոգեկան բաղադրիչների զարգացման վրա, քաղաքացիների կողմից անտեսվում է

Ֆիզիկականի զարգացումը: Նման խնդիրը հիմնականում կապված է մարդկանց նախասիրությունների, վարած կյանքի և առողջության պահպանման մասին սակավ գիտելիքների հետ: Ժամանակակից ծնողները, հոգալով երեխաների կրթական խնդիրները, հաճախ անտեսում են ֆիզիկական կուլտուրան՝ հաշվի չառնելով նրա կարևորությունը: Առողջ կենսակերպի գիտակից և խելացի կազմակերպումը, որտեղ որոշիչ տեղ ունի ֆիզիկական

կուլտուրան, թույլ կտա բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացած հասարակություն ունենալ: Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ էր պարզել ապագա ծնողների, այս դեպքում՝ ուսանողների վերաբերմունքն առողջության բոլոր բաղադրիչների միասնական զարգացվածության նշանակության վերաբերյալ: Այն հարցին, թե առողջության բաղադրիչներից որոնք եք առավել կարևորում, գրանցվել է հետևյալ պատկերը (տր. 1):



Տրամագիր 1. Ուսանողների կարծիքն առողջության բաղադրիչների նշանակության վերաբերյալ

Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ հարցվողների ընդամենը 32%-ն է բոլոր երեք բաղադրիչները հավասարապես կարևորում: Յավուրք, միևնույն ժամանակ պետք է շեշտադրել, որ ուսանողների միայն 12%-ն է կարևորում ֆիզիկականը: Չնայած

կատարյալ առողջ մարդ գոյություն չունի՝ սակայն «կատարյալ առողջություն» և «հիվանդություն» հասկացությունների միջև գոյություն ունի միջանկյալ մակարդակներ, որտեղ անհրաժեշտ է առողջության բոլոր բաղադրիչների նվազագույն պահպանումը (Ա.Ա.

Հարությունյան, Ե.Ս. Հակոբյան, Յու.Գ. Գրիգորյան 2015): Այսպիսով՝ անհրաժեշտ է, որպեսզի ուսանողները գիտակցեն յուրաքանչյուրի կարևորությունը ամբողջականության մեջ, այլ ոչ թե առաջնահերթություն տան կամ թերարժևորեն որևէ մեկը:

Հաջորդ հարցի արդյունքում պարզվեց, որ ուսանողների միայն 11.8%-ն է մշտապես հետաքրքրվում ֆիզիկական կուլտուրայով: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ հարցվողների 25%-ը սպորտի ոլորտի երիտասարդներ էին և դրական պատասխանները հիմնականում նրանց կողմից էին արձանագրվել, հետևաբար այս իրավիճակը խնդրահարույց է և ենթակա է հրատապ վերլուծության:

Անհրաժեշտ էր բացահայտել նաև հարցվողների գիտելիքները՝ օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների թողած ազդեցության վերաբերյալ: Այսպիսով՝ պարզվեց, որ ուսանողների 58.9%-ը գիտեր, որ կարելի է ֆիզիկական վարժությունների միջոցով շտկել կեցվածքի շեղումները, 73.7%-ը՝ լուծել քաշի հետ կապված խնդիրները, 62.4%-ը՝ բարելավել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակը, իսկ 70.3%-ը՝ նշել էր, որ պարբերաբար կատարելով ֆիզիկական վարժություններ՝ կարելի է բարձրացնել օրգանիզմի դիմադրողակա-

նությունը արտաքին անբարենպաստ պայմանների նկատմամբ:

Հարկ է նշել, որ ուսանողներից քչերն էին տեղյակ (11.9%), որ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով կարելի է լուծել նաև հարթաթաթայան խնդիրներ: Սա այն դեպքում, երբ հարթաթաթայությունը համարվում է դարի հիվանդություններից մեկը (ARMEN-PRESS.AM 2011): Պետք է փաստել, որ ըստ ՀՀ պաշտպանության նախարարի 2010թ.-ի փետրվարի 26-ի ընդունած թիվ 175 հրամանի՝ սահմանվել են հիվանդություններ, որոնց առկայության դեպքում անձիք ենթակա չեն պարտադիր զինծառայության: Հարթաթաթայան որոշ աստիճաններ ևս դասվում են դրանց շարքին: Ուրախալի էր այն փաստը, որ ուսանողների մեծամասնությունը գիտեր ֆիզիկական վարժությունների դրական ազդեցության մասին, սակայն հաջորդ այն հարցին՝ կարող են նրանք ինքնուրույն ընտրել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ (11.1%), չափավորել բեռնվածությունը (7.2%)՝ գրանցվել են շատ ցածր արդյունքներ: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ նշված թեմաների վերաբերյալ գիտելիքներ երեխաներին փոխանցվում է հանրակրթական դպրոցներում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասա-

ժամերին (Յու.Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս. Մինասյան 2007), պետք է շեշտել, որ ստացված արդյունքները խորքային են և ենթակա անհապաղ լուծման:

Առանցքային էր նաև հետազոտության սահմաններում պարզել ուսանողների ներգրավվածությունը բուհական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Ցավալի է, բայց հարցումից բացահայտվեց, որ ուսանողների միայն 10%-ն է հաճույքով մասնակցում դասերին: Ունենալով նման պատկեր՝ անհրաժեշտ էր պարզել, թե ինչ պատճառների հետ է կապված նման անտարբեր վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ: Որպես անբարենպաստ գործոն՝ ուսանողների 35%-ը նշել էր ամեն օր միևնույն ֆիզիկական վարժությունների կատարումը, 31.6%-ը նշել էր, որ դասերի ժամանակ բեռնվածությունը չի անհատականացվում, 27.8%-ը՝ որպես բացասական գործոն, ընդգծել էր, որ թույլ է մանկավարժական հսկողությունը, իսկ 71.9%-ը՝ դասերի ժամանակ չեն կիրառվում ֆիզկուլտուրային ժամանակակից ձևեր: Հարցման ընթացքում՝ ուսանողների հետ զրույցների ժամանակ, պարզվեց, որ սովորողների մեծամասնությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մասնակցում են պարտավորված՝ կրեդիտային համակարգում դրական գնահատական ապահովելու համար:

Կարևորվում էր նաև պարզել, թե արդյոք դասերից դուրս ուսանողները հաճախում են ֆիզկուլտառողջարարական կենտրոններ: Չնայած նրան, որ այսօր շատ կան գերհագեցած և տարաբնույթ նման կենտրոններ և երբեմն երիտասարդության շրջանում համարվում են ժամանցի անցկացման նախընտրելի միջավայր, այնուամենայնիվ, քչերն են օգտվում նման կենտրոններից (26.4%): Այս պարագայում խիստ կարևոր էր բացահայտել ֆիզկուլտառողջարարական կենտրոններ հաճախելու խոչընդոտող գործոնները: Որպես խոչընդոտող պատճառ՝ 82.6%-ը նշել է, որ պայմանները չեն ներում: Իհարկե, սա հիմնարար պատճառ կարելի է համարել, քանի որ այսօր առողջարարական կենտրոններ հաճախելը ոչ բոլորին է հասանելի: Մնացած տարբերակներում (ցանկություն չունեմ՝ 5%, համախոհներ չկան՝ 4.3%, հեռու է բնակավայրից՝ 3.9%, չեմ սիրում՝ 2.2%, ժամանակ չունեմ՝ 2%), էական արդյունքներ չեն գրանցվել:

Ֆիզիկական կուլտուրայով կարելի է զբաղվել նաև տանը՝ ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքների, ֆիզկուլտդադարի և առավոտյան հիգիենիկ մարմանամարզության ձևով: Հարցումից պարզվեց, որ երիտասարդների միայն 7%-ն է տանը կատարում ֆիզիկական վարժություններ, 4.1%-ը՝

Ֆիզկուլտոդար, իսկ առավելագույնս հիգիենիկ մարմնամարզություն՝ 3%-ը: Ինչ վերաբերում է կոփման միջոցներին, վերջինս այսօր ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում երեխաների և երիտասարդների ամենաթույլ ու չկիրառվող գործընթացն է, որը և վկայում է հարցումից ստացած ցածր արդյունքը (2.4%) (Т.Ш. Симомян, Е.С. Акопян 2009): Իհարկե, անհրաժեշտ էր բացահայտել նման պասիվ վիճակի պատճառները: Այսպես՝ ուսանողների մեծամասնությունը՝ 78.3%-ը նշել էին, որ տանը չեն կատարում ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ՝ պարզապես համապատասխան գիտելիքներ չունենալու պատճառով: Մյուս տարբերակները լուրջ ուշադրության չեն արժանացել (տանը հարմար չէ՝ 8%, չեմ մտածել այդ մասին՝ 5.9%, ժամանակ չունեմ՝ 4.1%, չեմ սիրում մարզվել՝ 3.7%):

Այսպիսով՝ չնայած ժամանակակից ուսանողները ցուցաբերում են բավա-

րար հետաքրքրվածություն ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ, սակայն նրանց գիտելիքները և ներգրավվածությունը գտնվում է բավականին ցածր մակարդակում:

Այս հիմնախնդիրը լուծելու համար մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել ֆիզկուլտուրային զանգվածային միջոցառումների հաճախակի կազմակերպման, անվճար կամ մատչելի ֆիզկուլտառողջարարական կենտրոնների ստեղծման, տարբեր միջոցներով քաղաքացիներին ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ փոխանցելու (բուկլետներ, հեռուստատեսություն, սոցիալական ցանցեր) և, ամենակարևորը՝ բուհերում ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի լրամշակման ու փոփոխման վրա, քանի որ, ըստ հետազոտության արդյունքների՝ վերջինիս բովանդակությունը չի համապատասխանում ժամանակակից ուսանողների պահանջներին:

ԱԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր՝ 1-12 դասարաններ, Երևան, 2007:

2. Գրիգորյան Յու.Գ., Չատինյան Ա.Ա., Կարապետյան Ի.Բ., Ֆիզիկական կուլտուրան ուսանողների կյանքում, Հանրապետական 28-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2008, էջ 17 :

3. Հարությունյան Ա.Ա., Հակոբյան Ե.Ս, Գրիգորյան Յու.Գ., Առողջ ապրելակերպ առարկայի դասավանդման հիմունքները հանրակրթական

դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս, էջ 26, էջ 28, Երևան, 2015:

4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ, //անկավարժական միտք, N1-2, Երևան, 2010, էջ 65-69:

5. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները, Երևան, 1987, էջ 14-16:

6. Симонян Т.Ш., Акопян Е.С.: Об отношении школьников к своему здоровью, Материалы XXXVI республиканской научно-методической конференции. Ереван.: Арм.ГИФК, 2009, с 377-381:

7. ARMENPRESS.AM 2011 <https://armenpress.am/arm/print/661608/>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ СТУДЕНТОВ

Педагоги С. Хачатрян, Л. Григорян, А. Косакян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, здоровье, студенты, знания,.

В статье озвучены результаты, полученные путем исследований, проведенных среди 400 студентов следующих вузов: Ереванский государственный университет, Армянский государственный педагогический университет имени Х. Абовяна, Ереванский государственный университет языков и социальных наук имени В. Я. Брюсова, Государственный институт физкультуры и спорта Армении.

Выявлены отношения, интересы, знания и степень участия в физической культуре, а также причины не желая заниматься физической культурой.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENT'S ROUTINE

Lecturers S. Khachatryan, L. Grigoryan, A. Kosakyan

SUMMARY

Key words: physical culture, physical training, health, students, knowledge.

The article presents the outcomes of research conducted among 400 students from Yerevan State University, Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan, Yerevan Brusov State University of Languages and Social Sciences, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport.

The research revealed the relations, interests, knowledges and degree of involvement in physical culture and also the reasons of students' negative attitude to physical trainings.

**ԼՈՂԻ ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑՆԵՐԻ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ**

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ.Հակոբյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Լող, մանկապատանեկան մարզադպրոց, ուսումնական ծրագիր, պատմություն:

Արդիականությունը: Ուսումնասիրելով և վերլուծելով Հայաստանի Հանրապետության կառավարության կողմից մշակված 2020թ. որոշման նախագիծը «ՀՀ մասսայական սպորտի ու ֆիզիկական դաստիարակության և մանկապատանեկան սպորտի զարգացման հայեցակարգը հաստատելու մասին»՝ բացահայտեցինք, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում պետական քաղաքականության իրականացումը ենթադրում է մի շարք հիմնախնդիրների լուծում: Այդ խնդիրներից մեկը մարզական հերթափոխի պատրաստման աշխատանքների համակարգումն է: Որպես մատաղ սերնդի առողջության պահպանման ու ամրապնդման հետ կապված հիմնախնդիր՝ այն ունի ռազմավարական նշանակություն, հետևաբար պետք է լուծվի պետական մակարդակով:

Համաձայն նախագծի՝ 2020թ. դրությամբ ՀՀ մարզական հերթափոխը հիմնականում իրականացնում են տարբեր գերատեսչական պատկա-

նելիության 174 մանկապատանեկան մարզադպրոցները և Երևանի, Գյումրու օլիմպիական հերթափոխի պետական մարզական քոլեջները: Նշված մարզադպրոցների մարզական խմբերում 1998 մարզիչ-մանկավարժների ղեկավարությամբ 49 մարզաձևերով մարզվում են շուրջ 40640 սաներ:

Մարզադպրոցների հիմնական խնդիրներից են ոչ միայն մատաղ սերնդի առողջության պահպանումը ու ամրապնդումը, այլև ընտրած մարզաձևում մարզական հերթափոխի պատրաստումը, պարապողների մարզական ունակությունների կատարելագործումը, ՀՀ հավաքական թիմերի համալրումը, մրջազգային ասպարեզներում վերջիններիս արդյունավետ մրցակցության ապահովումը:

Այս ամենը լիովին համապատասխանում է սպորտի զարգացման վեհ գաղափարներին, հայեցակարգին: Սակայն հարց է ծագում, ինչպես կարելի է դա դարձնել իրականություն, եթե նշված խնդիրների լուծումը հիմնված չէ պետականորեն հաստատված մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրերի վրա, որոնցով պետք է ուղղորդվեն

հանրապետության 1998 մարզիչ-մանկավարժները: Նշենք ավելին, նման ծրագրերը գրեթե բացակայում են բոլոր մարզաձևերի համար: Վերջինիս ապացույցը ՀՀ երտասարդության հարցերի և սպորտի նախարարություն 2018թ. հանձնարարականն է ՀՖԿՍՊԻ-ին՝ մշակել ուսումնական ծրագրեր մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար:

Այս հիմնախնդիրը վերաբերում է նաև լող մարզաձևին: Տվյալ համատեքստում հարց է ծագում, մի՞թե լող մարզաձևի համար էլ պետք է մշակել նման ծրագիր, եթե 1990-ական թվականներին լուծարվեցին բոլոր մանկապատանեկան լողի մարզադպրոցները: Ուստի, տրամաբանական է, որ դրական լուծում պետք է ստանան նաև լողի մարզադպրոցների վերականգնման հիմնահարցերը:

Վերոնշյալ հիմնախնդիրները հույժ արդիական են և հետազոտության առարկա են:

Հետազոտության նպատակը: Հիմնավորել լողի մանկապատանեկան մարզադպրոցների վերականգնման և աշխատանքային ծրագրերի մշակման կարևորությունը ու անհրաժեշտությունը:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել լողի մանկապատանեկան մարզադպրոցների զարգացման

խնդիրը պատմական տեսանկյունից: 2. Հիմնավորել մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրի կարևորությունը և դրա մշակման անհրաժեշտությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացման:

Հետազոտության արդյունքները: Աճող սերնդի առողջական վիճակը հասարակության և պետության բարեկեցության կարևոր ցուցանիշն է, որն արտացոլում է ոչ միայն իրական վիճակը, այլև տալիս է հատուկ կանխատեսումներ ապագայի համար: Երկրի աշխատանքային ռեսուրսները, նրա անվտանգությունը, քաղաքական կայունությունը, տնտեսական բարեկեցությունը և բնակչության բարոյական մակարդակն անմիջականորեն կախված են երեխաների, դեռահասների և երիտասարդների առողջական վիճակից: Եվ այս խնդիրների լուծման գործում կարևոր տեղ և անելիքներ ունեն մարզադպրոցները: Մինչդեռ մեր հանրապետությունում, մասնավորապես՝ լող մարզաձևը մարզադպրոցների լուծարման հետևանքով դուրս է մնացել այս գործընթացից:

Հարկ է նշել, որ մեր հանրապետությունում մարզադպրոցները հիմնադրվել են ԽՍՀՄ-ի տարիներին:

Ռուսաստանում լողին մեծ նշանակություն է տրվում: Դեռևս 1917-ին արդեն գործում էին տասնյակ դպրոցներ [6]: Սակայն մանկապատանեկան մարզադպրոցները սկզբնավորվեցին միայն 1930-ական թվականներին: Առաջին սպորտային դպրոցները բացվեցին Մոսկվայում, Լենինգրադում և ԽՍՀՄ մի քանի այլ քաղաքներում [4], ընդհանուր առմամբ այդ ժամանակահատվածում գործում էին մոտ 20 լողի մանկական մարզադպրոցներ:

Հայաստանում լողի մարզադպրոցները ձևավորվեցին 1940-1941թթ., երբ շահագործման հանձնվեց Երևանի «Դինամո» մարզական ընկերության ամառային 50մ բաց լողավազանը:

Այդ տարի բացվում է նաև Լուսավորության մինիստրությանն առընթեր մանկապատանեկան առաջին մարզադպրոցը:

Վերջիններիս զարգացմանը մեծապես նպաստում է 1944թ. Երևանի ֆիզիկական կուլտուրայի կենտրոնական տան ներքնահարկում կառուցված 25 մետրանոց ձմեռային լողավազանը: Հետագայում՝ 1956-ին, հիմնվում է Երևանի քաղաքային ժողկրթբաժնի հանրապետական լողի մարզադպրոցը:

1956 թվականին հիմնվում է նաև Երևանի քաղաքային ժողկրթբաժնի ջրային ձևերի մանկական մարզադպրոցը, որը տարիներ անց վե-

րածվում է լողի մարզական մասնագիտական դպրոցի: Այդ դպրոցը, իր հիմնադրման օրվանից մինչև 1990թ., իրավամբ, մեր հանրապետության մարզական լողի հիմնական օջախներից մեկն էր:

Հետագա տարիներին, սկսած 60-ական թվականներից, մեկը մյուսի հետևից կառուցվում են մի շարք ձմեռային լողավազաններ ինչպես Երևանում, այնպես էլ Հայաստանի այլ քաղաքներում:

Ձմեռային ջեռուցմամբ ապահովված լողավազանների առկայությունը նոր լիցք է հաղորդում մարզական լողի աշխատանքներին: Բացվում են բազմաթիվ ուսումնամարզական մանկապատանեկան մարզադպրոցներ՝ Երևանում, Լենինականում, Կիրովականում, Կապանում, Քաջարանում, Չարենցավանում, Աբովյանում, որտեղ մարզական լողի իրենց վարպետությունն են բարձրացնում բազմաթիվ երեխաներ՝ լրացնելով ԽՍՀՄ-ի վաստակավոր սպորտի վարպետի նորմերը (Լ. Պրոխորովա, Հասմիկ և Հռիփսիմե Ջիլավյաններ, Կ.Սաղաթեյան, Ա.Բատիշև, Ի.Մալեևա, Մ.Գաբրիելյան, Օ.Գրաբովսկի, Դ.Չիթյան և այլք):

1963թ. Ի.Նովիկովի նախաձեռնությամբ ստեղծվում է Երևանի պատանի հնգամարտիկների մարզադպրոցը: Հետագայում՝ 1980-ին, այդ դպրոցում

Ի.Նովիկովը ստեղծում է մարզական լողի իր մասնաճյուղը, որն իր հերթին զգալիորեն աջակցում է այս մարզաձևի զարգացմանը՝ պատրաստելով բարձրակարգ լողորդներ: Հիշարժան է, այդ դպրոցում աճել են ԽՍՀՄ լողի հավաքական թիմի անդամներ, սպորտի վարպետներ, ՀՀ ռեկորդակիրներ և չեմպիոններ՝ Ա.Նովիկովը, Ի. Պորտնովան, Վ.Սավինը, ԽՍՀՄ 1978թ. դպրոցականների սպարտակիադայի չեմպիոն Ա.Մկրտչյանը, 1984թ. Եվրոպայի պատանեկան առաջնության արծաթե մեդալակիր Ա. Կոբիլինը, համահայկական խաղերի չեմպիոն Վ.Գաբրիելյանը և բազմաթիվ բարձրակարգ լողորդներ:

Պատանի հնգամարտիկների մարզադպրոցի բազայի վրա ստեղծվում է նաև հանրապետական օլիմպիական ռեզերվների կենտրոն, որտեղ կենտրոնացվում և մարզվում էին Հայաստանի հեռանկարային պատանի լողորդները [2]:

Հարկ է նշել, որ 70-ական թվականներին ԽՍՀՄ-ում գործում էր 3800 լողի մանկապատանեկան մարզադպրոց, որտեղ մարզվում էին մոտ 1,3 մլն. դպրոցականներ, իսկ 1989-1990թթ. արդեն առկա էին 6 հազար մարզադպրոցներ [9,10]:

Խորհրդային Միության փլուզումից հետո լողի մանկապատանեկան մար-

զադպրոցների համակարգը Ռուսաստանում վերապրեց բարդ ժամանակներ, սակայն պետությունը հոգ տարավ, որ պահպանվի այդ համակարգը:

Հայաստանում 90-ական թվականներին մարզական լողի և այլ ջրային մարզաձևերի զարգացումն անկում ապրեց: Փակվեցին մեկ տասնյակից ավելի մանկապատանեկան լողի մարզադպրոցներ, այն դեպքում, երբ այդ կառույցները կոչված էին և իրականացնում էին առողջ ապրելակերպի գաղափարախոսություն՝ նպաստելով մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդմանը:

Այստեղ անհրաժեշտ է նշել, որ մարզադպրոցներում մարզիկները ստանում էին բազային-ֆիզկուլտուրային կրթություն, որը ֆիզկուլտուրային կրթության հիմքն էր: Եվ դա այն յուրահատուկ մի շեմն էր, որտեղից պատանի մարզիկները գնում էին ուսուցանելու ֆիզկուլտուրային բարձրագույն կրթական հաստատություններ:

Փաստերը վկայում են, որ տարբեր մարզաձևերի մի շարք մարզադպրոցների շրջանավարտների մոտավորապես քառորդ մասը ցանկություն էր հայտնում ընդունվել ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ [3]:

Մանկապատանեկան մարզադպրոցներն ըստ էության մասնագիտացված ուսումնամարզական հիմնարկներ էին, որտեղ ուսումնամարզական գործընթացն իրականացվում էր՝ համաձայն ուսումնական ծրագրի: Վերջինս նախատեսված էր մարզիչների համար, և նրանց գործունեության հիմնական փաստաթղթերից մեկն էր:

Հարկ է նշել, որ պետական միասնական ծրագրերը մշակվել և գործի էին դրվել դեռևս 1930-ականներին: Սակայն այդ փաստաթղթում հստակորեն արտացոլված չէր ուսումնական նյութի բովանդակությունը, լողային պատրաստվածության պահանջները կրում էին կողմնորոշիչ, մոտավոր բնույթ [5]:

Հետագայում՝ 1938-ին, մշակված ծրագրերն ավելի արդիական էին՝ մարզումային բնույթի: Սակայն այդ ծրագրերը լույս տեսան միայն 1970-ական թվականներին և կատարելագործվեցին 1980-1990թթ.:

Ցավով պետք է նշենք, որ մեր հանրապետությունում նման ծրագրեր գրեթե, եթե ոչ ամբողջությամբ, բոլոր մարզաձևերի համար մինչ այժմ բացակայում են: Նշվածին հավելենք, որ ՀՀ կառավարության համապատասխան կառույցների կողմից ֆիզկուլտուրայի և սպորտի մասնագետների առջև դրված է խնդիր՝ մշակել ժամանակի

պահանջներին համահունչ ծրագրեր բոլոր մարզաձևերի համար, այդ թվում նաև լող մարզաձևի, ինչը, անկասկած, կնպաստի մանկապատանեկան սպորտի զարգացմանը [1]:

Համաձայն ժամանակակից պահանջների՝ մանկապատանեկան մարզադպրոցների հիմնական խնդիրներից են ոչ միայն բարձրակարգ մարզիկների պատրաստումը, այլև դաստիարակչական, կրթական, կիրառական, առողջարարական և երեխաների զանգվածային լողի ուսուցման հիմնահարցերը:

Նշված խնդիրների լուծման հիմնական փաստաթուղթը ծրագիր է, որը ներառում է ուսումնական, պատանի մարզիկների պատրաստման հեռանկարանային (բազմամյա), ուսումնամարզական աշխատանքների շուրջտարյա տարեկան պլանները, մրցումների անցկացման, բժշկական հսկողության, ուսումնական նյութի իրականացման գրացուցակը, ըստ դասաքանակի՝ աշխատանքային պլանները, դասերի կոնսպեկտները:

Ուսումնական պլանը յուրաքանչյուր խմբի համար նախատեսում է տեսական, գործնական պարապմունքներ, մրցակցական և հրահանգչական պրակտիկա:

Ուսումնամարզական ողջ գործընթացը կառուցվում է՝ համաձայն

ծրագրի, որտեղ ամբողջ ուսումնական նյութը տրված է յուրաքանչյուր տարի-քային խմբի համար առանձին՝ ըստ ուսումնամարզական տարբեր խմբերի՝ սկզբնական, ուսումնամարզական և սպորտային կատարելագործման պատրաստության [7,8]:

Սրանք այն հիմնախնդիրներն են, որոնք անհապաղ լուծման կարիք ունեն:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրությունների արդյունքում մենք եզրահանգեցինք, որ անհրաժեշտ է վերականգնել լողի մանկապատանեկան մարզադպրոցները, և նրանց համար մշակել ժամանակի պահանջներին համահունչ ուսումնական ծրագիր, ինչը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում ՀՀ կառավարության պետական քաղաքականության հիմնախնդիրներից է:

ՊԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նախագիծ. ՀՀ կառավարության որոշում, 2020թ.:
2. Ի.Գ. Սաֆարյան, Լողի ուսուցման և մարզման մեթոդիկա, 205 էջ, Երևան, 2008:
3. Аракелян В.Б., О физкультурном образовании в Армении, Электронный ресурс, cyberleninka.ru/artikle.ru/artikle/n
4. Железнова Л.Б., Развитие системы внешкольной работы в годы первых пятилеток, 2002.
5. Карпов В.Ю, Плавание: исторический обзор: учебно-методическое пособие, Самара: СамГПУ, 2002, 168 с.
6. Савельева О.Ю., Карпов В.Ю, Плавание в программных документах советской общеобразовательной школы, 2016.
7. Чертов Н.В., Плавание, 2011, Электронный учебник, sport.sfedu.ru/swiming_book_online.
8. Плавание, Поурочная программа для ДЮСШ, М.: 1983, 251с.
9. docplayer>43649174
10. ru.wikipedia.org/wiki/

**ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО
ПЛАВАНИЮ В АРМЕНИИ**

к.п.н., доцент А.Л.Акопян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слов: плавание, детско-юношеские спортивные школы, рабочая программа, история.

