

1 (3)

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

1

2021



*Նվիրվում է Արցախյան
գոյամարտի հերոսներին*

**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 (3)

ԵՐԵՎԱՆ
YEREVAN - 2021
ЕРЕВАН

ՄԻՇՏ ՄԵՁ ՀԵՏ

Ալոյան Արտյոմ Կարենի
Ամայան Վարդան Դավիթի
Ավետիսյան Տիգրան Սմբատի
Արևիկյան Գարիկ Էդիկի
Բաբայան Դավիթ Ալբերտի
Բաբաջանյան Գևորգ Դավիթի
Բողարյան Հակոբ Գագիկի
Գինոսյան Նարեկ Համլետի
Գևորգյան Մանվել Արմենի
Դաշտոյան Լիպարիտ Աշոտի
Դավթյան Մանվել Աշոտի
Երիցյան Նարեկ Արգամի
Զաքարյան Վահե Սամվելի
Զոհրաբյան Անդրանիկ Արտուրի
Թևոսյան Սերգեյ Ալբերտի
Իսպիրյան Դմիտրի Սերգեյի
Խաչատրյան Արթուր Գագիկի
Խաչատրյան Արման Արիստակեսի
Խաչատրյան Սամվել Գևորգի
Կիրակոսյան Իվան Մարտիրիկի
Հակոբյան Թաթուլ Տիգրանի
Հարությունյան Խաչիկ Հրանտի
Հարությունյան Մեսրոբ Վաչեի
Հարությունյան Դավիթ Սամվելի
Հովհաննիսյան Մելքոն Թելմանի
Ղալումյան Միշա Արմանի
Ղոմաջյան Վարդան Կարապետի
Մարգարյան Դավիթ Միերի
Մարգարյան Վլադիմիր Սպարտակի
Մկրտչյան Հայկ Արամի
Մնացականյան Սևակ Բախշիկի
Նազարյան Ավագ Արթուրի
Ներսիսյան Ներսես Արթուրիկի
Նորոյան Վալոդյա Անդրանիկի
Չոբանյան Արեն Ավագի
Պետրոսյան Կոլյա Շահենի
Պետրոսյան Տիրան Անդրանիկի
Ջավադյան Մանվել Սևակի
Սաղումյան Վարուժան Արմանի
Սանոսյան Արտյոմ Սարգսի
Սարգսյան Վազգեն Մկրտչի
Սարկիսյան Գոռ Նորայրի
Սերոբյան Սևակ Լևոնի
Վարդանյան Նարեկ Վարդանի
Քոչինյան Միեր Մարտիրի

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ***Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական*****Երաշխավորված է տպագրության Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ**

Պարբերականն ընդգրկվել է ատենախոսությունների հիմնական արդյունքների և դրույթների հրատարակման համար ընդունելի պարբերական գիտական հրատարակությունների ցուցակում:
 Հիմք՝ ՀՀ ԲՕԿ-ի 05.02.2021թ. N 56 Ա հրամանը:

Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2021, № 1 (3), 216 էջ:

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

Պարբերականի հոդվածները 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

**Հայաստանի Հանրապետություն, Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11
 11 Alek Manukyan Str., Yerevan 0070, Republic of Armenia
 info@sportedu.am**

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

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)
Բուլպրովա Մ. Մ.	մանկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈւՖԿՍԱՀ)
Գեղամյան Վ. Ղ.	հոգեբ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Ջուրովա Ֆ. Ռ.	մանկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՏՊԱ)
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)
Սադոլսկի 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)

Պարբերականում հրատարակվող հոդվածի բովանդակության պատասխանատուն հեղինակն է:

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
SCIENTIFIC METHODOICAL JOURNAL

Chief editor

D. S. Khitaryan - PhD of Pedagogy, Professor

Professional Editorial Committee

<i>Aghanyan V. G.</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 Psychology, 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-Маркрян 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 ԴԱՏՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	
ՄԱՐԶԻԿԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ ՏԵՍԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ <i>Հ.Ա. Բաբայան</i>	9
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐՈՎ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԸ ՍԿՍԵԼՈՒ ՕՊՏԻՄԱԼ ՏԱՐԻՔԸ <i>Հ. Ս. Գասպարյան, Ա. Վ. Մարտիրոսյան, Ա. Ա. Հախվերդյան</i>	19
ՄԱՐԶԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ <i>Վ.Ղ. Գեղամյան</i>	29
ԱՆՎԱՍՍՅԱԿՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ <i>Ե. Լ. Դավթյան, Ա. Ե. Դավթյան</i>	39
ՄԻՋՆԱՎԱԶՔՈՒՄ ՏԱՐԲԵՐ ՀԱՏՎԱԾՆԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ <i>Վ. Ա. Սմբարյան, Հ. Վ. Քոսակյան</i>	48
ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԴԻԴԱՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻՉՆԵՐԻ ԵՎ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՄԲ <i>Լ.Ս. Սյրեփանյան, Գ. Ա. Լալայան</i>	55
ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՓՈԻԼԵՐՈՒՄ <i>Թ. Շ. Սոֆյան</i>	67

<p>ՀՀ ՇԱԽՄԱՏԻ ՄԱՐԶԻՉՆԵՐԻ ԿԱՐԾԻՔԸ ՇԱԽՄԱՏԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ</p> <p>Ա. Լ. Հակոբյան, Հ. Հ. Հակոբյան</p>	76
<p>ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԻՐԱՎԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ</p> <p>Է. Է. Ղանթարյան</p>	89
<p>ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՐԱՏԵՆ</p> <p>Ա. Ս. Ղարախանյան</p>	100
<p>ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՈՃԵՐԻ ԵՎ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՒՅՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ</p> <p>Ա. Ա. Մելքոնյան, Ա. Ռ. Դանիելյան, Ս. Ա. Կարապետյան</p>	109
<p>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ПРИЦЕЛИВАНИЯ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ</p> <p>В. М. Авагимянци</p>	119
<p>УПРАВЛЕНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКОЙ У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: БИЛАТЕРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ</p> <p>А. А. Чатинян, Е. С. Акопян</p>	129
<p>ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ</p>	
<p>ԲԵՆՉՄԱՐԿԻՆԳԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԼՐԱԳՐՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ</p> <p>Ա. Ռ. Բաղդասարյան</p>	139
<p>ՍՊՈՐՏԸ ՈՐՊԵՍ ՍՈՑԻԱԼԱԿՆԱՑՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐ ԳՈՐԾՈՆ ԵՎ «ԴԺՎԱՐ» ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՎԱՐՔԻ ՇՏԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑ</p> <p>Ն. Է. Գևորգյան</p>	148