В статье рассматриваются проблемы связанные с закрытием детско-юношеских спортивных школ по плаванию и отсутствием учебных программ в Армении. Подчеркивается важность затронутых вопросов в деле повышения высококвалифицированных пловцов и укрепления здоровья подрастающего поколения. Отмечается необходимость решения поднятых вопросов.

**THE ISSUES OF CHILD AND YOUTH SPORT
SCHOOLS OF SWIMMING IN ARMENIA**

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate professor A.L.Hakobyan

SUMMARY

Key words: swimming, child and youth sport schools, working program, history.

The article examines the problems concerning the closure of child and youth sport schools of swimming and the lack of education programs in Armenia.

A special focus is set on the importance of the issues raised in the article related to improvement of highly qualified swimmers and health promotion of the younger generation. The necessity of an immediate solution to these issues is mentioned.

**ՀԱՄԱՑԱՆՑԻ ՏԻՐՈՒՅԹՈՒՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ
ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան,

մ. գ. թ. պրոֆեսոր Գ. Գ. Սարգսյան, Մ. Ա. Մուրադյան

Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների ամբիոն,

Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտե

Առանցքային բառեր: Համացանց, առցանց շուկա, մարզական ծառայություն, ապրանք, ինտերակտիվ գործիքներ, առցանց տեղեկատվություն:

Արդիականությունը: Ներկայումս մարդկանց մեծ մասը գիտակցում է, որ իրենց նյութական հաջողությունը և կյանքի որակը ուղղակիորեն կապված է իրենց առողջական վիճակի հետ: Նրանք առողջությունն ըմբռնում են՝ որպես նյութական արժեք և ֆիզիկական կուլտուրան ու սպորտը դարձել է նրանց համար այն պահպանելու միջոց: Առցանց մարզական շուկայի զարգացման միջոցով կարող է ձևավորվել սպառողների մի հզոր բանակ, որը, գիտակցելով սպորտի նշանակությունը, պատրաստ է սպորտի ոլորտում կատարել ներդրումներ, գնել մարզական ծառայություններ և այլն: Ներկայումս սպորտի շուկայում գլխավոր առանձնահատկություններից է ինտերակտիվ գործիքների կիրառումը: Միաժամանակ դրանց արդյունավետությունը կախված է սպառողների ներգրավվածությունից և անհատականացման աս-

տիճանից, մակարդակից: Ուղիղ մարկետինգի և անհատական վաճառքի հայեցակարգերին սպորտի մարկետինգին վերաբերող գրականությունում անդրադարձել են դեռևս վաղուց: Ներկայումս մարկետինգի և մարկետինգի հարաբերակցության վերաբերյալ տվյալների բազան փոխվել է՝ շնորհիվ նորարական համակարգի և տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կապի:

Այսօր սպառողների, հաճախորդների, երկրպագուների խմբերի, սոցիալական խմբերի, մեդիա համակարգի, հովանավորների, կառավարության մարմինների հետ անհատական երկխոսությունները դարձել են հեշտ և եկամտաբեր, ինչպես չի եղել երբեք: Եվ հետաքրքրված կողմերը սպասում են և նույնիսկ պահանջում են ընդլայնել անհատական շփումները միմյանց հետ: Այս համատեքստում առաջին անգամ փորձել ենք հետազոտել մարզական ինդուստրիայի առանձնահատկությունները, մասնավորապես՝ առցանց մարզական ծառայությունները, որն ըստ

մեր ուսումնասիրության՝ ՀՀ-ում դեռևս չի հետազոտվել: Կարծում ենք ուսումնասիրության արդյունքներից բխող եզրակացությունները և առաջարկները կնպաստեն ոլորտում գիտահետազոտական ուսումնասիրությունների շարունակականությանը:

Նպատակը: Ուսումնասիրել սպորտի ծառայությունների զարգացման միտումները համացանցի տիրույթում, մասնավորապես՝ ՀՀ-ում մարկետինգի գործառույթների կառավարման մակարդակում:

Խնդիրները: Ուսումնասիրել մարզական ապրանքների և ծառայությունների առցանց շուկան միջազգային հարթությունում, վերլուծել մարզական ծառայությունների առցանց շուկայի կառուցվածքը և ցուցանիշները, ուսումնասիրել ՀՀ-ում համացանցի հասանելի մարզական ծառայությունների և ապրանքների առցանց շուկայի առանձնահատկությունները, ապահովել դրանց հասանելիությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծում, սոցիոլոգիական հետազոտում:

Արդյունքները: Մարկետինգի ռազմավարությունը կանխատեսում է գործընկերների հետ երկարաժամկետ փոխհամագործակցություն և տարբեր շուկաներում մրցակիցների նկատմամբ

հակագործողությունների կազմակերպում: Այսպիսի ըմբռնումները ստեղծել են մոտիվացիա՝ առանձնակի ուշադրություն դարձնել առցանց մարկետինգի ձևավորման և զարգացման վրա: Թվայնացված տեղեկատվության համակարգը պայմանավորված է բիզնեսի նոր միջոցների ներդրմամբ: Առցանց մարկետինգը ցուցադրում է, թե ինչպես օգտվել համացանցից՝ վաճառքը կառավարելու գործընթացում: Այն հանդես է գալիս, որպես նոր մեդիաինդուստրիայի գործիք, որի միջոցով փոխանցվում են գիտելիքներ (կազմակերպությունը ստանում է գիտելիք հաճախորդների և աշխատակիցների վերաբերյալ, և հակառակը) նաև մարկետինգի գործառույթների վերաբերյալ (առցանց գործառույթների կնքում)(2): Առցանց մարկետինգը հաղորդակցման ձև է, տեղեկատվության փոխանցման և վաճառահանման գործիք է՝ հիմնված տեղեկատվության փոխանցման նոր միջոցների վրա: Համացանցի զարգացման հետ կապված՝ տվյալների փոխանցումը և փոխանակումը, նախատեսված լսարանի համար, ձեռք է բերել մասշտաբային բովանդակություն և դարձել է նվազածախս: Դա հնարավորություն է տվել արտադրել տեղեկատվության տարածում և իրականացնել մեծ մասշտաբի առցանց վաճառք:

ռահանում, որը չի եղել մարդկության պատմությունում:

Համաշխարհային ցանցը կամ ուստյանը (**World Wide Web, WWW**) դարձել է մասսայական հաղորդակցման կարևոր միջոց: Համացանցի ծառայությունները զարգանում են աննկարագրելի արագությամբ՝ ներառելով էլեկտրոնային վաճառքը, գովազդային գործունեությունը, ռադիո և հեռուստահաղորդումները: Այն պայմաններ է ստեղծում սպորտի ինդուստրիայի և սպորտային կազմակերպությունների մեծ հնարավորությունների իրականացման համար: Սպորտային մենեջմենտը և մարկետինգը կարող են ազդել համացանցի վրա, ստեղծելով՝ կայքեր և կազմակերպել մրցաշարերի տոմսերի համացանցվաճառք, կազմակերպության անդամների փոխհամագործակցում, գրանցում, ապրանքների վաճառք, հովանավորչություն և գովազդներ, տեղեկատվական բացիկներ, մարզիկների կենսագրություն, կազմակերպության տվյալների և այլ խնդիրների հրատարակում և այլն: Համացանցով տեսահաղորդումների միջոցով մարզիչները համացանցն օգտագործում են մարզումների անցկացման համար, բարձրագույն մարզական լիգաները ցուցադրում են մրցումները երկրպագուների համար և ստանում տեղե-

կատվություն՝ իրական ժամանակահատվածում: Մարզական կազմակերպությունները ձեռք են բերում առավել մեծ հնարավորություններ՝ տվյալների բազայի զարգացման և ցանցային հավելվածների մշակման համար: Այն վերացնում է աշխարհագրական սահմանները և անվտանգության պահպանմանը հետևելու դեպքում հնարավորություն է ընձեռում ստանալ թույլտվություն՝ կազմակերպության անդամների բազային տվյալների վերաբերյալ աշխարհի տարբեր կետերում՝ նպաստելով կազմակերպության մրցունակության զգալի բարձրացմանը:

Մարզական շուկան փոխկապակցված է մարզիկների, մարզիչների, տրանսֆերային համակարգի շուկայի հետ: Սպորտի մարկետինգի գլխավոր խնդիրն է՝ հասնել նրան, որ սպառողները գիտակցեն սպորտի նշանակությունը և պատրաստ լինեն սպորտի վրա ծախսել իրենց միջոցների էական մասը:

Ակնհայտ է, որ ՀՀ-ում բավականին մեծ արագությամբ համացանցն օգտագործվում է տարբեր ոլորտներում, սակայն մարզական ապրանքների կամ ծառայությունների մատուցման մակարդակը բավականին ցածր է, թույլ, մասնավորապես՝ մարզական շուկայի տիրույթում և պահանջում է անընդհատ վերլուծումներ և կատարե-

լագործում: Ներկայումս առավել տարածված է ընդլայնված սպորտի մարկետինգի հայեցակարգը. այն հարաբերակցվում է ցանկացած սպորտի արտադրանքի վաճառքի, առաջխաղացման, մշակման հետ: Սպորտն օգտագործում է ցանկացած միջոց ոչ միայն սպորտային, այլև տարբեր ապրանքներ և ծառայություններ իրացնելու համար:

Ըստ Բ.Մալինի, Ա.Խարդիի և Է.Սատոնի տեսակետների՝ սպորտի մարկետինգը կազմված է սպորտի պահանջմունքները փոխանակման գործընթացում բավարարելու մարկետինգի ամբողջական գործիքակազմից (2): Սպորտի մարկետինգը հիմնականում զարգանում է երկու ուղղությամբ՝ սպորտային ապրանքների և ծառայությունների մարկետինգ՝ նախատեսված անմիջապես սպորտի սպառողների համար և, մարկետինգ՝ սպորտի միջոցով տարբեր արտադրանքներ վաճառել և ծառայություններ մատուցել՝ այլ սպառողների պահանջները բավարարելու համար: Ըստ Դ.Խանկայի կարծիքի՝ սպորտային մարկետինգը, սպորտային ասոցիացիայի միջոցով, մարկետինգի առանձնահատուկ սկզբունքների և գործընթացների կիրառում է՝ սպորտային արտադրանքի և ոչ սպորտային արտադրանքի հարաբերակցության համատեքստում (4): Այդ-

պիսի գործընթացն այսօր ընդունում են շատ գիտնականներ և գործարարներ: Մեր հետազոտ պատճառաբանություններում կարևորվել է նաև Մ.Շեկի, Ս Ֆուլերտոնի և Գ.Մերյի մոտեցումները, որոնք առաջադրում են սպորտի մարկետինգի ոլորտում ռազմավարության 4 միջավայր՝ սպորտային արտադրանքի ավանդական մարկետինգ՝ սպորտի միջոցով, ոչ սպորտային արտադրանքի մարկետինգ՝ օգտագործելով սպորտի թեմատիկան՝ ինտեգրվելով սպորտին(3): Այստեղ նույնպես նկատելի է սպորտի մարկետինգ և մարկետինգ սպորտի միջոցով ուղղությունների տարբերությունը:

Հայեցակարգի ընդլայնումը կարող է ունենալ ևս մեկ տարբերակ, այսինքն՝ մարզական մարկետինգը բաժանում են երկու ուղղության՝ սպորտի մարկետինգ (marketing of sport) և մարկետինգ սպորտի միջոցով (marketing through sport), որտեղ համակցվում են մարկետինգի գործունեությունները, ընդգրկվում են ավելի լայն մասնակիցներ: Օրյեկտ է դառնում մասսայական ֆիզիկական ակտիվությունը, որի նպատակն է ազգաբնակչությանը ներգրավել սպորտ: Այդ ուղղությունը կոչվում է զանգվածային սպորտի մարկետինգ (grassroots sports marketing):

Այսպիսի տեսակետները մեր իրականությունում արդիական են, քանզի

թույլ են տալիս մարկետինգի հնարավորությունները ներդնել մասսայական սպորտի զարգացման մեջ:

Առցանց կամ թվային մարկետինգը, համացանցի հարթակներում ապրանքներ կամ ծառայություններ գովազդել, պոտենցիալ հաճախորդներ ներգրավել և վաճառք իրականացնելն է: Թվային մարկետինգը աճում և զարգանում է նոր տեխնոլոգիաների հետ միասին և օգտագործվում է պոտենցիալ հաճախորդների առավել նեղ թիրախային խմբերին ուղղակի տեղեկատվությունը հասցնելու նպատակով: Առցանց մարկետինգի գործիքներից են՝ սոցիալական կայքերը, բաններային գովազդը, էլեկտրոնային մարկետինգը, ցանցային մարկետինգը և այլն(1):

Ուսումնասիրելով առցանց մարկետինգի առանձնահատկությունները՝ կարևորվել է ֆիզկուլտմարզական մարկետինգի հաղորդակցման առանձնահատկությունները սպորտի առցանց շուկայում: Վերլուծել և ներկայացնում ենք մարկետինգի հաղորդակցության միջոցների որոշ առանձնահատկություններ, որոնք օգտագործում են սպորտային կազմակերպություններն իրենց գործունեությունում: Անհրաժեշտ է այս մոտեցումները ներդնել ՀՀ-ում՝ սպորտային շուկայում: Հաղորդակցության միջոցներ՝ նշանակում է մարդ-

կանց միջև շփման, տեղեկատվություն հաղորդելու գործընթաց (communication): Այն բարդ, բազմաբովանդակ հասկացություն է, որն ընդգրկում է փոխադարձ կապերի և փոխադարձ հարաբերությունների ամբողջ համակարգը և բաժանվում է երկու խմբի՝

- անհատական, անձնական հաղորդակցության մեջ մտնել ֆիզկուլտսպորտային կազմակերպությունների հաճախորդների հետ՝ անձնական վաճառքներ, ցուցահանդես, քարոզչություն, թեստավորում և այլն,

- ոչ անձնական միջոցներ՝ գովազդ, լրբինգ, բրենդ և այլն:

Երկրորդ խմբի առավելությունը սպորտային առցանց մարկետինգում դիտարկվում է երկու մակարդակում՝ միաժամանակ ընդգրկել լայն, բազմաշերտ լսարան, առավել շփումներ ամենակարճ ժամանակահատվածում և հասանելի տեղեկատվություն՝ մասսայական սպառողների համար:

Ամփոփելով որոշ գրական աղբյուրների վերլուծումը՝ հանգեցինք այն տեսակետին, որ շուկան փոխանակման ոլորտ է սոցիալ-տնտեսական հարաբերակցության պայմաններում, որի արդյունքում իրականացվում է արանքի իրացումը և վերջնականապես ընդունվում հասարակության կողմից:

Սպորտի շուկայի զարգացումները և նրա արձագանքը շուկայի բազ-

մաբնույթ առաջարկներին, նրա կառուցվածքային փոփոխություններին բացատրվում է սպորտային կազմակերպությունների լայն հնարավորություններով, մարկետինգի գործառույթների հմուտ կառավարմամբ, ժամանակակից տեխնոլոգիաների լայն ընդգրկմամբ, աշխատակազմի, նաև սպառողների դեմոգրաֆիական, հոգեբանական բնութագրից, առողջության մակարդակից, ֆունկցիոնալ վիճակից, ֆիզիկական զարգացումից, ֆիզիկական պատրաստականությունից, սպորտային վարպետությունից և այլն:

Գրական աղբյուրներում բավական բազմաբովանդակ ուսումնասիրություններ են ներկայացված ընդհանուր շուկայի ձևերի, գործառույթների, զարգացումների, նոր շուկաների, հատվածների, հարաբերությունների ձևավորման վերաբերյալ: Արտասահմանյան, մասնավորապես՝ ռուսական գրականությունում բավականին արժեքավոր հետազոտումներ ընդգրկում են սպորտային շուկայի ձևավորման և զարգացման հիմնահարցերի հիմնավորումներ և բացատրություններ, սակայն հայրենական գրականություն՝ սպորտի շուկայի ձևավորման և գործառույթների վերաբերյալ, բավականին սակավ է, ինչը փաստում է, որ սպորտային շուկան ձևավորման փուլում է: Սակայն հետաքրքիր զու-

գահեռներ նկատելի է միջազգային և ՀՀ-ում հասանելի առցանց սպորտային շուկաների գործողություններում:

Մարզական վեբկայքերը համացանցի ամենաշատ հաճախող ռեսուրսների կազմում են: Դա հաստատում է IMB Ուիմբլդոնյան մրցաշարը, որտեղ գրանցվել է մոտ 106 մլն դիտում (Turner 1999): Նմանատիպ կայքեր՝ NFL.com և NBA.com, նույնպես գրանցվել են որպես մեծ հետաքրքրություն առաջացնող կայքեր, որտեղ ըստ դեմոգրաֆիական բովանդակության՝ գրանցվածների թիվը ամենաշատն է և ներկայացվում են 4 ամերիկյան խոշոր մարզական լիգաների մրցաշարեր: Մարզական վեբկայքերի առավելություններից է, որ կոնկրետ մարզական միջոցառման հանդիսատեսը հաճախ է այցելում կայքեր: Այդ մասին մրցումների ժամանակ նշում են մեկնաբանները: Օրինակ՝ Olympic կազմակերպություն NBC Օլիմպիական խաղերի ժամանակ, սովորաբար, օրվա ընթացքում գրացվել է 400.000 հաճախորդների այց (6):

Համացանցի էական և բացահայտ շահը համարվում է բովանդակության բազմաբովանդակությունը և մակարդակը: Այն ընդգրկում է բազմաթիվ տարրեր՝ տեքստային տեղեկատվությունից մինչև եթերների ցուցադրում: Այս բոլորը հնարավորություն է տալիս

մարզական կազմակերպություններին պահպանել և զարգացնել հաճախորդների բազան տարբեր մեթոդներով: Միաժամանակ համացանցն օգտագործվում է՝ որպես գովազդի ալիք, տեղաշարժման գործիք, լայն մասսաների հասանելիության միջոց: Հետևաբար, սպորտի վերաբերյալ տեղեկությունները, նորությունները և մասնագիտակցված կայքերն ավելանում են, օգտվողներն ավելի շատ են գայթակղվում, դառնում պահանջկոտ, և նախասիրությունը տրվում է բրենդային մարզական կայքերին:

Կեսկին և Դելփին առանձնացրել են մարզական՝ համացանցում ռեսուրսների առանցքային հինգ կատեգորիաներ՝ կայքերի բովանդակությունը, որը պարունակում է տեղեկատվություն, սպորտային նորություններ, մրցումների արդյունքներ և վերլուծություն, թիմերի և լիգաների կայքեր, որոնք պրոֆեսիոնալ սպորտային թիմերի պաշտոնական կայքեր են, որտեղ ներկայացվում է մարզիկների վերաբերյալ տեղեկատվություն, թիմերի ելույթների արդյունքները, վիճակագրությունը, նաև տեղադրված տեղեկությունները տոմսերի և ապրանքների վաճառքի վերաբերյալ, էլեկտրոնային կոմերցիոն կայքեր, որոնք ստեղծվել են ապրանքների և ծառայությունների վաճառքի համար համացանցի տիրույթում, խա-

ղային կայքեր, որտեղ բովանդակության տարրերը և էլեկտրոնային կոմերցիայի տարրերն ուղղված են շահույթ ստանալ սպորտային մրցումներից, երկրպագուների կայքեր, որոնք չունեն թիմի, լիգաների, մարզիկների կամ կազմակերպությունների աջակցություն, որոնց ներկայացնում են երկրպագուները: Բիչը, Չեդվիկը և Տապն ուսումնասիրել են համացանցում անգլիական ֆուտբոլի ակումբների ներկայությունը և մշակել են սխեմա այդպիսի ներկայության արդյունավետության վերաբերյալ (7): Հեղինակները բացահայտել են հիմնական բնութագրերը, որոնք անհրաժեշտ են ֆուտբոլի ակումբներին, այդ թվում՝ վաճառքը, տեղեկատվությունը, տեղաշարժը, հաղորդակցումը, տվյալների հավաքումը և ձևավորումը (դիզայն), որոնք նպաստում են՝ կողմնորոշվելու վեբկայքերում մարզական կազմակերպության գլխավոր բովանդակության վերաբերյալ: Այս տեսակետը համարվում է կայքի առաքելություն և պահանջում է մանրակրկիտ վերամշակում:

Սոցիալական ցանցերը կօգնեն կազմակերպություններին ստեղծել թիրախային հաճախորդների խմբեր և ստանալ նրանցից կարծիքներ:

Բաններային գովազդ: Կազմակերպություններն իրենց բրենդի, առաջարկների և ակցիաների վերաբերյալ

տեղեկատվությունը բարձրացնելու նպատակով տարբեր տեսակի կայքէջերում գնում են «գովազդային տարածքներ», այնպես, ինչպես օրինակ՝ ամսագրերում կամ թերթերում, և սեղմելով հղում է կատարվում տվյալ ապրանքանիշի պաշտոնական կայքի էջում:

Էլեկտրոնային մարկետինգ: Կազմակերպություններն օգտագործում են ուղիղ մարկետինգի այս տեսակը թիրախավորված խմբերի էլեկտրոնային փոստի միջոցով՝ հաղորդագրություններ ուղարկելու, հաճախորդների հետ կապեր ստեղծելու, հաճախորդների հավատարմությունը կամ նվիրվածությունը խրախուսելու, բիզնեսը զարգացնելու և նոր հաճախորդներ ձեռք բերելու նպատակով:

Որոնման համակարգերի մարկետինգ և օպտիմալացում: Կազմակերպությունները բարձրացնում են իրենց կայքէջերի տեսանելիությունը՝ որոնման համակարգերում վճարովի գովազդների տեղադրման և ճիշտ ռազմավարություն վարելու միջոցով, որը կոչվում է որոնման համակարգերի մարկետինգ կամ որոնման համակարգի օպտիմալացում:

Ցանցային մարկետինգ: Կազմակերպությունները պարզևատրում են իրենց դիստրիբյուտորներին կայքի յուրաքանչյուր այցելության կամ դիստրի-

բյուտորի կողմից կատարված վաճառքի դիմաց: Դիստրիբյուտորը կարող է օգտագործել գովազդելու տարբեր մեթոդներ՝ մարդկանց ուղղորդելու Ձեռ կայք:

«Նուր առկա է մոտ 10-ը առցանց խանութ, որտեղ վաճառում են մարզական արտադրանք:

Ներկայացրել ենք մի քանի օրինակ, որտեղ համացանցն օգտագործվել է տարբեր բրենդների օգնությամբ բավարարել սպառողների պահանջարկը: Եվ պետք է նշել, որ գործող խանութ-սրահները միանշանակ ներմուծում են բավականին մեծ համբավ ունեցող բրենդային ապրանքներ: Օրինակ՝ ՀԱՕԿ-ին կից նորագույն SPORT-POINT խանութ սրահը, որի կայքում տեղադրված է. «Սիրով սպասում ենք Ձեզ» հրավեր-կարգախոսը: Այն ըստ մեզ՝ մարկետինգային քայլերից մեկն է:

Կամ «EVERLAST» բոնցքամարտի պարագաներ արտադրող լավագույն ապրանքանիշն աշխարհում» կայքում տեղադրված հրավերը, որը սպառողին գրավելու միջոցներից մեկն է:

«Ետաքրքիր և առավել մանրակրկիտ վեբ հարթակում առկա է՝

«ՇՈՓՄԻ» տուրիստական, սպորտային հանդերձանքի և պարագաների խանութ-սրահը և օնլայն-հարթակը:

Հեղինակները վստահ են, որ ապագայում մարկետինգը կդառնա հորիզոնական, այսինքն՝ մարկետինգը՝ «սպառող սպառողի համար»: Նրանք գտնում են, որ վերջին տնտեսական անկումները չեն նպաստում ամրապնդելու վստահությունը շուկայում: Հիմա գնորդներն ապրանք ընտրելիս ավելի հաճախ են դիմում միմյանց խորհրդի՝ ստուգելու տեղեկատվությունը (5):

Պարզաբանելու համար, թե ինչ ակտիվություն ունեն փորձագետները համացանցից օգտվելիս, միանշանակ, 76 տոկոսը նշել էր նրա կարևորությունը իրենց առօրյայում, իսկ 24 տոկոսը պատասխանել էր՝ երբեմն, որը, ըստ մեզ, խոսում է այն մասին, որ համացանցը մարդկանց առօրյայում նշանակալից է: Սակայն, կտրուկ անդրադառնալով առցանց կայքերում ապրանքների և ծառայությունների առկայությանը և դրանցից օգտվելու հաճախականությանը, 80 տոկոս դրական պատասխանը հուսադրեց, որ մեր ուսումնասիրության առջև դրված որոշ խնդիրների պարզաբանում կարող ենք ակնկալել, սակայն պատվիրում են ապրանքներ ոչ թե կոնկրետ կամ միայն մարզական ապրանք վաճառող առցանց կայքերից, այլ այնպիսի հարթակներից, որտեղ առաջարկվում են նաև մարզական արտադրանքներ և

հիմնականում մարզակոշիկներ (80 տոկոս):

Մտահոգիչ է այն փաստը, որ չնայած կարևորում են տեսականի ընտրել զուտ և միայն մարզական բովանդակություն ունեցող կայքերի ծառայություններից, սակայն շեշտադրում են, որ բավականին ժամանակատար է դրանք փնտրելը, քանզի տեղեկատվությունը անբավարար է նաև ներկայացված բրենդի վերաբերյալ, իսկ արտասահմանյան երկրների կողմից առաջարկվող կայքերում ծառայությունները ներկայացված են բովանդակալից և գրավիչ: Պատասխանողների 100 տոկոսը կարևորում են ՀՀ-ում նման կայքերի ավելացումը, քանզի հեշտույթյամբ կլուծվեն առաքման ժամկետների հետ կապված խնդիրները, իսկ վաճառողների կողմից կմեծանա որակյալ ապրանք առաջարկելու պատասխանատվությունը և, կարծում ենք գինը նույնպես ավելի մատչելի կլինի: Առկա է նաև այն փաստը, որ հայկական ծառայությունները հմուտ չեն մարկետինգի ամբողջական գործիքակազմը կիրառելու կամ համագործակցելու մարզաձևերի ներկայացուցիչների հետ, օրինակ՝ լավագույն մարզիկներին ներկայացնելու իրենց կայքի բովանդակությունում:

Փորձագետների 40 տոկոսը կարծում է, որ բոլոր մարզաձևերը կարող

են ծավալել կոմերցիոն գործունեություն՝ սեփական ռեսուրսների և հնարավորությունների սահմաններում: Այստեղ կարևորվում է մարզաձևերի մենեջերների մասնագիտական կարողությունները՝ իրականացնելու նման գործառույթներ: Հաջորդ հարցադրումը, թե որքանով են հետևում մարզաշխարհին վերաբերող գովազդներին և որտեղ, 40 տոկոսը նշել է համացանցը, 80 տոկոսը՝ հեռուստացույցը՝ շեշտադրելով ֆիլմերի և մարզական հաղորդումների ընթացքում: Կարծում ենք, որ այստեղ առցանց ծառայությունների պատասխանատուները լուրջ պետք է

մտածեն գովազդների բովանդակության և գրավչության հատկանիշների վերանայման ուղղությամբ:

Եզրակացություն: Չնայած բազմակարծությանը՝ ակնհայտ է համացանցում սպորտային շուկայի զարգացման կարևորությունը՝ ոլորտի շուկան զարգացնելու, մասնագետներ պատրաստելու, աշխատաշուկան ընդլայնելու և ծառայելու սպորտի մասսայականացմանը՝ ազգաբնակչության մոտ ստեղծելով մոտիվացիա և հետաքրքրություն ակտիվ օգտվելու սպորտային բոլոր կարգի ծառայություններից:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Սույն թարգմանությունը կատարված է Համաշխարհային բանկի խմբի անդամ Միջազգային ֆինանսական կորպորացիայի (IFC) կողմից տրամադրված լիցենզիայի հիման վրա՝ copyright © 2016 IFC-ի կողմից: Սույն թարգմանությունը կատարված է IFC-ի կողմից և չի հանդիսանում IFC-ի պաշտոնական հրատարակություն: IFC-ն պատասխանատվություն չի կրում որևէ նյութի բովանդակության կամ նյութի հարմարեցման արդյունքում առաջացած որևէ սխալի համար: IFC-ն պահպանում է սույն նյութի նկատմամբ իր սեփականության ամբողջական իրավունքը, որի հիման վրա կատարված է սույն թարգմանությունը: (2016):

2. Малин Б., Харди С., Саттон У., Спортивный маркетинг, 1993.

3. Маркетинг в спортивной индустрии. Для тех, кто в игре Андрей Малыгин, 2018, ISBN 978-5-4493-3203-5.

4. Ханк Д. Э., Уичерн Д. У., Райтс А. Дж. Бизнес-прогнозирование. – 7-е изд.: Пер. с англ. – М.: Издательский дом "Вильямс", 2003.

5. Philip Kotler, Hemawan Kartajaya and Iwan Setiawan, Marketing 3.0: From Products to Customers to the Human Spirit/Hoboken, NJ; Wiley, 2010/

6. /w.w.w.olympiv.nbc.com/

7. Бич Д.,Чедвик С, Маркетинг в спорте; Пер. с англ. — М.: «Альпина Паблишерз», 2010, с.37. (дата обращения: 10.09.2018).

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ УСЛУГ В ИНТЕРНЕТЕ

*Профессор А.Г.Арутюнян,
к.п.н., профессор Г.Г.Саргсян, М.А.Мурадян*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. интернет, онлайн рынок, спортивные услуги, товар, интерактивные инструменты, онлайн информация.

На основе результатов анализа литературных источников авторы статьи представляют тенденции развития спортивных услуг в интернете и предлагают внедрить в область спортивного управления РА путем применения маркетинговых инструментариев. Необходимость данного процесса обоснована логическими выводами социологического опроса.

PECULIARITIES OF ONLINE SPORT SERVICES

*Anahit Harutyunyan, Professor,
Gagik Sargsyan, PhD, Professor of Pedagogy, M. Muradyan*

SUMMARY

Key words: internet, online market, sport services, product, interactive tools, online information

This paper presents the tendencies of developping online sports services. The authors propose ways on how to incorporate the findings of this study in to the sport management processes in the Republic of Armenia applying marketing tools. The significance of the process is justified through the logical conclusions based on the analysis of survey results.

**ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱԿՈՒՄԲԵՐՈՒՄ ԲԻԶՆԵՍ ՌԻՍԿԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան,
մ. գ. թ., պրոֆեսոր Գ. Գ. Սարգսյան, ասիստենտ Կ. Ս. Քոչարյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտային ակումբ, սպորտի բիզնես, պրոֆեսիոնալ ակումբ, կառավարում, կազմակերպում, ռիսկ, ֆինանսավորման մեխանիզմներ:

Արդիականությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարման գործընթացը պահանջում է յուրովի անդրադառնալ ոլորտի առջև ծառայած տնտեսական խնդիրներին: Ոլորտի մասնագետները գիտակցում և հասկանում են, թե որքանով է անհրաժեշտ գրագետ, արդյունավետ գործունեության կազմակերպումը՝ հիմնված գիտական կառավարման սկզբունքների վրա: Բնագավառում պրոֆեսիոնալ գործունեության հիմքերը, մեր ուսումնասիրության հիմքում առկա բոլոր հարաբերությունների վաճառահանման սկզբունքն է: Սպորտը, իր ծախսատարությամբ և շրջանառության մեջ գտնվող դրամի քանակով, համաշխարհային տնտեսությունում ունի ծանրակշիռ դեր:

Առաջադրված ուսումնասիրությունը նման համատեքստով ՀՀ-ում կարևոր է, մասնավորապես՝ բիզնեսի

արդյունավետ կառավարման մակարդակում: Ուսումնասիրության վերջնարդյունքում ձևավորված եզրակացությունները և առաջարկներն անհրաժեշտ է ներդնել հայկական սպորտային ակումբների բիզնես ծրագրերի իրականացման գործառույթներում:

Համաձայն ՀՀ-ում գործող տնտեսական բնագավառների դասակարգման՝ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը ոչ առևտրային ոլորտ են: Սակայն հիմնավոր փաստերը վկայում են, որ սպորտը ներկայումս վերածվել է ինքնուրույն տնտեսական ճյուղի: Տեսակետը հիմնավորում ենք հետևյալ փաստերով՝

- իրավաբանական անձի իրավունքներով ֆիզկուլտսպորտային կազմակերպությունների առկայությունը,
- ֆիզկուլտսպորտային տարբեր ծառայությունների առկայությունը,
- ֆիզկուլտսպորտային ծառայությունների նպատակային կազմակերպման գործընթացում ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության ու մեթոդիկայի հիմնական դրույթների,

նոր մարզական տեխնոլոգիաների կիրառումը,

- մասնագետների, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կադրերի պատրաստման համակարգերի առկայությունը,

- պետական վիճակագրական և հաշվառման համակարգի առկայությունը,

- «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին օրենքի» առկայությունը, Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության գործառույթները:

Այս պարագայում կարևոր հիմնահարց է, որ մի կողմից ուժեղանում է կոմերցիոն և պրոֆեսիոնալիզմի միտումները, նաև բյուջետային միջոցների սղությունը, մյուս կողմից փաստերը վկայում են, որ սպորտը պետք է ինքնուրույն կանխատեսի եկամուտ իր ռեսուրսներից և սովորի օգտագործել գոյություն ունեցող շուկայական մեխանիզմները՝ կապիտալի ներգրավման համար: Այս քայլը թույլ կտա պրոֆեսիոնալ սպորտը դարձնել անկախ այն գործոններից և ռիսկերից, որոնք կապված են բյուջետային ֆինանսավորման մեխանիզմների հետ, որը բնորոշ է Հայաստանում: Պրոֆեսիոնալ սպորտը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բաղկացուցիչ մասն է կազմում, և նրանում առկա բոլոր հա-

րաբերությունների հիմքը համարվում է վաճառահանման սկզբունքը և շրջանառության մեջ գտնվող դրամի քանակով անհամեմատելի առաջ է սիրողական սպորտից:

Իրականացնելով աշխատունակության վերականգնողական ֆունկցիա՝ սպորտային բիզնեսը նաև թեթևացնում է պետության հոգսերը.

- իջեցնում է ֆիզկուլտսպորտային միջոցառումների վրա պետության կատարած ծախսերը,

- մոտիվացվում է՝ ստեղծելու նոր աշխատատեղեր,

- իջնում է ալկոհոլի, ծխելու և հանցագործության մակարդակը,

- սպորտային բիզնեսի զարգացման հետ մեկտեղ հարկային մուտքերը պետության բյուջե մեծանում են:

Առանց կոմերցիոն գործոնի և սպորտային բիզնեսի անհնար է ժամանակակից մեծ մրցաշարեր կազմակերպել՝ օլիմպիական խաղեր, աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ:

Սպորտային գործունեության առանձնահատկություններից ելնելով՝ պրոֆեսիոնալ սպորտը համարվում է բարձր ռիսկի բիզնես: Սակայն պետք է հասկանալ, որ հայկական ակումբները կարող են հետաքրքրել ներդնողներին միայն այն բանից հետո, երբ կսովորեն գրագետ կառավարել իրենց գործունեությանը բնորոշ ռիսկերը:

Նպատակը: Բացահայտել մարզական ոլորտում առկա ռիսկերի կառավարման գործառույթները, ձևերը, միջոցները, մոտեցումները, մասնավորապես՝ ֆուտբոլի մարզական ակումբների մակարդակում և փորձել առաջարկել ռիսկերը կառավարելու տարբեր մեխանիզմներ՝ հենվելով միջազգային մարզական ակումբների փորձի վրա:

Խնդիրները: Ուսումնասիրել՝ «ռիսկ» հասկացության հիմքերը, ձևերը և դրա նշանակությունը բիզնես գործունեություն ծավալելու գործընթացում, ռիսկերը կառավարելու գործառույթները: Դասակարգել առկա ռիսկերի մակարդակը՝ ճիշտ գնահատելու սպորտային գործունեության օբյեկտիվ արժեքը՝ ակումբի բիզնես ծրագրերն արդյունավետ իրականացնելու համար:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, մարզական ակումբների բիզնես ծրագրերի ուսումնասիրություն:

Արդյունքները: Գրականությունում հանդիպում ենք, թե որքան են կարևորում սպորտի բիզնեսի կառավարման գործընթացում մասնագետների կողմից կանխատեսումները: Օրինակ՝ պարբերաբար Pricewaterhouse Coopers-ը հրապարակում է սպորտում տիրող տնտեսական կանխատեսումների և իրավիճակի մասին վերլուծություն-

ներ: Առաջնային ուշադրությունը կենտրոնացվում է սպորտում կատարվող ծախսերի և շահույթի ստացման միջոցների վրա: Վերլուծություններում ներկայացվում են դժվարությունները, որոնց հանդիպում են սպորտային միջոցառումների կազմակերպիչները և հուսադրող գործոնները, որոնք հնարավորություն կընձեռեն սպորտային համակարգին զարգանալ ֆինանսական կամ այլ արժեքների կորուստներից հետո: Pricewaterhouse Coopers-ի մասնագետները առաջարկում են եկամտի ստացման չորս հիմնական եղանակ՝ միջոցառումների ժամանակ տոմսերի վաճառքից, հովանավորությունից, ռադիո և հեռուստահեռարձակումների իրավունքի վաճառքից և մերչնդայզինգից (ապրանքի վաճառքի համար սպորտային նշանի օգտագործում): Նույն կազմակերպության մասնագետների կանխատեսումները փաստում են, որ տոմսերի վաճառքից ստացված եկամուտներն ամենաշատն են, սակայն տարբեր երկրներում տարբեր են և արտացոլում են տվյալ երկրի տնտեսական ցուցանիշները: Որոշ երկրներում հաճախել սպորտային միջոցառումների՝ ազգային կուլտուրայի մի մաս է: Սակայն զարգացող երկրներում ավելի քիչ մարդ է հաճախում սպորտային միջոցառումների, քանզի բնակչությանը հասանելի չէ

տոմսերի արժեքը: Այդ պատճառով սպորտի մենեջերները պետք է հասկանան յուրաքանչյուր երկրի տնտեսական և մշակութային առանձնահատկությունները (2):

Սպորտային բիզնեսի արդյունավետ կառավարիչն առանձնակի պետք է ուշադրություն դարձնի հեռարձակման, մերչանդայզինգից ակնկալվող եկամուտներին, որոնցով հնարավոր է կարգավորել բիզնեսում առկա ռիսկերը (5,6):

Բիզնեսի արդյունավետ կառավարման համար անհրաժեշտ կլինի մանրամասն նկարագրել բիզնես պրոցեսները, սահմանել վերահսկման ցուցանիշներ, ստեղծել կառավարչական հաշվառման համակարգ, ինչպես նաև նկարագրել ստորաբաժանումների միջև փոխհարաբերությունները: Ցանկացած բիզնեսի գլխավոր նպատակներից է դրամ վաստակելը՝ շահութաբերության ապահովումը: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ շուկայական տնտեսությունում մարզական ակումբների բիզնես նպատակը կամ միտքը կարող են ունենալ այլ տնտեսավարող սուբյեկտներ ևս, որոնք կստեղծեն մրցակցային խոչընդոտներ՝ նպատակի իրականացման առջև: Մրցակիցները, մատակարարները, բիզնես գործընկերները, տնտեսության անկայունությունը, բիզնեսում ներգրավված մարդիկ և

մարդկային գործոնը, ֆինանսական միջոցների շրջանառությունը, ապրանքանյութական արժեքների և կազմակերպության ռեսուրսների պահպանումը և զարգացումը, ինչպես նաև բազմաթիվ այլ գործոններ ստեղծում են որոշակի բիզնես ռիսկեր, որոնց կառավարումը նույնպես կարևոր է հաշվի առնել կառավարման շղթայում:

«-ում բիզնեսի ձևավորման հիմնահարցերի վերաբերյալ քննարկումներ են կատարել Տիգրան Մանուկյանը, Սամվել Գևորգյանը «Քո սեփական բիզնեսը Հայաստանում» գրքում, որտեղ խոսում են հյուրանոցային և այլ ոլորտների մասին, սակայն սպորտի վերաբերյալ առկա չեն, նույնիսկ օրինակներ: Վիկտորյա Անդրեասյանը ուսումնասիրել է բանկային գործառնական ռիսկերը, առկա են ավարտական աշխատանքներ գործարարական ոլորտում առկա ռիսկերի վերաբերյալ, օրինակ՝ Գրանդ Քենդի կազմակերպության բացթողումների վերաբերյալ: Սակայն պետք է նշել, որ այդ բոլոր ուսումնասիրությունների մեթոդները և մեխանիզմները հնարավոր է նույնականացնել սպորտի արդյունաբերության բիզնեսի հարթությունում:

Ռիսկ մենեջմենտը (անգլ. Risk management)՝ կառավարչական որոշումների ընդունումը և իրականացումն է՝ ուղղված նվազեցնելու հնարավոր

անբարենպաստ արդյունքները, նվազագույնի է հասցվում նախագծի հնարավոր կորուստները մինչև դրա իրականացումը, այսինքն՝ ռիսկ մենեջմենտը իր գլխավոր խնդիրն է համարում առավելագույն եկամտի ստացումը՝ սպառնալիքների նվազեցման ճանապարհով:

Այն աշխատում է եկամտի և ծախսերի օպտիմալ հարաբերակցության պայմաններում: Ընդհանուր ռիսկերին զուգահեռ սպորտային գործունեությանը բնորոշ են հատուկ մասնագիտական ռիսկերը, որոնք առաջարկվում է բաժանել երեք խմբի՝ ռիսկեր, որոնք կապված են մարզիկի, մարզիչի, մրցավարների անձի հետ, ռիսկային արժեքներ, ղեկավարվող ռիսկեր: Յուրաքանչյուր խումբ դասակարգվում է՝ ըստ ռիսկային գործոնների, հետևանքների, ռիսկերի կառավարման միջոցառումների: Դրանց բովանդակությունը արտացոլվում է հետևյալում.