<p>ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ</p> <p><i>Ա. Ս. Դավթյան</i></p>	161
<p>ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ 5-7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՑԻՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ (ՏԱՐԲԵՐ ՓՈՐՁԱԳԵՏՆԵՐԻ ԿԱՐԾԻՔՈՎ)</p> <p><i>Ս. Գ. Խաչատրյան</i></p>	171
<p>ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ 2020Թ. ԱՐՑԱԽՅԱՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻՆ ՄԱՍՆԱԿՑԱԾ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻՆ</p> <p><i>Ա. Գ. Ստեփանյան, Լ. Ս. Ստեփանյան</i></p>	181
<p>ДЕТЕРМИНАНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ ЖЕНЩИН</p> <p><i>Փ. Գ. Կազարյան, Մ. Ն. Կազարյան</i></p>	193
<p>MYTHS AND REALITES OF STUDENT ASSESSMENT IN HIGHER EDUCATION OF ARMENIA</p> <p><i>G. A. Muradyan</i></p>	200

**ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-9

**ՄԱՐԶԻԿԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ
ՏԵՍԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբայան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E-mail: harutyun.babayan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Հոգեբանական պատրաստություն, հոգեբանական ապահովում, ուղեկցում, սպասարկում, օգնություն, անվտանգություն, վերահսկողություն, աջակցություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մարզական նվաճումների բարձր մակարդակը և սպորտի զարգացման բուռն տեմպերը սպորտային գիտության բոլոր բնագավառների, այդ թվում նաև հոգեբանության առջև մի շարք խնդիրներ է առաջադրել, ինչը պահանջում է նախկին պատկերացումների և կարծրատիպերի վերանայում և նորոպի մոտեցում:

Այդ խնդիրներից է հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդրի վերանայումը, ինչը մինչ օրս, սպորտային պրակտիկայի պահանջներից ելնելով, մարզիկի սպորտային պատրաստու-

թյան բաղադրամասերից մեկն է և սպորտի հոգեբանության առանցքային հիմնահարցը:

Մեր խնդիրն է, վերլուծելով հոգեբանական պատրաստության հետազոտությունների արդյունքները, հենվելով դրանց վրա՝ տալ որոշակի ընդհանրական մոտեցումներ սպորտի հոգեբանության զարգացման հետագա ուղիների վերաբերյալ: Դեռևս սպորտի հոգեբանության գիտական ճյուղը չձևավորված՝ արդեն 1890-ական թվականներին գաղափարներ են տրվել «Մարզիկի հոգեբանական պատրաստության» վերաբերյալ [1,5,8]:

ԽՍՀՄ սպորտի հոգեբանության 1956թ. առաջին համամիութենական գիտաժողովին հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրն առաջինը ներկայացրել է Հայաստանի ֆիզիկա-

կան կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի հիմնադիր և վարիչ, պրոֆեսոր Ա.Ա. Լալայանը: Այդ պահից ի վեր պատրաստության այդ ձևը դասվեց մարզիկի սպորտային պատրաստության հիմնական ձևերի շարքին և ստացավ «հոգեբանական պատրաստություն» անվանումը: Մինչ այդ, հոգեբանական պատրաստությունը միտված էր մարզիկների, թիմի առանձին հոգեբանական խնդիրների ֆունկցիաների լուծմանը: Օրինակ՝ «Կամքի դաստիարակություն». բարոյականային պատրաստության շրջանակներում՝ ենթադրում էր մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկությունների, ուղղվածության, հետաքրքրությունների, հավանության աստիճանի հիմնախնդիրները սպորտում, նրա տարբեր հոգեկան ֆունկցիաներն ու հնարավորությունները, որոնք անմիջականորեն նպաստում են մարզական գործունեության արդյունավետությանը: Սոցիալական հոգեբանության զարգացմանը զուգընթաց, սպորտային հոգեբանների շրջանում մարզիկի անձի և մարզական թիմերի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունների վերաբերյալ առաջացան հարցեր (հոգեբանական կլիմայի, անձնամիջյան հարաբերությունների

ձևավորում և այլն) [4,6,7]: Ավելի ուշ հետաքրքրությունների շրջանակը տեղափոխվել է մարզիկի հոգեկան վիճակների գնահատման և դրանց կանոնավորման հիմնախնդիրների լուսաբանմանը, ինչպես նաև ըստ հնարավորին առավելագույն հոգեկան աշխատունակության ձեռքբերման միջոցների մշակմանը: Դա գործնական առավել կարևոր հարցերից է, որի ուղղությամբ սպորտում և նրանից դուրս ներկայումս ինտենսիվ աշխատում են շատ հոգեբան մասնագետներ [2,7]:

Հատկապես սպորտում մշտապես ավելացող բեռնվածությունների առումով, աշխատանքներ են տարվում հաստատելու այն վերականգնողական գործնական միջոցները, որոնք կիրառվում են բարձր մարզումային բեռնվածությունից, պատասխանատու մրցումներից, լարված մարզական շրջանից հետո:

Հայտնի է, որ ներկայիս սպորտը հասել է զարգացման այնպիսի մակարդակի, որում ուժեղագույն մարզիկների ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածության աստիճանը գտնվում է գրեթե նույն մակարդակի վրա: Այդ իսկ պատճառով սպորտային մրցումների ելքը որոշվում է մեծ մասամբ մարզիկի հոգեբանական գործոններով, հնարավորություն-

ներով և հոգեկանի ռեգերվով: Որքան մրցումը պատասխանատու է, սպորտային պայքարը լարված, այնքան մեծ նշանակություն է ձեռք բերում մարզիկի անձի հոգեկան վիճակն ու առանձնահատկությունները:

Հետազոտության նպատակը:

Մարզիկների սպորտային պատրաստության համակարգում հիմանվորել «հոգեբանական ապահովում» եզրույթի արդիականությունն ու բովանդակությունը

Հետազոտության մեթոդներն են՝

գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, արդյունքների տեսամեթոդական վերլուծություն ու խմբավորում:

Հետազոտության վերլուծություն:

Գիտամեթոդական գրականության մեջ (Ա.Յ. Պունի, Պ.Ա. Ռուդիկ, Ն.Ա. Խուդատով, Ա.Ա. Լալայան, Ա.Վ. Ռոդիոնով, Յու. Յա. Կիսիլով, Վ.Ֆ. Սոպով, Ե.Պ. Իլին, Գ.Դ. Գորբունով, Վ. Մ. Մելնիկով, Ի.Մ. Վոլկով, Ն.Ի. Ստամբուլովա, Օ.Վ. Դաշկևիչ, Ա.Վ. Ալեքսեև, Յու. Ա. Կոլումեյցև, Ս.Դ. Նևերկովիչ, Ա.Ն. Ռոմանին, Ե.Ա. Կալինին, Գ.Բ. Գորսկայա, Ա.Յու. Կորիս, Բ.Ջ. Կրետի, Ռ. Նայդիֆեր, Է. Խան և ուրիշներ) վերլուծված են հարցեր, որոնք վերաբերում են սպորտային հոգեբանների գործունեությանը և արտացոլում են հոգեբանական պատրաս-

տության գործընթացի բովանդակությունը: «Ենթադրվում է, որ հոգեբանական պատրաստության տակ հասկացվել է հստակ ձևակերպված մեթոդների ու միջոցների գործնական կիրառություն, որոնք ուղղված են մարզիկի հոգեբանական վիճակի ձևավորմանը» (Վ.Վ. Մեդվեդև, 1989): Ա.Յ. Պունի, ԱԱ. Լալայանի, Պ.Ա. Ռուդիկի, Գ.Դ. Գորբունովի և այլոց կողմից հաստատագրված հոգեբանական պատրաստվածության բազմաթիվ աշխատությունների բովանդակության կառուցվածքում 1985-ական թվականներից ի վեր ավելացան այնպիսի բաղադրամասեր, որոնք կարելի է դասակարգել՝

ա/ անձի հոգեբանական հատկանիշներ՝ դրդապատճառ, հավակնության աստիճան, բնավորության գծեր, խառնվածքի տիպեր, որոնք ապահովում են աշխատունակության բարձր մակարդակ և մրցումներում կայուն ելույթներ,

բ/ հոգեկան գործընթացներ և ֆունկցիաներ, որոնք նպաստում են տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կատարյալ տիրապետմանը,

գ/ մարզումների և մրցումների դժվարին պայմաններում կայուն (դրական) հոգեկան վիճակների դրսևորում [1,4,6,7]:

Այս բոլորով հանդերձ նշենք հոգեբանական պատրաստության գործընթացի զարգացման ժամանակակից յուրահատկություններից մեկը, որում մենք տեսնում ենք հետազոտական գիտամեթոդական յուրովի պատկերացում ու նորովի մոտեցում: Այն կոչվում է «**հոգեբանական ապահովում**»՝ որպես սպորտում հոգեբանի գիտագործնական աշխատանքի առավել ընդհանուր և ամբողջական ընկալում:

Առանձնացնենք նոր ընկալման հիմնական պահերը, որոնք ընդլայնում են մեր տեսադաշտն ու պատկերացումները, ստեղծում են զարգացման նոր հեռանկարներ գործնական սպորտային հոգեբանության համար:

«Հոգեբանական ապահովում» տերմինը մարզական մասնագետների բառապաշարում է հայտնվել համեմատաբար վերջին ժամանակներում (Վ. Մ. Մելնիկով, Վ.Ն. Նեպոպալով, 1985, Վ.Վ. Մեդվեդև, 1989, Գ.Բ. Գորսկայա, 1995, Վ.Ֆ. Սոպով, 2000, Գ.Բ. Բաբուշկին, 2002 և ուրիշներ): Չնայած այն ամենին, որ սպորտը 21-րդ դարաշրջանում որակապես, բովանդակային և ֆունկցիոնալ առումով փոխվել է, սակայն սպորտային մասնագետներից շատերը դեռևս մտածում են «մարզիկների պատրաստության» կատեգորիայով: Այլ կերպ ասած՝ խոսքը մարզիկի

պատրաստության հոգեբանական ապահովման մասին է, այլ ոչ նոր իրողության և սպորտի հոգեբանության գիտության զարգացման հեռանկարների [1,7]:

Ամբողջական գնահատականի առումով կարելի է նշել, որ «մարզիկի պատրաստության հոգեբանական ապահովում» հասկացությունն արտացոլում է մարզիկների հետ մոտեցումների և իրականացվող հոգեբանական աշխատանքների տեսակետները, որոնք նրանց ողջ պատրաստության պրոցեսի մոտեցման համալիր հոգեբանական գործընթացների արդյունք են:

Ներկայիս սպորտի առանձնահատկություններից է աճող մրցակցությունը, ինչն արտացոլում է միջազգային խոշոր մրցումներին մասնակիցների արդյունքների բարձր խտությունը, երբ հաղթողներին մրցանակակիրներից բաժանում են միավորների, վայրկյանների հազարերորդական մասերը, սանտիմետրերը, մարզումային աճող բեռնվածությունը, տարաբնույթ սթրեսագեն գործոնները և այլն, որոնք հանգեցնում են մարզիկների հետ աշխատելու նորովի ձևաչափերի: Ներկայացնենք դրանցից մի քանիսը:

«Հոգեբանական օգնությունը» իրականանում է սպորտային կարիերայի տարբեր փուլերում.

Ճգնաժամերի դեպքում (ընդհանուր և իրավիճակային): Օգնություն մարզիկին և մարզչին՝ սպորտային ճգնաժամը հաղթահարելու և հետևանքները վերացնելու համար:

Ճգնաժամից դուրս գալու ձևերի մշակում և իրականացում:

Լավագույն մարզական կարիերայի մոդելավորում:

Օգնություն մարզչին՝ արդյունավետ գործունեություն իրականացնելու համար (տարբեր տարիքի և սեռի մարզիկների, թիմերի, մարզաձևերի, հոգեբանի, բժշկի, ծնողների հետ և այլն):

«Հոգեբանական օգնություն» և «հոգեբանական ուղեկցում» գործընթացները միմյանց խիստ լրացնում ու փոխկապակցված են և հաճախ կիրառվում են որպես «հոգեբանական օգնություն» և «մրցման հոգեբանական պատրաստություն», ինչը ոչ լիովին կոռելտ է համարվում [1]: «Հոգեբանական օգնություն» հասկացությունն ավելի ընդարձակ ու լայնամասշտաբ է «հոգեբանական ուղեկցում» հասկացությունից, այնքանով, որ հոգեբանը կարող է օգնություն ցուցաբերել ոչ միայն մասնակցելով մարզումներին և մրցումներին, այլև խորհրդատվություն իրականացնել, լուսաբանել դրանք և այլն:

«Հոգեբանական ուղեկցումը» կարող է ներառել մարզումային նեգատիվ (բացասական) մարզումային վիճակների օպտիմալացում, տրավմաների հոգեբանական կլիմայի բարելավում և այլն:

«Հոգեբանական ուղեկցումը» սպորտում համալիր գործունեություն է, որը ներառում է հոգեբանական պատրաստություն, պատրաստության վիճակ և պատրաստվածության աստիճան: Այն հոգեբանի գործունեությունն է՝ ուղղված մարզումներին և մրցումներին մարզիկների հոգեկան ֆունկցիաների կատարելագործմանը և ակտիվացմանը: Մ.Ռ. Բիտյանովան [1,2] հոգեբանական ուղեկցումը դիտարկում է առավել խորացված հոգեբանամանկավարժական գործունեություն և համարում է, որ ուղեկցումը հոգեբանի պրոֆեսիոնալ գործունեությունն է՝ ուղղված անհատի արդյունավետ ուսուցման և զարգացման սոցիալ-հոգեբանական պայմանների ապահովմանը:

«Հոգեբանական աջակցությունը» ենթադրում է օգնել ոչ միայն մարզիկին, այլև մարզչին: Այն ամբողջական համակարգված, կազմակերպված գործընթաց է, որի ընթացքում ստեղծվում են սոցիալ-հոգեբանական պայմաններ մարզիկի և մարզչի համար՝

սպորտային պատրաստության գործընթացն արդյունավետ իրականացնելու համար:

Համաձայնելով երկարամյա տարիների հոգեբանների դրական աշխատանքների հետ՝ սպորտում առաջին հայացքից այն որպես հոգեբանական պատրաստության պատկերացում է:

Եզրակացություն:

Ելնելով սպորտի հոգեբանության ոլորտի շուրջ 40 տեսական և գործնական աշխատանքների վերլուծության արդյունքներից՝ հանգեցինք հետևյալ եզրակացման.

1. մարզիկների պատրաստության «հոգեբանական ապահովումը» միջոցառումների համակարգ է՝ ուղղված մարզիկների հոգեկանի պահեստային հնարավորությունների հավաքագրմանը, ինչն էլ ապահովում է ուսումնամարզական գործընթացի բարձր հուսալիություն և արդյունք: Մարզիկի պատրաստության գործընթացի հոգեբանական ապահովման հիմնական բաղադրամասի շարքին պետք է դասել տվյալ մարզաձևին առաջադրվող պահանջների

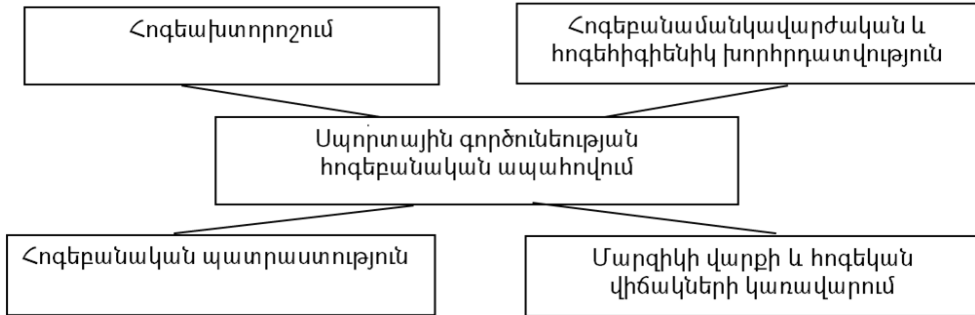
վերլուծությունը՝ ուղղված մարզիկների հոգեկանին, առանձին հոգեբանական գործոններին, անհրաժեշտ հոգետեխնիկական հմտություններին, հոգեկանի պրոֆեսիոնալ կարևոր հատկությունների ձևավորմանը, մարզիկի ու մարզչի համար ծագող հոգեբանական խնդիրների լուծման, ինչպես նաև հոգեբանական վերահսկողության ծրագրերի առկայությանը:

2. Մարզիկի սպորտային պատրաստության «հոգեբանական ապահովումը» համալիր հոգեբանական գործառույթների իրականացում է՝ սպորտային գործունեության տարբեր ոլորտներում և իրավիճակներում (տե՛ս տրամագիր):

3. Ըստ տրամագրի՝ սպորտային գործունեության «հոգեբանական ապահովումը» նշված ոլորտներում իրականացվում է հոգեբանի հիմնական տեսագործնական գործառույթների շնորհիվ՝ հիմնականում համագործակցելով մարզիչ-մանկավարժի հետ, նրա պահանջներով և աջակցությամբ:

Տրամագիր

Սպորտային գործունեության հոգեբանական ապահովման կառուցվածքն ու բովանդակությունը



Այդ գործառույթները սպորտի հոգեբանության պրակտիկայում թեպետ կրում են տարբեր անվանումներ և տարբեր բնութագրեր, բայց խիստ միասնական են, շարունակական ու լրացնում են մեկը մյուսին: Դրանց թվին են դասվում՝

«Հոգեբանական օգնություն», «Հոգեբանական սպասարկում», «Հոգեբանական աջակցություն», «Հոգեբանական ուղեկցում», «Հոգեբանական վերահսկում», «Հոգեբանական պաշտպանվածություն» հասկացությունները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Битянова М.Р., Психолог в школе: содержание и организация работы /М.Р. Битянова. М.: 1998/
2. Горбунов Г. Д., Психопедагогика спорта: учеб. Пособие.: М. : Издательство Юрайт, 2019. — 269 с
3. Ильин Е. П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012. — 352 с:
4. Лалаян А. Ц., Психологическая подготовка спортсмена.- Ереван.: 1985.- 168 с.
5. Пуни А. Ц., Психологическая подготовка к соревнованию в спорте «Физкультура и спорт» М.: 1969, 89 с.
6. Родионов А.В., Психология физической культуры и спорта М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

7. Рудик П.А., Психология: учебник для студентов университетов физической культуры— М. : ФиС, 1994. - 510 с.
8. Сивицкий В.Г., Психологическое сопровождение спортсменов высокого класса / В.Г. Сивицкий // На пути к Пекину: материалы метод. семинара. Минск: БГУФК, 2007с.
9. Pierre de Coubertin Essais de psychologie sportive. Lausanne: Payot. 1913. 266р.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ISSUES IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETE'S PREPARATION

*PhD in Psychology, professor H. Babayan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,
Yerevan, Armenia*

SUMMARY

Keywords: psychological preparation, psychological assurance, accompaniment, service, aid, security, control, support.

Introduction: Summarizing numerous publications, we would highlight the following components in the essence of psychological preparedness: a) personality, i.e. motivation, aspirations, character traits, temperament, ensuring a high level of working capacity and consistent performances at competitions; b) mental processes and functions that contribute to the perfect mastery of tricks, techniques and tactics; c) stable (positive) mental states manifested in challenging training and competition conditions.