Պրոֆեսիոնալ ակումբի ֆինանսական արդյունքների վրա ուղղակի կամ անուղղակի ազդում են թիմի մարզական արդյունքները, սակայն առանձին մրցման կամ մրցաշարի ելքը կախված է շատ գործոններից, որոնք ակումբի ղեկավարության սահմանափակ հսկողության արդյունք են: Միաժամանակ ռիսկն ինքնուրույն գոյություն չունի. հաճախ առաջացնելով շղթայական ռեակ-

ցիա՝ վերջնարդյունքում կարող է ակումբին հանգեցնել սնանկության:

Ռիսկ՝ կապված մարզիկի հոգեբանական և ֆիզիկական վիճակի փոփոխման հետ. շատ մարզաձևեր կոնտակտային են և մարզիկից պահանջվում է առավելագույն հնարավորությունների աշխատանք, ակումբները կարող են կորցնել խաղացողներին՝ լուրջ վնասվածքների, կարգապահական տույժերի կամ մահվան՝ խթանիչների օգտագործման արդյունքում: Մարզական դժվարություններին զուգահեռ, դա կարող է հանգեցնել մարզիկների շուկայական գնի խիստ անկման և անդրադառնալ ակումբի ակտիվների կրճատման վրա:

Պրոֆեսիոնալ սպորտում ռիսկի կարևոր ձևերից է մարզիկի հարմարվելը նոր ակումբում, թիմում, մարզչական կազմին և այլն: Դա կապված է այն երևույթի հետ, որ մի թիմում հավաքվում են մարզիկներ տարբեր երկրներից և ունեն տարբեր խաղաոճ, և կոլեկտիվի ներսում ձևավորվում է որոշակի մթնոլորտ, հայտնվում են լիդերներ: Գոյություն ունի նաև ռիսկ, որ «թանկ» մարզիկները չեն կարողանում հարմարվել նոր կոլեկտիվին, նոր խաղաոճերին և այլ երկրի մտածելակերպին: Նոր խաղացողի ձեռքբերման վրա ծախսվում են հսկայական գումարներ, որը կազմում է տարեկան

եկամտի 20 տոկոսը: Այսպիսի ռիսկեր չկան ոչ մի բիզնեսի ոլորտում:

Յուրահատուկ ռիսկի ձև է մարզչական կազմի ոչ պրոֆեսիոնալ լինելը, մարդկային որակների անբարենպաստ ազդեցությունը: Մարզչական անհաջողությունների մեծ մասը ոչ թե ընտրված ռազմավարության սխեման է կամ թիմի կազմի ընտրությունը, այլև այն, որ մարզիչը չի իրականացրել բավականաչափ հոգեբանական աշխատանքներ, չի ստեղծել կոլեկտիվում «թիմային» մթնոլորտ, միասնություն և համախմբվածություն:

Ռիսկեր՝ կապված մրցավարական սխալների հետ:

Ռիսկեր՝ կապված մրցաշարի կամ մարզական միջոցառման համբավի նվազման հետ: Ակումբի եկամտի մեծ մասն ուղղակի կամ անուղղակի կապված է սպորտի, մասնավորապես՝ թիմի համբավի հետ: Համբավի նվազումը ազգային և եվրոպական մրցաշարերի նկատմամբ հետաքրքրության անկման մակարդակում կամ այլ մարզաձևերի մրցունակության բարձրացման պայմաններում նույնպես բացասական ազդեցություն է թողնում ակումբի եկամուտների վրա: Վերջին տարիներին եվրոպայում նկատելի է աղքատ – հարուստ մարզաձևերի տարանջատման միտումներ: Միլիոնատեր թիմերը ստեղծում են ամենալավ պայմանները

մարզիկների համար, նրանց հետ կնքում են բազմամիլիոն արժեքի պայմանագրեր, գնում են տաղանդավոր երիտասարդ մարզիկների:

Յուրաքանչյուր թիմի կոմերցիոն հաջողությունը կախված է նաև մյուս թիմերի հաջողություններից, որոնք տվյալ լիգայում են: Ակումբների կոմերցիոն հաջողության փոխկապվածությունը և թիմերի բալանսի պահպանման կարևորությունը ֆունդամենտալ առանձնահատկություն է, որը պրոֆեսիոնալ սպորտը տարբերակում է սովորական բիզնեսից:

Ռիսկեր՝ կապված ագենտների բարձր պահանջների հետ՝ ըստ պայմանագրերի: Սպորտի վաճառահանման և պրոֆեսիոնալիզմի բարձրացման հետ միասին, նաև ակումբների եկամուտների աճը և մարզիկների վճարը վերջին 30 տարիների ընթացքում ավելացել է 154 անգամ (220 եվրոյից մինչև 33868 եվրո՝ մեկ շաբաթում), որը չենք տեսնի ոչ մի ուրիշ տնտեսության ճյուղերում:

Ռիսկեր. եկամուտների կորուստ՝ ըստ հովանավորների և գովազդների պայմանագրերի: Առաջնային եվրոպական ֆուտբոլի ակումբները գովազդներից և հովանավորներից ստանում են տարեկան մոտ 20 մլն. եվրո: Պայմանագրերը կնքվում են որոշակի ժամանակահատվածի համար և կա ռիսկ, որ

մի շարք պատճառներով դրանք կարող են վերանայվել, խզվել, չվերակնքել: Շատ պայմանագրերում եկամուտը կախված է սպորտային ակումբի հաջողություններից, որոնք անկանխատեսելի են եղել:

Ռիսկեր. եկամուտների կորուստ՝ խաղերը ռադիո-հեռուստաալիքներին վաճառելու իրավունքներից: Տնտեսական, մրցակիցների, քաղաքական իրավիճակների, նաև ՋԼՄների քաղաքականության ռազմավարության փոփոխման հետ, մի շարք հանդիսատեսների հետաքրքրության նվազման, նաև մարզական արդյունքների նվազման հետ (նախընտրած թիմը չի մասնակցում առաջնությանը կամ դուրս է մնում մրցաշարից և այլն) և շատ ուրիշ պատճառներով եկամուտները կարող են նվազել: Գովազդների տնտեսական քաղաքականության վարման նվազման հետ կապված՝ սկսվել է ավելի լայն գործել արժանեմենտային վճարովի հեռուստաալիքներից օգտվելու միտումը: Այսպիսի իրավիճակի աճը նպաստում է մրցակցության զարգացմանը և եթերների թանկացմանը, քանզի արժանեմենտային կարգավիճակը հնարավորություն է ընձեռնում նրանց ձեռք բերել առավելություն ավանդական անվճար հեռուստաեթերների նկատմամբ: Այսօր Ֆրասիայում 97 տոկոս սպորտային հաղորդումները վճարովի հեռուստա-

ալիքներն են իրականացնում, միայն 3 տոկոսն է բաժին ընկնում անվճարներին:

Ռիսկեր՝ կապված սեփական մարզադաշտերի օգտագործման հետ: Ամբողջ սեզոնի ընթացքում մարզադաշտ են այցելում մեծ թվով երկրպագուներ: Արդյունքում առկա են տարբեր միջադեպեր ամբողջ մարզադաշտի տարածքում՝ խտրականության արտահայտումներ, խուլիգանություն կամ ահաբեկչական գործողություններ և այլն: Այսպիսի իրավիճակները կարող են լուրջ անդրադառնալ ակումբի ֆինանսատնտեսական գործունեության վրա՝ մրցաշարերին այցելուների քանակի նվազում, ակումբի հանդեպ կարգապահական խախտումների գրանցում, այսինքն՝ մրցաշարի անցկացում առանց հանդիսատեսի կամ այն անցկացնել մեկ այլ վայրում, նաև տուգանքների և այլ սանկցիաների կիրառում ակումբի նկատմամբ, ինչպես նաև թիմին հնարավոր է տրվի տեխնիկական պարտություն:

Ռիսկեր՝ կապված օրենսդրությունների և կարգերի փոփոխման հետ, որոնցով կարգավորվում է ակումբների աշխատանքը:

Արտասահմանյան երկրներում ռիսկերի ապահովագրման ցանկը կամ ծառայությունները բավականին ընդլայնուն են, որը լուրջ ուսումնասիրության

խնդիրներ է առաջադրում Հայաստանում գործող ապահովագրական ընկերությունների գործունեությունում: Հասկանալի է, որ այն կապված է լուրջ ֆինանսների հետ, իսկ արտերկրներում համակարգի ճկունությունը և հնարավորությունները արդյունավետ լուծում են նման ռիսկերը (3):

Ներկայումս ՀՀ-ում ռիսկերի ապահովագրումը առաջադրում է ապահովագրական ընկերություններին սպորտի ապահովագրման նոր մեթոդաբանության ստեղծում, որպեսզի կարողանան ճիշտ գնահատել սպորտային գործունեության օբյեկտիվ արժեքը: Իսկ սպորտը պետք է դասակարգի ռիսկերը՝

1. ֆինանսական ռիսկեր՝ հակառակորդ ագենտի պայմանագրի խզումը,

2. յուրահատուկ ռիսկեր՝ մարզիկ, մարզիչ, մրցավար, արժեքային և կարգավորող ռիսկեր:

Ռիսկերի կառավարման գլխավոր ուղղություններից է համարվում պրոֆեսիոնալ ակումբների տակտիկայի իրականացումը՝ հիմնված բիզնեսի նույնականացման մոդելի ներդրման վրա, երբ տեղի է ունենում կոմերցիոն սպորտի և դիտարժան միջոցառումների համախմբում և այն ուղեկցվում է ապրանքների և ծառայությունների առաջարկով: Դրա հաշվին ակումբ-

ները ձեռք են բերում առավել կայուն եկամուտ(5,6):

Համեմատելով արտասահմանյան ցանկացած մարզական ակումբի գործունեության հետ, որոնց յուրաքանչյուր քայլի վերաբերյալ տեղեկատվություն է տրվում հանրությանը և կարելի է նշել, որ այսպիսի մոտեցումը ապահովում է նրանց ճանաչելիությունը և այլն, հասկանալի դարձավ, որ ՀՀ-ում մարզական ակումբների գործառույթները թափանցիկ չեն, անհասանելի են, քողարկվում են:

Որոշակի տեղեկատվություն մամուլ-ասուլիսների շրջանակներում իրականացնում է ՀՀ-ում «Ուրարտու» ֆուտբոլային ակումբը: Եվ փորձել ենք ներկայացնել որոշ գործառույթներ՝ կապված տարբեր ռիսկերի վերհանման հետ. կազմակերպչական, ֆինանսական, տրանսֆերների հետ կապված և այլն: Հիմնական բիզնես գործառույթ կարելի է համարել մարզիկների տեղաշարժը, այսինքն՝ առկա է տրանսֆերային գործառույթների իրականացումը՝

- Գնում են մարզիկներ. նպատակն է՝ հզորացնել թիմը հաղթանակներ գրանցելու և ավելի բարձր լիգայի մրցաշարերին մասնակցելու համար:

- Թիմը համալրվում է լեգիոներներով՝ տարբեր երկրների տարբեր ա-

կումբներից, որոնց ընտրությամբ զբաղվում են սկաուտները և առաջարկում ակումբին, հիմքը պայմանագրերն են կամ անհատական ազենտների հետ պայմանավորվածությունները, համաձայնագրերը:

- Ռիսկերից կարող ենք առանձնացնել անհամապատասխանությունը ընդհանուր թիմի որակի հետ: Գրանցվում են դեպքեր, որ խզում են պայմանագիրը՝ տեղափոխվելով այլ ակումբներ:

- Աշխատավարձը կազմում է 3000 դոլարից մինչև 4000 դոլար:

- Հրավիրվում են մարզիչներ:

- ԱՊԱ-ի հետ կապված ծախսերը ամբողջական ակումբի վրա է:

- Ֆինանսների ներհուսքը իրականացվում է հովանավորների մակարդակով **Jako** մարզապրանքներ արտադրող և վաճառող կազմակերպության միջոցով:

- Ակումբի սեփականատերն է Ջևան Չելոյանցը: Ներկայացնում ենք նրա որոշ տեսակետներ՝ կապված ակումբի խնդիրների հետ: Նշում է, որ իրենց նպատակը՝ ճիշտ հիմքով նորմալ ակումբ կառուցելն է: Թիմի գլխավոր մարզիչ Իլջատ Ֆայզուլինի հետ երկարաժամկետ պայմանագրերից մեկն է, որ երբևէ կնքվել է ՀՀ-ում: Նա կարևորում է թափանցիկ աշխատանքը, քանզի եղել է ՌԴ «Սպարտակ» մարզական

ակումբի տնօրեն: Միաժամանակ առաջարկում է կառուցվածքային փոփոխություններ ակումբային ֆուտբոլի զարգացումներում. «Մենք պետք է նորմալ ակումբ կառուցենք: Դա է մեր համար մեկ առաջադրանքը: Ընդգծում եմ՝ նորմալ ակումբ: Չեմ ցանկանում ոչ ոքի նեղացնել, բայց Հայաստանում դեռևս ոչ մի նորմալ ակումբ չկա»: Ներկայիս ակումբի ավագ մարզիչն է Ալեքսանդր Գրիգորյանը՝ Ռուսաստանից:

- Մարկետինգային քայլ ենք համարում՝ ըստ երկրպագուների քվեարկության արդյունքների, «Բանանց»-ի վերանվանումը «Ուրարտու» ակումբի:

- Ակումբը կարևորում է պատանիների ֆուտբոլի հանդեպ առանձնակի ուշադրությունը, քանզի գտնում է. «...բոլոր դեպքերում կարևոր է հիմքը: Մեր հիմքը մեր երեխաներն են: Մեր նպատակը ոչ թե այն է, որ երեխաները խաղան այնպես, ինչպես առաջին թիմը, այլ որ առաջին թիմը խաղա այնպես, ինչպես ակադեմիան: Սա երկարաժամկետ նախագիծ է: Ինչպիսի հիմք կառուցես, այդպես էլ շինությունը կկանգի: Հույս ունեմ և առաջադրանք եմ դնում, որ պայմանագրի ընթացքում մենք մաքսիմալ հաջողությունների հասնենք ոչ միայն Հայաստանում»:

- Ակտիվ բողոքարկում են և բոյկոտում խաղերը, որտեղ նկատում են անարդար մրցավարություն (Լոռի-Ուրարտու):

- Փորձում են ազատվել պետական հարկերից և մեղադրում կառավարությանը՝ չընդառաջելու համար, շեշտադրելով, որ եկամուտներ չունեն և աշխատում են երկրպագուների ու երեխաների համար:

(Կարծում ենք, որ մեր ուսումնասիրության կարևոր խնդիրներից մեկն է սպորտի բիզնեսի զարգացման մակարդակում լուծել նաև պետության տնտեսական կայունացման խնդիրները):

- Ակումբն ունի Մեծահասակների բարձրագույն լիգա, դուստր կամ 1-ին լիգա՝ ըստ տարիքային խմբերի՝ 2014 թվականից ցածր տարիքային խմբեր (անվճար):

- Ռազմավարություն. եթե իրենց խաղային մակարդակով չեն համապատասխանում լիգայի պահանջներին,

ապա տեղափոխվում են այլ թիմեր կամ ակումբներ: Կարող են նաև ընդգրկվել ՀՀ հավաքական թիմի կազմում: Կարծում ենք այս գործառույթը նույնպես ռիսկային է ակումբի համար:

- Ռիսկային կորուստներն են՝ վնասվածքները, վարքագիծը, խաղամակարդակը, մրցավարի սխալները, թիմում հարաբերությունները, առողջ շփման մակարդակը, նաև լեգիոնների արտահոսքը:

- Ճգնաժամային ռիսկերը. երբ ՈՒԵՖԱ-ն թույլատրում է պետություններին շարունակել մրցաշարերը և պարապմունքները, որը չի համապատասխանում տվյալ երկրի կառավարության որոշումների հետ:

Եզրակացություն: Այս համատեքստում ակումբը պետք է մշակի ռիսկ-մենեջմենտի ռազմավարություն և տակտիկա: Միանշանակ՝ մենեջմենտի կառավարման օբյեկտը և սուբյեկտը ինքը՝ ռիսկն է:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Գ. Հարությունյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 270 էջ:
2. В.Леднев, Оценка и управление конкурентными рисками и рисками конкурентного позиционирования в современных условиях., М., 2015.
3. Титов В.А., Вейнберг Р.Р., Литвишко О.В., Мягкова Ю.Ю., Риски профессиональных спортивных клубов и механизм их страхования // Фундаментальные исследования. – 2016. – № 5-3. – с. 650-655;

url: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=40358> (дата обращения: 23.10.2017)

4. Фатхудинов Р.А., Стратегический менеджмент, Учебник, М., 2005, 448 стр.

5. Cyberhorse — [//www.cyberhorse.net.au](http://www.cyberhorse.net.au)

6. Essendon Football Club — [//www.essendonfc.com.au](http://www.essendonfc.com.au)

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕС РИСКАМИ В СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ

*Профессор А.Г.Арутюнян, к.п.н., профессор Г.Г.Саргсян,
ассистент К.С.Кочарян*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Спортивный клуб, бизнес в спорте, профессиональный клуб, управление, организация, риск, механизмы финансирования.

Авторы исследовали присутствующие области спорта функции управления рисками, их виды и способы в частности на уровне спортивных футбольных клубов. В статье предложены разные механизмы управления рисками на основе опыта международных спортивных клубов.

PECULIARITIES OF BUSINESS RISK MANAGEMENT IN SPORTS CLUBS

*Anahit Harutyunyan, Professor,
Gagik Sargsyan, PhD, Professor of Pedagogy, Karene Qocharyan, asistent*

SUMMARY

Keywords: Sports club, sport business, professional clubs, management, organization, risk, funding mechanisms.

The authors have studied the functions, methods, means and approaches of risk management in the field of sports, in particular at the level of football and ski sports clubs, and tried to suggest different mechanisms for managing risks based on the experience of international sports clubs.

**ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Ասիստենտ Ի.Ա. Ղազարյան

Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Օլիմպիական դաստիարակություն, դաստիարակ, նախադպրոցական, սոցիոլոգիական հարցում, հումանիզմ:

Արդիականություն: Հայաստանի Հանրապետության կրթության մասին օրենքում նշված է, որ կրթության բնագավառում պետական քաղաքականության հիմքն ազգային դպրոցն է, որի գլխավոր նպատակը առողջ, մասնագիտական պատշաճ պատրաստություն ունեցող և համակողմանի զարգացած հայրենասիրության և մարդասիրության ոգով դաստիարակված անձի ձևավորումն է:

Մանկապարտեզի ավագ խմբի (5-6 տարեկաններ) կրթական համալիր ծրագիրը նախատեսում է դաստիարակել մարդասիրական վերաբերմունք, զարգացնել բարոյական պատկերացումներ՝ բարություն, կարեկցանք, հոգատարություն, անկեղծություն: Տարբեր ժողովրդների նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ինտերնացիոնալ զգացմունքների հիմքերը դրվում են ազգային մեջ՝ համամարդկային հիմքերն ընդգծելու միջոցով: Այստեղ դաս-

տիարակության հիմնական ուղին երեխայի բարոյական վարքի ձևավորումն է՝ մարդասիրական արժեքների նկատմամբ:

Ակնհայտ է, որ հումանիստական դաստիարակության իրականացումը ՀՀ կրթության քաղաքականության գերակշիռ մասն է կազմում:

Հայ և օտարերկրյա մասնագետների կողմից (Ռ. Տ Մելիքսեթյան, 1991, Յու. Գ. Գրիգորյան, 2010, В. И. Столяров, 1986, В.С. Родниченко, Г.М. Поликарпова, 2003) հիմնավորվել է օլիմպիական կրթության դաստիարակության, օլիմպիզմի գաղափարների ընկալման, յուրացման, մարդու վարքագծում և փոխհարաբերություններում դրսևորման գնահատման անհրաժեշտությունը: Ներկայումս օլիմպիական շարժումը, օլիմպիական կրթությունը և դաստիարակությունը ձեռք են բերում նոր բազմաբնույթ ձևեր և որակական առանձնահատկություններ, որոնք պահանջում են խորն ուսումնասիրություն:

Մանկավարժների, հոգեբանների, պատմաբանների, սոցիոլոգների կողմից կատարված հետազոտություններն

օլիմպիական շարժման, նրա սոցիալ-մանկավարժական, դաստիարակչական, բարոյահոգեբանական ներգործության կողմերի վերաբերյալ փաստերը ցույց են տալիս, որ այդ արժեքները պետք է փոխանցել ազգաբնակչության բոլոր խավերին, առաջին հերթին, իհարկե, երեխաներին:

Դպրոցականների և ուսանողների օլիմպիական կրթության և դաստիարակության հիմնահարցերը խորությամբ ուսումնասիրվել են մանկավարժների, հոգեբանների, փիլիսոփաների, սոցիոլոգների կողմից, որտեղ ակնառու է օլիմպիզմի կենսունակությունը, սակայն նույնը չենք կարող ասել նախադպրոցականների դաստիարակության իրականացման գործառույթների համատեքստում: Հետևաբար, օլիմպիական դաստիարակությունը՝ որպես նախադպրոցականների դաստիարակության անհրաժեշտ կողմ, դեռ չի գտել իր կիրառելիությունը նախադպրոցական կրթական հաստատություններում, մշակված չէ նրա բովանդակությունը՝ պատճառներից մեկը այդ հարցերի մասնագիտական մշակված չլինելն է նաև երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունում:

Հետազոտության նպատակ: Բացահայտել դաստիարակների գիտելիքները, դիրքորոշումը, հետաքրքրու-

թյունը երեխաների օլիմպիական դաստիարակության վերաբերյալ, մասնավորապես օլիմպիզմի գաղափարախոսության արժեքների ներդրման մակարդակում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության աղբյուրների ուսումնասիրում, ընդհանրացում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական դիտում:

Արդյունքները: Նշված հիմնահարցի ուսումնասիրության համար կազմակերպվել է սոցիոլոգիական հարցում, որով փորձ է կատարվել ուսումնասիրության առջև դրված նպատակը հասցնել տրամաբանական եզրահանգման: Հարցմանը մասնակցել են 59-ը դաստիարակներ, որոնց 90 տոկոսն ուներ բարձրագույն կրթություն, իսկ միջին աշխատանքային ստաժը՝ 11 տարի էր: Դաստիարակների կրթությունն ու աշխատանքային փորձը կարևոր նախադրյալներ են ժամանակակից պահանջներին համապատասխան կազմակերպելու երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթությունը՝ հաղորդել գիտելիքներ, ձևավորել կյանքի համար անհրաժեշտ կարողություններ, հմտություններ, մշակել շարժողական ընդունակություններ, դաստիարակել համամարդկային որակներ, ճիշտ վարքագիծ և այլն:

Աղյուսակում ներկայացված է կազմակերպության պատասխանների արդյունքները: ցերի պատասխանների արդյունքները: մակերպված հարցախույզից որոշ հար-

Աղյուսակ

Դաստիարակների գիտելիքների առկայությունը օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ

N	Հարցերի բովանդակությունը	Պատասխան	Պատասխան տոկոսով
1	Որտեղ են անցկացվել առաջին օլիմպիական խաղերը	Ճիշտ է Սխալ է	19 81
2	Ինչու են կոչվել օլիմպիական խաղեր	Ճիշտ է Սխալ է	12 88
3	Որոնք են օլիմպիական խաղերի մարդասիրական գաղափարները	Ճիշտ է Սխալ է	15 85
4	Ում շնորհիվ վերականգնվեցին օլիմպիական խաղերը	Ճիշտ է Սխալ է	7 93
5	Ովքեր են եղել Հայաստանի օլիմպիական չեմպիոնները	Ճիշտ է Սխալ է	27 72
6	Ինչ են խորհրդանշում օլիպիական հինգ օղակները	Ճիշտ է Սխալ է	29 73

Հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ դաստիարակների 19-ը տոկոսը գիտեր, թե առաջին օլիմպիական խաղերը որտեղ են անցկացվել, իսկ թե ինչու է կոչվել օլիմպիական խաղեր. դրական են պատասխանել ընդամենը 12 տոկոսը: Առավել մտահոգիչ է այն հանգամանքը, որ հարցվողների միայն 15 տոկոսը գիտեր հին հունական օլիմպիական խաղերի մարդասիրական գաղափարախոսությանը վերաբերող

որոշակի պատկերացումներ: Գաղափարախոսություն, որ ներկա ժամանակաշրջանում միացնում է երկիր մուլտրակի բոլոր աշխարհամասերը, գաղափարախոսություն, որն իրավամբ համարվում է մարդկային քաղաքակրթության նվաճումներից մեկը և խաղաղության պահպանման գրավականն է:

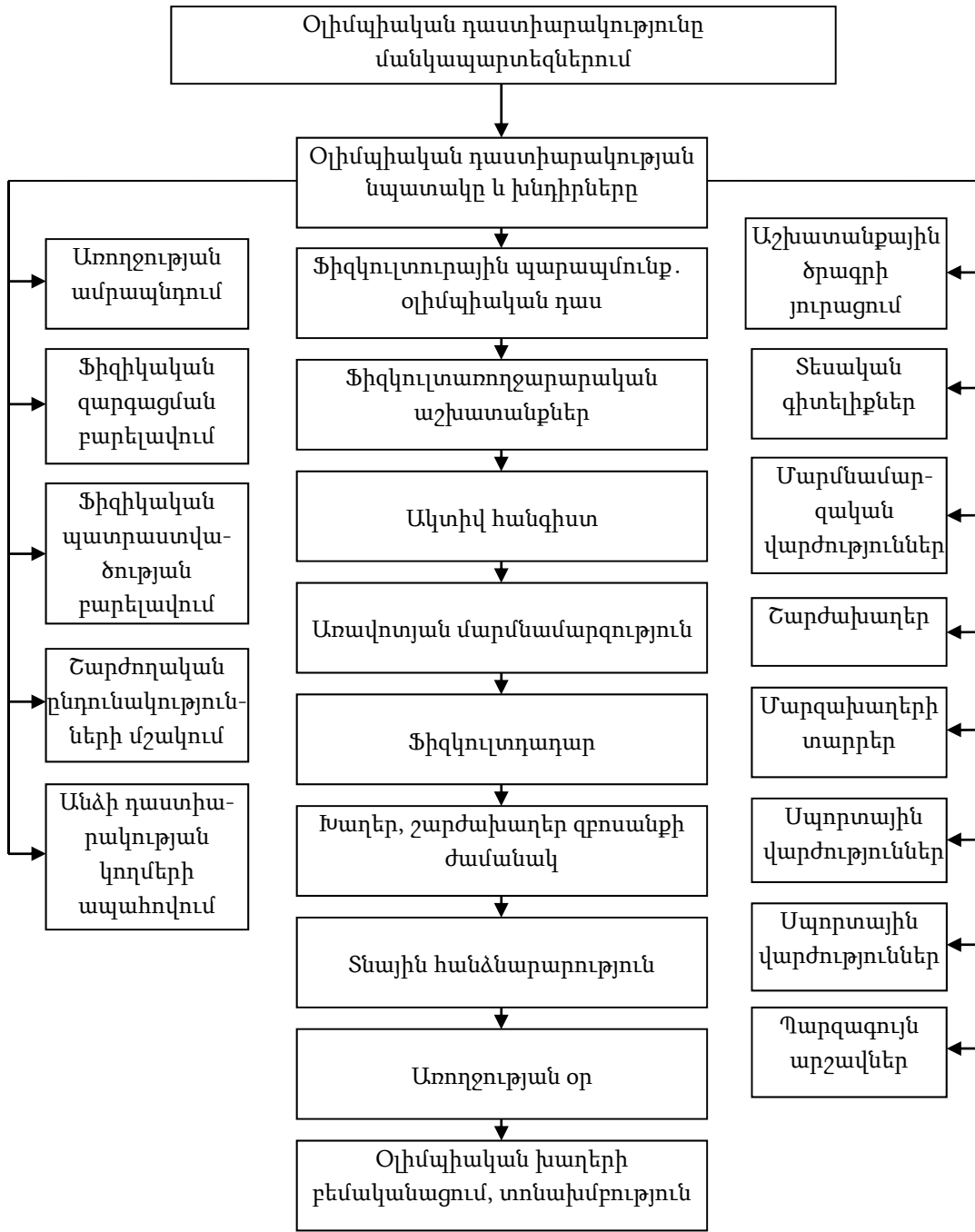
Հաջորդ հարցն իր բնույթով դարձյալ պատմական էր և վերաբերում էր ժամանակակից օլիմպիական խաղերի

վերականգնման, վերսկսման նախա-
ձեռնողին՝ Պիեռ դե Կուբերտենին:
Հարցման արդյունքների վերլուծու-
թյունից պարզ դարձավ, որ դաստիա-
րակների 93 տոկոսը նրա մասին
ընդհանրապես տեղեկություն չունի:
Վերոգրյալը փաստում է այն հանգա-
մանքը, որ Օլիմպիական խաղերի վե-
րակազմավորման պատմական զար-
գացման և առաջխաղացման վերա-
բերյալ չունեն տեղեկություն, առավել
ևս գիտելիքներ: Ինչպես տեսնում ենք,
ներկա ժամանակաշրջանում անհրա-
ժեշտություն է նպատակաուղղված աշ-
խատանքներ ծավալել դաստիարակ-
ների շրջանում և նախապատրաստել
նրանց արդյունավետ կազմակերպելու
օլիմպիական կրթությունը՝ նա-
խադպրոցական հաստատություննե-
րում:

Հայ ժողովուրդը միշտ հպարտա-
ցել է իր փառահեղ մարզիկներով,
որոնք արժանի ավանդ են ներդրել հա-
մաշխարհային սպորտում և օլիմպիա-
կան խաղերում, կարևոր դերակա-
տարում ունեցել Օլիմպիական խաղերի
զարգացման գործում: Հարցման շրջա-
նակում դաստիարակներին առա-
ջադրվեց թվարկել Հայաստանի օլիմ-
պիական չեմպիոններին: Պատաս-
խաններից պարզ դարձավ, որ հարց-
վողների 72 տոկոսը թվարկել են 3-ից 6
չեմպիոնների անուններ: Այս տեսանկ-

յունից պատասխանները բավարար
համարել չենք կարող, որովհետև
ունենք ընդամենը 14 օլիմպիական չեմ-
պիոն, որոնց հիշելը դժվար չէ, մար-
զիկներ, որոնք ներկայացրել են Հա-
յաստանը միջազգային մրցասպարե-
զում, և կարելի նրանց համարել
ազգային հերոսներ:

Ներկայումս, երբ վերանայվում,
վերազնահատվում և վերաիմաստա-
վորվում են մեր պատմամշակութային
արժեքները, անհրաժեշտ է ուսում-
նասիրել, թե դաստիարակները արդ-
յո՞ք կարող են կազմակերպել ազգային
տոնակատարության տարրերով հա-
զեցած միջոցառումներ, մասնավորա-
պես, հին հայկական Նավասարդյան
մարզական տոնակատարության հա-
մատեքստում, քանզի տարբեր ուսում-
նասիրություններ վկայում են, որ այն
իր բովանդակությամբ և շատ կող-
մերով նմանվել է Հին հունական օլիմ-
պիական խաղերին: Հարցման արդ-
յունքների վերլուծությունը ցույց տվեց,
որ դաստիարակների բացարձակ մե-
ծամասնությունը չեն կարող կազմա-
կերպել ազգային այդ վեհաշունչ, գե-
ղեցիկ մարզական տոնակատարության
գաղափարներին մոտ միջոցառումներ:
Սակայն կազմակերպել օլիմպիական
խաղերի թեմատիկայով մարզական
տոն-միջոցառում, սպորտլանդիա-ցե-
րելույթ՝ պատասխանել են, որ կարող



Տրամագիր. Օլիմպիական դաստիարակության իրականացման տեխնոլոգիա նախադպրոցական կրթական հաստատությունների համար

են: Գրանցվել են դրական պատասխաններ, համապատասխանաբար՝ 13.5, 25.4 և 8.4 տոկոս:

Վերոգրյալ հարցերի պատասխանների վերլուծություններից հստակ կարելի է եզրակացնել, որ դաստիարակները չեն հետաքրքրվում օլիմպիական խաղերով, չեն տիրապետում անհրաժեշտ տեղեկատվության և, բնականաբար, չեն կարող համակարգված գիտելիքներ հաղորդել երեխաներին, ձևավորել կարևոր համամարդկային հատկանիշներ՝ մարդասիրություն, ընկերասիրություն, բարություն և փոխօգնություն:

Ակնհայտ է, որ պատմական զարգացման կտրվածքով չի կարևորվել երեխաների դաստիարակության ծրագրի բովանդակությունում ընդգրկել օլիմպիական մարդասիրական գաղափարախոսության արժեքները, միևնույն ժամանակ ակնառու է այն

փաստը, որ մարդկության նվաճումները հաջորդ սերունդներին են փոխանցվում ուսուցման և դաստիարակության միջոցով:

Ուստի, մշակվել է օլիմպիական դաստիարակության իրականացման տեխնոլոգիա՝ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների համար, որը ներկայացված է տրամագրում: Տրամագրում ներկայացված են ֆիզիկական դաստիարակության այն ձևերը, որոնցում ներառված են օլիմպիական դաստիարակության գաղափարները, ֆիզիկական վարժությունները և վերջնարդյունքները:

Եզարակացություն: Միանշանակ, դաստիարակներից պահանջվում է համապատասխան գիտելիքներ՝ երեխաներին հաղորդակից դարձնելու օլիմպիական խաղերի պատմամշակութային արժեքներին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Օլիմպիական դաստիարակության իրականացումը կրթադաստիարակչական հաստատություններում, Հոբելյանական գիտաժողով, - 28-37 էջ, Երևան, 2010:
2. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Ձեռնարկ ուսուցիչների և մարզիկների համար, ՀՈՒՄ, - Երևան, 1991, 169 էջ:
3. Родиченко В.С., Олимпийское образование в новой России. М. Физкультура и спорт.-2005-46с.

4. Столяров В.И, Олимпийское движение и воспитание молодёжи.- Методические разработки для аспирантов и слушателей. ГЦОЛИФК. М.-1989-33с.

5. Поликарпова Г.М.,Олимпийское образование и воспитание как предмет педагогического исследования авторов...дис...кад.пед.наук.М-2003-22с.

ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ВОПРОСАХ ОЛИМПИЙСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ассистент И.А.Казарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: олимпийское образование, воспитатель, дошкольник, анкетирование, гуманизм.

В настоящее время утверждается, что олимпийское воспитание должно проводиться во всех учебных заведениях, но оно не проводится в дошкольных учреждениях, и одной из причин является слабая подготовка педагогов по этим вопросам. Предложена технология олимпийского воспитания в детских садах.

THE IMPORTANCE OF EDUCATOR'S PREPARATION IN THE PROCESS OF OLYMPIC EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Assistant I.A.Ghazaryan

SUMMARY

Keywords: Olympic education, educator, pre-school, questionnaire, humanism.

At present, it is stated that the Olympic education should realizes in all educational institutions, but it is not done in pre-school institutions, and one of the reasons is that the training of educators in these issues is weak. In the article it is proposed the technology of Olympic education in kindergartens.

**ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ**

Մ. Գ. թ. Ա. Հ. Շախյան

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն

Առանցքային բարեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական կուլտուրա, սպորտ, առողջ ապրելակերպ, ավագ դպրոցականներ:

Արդիականությունը: Ազգային դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակությունը նպատակաուղղված է անձի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, ֆիզիկական կատարելագործմանը և կենցաղում առողջ ապրելակերպի հաստատմանը (Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1987, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան, 2003):

Ավագ դպրոցականների շրջանում զգալի տոկոս են կազմում կիրառական շարժողական կարողությունների և հմտությունների տիրապետման, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների ոչ բավարար մակարդակ, կեցվածքի տարբեր շեղումներ, օրգանիզմի նորմալ աճի և զարգացման խանգարումներ ունեցող դպրոցականները (Յ.Մ. Казин, Н.Э. Касаткина и др., 2014):

Ստեղծված պայմաններում անհրաժեշտություն է առաջանում պարբերաբար կատարել ուսումնասիրություններ, բացահայտելու համար աճող

սերնդի վերաբերմունքը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ, միաժամանակ փնտրելու նոր ուղիներ ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտներին ներգրավելու ֆիզկուլտուրային և սպորտային շարժման մեջ, որը կապված է առողջ սերունդ ունենալու պահանջմունքի հետ:

Նպատակը: Ուսումնասիրել ավագ դպրոցականների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ:

Խնդիրները: 1. Պարզել ավագ դպրոցականների ներգրավվածությունը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին:

2. Բացահայտել ավագ դպրոցականների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին մասնակցելու և սպորտով զբաղվելու հիմնական խնչընդոտները:

Մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կիրառվել են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրման և վերլուծության, սոցիոլոգիական հարցման և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ:

Արդյունքները: Ուսումնասիրության ընթացքում անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում, որին մասնակցել են Երևան քաղաքի թվով 7 ավագ դպրոցների 333 աշակերտներ. 10-րդ դասարանում՝ 75 աղջիկ և 71 տղա, 11-րդ դասարանում՝ 78 աղջիկ և 52 տղա, իսկ 12-րդ դասարանում՝ 32 աղջիկ ու 25 տղա:

Սոցիոլոգիական հարցման ժամանակ հարցաթերթիկում ներառվել են բաց, փակ և կիսափակ հարցեր, որտեղ սովորողները հնարավորություն են ունեցել ընտրելու մեկից ավելի պատասխաններ, միևնույն ժամանակ արտահայտել սեփական մտքերը (Գ.Գ. Սարգսյան, 2016):

Առաջին հարցին. «Զբաղվում եք որևէ մարզաձևով»: Տղաների ընդամենը 34%-ը, իսկ աղջիկների՝ 38%-ն է նշել, որ զբաղվում է սպորտով, իսկ հարցման մասնակիցների մեծամասնությունը տվել է բացասական պատասխան:

Հաջորդ հարցին. «Հաճույքով եք մասնակցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին», հարցման մասնակից տղաների 54%-ը պատասխանել է, որ հաճույքով է մասնակցում, 40%-ը պատասխանել է, որ «երբեմն» հաճույքով է մասնակցում դասերին, իսկ 6%-ը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին մասնակցելու վերա-

բերյալ տվել է բացասական պատասխան:

Ավագ դպրոցական աղջիկների հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հարցվածների 50%-ը հաճույքով է մասնակցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին, 39%-ը՝ «երբեմն», իսկ 11%-ը՝ հաճույքով չի մասնակցում դասերին:

Մեր կարծիքով կարևոր է, որ պեսոսի այս տարիքում աշակերտները ցուցաբերեն գիտակցական մոտեցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի և առհասարակ ֆիզկուլտուրային կրթության հանդեպ, որն առողջ ապրելակերպի բաղկացուցիչ մասն է, նպաստում է առողջ, բազմակողմանի զարգացած, հումանիստական գաղափարներով և հայրենասիրական հատկանիշներով օժտված սերնդի դաստիարակմանը:

Հաջորդ հարցին՝ ի՞նչ պատճառով եք բաց թողնում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, տղաների 54%-ը և աղջիկների 51%-ը պատասխանել են, որ բացակայում են դասերից «հիվանդության պատճառով», տղաների 13%-ը և աղջիկների 15%-ը նշել են, որ «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերը հետաքրքիր չեն անցնում, և՛ տղաների և՛ աղջիկների 21%-ը պատասխանել են, որ չեն սիրում զբաղվել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, իսկ

տղաների 12%-ը և աղջիկների 6%-ը նշել են, որ երբեք բաց չեն թողնում «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերը:

Ցավալի է, որ կան դպրոցներ, որտեղ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հանդեպ դիրքորոշումը չի գտնվում պատշաճ մակարդակում: Դրա մասին վկայում է այն, որ հարցմանը մասնակցած աղջիկների 7%-ը պատասխանել է, որ իրենց դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերը հաճախ չեն անում:

Այսօր մեր երկրում գործող հանրակրթական դպրոցում աշակերտներն ուսումնառում են 31 առարկա, և պատահական չէ, որ դպրոցի 12 տարիների ընթացքում առանց ընդմիջումների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ներառված է ուսումնական պլանում: Վերջինս թելադրում է, որ տվյալ առարկայի հանդեպ պետք է դրսևորել լուրջ և խելամիտ մոտեցում:

Սոցիոլոգիական հարցման շրջանակներում նաև հետաքրքրում էր՝ կատարվում է արդյոք ֆիզկուլտառողջարարական միջոցառումներ դպրոցի օրվա ռեժիմում:

Այդ հարցի պատասխաններում ներառել ենք «նախապարապմունքային մարմնամարզություն» և «ֆիզկուլտդար» տարբերակները, ինչպես նաև տեղ է հատկացվել այլ տարբերակներ նշելու համար, որպեսզի տեսնենք

որքանով են սովորողները տեղեկացված դպրոցի ֆիզկուլտառողջարարական միջոցառումներից:

Ավագ դպրոցական և՛ տղաների, և՛ աղջիկների 23%-ը նշել են, որ միշտ կատարում են «նախապարապմունքային մարմնամարզություն», համապատասխանաբար 54%-ը և 44%-ը պատասխանել են, որ «երբեմն» են կատարում, իսկ տղաների 23%-ը և աղջիկների 33%-ը նշել են, որ «նախապարապմունքային մարմնամարզություն» չեն կատարում:

Դպրոցի օրվա ռեժիմում «Ֆիզկուլտդար» կատարելու վերաբերյալ տղաների 15%-ը և աղջիկների՝ 18%-ը նշել են, որ միշտ կատարում են, տղաների 62%-ը և աղջիկների 48%-ը պատասխանել են, որ չեն կատարում, մյուս աշակերտները նշել են, որ «երբեմն» կատարում են:

Դպրոցում որևէ միջոցառում կազմակերպելու համար կարելի է օգտագործել նաև երկար դասամիջոցները, որոնք կնպաստեն սովորողների առօրյա շարժողական ակտիվության մակարդակի բարձրացմանը: Քանի որ բացի նշված տարբերակներից աշակերտները ոչինչ չեն նշել, կարող ենք ենթադրել, որ դպրոցում ֆիզկուլտառողջարարական միջոցառումներ շատ քիչ են կատարվում:

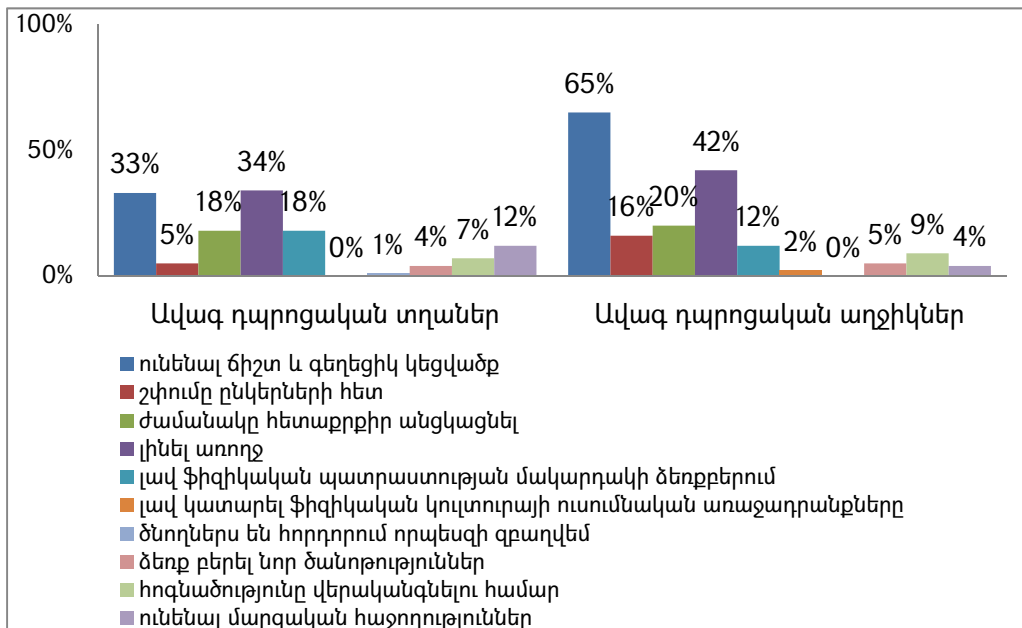
Մեզ հետաքրքրում էր նաև, թե ի՞նչ ինքնուրույն ֆիզկուլտառողջարարական միջոցառումներ են կատարվում օրվա ռեժիմում:

Այս հարցին և՛ տղաների, և՛ աղջիկների 13%-ը պատասխանել են, որ կատարում են «առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն», տղաների 7%-ը և աղջիկների 8%-ը պատասխանել են, որ կատարում են կոփիչ միջոցառումներ (արևային, ջրային, օդային), տղաների 39%-ը և աղջիկների 31%-ը կատարում են ֆիզիկական վարժություններ օրվա ընթացքում, տղաների 24%-ը և աղջիկների 45%-ը կատարում են երեկոյան զբոսանքներ, իսկ տղաների 30%-ը և աղջիկների 28%-ը

պատասխանել են, որ ոչ մի ինքնուրույն ֆիզկուլտառողջարարական միջոցառում չեն կատարում:

Ցավոք, հարցման մասնակիցներից ոչ ոք չի նշել, որ կատարում է տնային հանձնարարություններ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, ինչը ցույց է տալիս, որ ուսուցիչները տնային հանձնարարություններ չեն առաջադրում:

Հաջորդ հարցը նպատակ ուներ պարզելու, թե ի՞նչն է դրդում աշակերտներին զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով, հաճախել առողջարարական ֆիզկուլտուրայի կամ սպորտային խմբեր, որի արդյունքները ներկայացված են 1-ին տրամագրում:



Տրամագիր 1. Ավագ դպրոցականների ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու, կամ փարբեր խմբակներ հաճախելու դրդապատճառները

Ուրախալի է, որ ավագ դպրոցականների ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու դրդապատճառներում կարևոր տեղ է գրավում առողջ լինելը, դա նշանակում է, որ վերջիններս հասկանալով և, միգուցե, զգալով ֆիզիկական վարժությունների դրական ազդեցությունն օրգանիզմի վրա, նշել են այդ տարբերակը: Նաև օրինաչափ է, որ դպրոցականները մեծ ուշադրություն են դարձրել «ունենալ ճիշտ և գեղեցիկ կեցվածք» տարբերակին, քանի որ այդ տարիքում բոլորին էլ բնորոշ է մեծ ուշադրությունը արտաքին տեսքի նկատմամբ: Սակայն, ուրախալի կլիներ, եթե ավագ դպրոցականների կողմից արժևորվեր նաև «ունենալ մարզական հաջողություններ» տարբերակը, քանի որ բարձրակարգ մարզիկի սպորտային ուղին սկսվում է պատանեկան սպորտից:

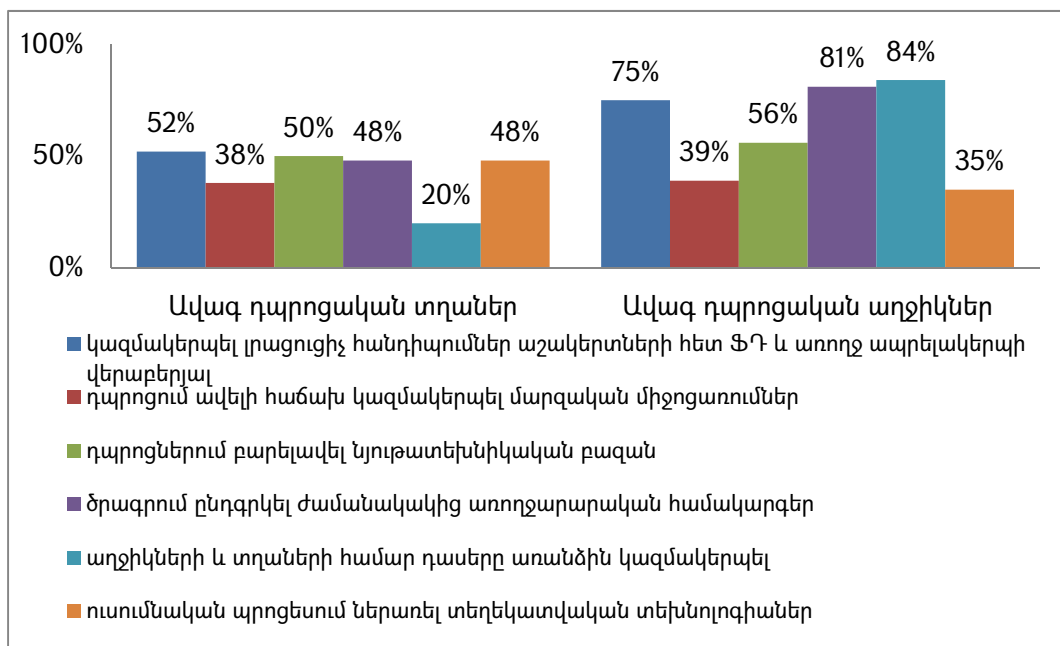
Ցանկանալով բարելավել դպրոցահասակ երեխաների ներգրավվածության աստիճանը ֆիզկուլտուրային շարժման մեջ՝ պարզել ենք նաև, թե ի՞նչն է խանգարում նրանց զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով:

Այս հարցին տղաների 70%-ը և աղջիկների 85%-ը պատասխանել են, որ խանգարող հանգամանք է «ժամանակի բացակայությունը», տղաների 5%-ը պատասխանել է, որ այդ հարցում

«չկան համախոհներ», իսկ աղջիկներից այդ տարբերակը ընտրող չի եղել: Եվ՝ տղաների, և՛ աղջիկների ընդամենը 1%-ը պատասխանել է, որ խմբակներում վճարը թանկ է, տղաների 2%-ը և աղջիկների 3%-ը պատասխանել են, որ «բնակավայրի հեռու լինելն է» խոչընդոտ է, տղաների 20%-ը և աղջիկների 11%-ը նշել են, որ «չեն ցանկանում» զբաղվել, և միայն տղաների 2%-ը նշել է, որ «առողջական վիճակը թույլ չի տալիս»:

Ինչպես տեսնում ենք, ավագ դպրոցականների համար մեծ խոչընդոտ է ժամանակի բացակայությունը, սակայն հնարավոր է խնդիրը կայանում է առաջնահերթություն սահմանելու մեջ՝ հաճելի ժամանցի կազմակերպման և ինքնակրթությամբ, ինքնազարգացմամբ զբաղվելու մեջ: Ուստի, պետք է հորդորել աշակերտներին ավելի քիչ ժամանակ անտեղի վատնել և փոխարենը այն նվիրել սեփական անձի զարգացմանը, ինքնակրթմանը և ֆիզիկական կատարելիությանը:

Հարցաթերթիկում ներառված էր նաև հետևյալ հարցը. «Ի՞նչը կարող է նպաստել, որ դուք առավել ակտիվորեն մասնակցեք «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին և հաճախեք սպորտային խմբակներ» (տրամագիր 2):



Տրամագիր 2. Ավագ դպրոցականների «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերին մասնակցելու և սպորտային խմբակներ հաճախելուն նպաստող գործոններ

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ պետք է ակտիվացնել զանգվածային միջոցառումները (հանդիպումներ աշակերտների և ծնողների հետ, առողջ ապրելակերպին նվիրված միջոցառումներ, սպորտային ու ֆիտնեսի բաց մարզումներ և այլն), որոնք ավագ դպրոցականների մոտ կծնավորեն գիտակցական մոտեցում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի նկատմամբ, խթան կհանդիսանան նրանց ակտիվ կենսակերպի և ֆիզկուլտուրայի ու սպորտի բնագավառում

մասնագիտական կողմնորոշման համար: Միևնույն ժամանակ ցանկալի կլինեն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակներում կիրառել ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ և առարկայի ծրագրում ավագ դասարանների համար ներառել ժամանակակից առողջարարական համակարգեր, որոնք նույնպես կխթանեն, որ սովորողներն առավել հետաքրքրությամբ և հաճույքով մասնակցեն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, I մաս, Երևան, 2003, 160 էջ:
2. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները, Երևան, 1978, 240 էջ:
3. Սարգսյան Գ.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիոլոգիա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016, 80 էջ:
4. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. и др., Сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи и педагогов: региональные проблемы, "Педагогика" №4, 2014, стр. 31-38.

ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ПРЕДМЕТУ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

к.п.н. А.О.Шахян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, старшеклассники.

В статье представлены результаты опроса старшеклассников, направленного на выявление отношения к предмету “физическая культура”.

Установлена необходимость проведения ряда мер, содействующих повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом у школьников.

Одним из путей совершенствования школьного физического воспитания видится в использовании в учебном процессе инновационных технологий и включении в учебные программы современные оздоровительные виды физической культуры.

THE ATTITUDE OF HIGH SCHOOL LEARNERS TOWARDS
“PHYSICAL CULTURE” DISCIPLINE

Ph.D. A.H.Shakhyan

SUMMARY

Keywords: Physical education, physical culture, sport, healthy lifestyle, high school learners.

The paper considers issues related to the physical education of high school learners.

The results of the study showed that it is necessary to carry out many activities that promote to the development of physical education and sports among high school learners.

At the same time, it is desirable, within the framework of the subject, to use innovative technologies and introduce modern types of training into the curriculum in order to increase the learners interest.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ АРМЕНИИ

к.п.н., доцент Г.Ф.Казарян

Газпром “Армения” ЗАО, учебно - спортивный комплекс

Ключевые слова: физическая культура взрослого население, двигательная, активность, физические упражнения

Актуальность. В последние годы в разных странах мира проводятся предметные исследования вопросов формирования физкультурно – спортивной активности и мотивационно – ценностного отношения взрослого населения к физической культуре и спорту [2,4,5].

Уровень физического воспитания в каждой стране характеризуется комплексом различных показателей: состояние здоровья, уровень двигательной подготовленности, охват граждан систематическими занятиями физическими упражнениями. Именно в таком понимании физическая культура выступает средством охраны и укрепления здоровья всего населения, всестороннего и гармонического развития всех его членов [3,4].

Как и прежде, в настоящее время перед физкультурно – спортивным движением в нашей стране стоят задачи приобщения широких слоев на-

селения к регулярным занятиям физическими упражнениями и сохранять преимущество в разных видах спорта на международной арене.

Однако расчеты показывают, что лишь 5 - 6% населения Армении в той или иной мере приобщены к активным занятиям, многие спортивные сооружения используются не по назначению, в большинстве случаев на платных началах, коммерческие спортивные секции по восточным единоборствам вытесняют из общеобразовательных школ физическое воспитание.

За последнее время правительство Армении сделало ряд позитивных шагов для улучшения благосостояния народа. Однако происходит это в условиях отсутствия у большей части населения культуры ведения здорового образа жизни, общей некомпетентности в вопросах оздоровления средствами физической культуры, отсутствия теоретических знаний [1,5].

Задача и методы. Основная задача исследования - определить основные компоненты и особенности формирования физкультурно - спортивной

деятельности населения Армении старше 30 лет. Важно было уточнить какое место занимают физическая культура и спорт в жизни современных граждан, какова включенность населения в различные формы занятий, каковы их интересы и потребности. Использованы методы эмпирического **исследования** – социологический опрос, контент – анализ, интвьюирование. По специально разработанной авторской анкете проведено сплошное групповое анкетирование. Анкета слагалась из 23 опорных вопросов со 122 подвопросами и вариантами альтернативных ответов. Программа опроса предусматривала изучение аспектов стиля жизни и поведения, связанного с укреплением здоровья в контексте деятельности взрослого населения. В исследовании приняли участие 489 мужчин и женщин, средний возраст которых 39,9 лет, а стаж работы – 17,1 лет. Социологический опрос проведен в различных регионах Армении.

Результаты и их обсуждение.

Согласно результатов опроса 25,8% респондентов старше 30 лет считают, что физическая культура и спорт способствуют укреплению и сохранению здоровья, повышению работоспособности (19,4%), развитию различных черт характера (7,9%), подготовке

молодежи к службе в национальной армии (9,4%), расширяют знания об организме человека (15,2%), о влиянии физических упражнений на организм (24,3%), помогают самообладанию в различных ситуациях (14,6%) и т.п.

Оценивая отношение респондентов к физической культуре и спорту, установлено, что каждый третий гражданин нашей страны интересуется и хочет знать больше о них (32,4%), около 10% либо относятся безразлично, либо их не интересуют эти виды общественной жизни. При этом феномен физической культуры и спорта больше всего привлекает внимание мужчин и женщин (54,6 и 41,9%), лиц с высшим образованием (50,1%), горожан (49,7%), последнюю позицию занимают граждане сельских районов (16%).

Разнообразны предпочитаемые виды физкультурно – спортивной активности у мужчин и женщин зрелого возраста. Так, утреннюю гимнастику выполняют 20 - 21% опрошенных, оздоровительной ходьбой и бегом занимаются 9,5 и 3,9%, посещают бассейн 1,6%, теннисные корты – 2,4% и т.п. Выявлены также причины, мешающие заниматься физическими упражнениями – состояние здоровья (3,9%), не тот возраст (10,2%), отсутствие свободного времени (33,3%), ма-

териальных средств и т.п. В то же время более 40% респондентов имеют в наличии мячи, скакалки и велосипед.

Что касается желаний респондентов заниматься теми или другими видами спорта, то приоритетными у мужчин являются футбол (15,7%), плавание (13,4%), оздоровительная ходьба и бег (10,8%), волейбол (9,4%) и менее всего – тяжелая атлетика (1,6%), карате (1,8%), теннис (1,2%) и т.п. У женщин – респондентов наиболее престижными являются плавание (20,4%), фитнес (13,3%), оздоровительная ходьба и бег (12,4%), менее всего виды единоборств (0,4 - 1%), гандбол, тяжелая атлетика, теннис.

Важным показателем и компонентом физической культуры человека являются его знания о своем организме, средствах воздействия на него, методике их использования. По ответам самих респондентов видны очень низкие знания о своем физическом состоянии, весьма слабо информированы об организме и его деятельности. Около 90% не имеют понятие о методике измерения частоты сердечных сокращений, каждый второй сельский житель не может оказать первую медицинскую помощь. Отмечена несколько завышенная оценка гражданами собственного физического состояния,

степени утомления после рабочего дня, субъективная оценка здоровья не соответствует объективным показателям. Декларативны знания респондентов относительно для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В качестве факторов и мотивов негативного отношения лиц старшего возраста к физкультурно – спортивной активности можно выделить объективные и субъективные детерминанты. К их числу следует отнести возрастные биологические особенности, социальные условия в эпоху экономических перемен за последние десятилетия, снижение мотивационной сферы граждан разного социального положения, нежелание и отсутствие интереса к физической культуре и спорту, недостаток свободного времени, состояние здоровья, слабая пропаганда здорового образа жизни и другие.

Выводы. Необходимо отметить реально пассивное отношение граждан к физической культуре, спортивным занятиям, здоровому образу жизни. Полученная социологическая информация позволяет наметить ряд направлений в этом плане. Во-первых, следует активизировать работу в организации здорового образа жизни граждан. Во-вторых, провести в стране мониторинг физического состояния различных

слоев населения. В-третьих, усилить информационную деятельность по самостоятельному использованию различных физических упражнений. В-четвертых, восстановить в республике систему издания научно – популярной литературы по физической культуре и спорту с целью повышения физкультурно – спортивной грамотности. И, в-пятых, следует серьезное переосмысление проводимой государственной политики в сфере физической культуры и спорта, здравоохранения, работы с молодежью.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУТЫ

1. Акопян С. С., Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние мужского населения Армении: Автореферат дисс..., к.п.н., М., 1995, 18с
2. Казарян Г. Ф., Двигательная активность и здоровый образ жизни.- В сб.: материалы 42 международной конференции.- Ереван: 2015.- с.417-420
3. Пашин А. А., Формирование ценностного отношения к здоровью: Автореферат дисс..., д-ра пед. наук, М., 2011, 54с
4. Передельский А. А., Физическая культура и спорт в современных условиях: единство и многообразие // Теория и практика ФК.- 2011.- № 9.- с. 101-104
5. Тавризян А. С., Социально – педагогические аспекты вовлечения женщин Армении в физкультурно – спортивную деятельность: Автореферат. дисс..., к.п.н., Ереван, 2008, 22с

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄԵԾԱՀԱՍԱԿ ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Գ.Ֆ. Ղազարյան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական կուլտուրա, մեծահասակ բնակչություն, ֆիզկուլտուրային – մարզական շարժում, շարժողական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ:

Հոդվածում սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում սահմանվել են Հայաստանի 30 տարեկանից բարձր բնակչության ֆիզկուլտուրային – մարզական

գործունեության ձևավորման առանձնահատկությունները և հիմնական բաղադրամասերը: Հիմնավորվել է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակությունը ժամանակակից քաղաքացիների կյանքում և նրանց ներգրավման աստիճանը ֆիզկուլտուրային պարապմունքների մեջ:

**PECULIARITIES OF THE FORMATION OF PHYSICAL
CULTURE AMONG ADULT POPULATION OF ARMENIA**

Candidate of pedagogical Sciences G. F. Ghazaryan

SUMMARY

Keywords: Physical Culture, adult population, physical culture and sport movement, physical activity, physical exercises.

In the article, by means of a sociological survey the features and main components of physical culture and sports activities of the population of Armenia above 30 years of age are defined. The place of physical culture and sports in the lives of modern citizens, as well as their involvement in physical culture activities are specific.

THE EFFECT OF DIFFERENT STUDENTS' BACKGROUNDS IN SPORT MANAGEMENT MASTER'S EDUCATION

Lecturer K.A. Aleksanyan

The department of Sport management and social sciences

Abstract: The study examined sport management master's programs, in particular, was explored students' backgrounds and identified their impact on the learning process. Document analysis and in-depth interviews were utilized to collect the data. This work examined "top" and "new" programs, students' academic and field backgrounds, in order to identify best practices. Based on the study findings, recommendations were drawn for the future implications and improvement of the sport management educational programs.

Keywords: Sport management education, master student's background, curriculum, qualitative research.

Introduction: Sport management is a field that is expanding, in terms of both employment potential and the proliferation of academic preparation programs [4]. The sport management industry is experiencing continuous professionalization [3], and the professional training of sport managers "the future sharks of sports business" is conducted by universities.

A sports manager is a specialist who, as a rule, occupies a leading position in sport organizations and is proficient in scientific management. The art of management is characterized by the skills to apply the principles, methods, and technology of management in specific activities. So this one more time emphasizes the importance of understanding the challenges that students faced in university-student knowledge transfer. The students who completed a bachelor's degree in sport management are students of the same fields master's programs. Moreover, former athletes, after completing their professional careers, also choose to study at the university in this particular area. However, sports management is a specialization not only for former athletes or students with academic backgrounds in sport management. Education in the field of sports management is an excellent idea for those who cannot imagine their life without sport and would like to firmly link their future career with this exciting and fascinating field of activity. A career in sports management allows anyone who

wants to combine their love of sports with business and marketing strategies, as well as to show their management skills and abilities.

As a final point, students, in sport management master's programs, come from various fields and have different knowledge bases; we can assume that the differences in knowledge bases can cause some challenges during the educational process. So understanding the effect of different student backgrounds in the sport management master's program will help us to develop a better program based on the students' perceptions.

In terms of the programs' curriculum, sport management curricula vary markedly from one institution to another. Hence for this study as a subject for examination was selected the newly created sport management program (less than three years) and one of the best sport management program, which is ranked 10th in the world 1st in Asia, according to the Quacquarelli Symonds World University Rankings by the sport industry subject [7].

To this end, this study adopted a qualitative approach to explore selected programs and different student backgrounds. In order to protect the confidentiality of the institutions, I used

pseudonyms (the New Program and the Top Program) in this study.

Research Purpose: The purpose of this study was to explore sport management masters students' backgrounds, including field background (any experience in the sport field, such as working or playing sports) and academic background (bachelor education). Exploring students' backgrounds will provide a greater understanding of what knowledge and basis the student who chooses a sport management graduate program has, and investigate gaps in students' knowledge expecting basis (ideal indicator) and actual basis (reality indicator). By exploring experience, we aim to find the effect of different student background in sport management master's education. Lastly, discover the limitations and challenges, which will highlight gaps in university-student knowledge transfer.

Research Methods: The study was conducted in two methods; document analysis (examine documents and artifacts) and interviews[2].

Firstly the researcher contacted and collected documents regarding program details and curriculum planners from two selected educational institutions: the New Program and the Top Program. The documents collected from the programs

were taken as a base to obtain the language and words of participants.

Secondly were conducted in-depth interviews with the ten students from selected programs. The researcher prepared and developed a semi-structured interview form. Before the primary interviews, pilot interviews were conducted in advance. After the pilot interviews, the researcher reviewed the questions and started the primary research.

Pseudonyms were used for selected educational institutions (the New Program and the Top Program) and students (A, B, C, D, E, ..., etcetera), in order to protect confidentiality. Lastly, generic steps were applied to analyze the collected data [2]. Two strategies were conducted for assuring the “trustworthiness” of the findings (member check and debriefing).

Findings and Discussion: In an address to the research purpose, which focused on exploring sport management masters students’ backgrounds (in selected programs), in-depth interviews were conducted. The finding from the interviews one more time emphasized the diversity of the students joining sport management master’s programs. Students from both programs (the New Program and the Top Program) stated that their classmates come from very

diverse fields. The summary of the fields is listed in Table 1.

From the interviews it was explored that the students were a current or former athlete, had coaching experiences, volunteered in sport events, were sport field employees, or, specifically, sport management employees, some of them worked in business administration, some of them were just big sport fans, and some students claimed to have no related field experience.

After exploring “field backgrounds,” the findings indicated that most of the students had a “story” in sport; some students were professional athletes, others, employees in the sport (volunteers, administrator).

While I was working with the staff (employee during the sports event), I kind of thought about the whole process and it kind of got my attention, the whole process, massive; and so many international athletes and other persons, so I thought this could be another future for me, ... So that got my interest in the sports industry. (Student B)

Similar to the literature in this study, it was found that former athletes and coaches, after finishing their career or while it, choose to study sport management. However, as some students stated, they were not sporting rep-

representatives, yet, decided to study sport management because of “love” for the sport.

My internal interest in sport is the most significant factor; I really love sport, all my life. I always dreamed of having work or a job related to sport, but I found that I cannot be a professional level, elite athlete, then I tried to find what is

the way for me to be in sport field. (Student G)

The answers lead us to think that emotional reasons motivate students, and those who did not have a background in sport field their “passion” for sport claimed to be the motivator and generates interest in sport management education.

Table 1

Findings from sport management master students’ backgrounds

Topic	Themes	Findings
Background	Field background	Athlete
		Coaching
		Volunteer in Sport
		Sport field employee
		Sport fan
		Sport management employee
		Business administration
		No related field experience
	Academic background	Sport management bachelor's
		Sport-related studies
		Business-related studies
		Non-sport related studies

When it comes to students’ “academic background,” four participants out of five had an undergraduate education in the same university’s different departments. As student E stated: ‘Eighty per-

cent of the students are undergraduates from our institute and those who wish to continue a career in their loved field.’ However, the Top Program’s student stated: ‘Fortunately, my undergraduate

degree in management, and I found many of my colleges here have backgrounds in engineering or other areas' (Student G). So it was found that in the Top Program and New Program, students had the following academic backgrounds: Sport management bachelor's degree, education in sport-related studies, business-related studies, and non-sport related studies (Table 1). Therefore, similar to the previous research, this study indicated that sport management master programs join students with various backgrounds.

Students' responses, from two selected programs, about the effect of their backgrounds on the educational process, the researcher listed based on two themes: academic background and field background (Table 2). Overall, all students found that having the field background is "helpful" for the educational process. *'When you are in the field, it is easier to imagine and understand the process and how to do the sequence, so easier to learn courses (Student D).'* Having a sports background develops a "better understanding." As an example, Student A stated: *'Of course, if you are 'far' from the sport, it will be harder to study (in the program).'* The results showed that students who were

athletes or had experience in sports find it helpful for their educational process. More specifically, students reported the "athlete's point of view," which, on the one hand, is an advantage to see athletes' perceptions, on the other hand, is a disadvantage, since students are having difficulties, for instance, on "seeing spectators points of views."

As above stated, the students believed that being in the sport and having experience in the sports field is very important for sport management education. It is also found that having an academic background in sport may also benefit education in sport management master's program. About the benefits of having a bachelor's degree in sport, Student F reported a "smooth transition" by explaining that subjects are quite familiar if a student has an academic background in the field. Besides the benefit of academic sports background for the "smooth transition," some students seemed to find the need to have sport-related undergraduate education for a graduate program.

Likewise, one of the students calls the way from sport-related undergraduate education to graduate education as a "normal pathway":

Table 2

Findings of student background effect on the educational process

Topic	Themes	Findings
Background	Field background	Motivation to study
		Being part of the sport
		Easier to learn
		Athlete's point of view
		Understanding of the field
		Generate interest in the field
		Different points of views
		Advantages and disadvantages
	Academic background	Helpful influence
		Informative knowledge
		Smooth transition
		Normal pathway
		Difficulty in understanding terminology

'Mine is, kind of, different from a normal pathway to the sport management, because I did not major in sport-related majors,' (Student C). Additionally, students with non-sport academic backgrounds stated: *'Because I had, different major for my undergraduate education, it was hard to understand some sport terminology during my master's education'* (Student J). Similar to this study in the literature were found the effect of different student backgrounds on the educational process. Popp and

others [6] examined satisfaction levels with a 26-item graduate sport management programs in the United States. In particular, it was found that students who earned their undergraduate degree in sport management, sport-related studies were satisfied with the program; however, the students with undergraduate degrees in business were consistently less satisfied with how well their graduate program taught them various sport management skills. So we can assume that students with non-sport

backgrounds facing various challenges in sport management graduate education.

Furthermore, in exploring the Top sport management program's curriculum, it was found that the program includes additional credits for students with non-sport related undergraduate education. The program includes a requirement to take an additional six credits from Physical education department courses for those students who do not have a bachelor's degree in sport-related studies. So students with non-sport academic backgrounds need to take two more courses from the same university's Physical Education department. This means the students with none sport-related education will have a chance to gain a basic knowledge of the sports field. However, the New Program does not have such a regulation. As Li, Cobb, and Sawyer [5] reported, the effective sport management master's program should provide the students who come from different undergraduate backgrounds with a variety of opportunities to be directly exposed to sport management preparation. Hence even for those students with none sport-related undergraduate education will be beneficial to adopt similar to Top Program's system of additional credits and courses. Thus it will lead the university to accept graduate

students from a wide variety of backgrounds [1].

Conclusion: This research defines student background as a reflection of the actual image of the students knowledge base and the source for the development of a sport management master's program, which will assure university-student knowledge smooth transfer. By exploring sport management masters students' backgrounds, including field background and academic background, it was established that students in sport management master's programs have various backgrounds, which also work as a motivation for selecting a mater's degree in that specific academic field. So for universities, it is essential to consider students background for the development and promotion of their programs.

Students also believed that different backgrounds could affect their educational process at the sport management maser's program; It changes the understanding of the field and makes it easier to learn, also gives some advantages and disadvantages. It was explored that students with undergraduate non-sport related education are facing some challenges. As found from this research and stated by the literature [1,5,6], the "good" sport management master's program needs to reflect the need of

those students as well and provide additional courses or extracurricular activities, like was in the Top Program. Thus it will lead the university to accept graduate students from a wide variety of backgrounds [1].

Practical implication and recommendations: The following recommendations were drawn from the study findings for developing sport management programs at the master's degree level.

- To include additional credits and courses for the students with none sport-related undergraduate education, thus assuring university-student knowledge transfer.

- In order to make learning better, it is suggested to create a discussion platform where students will share their experiences and points of view.

- In terms of the student enrolment, use the sport management masters programs for former athletes as an alternative career opportunity.

Prospects for Future Research: There are some limitations of this study in terms of the number of programs examined. Further studies need to be made with a larger number of participants, implementing both quantitative and qualitative data collection instruments.

References

1. Brassie P., Guidelines for programs preparing undergraduate and graduate students for careers in sport management, *Journal of Sport Management*, 1989; 3: 158-164.
2. Creswell J., *Research design: qualitative, quantitative, and mixed method approaches*, 2nd Ed. Thousand Oaks, Calif., Sage, 2003.
3. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, *Sport Management Review*, 2014; 17(4): 520–529.
4. Ko L-M, Henry I. & Kao J., The perceived importance of sport management competencies by academics and practitioners in the cultural/industrial context of Taiwan, *Managing Leisure*, 2011; 302-317.
5. Li M., Cobb P., & Sawyer L., Sport Management Graduate Programs: Characteristics of Effectiveness, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 1994; 65(5): 57-61. DOI:10.1080/07303084.1994.10606920

6. Popp N., Weight E. A., Dwyer B., Morse A. L., & Baker A., Assessing Student Satisfaction Within Sport Management Master's Degree Programs, North American Society for Sport Management, 2015; 25-38.

7. QS World University Rankings by Subject: Sports-Related Subjects, 2018. Available at: <https://www.topuniversities.com/university-rankings/university-subject-rankings/2018/sports-related-subjects>

**ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐ ՆԱԽԱՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՊՈՐՏԻ ՄԵՆԵՋՄԵՆՏԻ
ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԱԿԱՆ ԾՐԱԳԵՐՈՒՄ**

Դասախոս Ք. Ա. Ալեքսանյան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սպորտի մենեջմենտի կրթություն, մագիստրանտի նախապատմություն, ուսումնական պլան, որակական հետազոտություն:

Աշխատանքում կատարվել է սպորտի մենեջմենտի մագիստրոսական ծրագրերի ուսումնասիրություն, մասնավորապես՝ ուսանողների նախապատմությունների հետազոտություն և ուսումնական գործընթացի վրա դրանց ազդեցության բացահայտում: Տվյալների հավաքագրման համար օգտագործվել են փաստաթղթերի վերլուծություն և խորքային հարցազրույցներ: Հոդվածում վերլուծվել են «լավագույն» օրինակ և «նոր» օրինակ ծրագրերը, ինչպես նաև ուսումնասիրվել են ուսանողների ակադեմիական (բակալավրի կրթություն) և ոլորտային (փորձ սպորտի ոլորտում, օրինակ՝ աշխատանքային, սպորտով զբաղվել կամ այլ) նախապատմությունները՝ լավագույն փորձի բացահայտման նպատակով: Եզրակացությունների հիման վրա կազմվել են առաջարկություններ հետագա ներդրման և սպորտի մենեջմենտի կրթական ծրագրերի բարելավման նպատակով:

**ЭФФЕКТ РАЗЛИЧНЫХ ПРЕДЫСТОРИИ СТУДЕНТОВ В МАГИСТЕРСКИХ
ПРОГРАММАХ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА**

Преподаватель К. А. Алексанян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: образование в сфере спортивного менеджмента, предыстория магистранта, учебный план, качественное исследование.

В исследовании проанализированы магистерские программы по спортивному менеджменту, в частности, предыстории студентов и влияние на учебный процесс. Для сбора данных использованы методы анализа документации и глубинное интервью. В работе рассматриваются «лучшая» программа и «новая» программа с целью выявления лучших практик, а также академические (бакалавриат) и сферные (опыт работы в спортивной сфере, занятия спортом и так далее) предыстории студентов. На основе результатов исследования представлены рекомендации для улучшения образовательных программ по спортивному менеджменту.

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԱՐՄԱՐՎՈՂԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐԻ ՏԻՊԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ

*բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Գ.Աղաջանյան,
դոցենտ Մ.Ռ. Ասատրյան, դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան*
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Հարմարվողականություն, սրտի ռիթմի փոփոխականություն, վեգետատիվ կարգավորում, ֆունկցիոնալ փորձեր:

Արդիականություն: Մարզիկների օրգանիզմի հարմարվողականությունը կարգավորող համակարգերի, մասնավորապես՝ արյան շրջանառության վեգետատիվ կարգավորման առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը, չափազանց կարևոր է մարզիկի օրգանիզմի հարմարվողական կարողության գնահատման համար:

Մարզական բարձր արդյունքների հասնելու համար, օրգանիզմը պետք է օպտիմալ եղանակով օգտագործի իր ֆիզիոլոգիական հնարավորությունները: Այս առումով մեծ հետաքրքրություն են ներկայացնում Ն. Ի. Շլիկի հետազոտությունները, որը, կիրառելով Ռ.Մ.Բայլսկու [1] ֆիզիոլոգիական գործառնությունների վեգետատիվ կարգա-

վորման ժամանակակից տեսությունը, մշակել է սրտի ռիթմի փոփոխականության (ՍՌՓ) վերլուծության նոր մոտեցում [2]:

Օգտագործելով սրտի ռիթմի կառավարման երկբաղադրիչ մոդելը՝ նա առանձնացրել է վեգետատիվ կարգավորման չորս ձև՝ երկուսը կառավարման կենտրոնական բաղադրիչի գերակշռումով, և երկուսը՝ ինքնավար բաղադրիչի գերակշռմամբ: Այս ձևով Ն.Ի. Շլիկն ընդգծում է վեգետատիվ կարգավորման գործընթացներում միասնական կարգավորիչ մեխանիզմի բազմաթիվ օղակների մասնակցությունը, ինչը թույլ է տալիս գնահատել մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ պատրաստվածության մակարդակը և բացահայտել մարզիկի օրգանիզմի հարմարվողական ունակությունների խանգարումների սկզբնական նախանշանները:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել բարձրակարգ մարզիկների վեգետատիվ կարգավորման տեսակը և վեր հանել ֆունկցիոնալ փորձերի պայմաններում մարզիկի օրգանիզմի հարմարվողական ռեակցիաների տիպերը:

Հետազոտության կազմակերպում և մեթոդներ: Մեր կողմից հետազոտվել են 18-28 տարեկան 19 բարձրակարգ ֆուտբոլիստներ (I խումբ) և 17 բարձրակարգ ըմբիշներ (II խումբ): Սրտի ռիթմի փոփոխականության (ՍՌՓ) հետազոտությունը կատարվել է «Վարիկարդ-2.51» սարքի միջոցով՝ հանգիստ վիճակում, պառկած դիրքում, այնուհետև կանգնած դիրքում օրթոստատիկ փորձի պայմաններում և տրեդմիլ փորձից հետո՝ պառկած դիրքում: Մեր կողմից ուսումնասիրված ցուցանիշները ներառում են՝ պուլսի հաճախականությունը (HR), կարդիոինտերվալների ողջ զանգվածի փոփոխականության գործակիցը (MxDMn), ստրես ինդեքսը (SI), վեգետատիվ կարգավորման հզորությունը (TP), շնչառական ալիքները (HF), վազոմոտոր ալիքները (LF) և ցածր հաճախականության ալիքները (VLF):

Արդյունքների վերլուծություն: Ըստ հանգիստ վիճակում կատարված հետազոտության տվյալների, որոնք արտացոլում են մարզիկների կարգավորման վեգետատիվ

վորման վեգետատիվ բալանսը, մարզիկները բաշխվել են խմբերի՝ ըստ Ն.Ի. Շլիկի առաջարկած դասակարգմանը [3]:

Այս հոդվածում ներկայացրած են վեգետատիվ կարգավորման ինքնավար բաղադրիչի գերակշռում ունեցող (III և IV տիպ) մարզիկների տվյալները: Այսպիսով՝ մարզիկները կազմեցին 2 խումբ, յուրաքանչյուրը 2 ենթախմբերով՝ I – III, I – IV, II – III, II – IV:

III տիպը բնորոշվում է կարգավորման համակարգերի օպտիմալ վիճակով՝ պարասիմպատիկ ակտիվության չափավոր գերակշռությամբ: Կարգավորման այս տիպը վկայում է մարզվածության նորմալ մակարդակի մասին:

IV տիպը բնորոշվում է կարգավորման համակարգերի լարված վիճակով՝ պարասիմպատիկ ակտիվության արտահայտված գերակշռությամբ: Կարգավորման այս տիպը վկայում է մարզվածության բարձր մակարդակի մասին, սակայն կարող է գերհոգնածության, գերմարզվածության և գերլարվածության վիճակների հետևանք լինել:

Ըստ ֆունկցիոնալ փորձերի տվյալների, որոնք արտացոլում են մարզիկների կարգավորման վեգետատիվ ռեակտիվությունը և ադապտացիոն հնարավորությունները, մենք առանձ-

նացրել ենք 3 տիպ ռեակցիաներ՝ օպտիմալ, պարադոքսալ և ատիպիկ [4]:

Օպտիմալ ռեակցիան վկայում է նորմալ ադեկվատ ռեակտիվության և ադապտացիայի մասին, պարադոքսալ ռեակցիան՝ կենտրոնական կարգավորման արտահայտված գերակշռման և գերհոգնածության մասին, իսկ ատիպիկ ռեակցիան՝ կենտրոնական կարգավորման որոշ օղակների լարվածություն մասին:

Օրթոստատիկ փորձի դեպքում I-III խմբի ֆուտբոլիստների մոտ նկատվել է 55%-ի մոտ օպտիմալ ռեակցիա, 27%-ի մոտ՝ պարադոքսալ, 18%-ի մոտ՝ ատիպիկ ռեակցիա: Իսկ II- III խմբի

ըմբիշների 40%-ի մոտ նկատվել է օպտիմալ ռեակցիա, 30%-ի մոտ՝ պարադոքսալ, 30%-ի մոտ՝ ատիպիկ:

Ինչ վերաբերվում է IV տիպ ունեցող մարզիկներին, ապա օրթոստատիկ փորձի դեպքում I-IV խմբի ֆուտբոլիստների մոտ հայտնաբերել ենք 62.5%՝ օպտիմալ ռեակցիա, 25%՝ պարադոքսալ ռեակցիա, 12.5%՝ ատիպիկ ռեակցիա: Իսկ II- IV խմբի ըմբիշներից 57%-ի մոտ նկատվել է օպտիմալ ռեակցիա, պարադոքսալ ռեակցիա չի գրանցվել, սակայն 43%-ի մոտ արձանագրվել է ատիպիկ ռեակցիա (տե՛ս, աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Օրթոստատիկ փորձի ռեակցիայի տիպերը

Մարզաձև	Խումբ	Քանակ	Օպտիմալ ռեակցիա	Պարադոքսալ ռեակցիա	Ատիպիկ ռեակցիա
Ֆուտբոլ	I – III	11	55%	27 %	18%
	I – IV	8	62,5%	25 %	12,5%
Ըմբշամարտ	II– III	10	40%	30 %	30 %
	II– IV	7	57%	0 %	43%

Ինչպես երևում է աղյուսակից, ֆուտբոլիստների մոտ և օպտիմալ ռեակցիաների, և պարադոքսալ ռեակցիաների քանակն ավելի շատ է, քան ըմբիշների (20,5 %-ով և 22%-ով), իսկ ըմբիշների մոտ 42,5%-ով ավելի շատ են ատիպիկ ռեակցիաները: Հնա-

րավոր է, որ այս հարցում նշանակություն ունի մարզաձևը:

Գրականության մեջ կարծիքները մարզաձևի և ՍՌՓ-ի կապի մասին շատ տարբեր են [3, 5]: Շատերը համարում են, որ ռեակցիայի բնույթն օրթոստատիկ հանդեպ առաջին հերթին

կապված է վեգետատիվ կարգավորման տիպից, այլ ոչ թե մարզաձևից:

Ըստ մեր տվյալների՝ հստակ կարելի է ասել, որ նշանակություն ունի վեգետատիվ կարգավորման տիպը: Այսպես՝ երկու խմբերի IV տիպ ունեցող մարզիկների մոտ ավելի շատ է օպտիմալ ռեակցիաների քանակը, կարգավորման այս տիպը վկայում է մարզվածության բարձր մակարդակի մասին: Իսկ պարաօլիմպիկ ռեակցիաները նրանց մոտ համապատասխանում են հիպերռեակցիայի:

Պարաօլիմպիկ ռեակցիաների քանակը գերակշռում է III տիպ ունեցող մարզիկների մոտ, ինչը մենք կապում ենք նրանց ավելի ցածր մարզվածության մակարդակի հետ և ոչ ռացիոնալ ադապտացիայի հետ:

Հետաքրքրություն է ներկայացնում մեր կողմից «ատիպիկ» կոչված ռեակցիան, որը տարբերվում է ընդունված «օպտիմալ» և «պարաօլիմպիկ» ռեակցիաներից: Ատիպիկ ռեակցիայի դեպքում առաջանում են պարաօլիմպիկ փոփոխություններ միայն LF և VLF ցուցանիշների կողմից, ինչը կապված է կենտրոնական կարգավորման որոշ օղակների՝ վազոմոտոր և էրգոթրոպ կենտրոնների լարվածություն հետ: Հաճախակի հանդիպող այս տիպի ռեակցիան ավելի խորը հետազոտման կարիք ունի:

Տրեդմիլ փորձի դեպքում համարյա բոլոր մարզիկների մոտ գրանցել ենք օպտիմալ ռեակցիա: Միայն II–IV խմբի ըմբիշներից 1-ի մոտ եղել է պարաօլիմպիկ ռեակցիա:

Ուշադրության է արժանի նաև այն փաստը, որ տրեդմիլ փորձի դեպքում գրանցված օպտիմալ տիպի ռեակցիայի ցուցանիշների փոփոխություններն ավելի արտահայտված էին օրթոստատիկ փորձի տվյալների համեմատ: Դա կապված է մեծ ֆիզիկական բեռնվածության հետ, որի ժամանակ մարզիկները մեծ չափով են օգտագործում իրենց ֆունկցիոնալ ռեզերվները:

Ուշագրավ է նաև այն, որ այս դեպքում մարզիկները միաժամանակ չօգտագործեցին կենտրոնական կարգավորման ուղիները՝ բավարարվելով ինքնավար համակարգի հնարավորություններով: Հարկ է նշել, որ ինքնավար կարգավորման դեպքում ավելի քիչ ջանքեր են օգտագործվում օպտիմալ մակարդակը պահպանելու համար, քան կենտրոնական կարգավորման դեպքում: Այս հանգամանքը վկայում է նրա մասին, որ մարզիկները, կատարելով ֆիզիկական բեռնվածություն, ավելի ռացիոնալ են օգտագործում իրենց ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Հետևաբար, մարզիկների համար վեգետատիվ կարգավորումն

ուսումնասիրելու համար նպատակահարմար է անցկացնել նաև ֆիզիկական բեռնվածությամբ փորձեր, քանի որ միևնույն մարզիկը կարող է տարբեր ռեակցիաներով արձագանքել տարբեր տիպի փորձերին:

Եզրակացություն.

1. Սրտի ռիթմի փոփոխականության հետազոտման շնորհիվ վեգետատիվ ռեակտիվության ուսումնասիրման ժամանակ կարելի է առանձնացնել 3 տիպ ռեակցիաներ՝ օպտիմալ, պարադոքսալ և ատիպիկ:

2. Միևնույն մարզիկը տարբեր ռեակցիաներով է արձագանքում տարբեր փորձերին:

3. Ռեակցիայի բնույթը օրթոստազի հանդեպ առաջին հերթին կապված է վեգետատիվ կարգավորման տիպից, այլ ոչ թե մարզաձևից:

4. Միայն օրթոստատիկ փորձի տվյալները բավարար չեն՝ լիարժեք պատկերացում կազմելու օրգանիզմի վեգետատիվ կարգավորման յուրահատկությունների վերաբերյալ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Агаджанян М.Г., Саркисян М.Р., Изучение характера вегетативной реактивности на ортостаз у спортсменов. Матер.Международ. научно-практической конф. II Европейские игры – 2019. Минск, БГУФК, 2019, часть 2, с. 3-5.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Введение в донозологическую диагностику. М.: Слово, 2008. 220 с.
3. Гаврилова Е.А., Использование variability ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности. Практическая медицина 2015, Том 1, №3, с.52-56.
4. Шлык Н.И., Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. — Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. — 259 с.
5. Шлык Н.И., Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов. Материалы VI всероссийского симпозиума, 2016; с.20-41.

**ИЗУЧЕНИЕ ТИПОВ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА
СПОРТСМЕНОВ**

*Доктор мед. наук, профессор М.Г.Агаджанян,
доцент М.Р.Асатрян, преподаватель М.Р.Саргсян*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: адаптация, вариабельность сердечного ритма, вегетативная регуляция, функциональные пробы.

Статья посвящена изучению вегетативной реактивности организма спортсменов в зависимости от типа вегетативной регуляции. Изучение особенностей вариабельности сердечного ритма позволило выделить 3 типа реакций на ортостаз: оптимальный, парадоксальный и атипичный. Для более глубокой оценки вегетативной регуляции организма спортсменов необходимы различные нагрузочные функциональные тесты, а не только ортостатическая проба.

THE STUDY OF ADAPTATION REACTION TYPES OF ATHLETES ORGANISM

*Doctor of Medicine, Prof. M.Aghajanyan,
Ass.Prof. M.Asatryan, Lecturer M.Sargsyan,*

SUMMARY

Key words: adaptation, heart rate variability, vegetative regulation, functional tests

The article is devoted to the study of vegetative reactivity of athletes' organism depending on the type of vegetative regulation. The study of the features of heart rate variability allows to identify 3 types of reactions on orthostasis: optimal, paradoxical and atypical. For deeper assessment of the vegetative regulation of athletes organism it is required different loading functional tests, along with orthostatic one.

ՄԵՐՍՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊՆԵՎՄՈՆԻԱՅՈՎ ՀԻՎԱՆԴ
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՌԵԱԲԻԼԻՏԱՑԻԱՅԻ ԳՈՐԾՈՒՄ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ը.Է. Ղույան

Կինեզիոլոգիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Պնևմոնիա, երեխաներ, ֆիզիկական ռեաբիլիտացիա, մերսում, քրտնարտադրություն, հազ:

Արդիականությունը: Հայտնի է, որ երեխայի առողջության, ֆիզիկական, սոցիալական զարգացման և շարժողական գործողությունների ձևավորման հիմքը դրվում է վաղ տարիքում: Այդ տարիքում է ձևավորվում կենսական կարևոր օրգանների ֆունկցիաների նորմալ ընթացքը, դրվում է ֆունկցիոնալ կարևոր շեղումների, հենաշարժողական, սրտանոթային, շնչառական համակարգերի հիվանդությունների կանխարգելման ու վերջապես հասարակության համար առողջ մարդ ձևավորելու հիմքը: Ուստի, արդի և կարևոր խնդիր է երեխաների մոտ առավել տարածված հիվանդությունների ուսումնասիրումը, բուժումն ու արդյունավետ կանխարգելման միջոցառումների կազմակերպումը:

Ըստ ԱՀԿ 2019 թվականի տվյալների՝ մինչև 5 տարեկան երեխաների մահացության 15%-ի պատճառը պնևմոնիան է: Միայն 2017 թվականին

պնևմոնիայից մահացել է մինչև 5 տարեկան 808.694 երեխա [7]:

Թոքաբորբը կամ պնևմոնիան շատ տարածված և վտանգավոր հիվանդություն է, հատկապես երեխաների և տարեցների շրջանում: Բնակչության վերջին երկու խմբերը հատկապես խոցելի են իրենց ցածր իմունիտետի պատճառով:

Պնևմոնիան թոքերի վրա ազդող սուր ռեսպիրատոր վարակների տեսակներից մեկն է: Թոքաբորբն ի հայտ է գալիս որպես ինքնուրույն հիվանդություն, ինչպես նաև կարող է առաջանալ այլ հիվանդությունների հետևանքով՝ որպես բարդություն: Թոքերի ավելոները, որոնք առողջ մարդու մոտ շնչելիս լցվում են օդով, պնևմոնիայի դեպքում լցվում են թարախով և հեղուկով, ինչի հետևանքով շնչառությունը դառնում է ցավոտ և սահմանափակվում է թթվածնի ներթափանցումը [3, 8]:

Հայտնի է, որ թոքաբորբի էթիոլոգիան կարող է լինել մանրէային, վիրուսային և խառը, որոշ դեպքերում թոքաբորբ առաջացնում են սնկերը: Մանրէներից առաջին տեղը ամենուրեք շարունակում է պահպանել պնևմոկոկը՝

տարբեր հետազոտություններում այն պայմանավորում է դեպքերի 40-ից մինչև 73%, ընդ որում՝ դեպքերի զգալի մասում այն զուգակցվում է վիրուսային վարակի հետ: Վիրուսները սուր թոքաբորբի պատճառ են 30-67% դեպքերում, ընդ որում՝ վիրուսներն ավելի մեծ դերակատարում ունեն հատկապես մինչև մեկ տարեկան երեխաների շրջանում [9]:

Բացի վարակային գործոնից, թոքաբորբերի զարգացմանը կարող են նպաստել ռիսկի գործոնները (ներքին և արտաքին միջավայրի անբարենպաստ ազդակներ), որոնք ժամանակավորապես կամ մշտական նվազեցնում են պաշտպանական համակարգի ֆունկցիան, օրգանիզմի ոչ սպեցիֆիկ կամ սպեցիֆիկ դիմադրողականությունը: Ռիսկի գործոններ են համարվում՝ տարիքը (մանուկներ և տարեց մարդիկ), թոքերի, սրտի, երիկամների, աղեստամոքսային ուղու քրոնիկական հիվանդությունները, իմունոդեֆիցիտային վիճակները (բնածին և ձեռքբերովի), ծխելը, շփումը կրծողների և թռչունների հետ, ցուրտը, ճանապարհորդությունները, վիրուսային վարակը, թմրանյութերի և **քնաբերների** չարաշահումը և այլն:

Երեխաների ընկալունակությունը պնևմոնիայի հանդեպ մեծանում է

հետևյալ էկոհիգիենիկ պայմանների ազդեցությամբ.

- ներտնային աղտոտված օդ (օրինակ՝ սննդի պատրաստման և ջեռուցման նպատակով կենսավառելիքի (փայտ, գոմաղբ) այրման արդյունքում առաջացած),
- գերբնակեցված տներ,
- ծխող ծնողներ [7]:

Պնևմոնիայի հետևանքով աշխարհում յուրաքանչյուր 39 վայրկյանը մեկ երեխա է մահանում. ընդ որում՝ պնևմոնիայից յուրաքանչյուր տարի ավելի շատ երեխա է մահանում (օրական մոտ 2200 երեխա), քան ցանկացած այլ վարակիչ հիվանդությունից: Համեմատության համար նշենք, որ 2018 թվականին պնևմոնիայի հետևանքով մահացել է մինչև 5 տարեկան 800.000 երեխա (այդ թվում՝ 153.000 նորածին), փորլուծության պատճառով՝ նույն տարիքի 437.000, իսկ մալարիայից՝ 272.000 երեխա: Գլոբալ մակարդակով հաշվվում է պնևմոնիայի 1.400 դեպք 100.000 երեխայի հաշվով կամ յուրաքանչյուր 71 երեխայից 1-ը: Պնևմոնիայի ամենաշատ դեպքերը գրանցվում են Հարավային Ասիայում՝ 2.500 դեպք 100.000 երեխայի հաշվով և Արևմտյան ու Կենտրոնական Աֆրիկայում՝ 1.620 դեպք 100.000 երեխայի հաշվով:

Մինչև 5 տարեկան երեխաների մոտ պնևմոնիայից մահացության նվազեցման առաջընթացը զգալիորեն դանդաղ է, քան այլ վարակիչ հիվանդությունների դեպքում: 2000 թվականից ի վեր պնևմոնիայի հետևանքով 5 տարեկանից ցածր երեխաների մահացության աստիճանը նվազել է 54%-ով, իսկ օրինակ փորլուծության պատճառով մահվան դեպքերը՝ 64%-ով, և այժմ կազմում են պնևմոնիայից մանկական մահացության դեպքերի գրեթե կեսը [6]:

ԱՀԿ կողմից Հայաստանում սուր թոքաբորբով, այլ շնչառական ինֆեկցիաներով և գրիպի վիրուսով առաջացրած մահացությունը մինչև 5 տարեկան երեխաների շրջանում գնահատվում է 29,4/100.000-ի նկատմամբ: Համեմատական կարգով՝ Ռուսաստանում այն գնահատվել է 12,0/100.000-ի նկատմամբ, իսկ Եվրամիության երկրներում՝ 4.6 [3, 10]:

Ներկայումս պատճառագիտական թերապիայի հիմքում ընկած է հակամանրէային բուժումը: Հակաբիոտիկի ընտրությունը կախված է մանրէաբանական քննության տվյալներից: Ստաֆիլակոկային թոքաբորբերի բուժումը պետք է լինի ինտենսիվ և համալիրային՝ օգտագործելով հակաբիոտիկների մի քանի խումբ: Թոքաբորբերի բուժման կարևորագույն

պայմաններից է դրենաժային ֆունկցիայի բարելավումը: Այդ նպատակով օգտագործվում են **խորխաբերներ, բրոնխոլիտիկ** և ոչ դեղորայքային բուժման միջոցներ:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել մերսման կիրառման արդյունավետությունը պնևմոնիայով հիվանդ երեխաների ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի համակարգում՝ վերականգնողական գործընթացի որակի բարձրացման համար:

Հետազոտության խնդիրները.