Research objective: Justify the actuality and the content of concept on “psychological assurance” in the system of sports preparation of athletes.

Research methodology and organization: The study of scientific and methodical, educational literature, theoretical and methodical analysis and results grouping.

The features of modern perceptions of psychological preparation are a new concept and a new approach – “psychological assurance as the most common and complete vision of a psychologist’s work in sports”.

The concept of “psychological assurance” has appeared in the lexicon of sports specialists relatively recently (V. Melnikov, V. Nepopalov, 1985; V. Medvedev, 1989; G. Gorskaya, 1995). Although sport had qualitatively, by content and functionally changed by that time, the majority of sports professionals used to think in the category of “training of athletes”. That is why the new term, by tradition and the established way of thinking, was also attributed to the training process. In our opinion, when evaluating as a whole it can be noted that the formation of the concept of “psychological assurance of the athletes’ training” reflects a change in the approach to the psychological aspects of working with athletes which in its turn is a consequence of a change in the approach to the process of their training as a whole.

Conclusion: Based on the analysis of modern trends and the transition from "psychological training" to "psychological assurance" as an organized process, the following concepts can be highlighted: psychological aid; psychological service; psychological accompaniment, psychological support; psychological control; psychological security. They are closely interrelated processes and complete each other.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Кандидат псих. наук, профессор А.А. Бабаян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологическое обеспечение, сопровождение, обслуживание, помощь, безопасность, контроль, поддержка.

Актуальность исследования. Обобщая многочисленные работы, мы выделим в содержании психологической подготовленности следующие компоненты: а) свойство личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент, обеспечивающие высокий уровень работоспособности и стабильные выступления на соревнованиях; б) психические процессы и функции, способствующие совершенному овладению приемами, техники и тактики; в) стабильные (положитель-

ные) психические состояния, проявляемые в трудных условиях тренировки и соревнований.

Цель исследования: Обосновать актуальность и содержание понятия „психологическое обеспечение” в системе спортивной подготовки спортсменов.

Методы и организация исследования: Изучение научно-методической, учебной литературы, теоретико-методический анализ и группировка полученных результатов.

Особенности современного развития представлений о психологической подготовке – это новое представление и новый подход – „психологическое обеспечение как наиболее общее и целостное видение работы психолога в спорте”.

Понятие „психологическое обеспечение” появилось в лексике спортивных специалистов относительно недавно (В.М. Мельников, В.Н. Непопалов, 1985; В.В. Медведев, 1989; Г.Б. Горская, 1995). Несмотря на то, что спорт к этому времени качественно, содержательно и функционально изменился, большинство спортивных специалистов по-прежнему мыслили в категории „подготовка спортсменов”. Поэтому и новый термин, в силу традиции и устоявшегося способа мышления, был отнесен к процессу подготовки. На наш взгляд, оценивая в целом, можно отметить, что формирование понятия “психологическое обеспечение подготовки спортсменов”, отражает изменение подхода к психологическим аспектам работы со спортсменами, которое, в свою очередь, является следствием изменения подхода к процессу их подготовки в целом.

Выводы: Основываясь на анализе современных тенденций и перехода от „психологической подготовки” к „психологическому обеспечению” как организованному процессу, можно выделить следующие понятия: психологическая помощь; психологическое обслуживание; психологическое сопровождение, психологическая поддержка; психологический контроль; психологическая безопасность. Это тесно взаимосвязанные процессы и дополняют друг друга.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 05.02.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.02.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-19

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐՈՎ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԸ ՍԿՍԵԼՈՒ ՕՊՏԻՄԱԼ ՏԱՐԻՔԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Լ. Ս. Գասպարյան,

մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Վ. Մարտիրոսյան,

4-րդ կուրսի ուսանող Ա. Ա. Հախվերդյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: hayk.gasparyan@sportedu.am, ani.martirosyan@spoertedu.am,
amalya.hakhverdyan.2017@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Սպորտային պարեր, օպտիմալ տարիք, կենսագրական տվյալներ, բարձրակարգ պարողներ, մարզիչների տեսակետներ:

Հետազոտության արդիականություն: Գաղտնիք չէ, որ շատերը մարզվում են սպորտային պարերով առողջության ամրապնդման, գեղեցիկ կեցվածք ունենալու, դրական լիցքեր ստանալու համար: Այս առումով տարիքային սահմանափակումներ, ըստ էության, չկան: Որոշ երկրներում նույնիսկ պատկանելի տարիքի կանայք են զբաղվում սպորտային պարերով: Մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշները մեծ կարևորություն են ձեռք բերում, երբ քննարկվում են սպորտային պատրաստության կամ սպորտային բարձր նվաճումների ձեռքբերման համատեքստում: Սպորտում մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքը որոշելիս հաշվի են առնվում մարզաձևերի

առանձնահատկությունները, մրցակցական գործունեության պահանջները և այլն: Մեծ նշանակություն է տրվում հատկապես շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների տարիքային օրինաչափություններին:

Ուսումնասիրելով տասնյակ աղբյուրներ՝ պարզվեց, որ սպորտային պարերով մարզումները սկսելու տարիքային առանձնահատկությունների վերաբերյալ սպորտի տեսությունում տվյալներ չկան [1,3,4], իսկ համացանցում մեծ թիվ են կազմում գիտականորեն չհիմնավորված, իրարամերժ տեսակետները: Նշված իրողություններն ընդգծում են թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝

պարզել սպորտային պարերում մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. պարզել մարզիչների տեսակետները

մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքի վերաբերյալ, 2. ի հայտ բերել սպորտային պարերում բարձրակարգ մարզիկների ու մարզուհիների մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշները, 3. վիճակագրական տվյալների վերլուծության միջոցով առաջարկել սպորտային պարերում մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշներ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են ստորև ներկայացված մեթոդները.

Գրական աղբյուրների վերլուծություն: Ուսումնասիրվել է թեմային առնչվող հայերեն, ռուսերեն, անգլերեն 40 գրական աղբյուր (ուսումնական ձեռնարկներ, գիտական հոդվածներ), որոնցից առանցքայինները ներկայացված են հոդվածում:

Անկետավորում: Անկետավորման միջոցով փորձել ենք պարզել մարզիկների տեսակետները սպորտային պարերում մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքի վերաբերյալ: Անկետավորմանը մասնակցել է 60 մարզիչ: Նրանց մեծ մասն ունեցել է 10-ից ավելի տարիների մարզչական ստաժ:

Կենսագրական տվյալների ուսումնասիրում: Ուսումնասիրվել է 60 արհեստավարժ պարողի ու պարուհու (տարբեր մրցաշարերի հաղթողներ,

մրցանակակիրներ) մարզումները սկսելու տարիքային տվյալներ:

Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ: Հաշվարկվել են համախմբերը բնութագրող հիմնական վիճակագրական ցուցանիշները (X , M_0 , Me , σ , m , V):

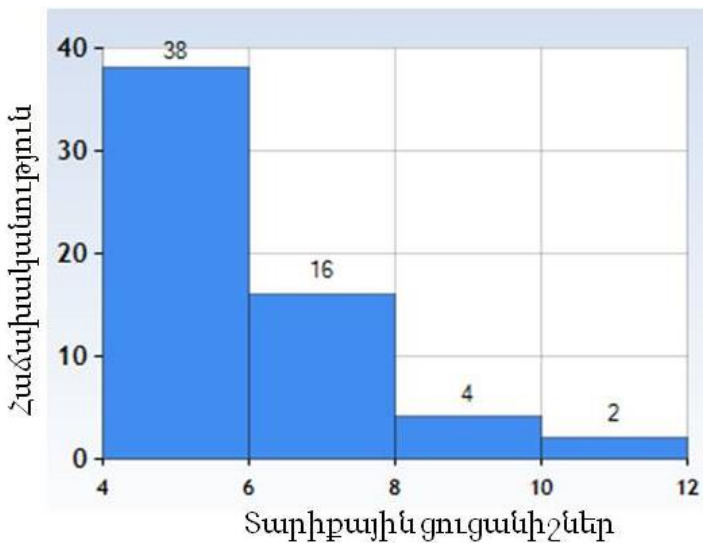
Համախմբերը համեմատելիս կիրառվել է Շապիրո-Ուիլկի W թեստը և Ման-Ուիթնիի U չափանիշը [5]:

Հետազոտությունն իրականացվել 2021 թ.: Հետազոտության ընթացքում վերլուծվել է 120 վիճակագրական ցուցանիշ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մարզիչների հետ իրականացված անկետավորման արդյունքները ներկայացված են 1-ին տրամագրում: Անկետավորման արդյունքում պարզվեց, որ մարզիչների մեծ մասը համարում է, որ հարաբերականորեն վաղ տարիքից մարզվելը նպատակահարմար է սպորտային բարձր նվաճումների տեսանկյունից: Մարզիչների զգալի մասի պատասխանների համաձայն՝ սպորտային պարերում մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքը 5 տարեկանն է ($X=5,47$, $M_0=5$, $Me=5$, $\sigma=1,44$, $m=0,19$, $V=26,32$): Ընդ որում՝ հարցվողների 23,3 տոկոսն օպտիմալ տարիք է համարում 4 տարեկանը: Հարկ է նշել, որ այսպիսի մոտեցումը

հաճախ գիտական քննադատության չի դիմանում: Վաղ տարիքից մարզումները սկսելու դեպքում նախադրյալ է ստեղծվում վաղ մասնագիտացման համար: Ներկայումս գոյություն ունեն գիտական տարբեր փաստեր, որոնք հիմնավորում են վաղ մասնագիտացման բացասական կողմերը [1,8,9]: Բացի այդ, սպորտային գենետիկայից հայտնի է, որ մարզիկի սպորտային հաջողություններն էապես կախված են գենետիկ գործոններից: Հաճախ տաղանդավոր մարզիկներն ու մարզուհիները, ընդունված տարիքային նորմերից մի քանի տարի ուշ սկսելով մարզումները, արագ առաջ են անցնում

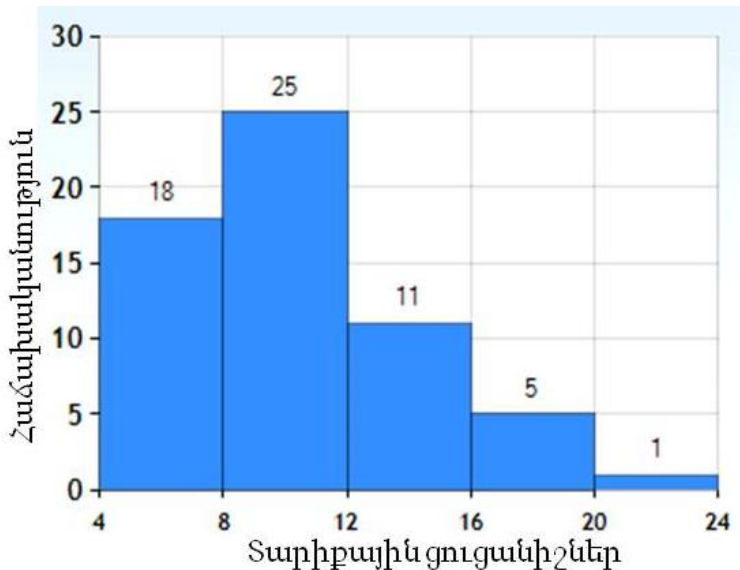
իրենց հասակակիցներից: Ուշագրավ է հատկապես սպորտային պարերում մեծ արդյունքներ գրանցած Կարմեն Վինչելիի սպորտային կենսագրությունը: Վերջինս սկսել է մարզումները 17 տարեկանում: Արիեստավարժ պարուհի Ագնեշկա Մելինցկան սպորտային պարերով սկսել է զբաղվել 13 տարեկանից, հայտնի հայազգի պարող Արմեն Ծատուրյանը՝ 9, Սերգեյ Ռյուպինը՝ 13, Վիկտոր Նիկոլսկին՝ 14 և այլն: Առանձնահատուկ կենսագրություն ունի Մայքլ Սթիվանսոնը, որը սպորտային պարերով սկսել է զբաղվել 18 տարեկանից [10]:



Տրամագիր 1. Մարզիչների տեսակետները մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքի վերաբերյալ

Կենսագրական տվյալների վերլուծությունից պարզվեց, որ բարձրակարգ պարողների ու պարուհիների մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշները բավականին տարրալուծված են ($X=9,76$, $M_0=5$, $Me=10$, $\sigma=3,74$, $m=0,48$): Ցուցանիշների անհամասեռության մասին է վկայում վարիացիայի գործակիցը ($V=38,31$) (տրամագիր 2): Ի դեպ, դրանք չեն համապատասխանում մարզիչների առաջարկած

տարիքային ցուցանիշներին: Գրանցվել է վիճակագրորեն հավաստի տարբերություն ($U=512$, $p<0,05$): Հարկ է նշել, որ ուսումնասիրված համախմբում տվյալները բաշխված չեն նորմալ բաշխման օրենքով, դրա մասին է վկայում Շապիրո-Ուիլկի թեստը ($p<0,05$): Դա նկատվում է նաև 2-րդ տրամագրում ներկայացված տվյալներից:



Տրամագիր 2. Արհեստավարժ պարողների ու պարուհիների մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշներ

Արհեստավարժ պարողների ու պարուհիների կենսագրական տվյալների վերլուծությունից պարզվեց, որ նրանցից շատերը սկսել են մարզվել սպորտային պարերով ընդունված ժամ-

կետներից զգալիորեն ուշ: Հարկ է նշել, որ նրանց մի մասը մինչ սպորտային պարերով զբաղվելը մարզվել է այլ մարզաձևերով: Որոշ պարուհիներ վաղ տարիքից զբաղվել են խորեոգրաֆիա-

յով: Նինո Լանդջելան մինչ պարային ակումբ հաճախելը զբաղվել է մարտարվեստով: Հանա Կարտունեն 3 տարեկանից զբաղվել է բալետով և միայն 10-ը տարեկանում է սկսել զբաղվել սպորտային պարերով [10]:

Պարողների ու պարուհիների մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշները չեն վերլուծվել առանձին, քանի որ վերջիններիս ցուցանիշներում վիճակագրորեն հավաստի տարբերություն չի գրանցվել:

Սպորտում մարզումները սկսելու տարիքային օրինաչափությունները քննարկելիս անհրաժեշտ է անդրադառնալ նաև շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների տեսությանը [1,2,6,7]: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ դպրոցական երեխաների շարժողական ֆունկցիայի զարգացման ընթացքում դիտվում են զգայուն շրջաններ, երբ մարզումների ներգործությունն առավել խոր ազդեցություն է ունենում շարժողական ընդունակությունների զարգացման վրա [2]: Ըստ ռուս հեղինակների՝ եթե երեխաները ֆիզիկական վարժություններ չկատարեն և սպորտով չմարզվեն, ապա 13-14 տարեկանից արագային ընդունակությունները հետընթաց կապրեն [6]: Դա առավել վառ է արտահայտվում հատկապես աղջիկների

մոտ: Սպորտի ոլորտի գիտնականների տեսակետների համաձայն՝ շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների տարիքային օրինաչափությունների իմացությունն ու կիրառումն էապես կարող է բարձրացնել մարզիկների սպորտային կատարելագործման արդյունավետությունը:

Բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերում, այդ թվում՝ սպորտային պարերում, մարզիկների հաջողությունները զգալիորեն պայմանավորված են կոորդինացիոն ընդունակությունների մակարդակով: Սպորտային պարերում կարևորում են նաև արագաշարժությունը, ճկունությունը, ռիթմի զգացումը և այլն: Ըստ Ն.Չուպրունի և համահեղինակների տվյալների՝ կրտսեր դպրոցական տարիքը համարվում է զգայուն շրջան կոորդինացիոն մի շարք ընդունակությունների մշակման համար: Հավասարակշռության, շարժումների ճշգրտության զարգացման համար վերջիններս զգայուն շրջան են համարում 7-8 տարեկան հասակը, իսկ մկանային ճիգերի տարբերակման՝ 6-7 (տղաներ), 7-8 (աղջիկներ) [7]: Ըստ Ֆ.Գ.Ղազարյանի տվյալների՝ աղջիկների ճարպկության զգայուն շրջանը դրսևորվում է 8-13 տարեկանում, տղաներինը՝ 8-9, 11-14 [2]: Հարկ է նշել, որ շարժողական ընդունակությունների

տեսությունում զգայուն շրջանների տարիքային ցուցանիշները որոշակիորեն տարբերվում են: Երբեմն հանդիպում են միմյանց հակասող տվյալներ: Հեղինակների զգալի մասի առաջարկած տվյալների համաձայն՝ շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանները սկսվում են 6-7 տարեկանից [1,2,6,7]: Որպես կանոն՝ կոորդինացիոն ընդունակությունների, ճկունության և արագաշարժության զգայունությունը հարաբերականորեն շուտ է դրսևորվում: Նշված ընդունակությունների ցուցանիշներն իրենց առավելագույն մակարդակին մոտենում են դեռահասության շրջանում: Ի դեպ, տղաների ու աղջիկների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների տարիքային ցուցանիշները փոքրիկ տարբերվում են:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

Մարզիչների 87 տոկոսը նպատակահարմար է համարում մարզումները սկսել 4-6 տարեկանից, մինչդեռ մեր ուսումնասիրած արհեստավարժ պարողների ու պարուհիների միայն 21 տոկոսն է սկսել այս տարիքից մարզվել: Մեծ մասը մարզումները սկսել են ընդունված ժամկետներից ուշ:

Բարձրակարգ պարողների ու պարուհիների մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշները բավականին տարրալուծված են ($V=38,31$): Դա վկայում է այն մասին, որ մարզումները սկսելու տարիքային նորմերը պետք է համարել պայմանական ցուցանիշներ:

Բարձրակարգ պարողների ու պարուհիների մարզումները սկսելու տարիքային տվյալները հետևյալն են՝ $X=9,76$, $m=0,48$: Այսպիսով՝ սպորտային պարերով զբաղվելու համար պայմանականորեն կարելի է 9-10 տարեկանը համարել օպտիմալ տարիք:

Պարողների ու պարուհիների մարզումները սկսելու տարիքային ցուցանիշներում վիճակագրորեն հավաստի տարբերություն չկա ($p>0,05$):

Վաղ տարիքից մարզվելը (6-7 տարեկանից) նպատակահարմար է շարժողական ընդունակությունների մշակման զգայուն շրջանները բաց չթողնելու տեսանկյունից:

Օժտվածության առկայության դեպքում սպորտային պարերում բարձր սպորտային նվաճումներ կարելի է գրանցել մարզումներն ընդունված ժամկետներից ուշ սկսելու դեպքում: Այս մասին են վկայում արհեստավարժ պարողների ու պարուհիների կենսագրական տվյալները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գասպարյան Հ.Ս., Ընտրությունը և վաղ մասնագիտացումը սպորտում, Երևան, 2015, 88 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Երևան, 2007, 215 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ղազարյան Գ.Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, 2013, 92 էջ:
4. Վերմիշյան Լ.Փ., Լատինաամերիկյան պարեր, Երևան, 2018, 213 էջ:
5. Иванов В.С., Основы математической статистики. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
6. Тхорев В.И., Аршинник С.П., Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста. Краснодар: «Физическая культура, спорт – наука и практика», 1/2010, с. 40-45.
7. Чупрун Н., Юрченко И., Юрченко Э., Возрастные особенности развития координационных способностей детей 6-9 лет. ГБУЗ :<< Медицини, біології та спорту>> – 2020 – Том 5, № 2 (24), с. 296-300.
8. American Academy of Pediatrics, Committee on Sports Medicine and Fitness. Intensive training and sports specialization in young athletes. Pediatrics. 2000; 106 (1 pt 1): 154-157.
9. Malina R.M., Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. Curr Sports Med Rep. 2010;9(6):364-371.
10. <http://ballrooms.su/publ/3-5>.