- կազմել մերսման սեանսի մեթոդիկա՝ պնևմոնիայով հիվանդացած մինչև 5 տարեկան երեխաների համար,
- կիրառել մերսման սեանսներ՝ պնևմոնիայով հիվանդ երեխաների ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի շրջանում,
- պարզել մերսման արդյունավետությունը պնևմոնիայով հիվանդ երեխաների ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

- գիտամեթոդական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում,
- մերսում,
- հարցում,
- տվյալների վերլուծություն:

Արդյունքների վերլուծություն: Մանկան օրգանիզմի բրոնխաթոքային համակարգի անատոմիական և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններն իրենց կնիքն են դնում հիվանդության կլինիկական ընթացքի և ելքի վրա, հետևաբար, դրանց վերաբերյալ հետազոտությունները կարևոր նշանակություն ունեն:

Շնչառական համակարգի անատոմիական առանձնահատկությունները, ավելելների առաձգականությունը, շնչառական ուղիների լորձաթաղանթի նրբությունը, գեղձերի թերզարգացածությունն ու մակերեսային դասավորվածությունը հիմք են հանդիսանում միկրոբների առավել հեշտ ներթափանցմանը: Նշված դրոյթները օգնում են կարևորելու երեխաների շնչառական համակարգի հիվանդությունների կանխարգելումն ու բուժումը [4]: Վաղ տարիքի երեխաների պնևմոնիայի բուժման ամենաարդյունավետ միջոցներից են բուժական ֆիզկուլտուրան և մերսումը: Սակայն շեշտը պետք է դնել մերսման առավելության վրա, քանի որ նշված տարիքում այն համարվում է բուժման լավագույն պասիվ մեթոդ: Երեխաների մերսման և բուժական ֆիզկուլտուրայի գերակայող խնդիրներն են՝ նրանց առողջության ամրապնդումը, կյանքի համար կենսական կարևոր շարժողական կարո-

ղությունների և հմտությունների տիրապետումը, համակողմանի ֆիզիկական զարգացումը, շարժողական բարձր պատրաստվածությունը, կոփումը, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացումը:

Արդի ժամանակաշրջանում պնևմոնիայիայով հիվանդ երեխաների բուժման գործում կարևորագույն խնդիր է համարվում հիվանդության կանխարգելումը: Երեխայի մոտ մարմնի ջերմաստիճանի նորմալացումից հետո հակաբիոտիկային հիմնական բուժումը կարելի է լրացնել ֆիզիոթերապևտիկ ընթացակարգերով, մասնավորապես՝ մերսմամբ:

Հետազոտությունն անցկացվել է ընտանիքներում՝ 2017-2020 թվականների ընթացքում: Թերապևտի հետ համատեղ աշխատանքի արդյունքում ընտրվել և հետազոտվել են աջակողմյան փոքր օջախային պնևմոնիայով հիվանդ 3-5 տարեկան 11 երեխաներ: Փորձարկվողներն ունեին հստակ բժշկական ախտորոշում, նրանցից 9-ը (81,8%) ընդունել էին դեղորայքային (հակամանրէային) բուժման 2 կուրս (յուրաքանչյուրը 14 օր տևողությամբ), 2-ը (18,2%)՝ 1 կուրս:

Երեխաներից 5-ի մոտ պնևմոնիան կրկնվել էր 2-րդ անգամ: Հետազոտությանը մասնակցող երեխաների 72,7%-ն ընդունել էին նաև ֆիզիոթե-

րապակտիկ ընթացակարգեր, բայց ոչ մերսում: Ծնողների կողմից գրեթե բոլոր երեխաների հետ էլ անցկացվել էին ավանդական բուժման մեթոդներ՝ տնային պայմաններում (թեյեր՝ զանազան բույսերով, թրջոցներ, ողողումներ, մեղրով, կաթով և զանազան այլ նյութերի խառնուրդներով): 11 փորձարկվողներից 7-ի մոտ դրսում զբոսնելու արդյունքում կրկնվել էր հազը: 5 երեխա բուժման հիմնական կուրսն ավարտելուց հետո շարունակել էին հաճախել պարի և սպորտային խմբակներ, սակայն 2-3 հաճախումից հետո նրանց վիճակը ծանրացել էր: Նշված բոլոր մեթոդները, իհարկե, տվել էին իրենց հստակ դրական արդյունքը: Սակայն կարճ ժամանակ անց երեխաների 45,45%-ի մոտ պնևմոնիայի կրկնությունը, ուսումնասիրությանը մասնակցած բոլոր երեխաների ֆիզիկական ակտիվության անկումը, հազի պահպանումը, հաճախ հիվանդացությունը, փոքր ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո քրտնարտադրությունը և արագ հոգնածությունը, օրգանիզմի ընդհանուր թուլությունը խոսում էին այն մասին, որ կա վտանգ հիվանդության կրկնության համար:

Պնևմոնիայից հետո երեխաների մերսումը մնացորդային ախտանշանների վերացման միջոց է: Ուստի,

փորձարկվողների հետ բուժման մնացորդային շրջաններում անցկացրեցինք բուժական մերսման 3 կուրս՝ բաղկացած 10 սեանսից՝ ամեն օր կամ օրումեջ, կուրսերի միջև տևողությունը կազմել է 18-20 օր: Մերսման սեանսի տևողությունն առավելագույնը եղել է մինչև 20 րոպե (ամենափոքրերի մոտ՝ 8-10 րոպե), կիրառվող հնարքները՝ շփում, սեղմում, տրորում, ճմլում, հարվածող հնարքներ, ընդհատումներով թրթռում: Հատուկ ուշադրություն է դարձվել կրծքավանդակի՝ հատկապես շնչառական մկանների մերսմանը: Սեանսի ավարտին առանձին կատարվել է ստոծանու մերսում՝ բութ մատերի բարձիկներով՝ արտաշնչման փուլում:

Մերսման ընթացակարգերի ընթացքում խնդիր է դրվել ուժեղացնել կրծքավանդակի հյուսվածքների արյան և ավշի շրջանառությունը, արագացնել ինֆիլտրատների և էքսուդատի ներծծումը, ուժեղացնել քրտնարտադրության դուրսբերումը, մեծացնել կրծքավանդակի և ստոծանու շարժունությունը, կանխարգելել պլևրայի խոռոչում հնարավոր խցանումը, ամրացնել շնչառական մկանները, բարելավել նյարդահոգեկան և ընդհանուր վիճակը:

Մերսման մեթոդիկան. մերսել ենք նախ քիթը, քիթշրթունքային եռանկյունին, կրծքավանդակը, մեջքը և պա-

րանոցը: Մերսման սեանսից հետո խորհուրդ ենք տվել նախ փորձել հազալ, որ դուրս գա խորխը, ապա հանգիստ պառկել 15 րոպե և երեխաներին տաք հագցնել: Մերսման սեանսն անցկացվել է երեխաների ուտելուց 1,5-2 ժամ առաջ: Մերսելիս հիմնական ուշադրությունը դարձվել է կրծքավանդակին: Երեխաների մոտ կտրուկ արտահայտված մետեորիզմի դեպքում կարելի է մերսել նաև որովայնը՝ ուտելուց 30-40 րոպե հետո, այս դեպքում կարելի է կիրառել շփում հնարքը՝ 1-2 րոպե տևողությամբ:

Մինչ մերսման առաջին կուրսն սկսելը, ապա մերսման յուրաքանչյուր կուրսի ավարտից հետո ծնողների շրջանում անցկացվել է հարցում: Ծնողները նշում էին, որ մինչ մերսման կուրսն ընդունելը, իրենց երեխաներն ունեին գիշերային քրտնարտադրություն (4 երեխայի մոտ՝ առատ քրտնարտադրություն) կամ քրտնարտադրություն նույնիսկ ֆիզիկական փոքր բեռնվածությունից հետո, երեխաների 36,36%-ի մոտ ախորժակի անկում, ֆիզիկական ակտիվության անկում՝ 90,9%-ի մոտ, անհանգիստ քուն 36,36%-ի մոտ (1 երեխայի մոտ՝ պայմանավորված անդադար հազով):

Մերսման առաջին կուրսի ավարտին, երեխաների 54,54%-ի մոտ վերացել էր առատ քրտնարտադրությունը,

վերականգնվել էր բոլոր 4 երեխաների ախորժակը, 18,18% երեխաների ֆիզիկական ակտիվությունը:

Մերսման երեք կուրսերի ավարտից հետո երեխաների մոտ վերացել էր քրտնարտադրությունն ինչպես քնած ժամանակ, այնպես էլ ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո (բացառությամբ մեկ երեխայի, որն ակտիվ խաղալիս, վազվզելիս դեռ քրտնում էր): Ծնողներից ոչ մեկը չէր նշում երեխաների արագ հոգնելու, ախորժակի բացակայության, անհանգիստ քնելու մասին: Հետազոտությանը մասնակցած բոլոր երեխաներն ունեին ֆիզիկական բավարար ակտիվություն [2]: Հարկ է նշել նաև, որ մերսման կուրսերի անցկացմանը զուգահեռ ծնողներին խորհուրդ էր տրվել, որ երեխաները երկար ժամանակ անշարժ նստած չմնան, հնարավորինս կատարեն թեթև հիգիենիկ մարմնամարզություն, քանի որ դա նպաստում է թոքերի ավելի լավ օդափոխմանը և բացմանը [5], ինչպես նաև զբոսնեն մաքուր օդում: Ծնողների հետ կազմակերպված հատուկ հանդիպումների ընթացքում նրանց նաև տրվել են ցուցումներ և համապատասխան գրականություն՝ երեխաների շարժողական գործողությունների և ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ [1,2]:

2019 թվականի դեկտեմբեր և 2020 թվականի հունվար ամիսների ընթացքում կրկին հարցում է անցկացվել հետազոտությանը մասնակցած երեխաների ծնողների շրջանում: Հարցման արդյունքներից պարզ դարձավ, որ մերսման կուրսերի ավարտից հետո՝ վերջին կուրսին հաջորդող 12-31 ամիսների ընթացքում երեխաներից 8-ի (72,72%) մոտ նվազել է հիվանդացության աստիճանը: Ծնողները նշել են, որ մինչ թոքաբորբով հիվանդանալը և մերսման կուրսեր ընդունելը, երեխաները հիվանդանում էին բավական հաճախ (տարեկան 4 և ավելի անգամ), իսկ մերսման կուրսերի ընդունումից հետո նրանք հիվանդացել են հազվադեպ՝ տարեկան 1-2 անգամ: Պետք է նշել նաև, որ վերոնշյալ 8 երեխաներից մեկը մերսման 2 կուրս է

ընդունել նաև հաջորդող երկու տարիներին (տարեկան 1 անգամ), և ևս մեկ երեխա՝ մերսման 2 կուրս՝ հաջորդ մեկ տարվա ընթացքում:

Եզրակացություն: Երեխաների պնևմոնիայով հիվանդանալուց հետո, որպես ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի միջոց՝ մերսման կիրառումը նպաստում է կարճ ժամանակահատվածում քրտնարտադրության և արագ հոգնածության վերացմանը, հանգիստ քնի ապահովմանը, ախորժակի լավացմանը, խորխի հեշտ դուրսբերմանը՝ ի հաշիվ կրծքավանդակի հյուսվածքների արյան և ավշի շրջանառության բարելավման: Մերսման ընթացակարգերի ընդունման արդյունքում նվազում է նաև երեխաների ընդհանուր հիվանդացության աստիճանը:

ԹԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Ղուլյան Հ.Է., Համատեղ ֆիզիկական վարժություններ ծնողների և երեխաների համար, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 50 էջ:
2. Ղուլյան Հ.Է., Նախադպրոցական կրթական հաստատության և ընտանիքի համագործակցությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, ԺԳ.00.02 - «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսություն (պաշտպանված՝ 20.09.2012թ.), Երևան, 2012, 141 էջ:
3. Սարգսյան Ս., Սուր թոքաբորբը մանկական հասակում, Մեթոդական ձեռնարկ, 68 էջ, Երևան, 2013:

4. Сомов Д.А., Эффективность программы физической реабилитации при пневмонии: Автореф. дисс. ... на соискание учёной степени кандидата медицинских наук. – М.:2010.
5. British Thoracic Society. Guidelines for management of community-acquired pneumonia in children, update, 2011. BMJ, Oct 2011, Vol 66, Suppl 2.
6. <https://data.unicef.org/topic/child-health/pneumonia/>
7. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/pneumonia>
8. Juven T, Mertsola J, Waris M, Leinonen M, Meurman O, Roivainen M, et al. Etiology of community-acquired pneumonia in 254 hospitalized children. The Pediatric infectious disease journal. 2000; 19(4):293-8.
9. WHO. European Database Health for all. 2012.
10. WHO, UNICEF, Integrated Management of Childhood Illness. Handbook. 2005.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МАССАЖА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПНЕВМОНИЕЙ

к.п.н., доцент А.Э.Гулян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: пневмония, дети, физическая реабилитация, массаж, потоотделение, кашель.

Статья посвящена эффективному применению массажа в системе реабилитации детей больных пневмонией. Показано, как за короткое время, применяя на практике курс массажа, не наблюдались симптомы болезни. При опросе родителей исследуемых детей выяснилось, что кроме эффективного излечения, у детей снизилась также общая степень заболеваемости.

THE EFFECTIVENESS OF MASSAGE IN PHYSICAL REHABILITATION OF
CHILDREN WITH PNEUMONIA

PhD, associate professor H.E.Ghulyan

SUMMARY

Key words: pneumonia, children, physical rehabilitation, massage, sweating, cough.

The article is dedicated to the effectiveness of massage in physical rehabilitation system of children with pneumonia. It was proved that in practice the symptoms of disease disappear in a short time with the application of massage courses. Surveys among the parents of tested children revealed that in addition to the effective treatment of pneumonia, the general degree of the disease was decreased.

ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ В АРТИСТИЧЕСКОМ (СИНХРОННОМ) ПЛАВАНИИ

Канд. биол. наук, ассоциированный профессор Э. Фероян
Грузинский Государственный учебный университет физической
культуры и спорта, Тбилиси, Грузия.

Введение. Одним из компонентов становления и совершенствования двигательных навыков в профессиональной и особенно в спортивной деятельности является оптимизация дыхания [3]. Поддержание эффективности легочного газообмена при любых условиях остаётся актуальной задачей номер один. При квалифицированном выполнении мышечной работы дыхательная программа есть важная составляющая двигательной программы. Это приводит к взаимному потенцированию их эффективности. Если человек произвольно меняет один из компонентов дыхательного паттерна другой компонент произвольно меняется в обратном направлении. Таким образом, частотный и объёмный компоненты связаны реципрокными отношениями.

Физическая работа характеризуется активизацией основных и дополнительных дыхательных мышц, причём преобладающее участие мышц грудной клетки или брюшной стенки определяется сменой рабочих поз, направленностью усилий и т.п., непре-

менным атрибутом мышечной работы являются задержки дыхания, натуживание, протяжённость которых весьма вариабильна.

Высокие требования к системам регуляции дыхания предъявляют все виды спортивного плавания и погружений в воду. Очевидно, что при выполнении работы в воде, как и любой другой работы, важно обеспечение уровня вентиляции лёгких, адекватного метаболизму.

Наиболее сложны условия для дыхания при выполнении элементов артистического плавания [1,5]. Достаточно назвать некоторые из них: отсутствие плоскости опоры; позы, затрудняющий вдох; периодические задержки дыхания на неполном вдохе и на выдохе; необходимо регламентировать глубину вдоха для регулирования плавучести; неукоснительное выполнение в заданном ритме двигательной программы на фоне изменения газового гомеостаза.

Целью исследования было, определение степени паттерна дыхания

применительно к условиям вентиляции и гипервентиляции легких у спортсменов, занимающихся артистическим плаванием.

Методика. На протяжении одного года были обследованы высококвалифицированные представительницы артистического (синхронного) плавания (19 человек) в возрасте 14-16 лет. У девушек, занимающихся артистическим плаванием, записывалась спирограмма (спирограф микропроцессорный портативный СМП-21/01-«Р-Д») и газоанализ выдыхаемого воздуха (газоанализатор K4b2) в ходе выполнения специальных двигательных элементов как в воде, так и на суше, а также измерялись объёмы воздуха в лёгких при выполнении элементов, требующих задержки дыхания.

Результаты. Анализ спирограммы показал изменения паттерна дыхания применительно к условиям вентиляции лёгких. Погружение в воду сопровождалось увеличением лёгочной вентиляции, объём которого при лежании на поверхности воды, руки вдоль туловища, увеличивался более чем вдвое по сравнению с объёмом вентиляции обеспечивалось приростом и дыхательного объёма, и частоты дыхательных движений. Усложнение поз сопровождалось возрастанием объёма вентиля-

ции, главным образом, за счёт учащения дыхания. При этом прослеживалась тенденция к изменению отношения продолжительности вдоха (T_y) к продолжительности выдоха (T_e). Числовое значение T_y/T_e , составлявшее на суше 0,77, увеличивалось при лежании на поверхности воды, руки вдоль туловища, до 0,84; руки над головой – до 1,08; при выполнении элемента «балетная нога» – до 1,0; элемента «экбитэ» – до 1,09. Показательно, что у спортсменок с более высоким уровнем подготовки можно проследить тенденцию к увеличению дыхательного объёма при урежении частоты дыхания. Очевидно, что эта тенденция способствует улучшению газообмена в лёгких, снижает расход энергии на работу дыхательных мышц при данном уровне вентиляции. Таким образом, оптимизация паттерна дыхания есть следствие совершенствования произвольного управления дыхательной мускулатуры в процессе совершенствования двигательных навыков.

Важной особенностью артистического плавания являются задержки дыхания при выполнении элементов с погружением под воду. В 4-х минутной программе (произвольная программа, группы) длительность задержек дыхания составляет от 2 до 30 секунд, а

их суммарное время может достигать 90-120 секунд. Следовательно, особенно велико значение эффективности вентиляции лёгких в промежутках, когда лицо находится над водой (от 1 до 20 сек.). В короткие промежутки между погружениями наблюдаются глубокие инспираторные движения типа «ложный гаспинг» (как у водных млекопитающих). Таким образом, спортсменки в процессе обучения и тренировки в артистическом плавании адаптируются к сложно-координационной двигательной деятельности, совершаемой в трёх плоскостях, в условиях гипогравитации, в отсутствие плоскости опоры. Паттерны дыхания регулируются в соответствии с двигательной программой. Оптимизация их при совершенствовании двигательных стереотипов идет по пути увеличения объёма выдыхаемого воздуха и уменьшения частоты дыхательных движений. Это, с одной стороны, снижает энерготраты мышц, обеспечивающих дыхательные движения, с другой – уменьшает физиологическое мертвое пространство, увеличивая вклад диффузии кислорода и углекислого газа через стенку воздухоносных путей.

Произвольная гипервентиляция лёгких является подготовкой к длительному нырянию на глубину или

проныриванию дистанции на скорость, компонентом восстановления повторными погружениями на глубину, проплыванием или пробеганием отрезков. В литературе встречаются предупреждения об опасности длительной гипервентиляции лёгких [2,3,4], которое может привести к «непроизвольному апноэ» вплоть до потери сознания.

Было предложено группе спортсменок, продемонстрировать максимальную гипервентиляцию в течение одной, двух и трёх минут. При одноминутной гипервентиляции средний объём дыхания составлял 93,3 л (75-100 л). Следствием гипервентиляции было снижение CO_2 в конечной порции выдыхаемого воздуха до 3,4% (2,6-3,9). При двухминутной гипервентиляции средняя величина объёма дыхания составляла 173,4 л (127,0-234,0 л). Содержание CO_2 понизилось в среднем до 3,2% (2,4-3,6). При трёхминутной гипервентиляции объём дыхания в среднем составил 236,7 л (197-334 л). Содержание CO_2 снизилось в среднем до 2,7% (2,1-3,7). Не наблюдалось ни одного случая «непроизвольного апноэ» по прекращению пробы.

Произвольная гипервентиляция лёгких в воде была проведена как продолжение предыдущей серии.

Уровень гипервентиляции был заметно ниже, чем на суше. Так, спортсменка, которая показала лучшие результаты на суше, ни в одну из трёх минут не превысила уровня 100 л.

По-видимому, в условиях вентиляции лёгких, значительно превышающий уровень, адекватный уровню энергозатрат, гипокапния мозга не может быть значительной. В процессе гипервентиляции увеличивается потребление кислорода мозгом, что увеличивает продукцию CO_2 , а уменьшение мозгового кровотока в результате дыхательной гипокапнии ограничивает «вымывание» CO_2 из тканей мозга.

Заключение. Двигательная деятельность с длительной произвольной задержкой дыхания ставит перед

регулирующими системами две задачи: 1) продлить время задержки дыхания в условиях значительного сдвига газового гомеостаза настолько, насколько требуется для выполнения двигательной программы; 2) своевременно прервать задержку дыхания, не допустить развития гипоксии мозга.

Оптимизация паттерна дыхания есть следствие совершенствования произвольного управления дыхательной мускулатуры в процессе совершенствования двигательных навыков.

Потенциальные возможности регуляции внешнего дыхания достаточны и для поддержания эффективной вентиляции, и для своевременного возобновления дыхания в случаях его произвольных задержек.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Гордеева М.В., Рудковская Т.В. Контроль специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании // Физическое воспитание студентов. Харьков. Украина. 2009, №1, с.16-18.
2. Гордеева О.В. Гипервентиляция как метод индукции изменённых состояний сознания: опасности холотропной психотерапии // Сб. конф. Психология состояний, Казань. 28-30 сентября 2016, с.84-90.
3. Погодина С.В., Алексанянц Г.Д. Особенности физиологических механизмов регуляции газообмена в лёгких у пловцов разного возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. Краснодар. 2019. №1, с.53-58.

4. Понимасов О.Е., Коршунов А.В., Миронов А.О. Явление гипокапнии и внешние признаки его проявления при свободном нырянии в длину // Учёные записки университета им.П.Ф.Лесгафта. №4 (134), 2016. с.218-220.

5. Ровная О.А., Ильин В.Н. Особенности адаптивных реакций системы дыхания высококвалифицированных спортсменов синхронного плавания во время интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков. 2010, №9, с.71-75.

**ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ԳԵՂԱՐՎԵՍԱԿԱՆ (ՍԻՆԽՐՈՆ) ԼՈՂՈՒՄ**

Կ.գ.թ., դոցենտ Է. Ֆերոյան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Գեղարվեստական (սինխրոն) լող, շնչառության պահում, թոքերի օդափոխման ծավալ, թոքերի հիպերօդափոխություն:

Կատարված հետազոտության արդյունքները փաստում են 14-16 տարեկան (19 հոգի) գեղարվեստական (սինխրոն) լողորդների շրջանում շնչառության օրինաչափության աստիճանը՝ թոքերի օդափոխության և հիպերօդափոխության պայմաններում: Սպիրոգրամը արձանագրել է շնչառության պահումով ջրում հատուկ շարժողական էլեմենտների կատարումը: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ շնչառության կամային պահումների ժամանակ արտաքին շնչառության պոտենցիալ կարգավորման հնարավորությունները բավարար են և՛ արդյունավետ օդափոխության, և՛ տրված ժամանակում շնչառության վերականգնման համար:

**RESPONSIBILITY OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN THE ARTISTIC
(SYNCHRONIZED)SWIMMING**

*Candidate of Sciences in Biology,
Associate Professor E. Feroyan*

SUMMARY

Keywords: artistic (synchronous) swimming, breath holding, volume of lung ventilation, hyperventilation.

The degree of breathing pattern was determined in relation to the conditions of ventilation and hyperventilation of the lungs in athletes engaged in artistic (synchronous) swimming (19people) at the age 14-16 years. Spiro gram was recorded during the performance of special motor elements that required breath holding. Studies have shown the potential for the regulation of external respiration athletes are sufficient to maintain effective ventilation, and for timely resumption of breathing in cases of arbitrary delays.

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 1

Սրբագրիչ՝ Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային
ձևավորող՝ Լ.Ա.Մեծոյան

Ստորագրված է տպագրության 22.06.2020 թ.

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 11.625:

Տպաքանակը՝ 100