THE OPTIMAL AGE FOR STARTING SPORT DANCING TRAININGS

*Ph.D. of Pedagogy, Associate Professor H.S. Gasparyan**Ph.D. of Pedagogy, Associate Professor A.V.Martirosyan**Fourth year student A. A. Hakhverdyan*Armenian State Institute of Physical Culture and
Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: sport dancing (ballroom), optimal age, biographical data, professional dancers, coaches' opinions.

Research objective: to reveal the optimal age for starting ballroom sport dancing.

Research methods and organization. During the research, the following methods were used: 1. analysis of literary sources (educational and methodical textbooks, scientific articles), 2. survey (60 coaches took part), 3. analysis of biographical data (biographical data of 60 male and female sport dancers were studied). Most of the coaches participated in survey were with more than 10 year working experience. The research was conducted in 2021.

According to the responses of a significant part of the coaches, the optimal age to start training in sport dancing is 5 years old ($X=5.47$, $Mo=5$, $Me=5$, $\sigma=1.44$, $m=0.19$, $V=26.32$). At the same time, 23.3 percent of respondents consider, that the optimal age is 4 years old. However, the biographical data of professional dancers do not coincide to these opinions. From the analysis of biographical data, it turned out that a significant part of high-class dancers started dancing quite late ($X=9.76$, $Mo=5$, $Me=10$, $\sigma=3.74$, $m=0.48$). Most of them started dancing from the age of 8-11, some of them from 13-17, etc. The opinions of the coaches and the biographical data of the dancers are statistically different ($p<0.05$).

Conclusion. The studied age data of high-class dancers have a great range ($V=38.31$). This indicates that the age norms of the start of sport dancing trainings should be considered conditional data. Thus, the optimal age can be conditionally considered from 9 to 10 ($X\pm m$). Training from an early age (from 6-7 years) is ad-

visible from the point of view of the implementation of sensitive periods of motor abilities.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

*К.п.н., доцент Г. С. Гаспарян,
к.п.н., доцент А. В. Мартиросян,
студентка 4-го курса А. А. Ахвердян*

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивные танцы, оптимальный возраст, биографические данные, профессиональные танцоры, мнения тренеров.

Цель исследования: выявить оптимальный возраст для начала занятий спортивными (бальными) танцами.

Методы исследования и организация. В ходе исследования были применены следующие методы: 1) анализ литературных источников (изучены учебно-методические пособия, научные статьи); 2) анкетирование (в анкетном опросе приняли участие 60 тренеров); 3) анализ биографических данных (изучены биографические данные 60 спортивных танцоров и танцовщиц). Большинство тренеров, участвовавших в анкетном опросе, имели более десяти лет тренерского стажа. Исследование было проведено в 2021 году.

Согласно ответам большинства тренеров, оптимальным возрастом для начала тренировок в спортивных танцах является 5 лет ($X=5,47$, $M_0=5$, $Me=5$, $\sigma=1,44$, $m=0,19$, $V=26,32$). При этом 23,3 процента респондентов считают оптимальным возрастом 4 года. Однако, биографические данные профессиональных танцоров и танцовщиц говорят о другом. Из анализа биографических данных выяснилось, что значительная часть высококлассных танцоров и танцовщиц начали заниматься танцами довольно поздно ($X=9,76$, $M_0=5$, $Me=10$, $\sigma=3,74$, $m=0,48$). Большинство из них начали заниматься с 8-11 лет, некоторые из них с 13-17 и т. д. Мнения тренеров и биографические данные танцоров и танцовщиц статически достоверно различны ($p<0,05$).

Закключение. Изученные возрастные показатели высококлассных танцоров и танцовщиц довольно сильно различаются ($v=38,31$). Это свидетельствует о том, что возрастные нормы начала тренировок следует считать условными показателями ($X= 9,76$, $m=0,48$). Таким образом, оптимальным возрастом условно можно считать 9-10 ($X\pm m$). При наличии спортивной одаренности в спортивных танцах можно достичь высоких спортивных достижений даже в случае позднего начала тренировок. Тренировка с раннего возраста (с 6-7 лет) целесообразна с точки зрения реализации сенситивных периодов двигательных способностей.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 25.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.03.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-29

**ՄԱՐԶԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ
ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ**

Հ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ղ. Գեղամյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
vardan.geghamyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Մարզիչ, հուզական կայունություն, գործունեության արդյունավետություն, անձ:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտային գործունեությունն ուղղված է ոչ միայն բարձրակարգ մարզիկների պատրաստությանը, այլև մարզիչ-մանկավարժի գործունեության արդյունավետության երաշխիքներն ապահովող գործոնների ձևավորմանն ու զարգացմանը, ինչը շատ կողմերով պայմանավորված է մարզչի անձի առանձնահատկություններով և հոգեկանին ներկայացվող արդի պահանջներով [3, 5]:

Անձի ձևավորման առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը թույլ կտա պատկերացում կազմել մարզիչ-մանկավարժի գործունեության արդյունավետությունն ապահովող հոգեբանական ցուցանիշների զարգացվածության աստիճանի և դրանց փոփոխությունների վերաբերյալ:

Թեև բազմաթիվ հետազոտություններին, այժմ էլ վերջնականորեն ուսումնասիրված և բացահայտված չեն մարզչի անձի հոգեբանական առաջատար գործոններն ու դրանց կատարելագործման ուղիները [1, 2, 4]:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել տարբեր մարզաձևերի մարզիչների մասնագիտական գործունեության արդյունավետությունն ապահովող հոգեբանական գործոնները, բնութագրել դրանց դրսևորման առանձնահատկություններն ու փոխադարձ կապերը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտական գործընթացում կիրառել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, դիտումներ, թեստեր, անկետավորում, մաթեմատիկական-վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտական աշխատանքներն իրականացվել են 40 մարզիչների հետ,

որոնցից 20-ը խաղային մարզաձևերի (ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ) ներկայացուցիչներ են, իսկ մյուս 20-ը՝ մենապայքարային (ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, ծյուղո, սամբո): Հետազոտվածների միջին մասնագիտական մարզչական ստաժը կազմել է 14 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտություններն ուղղված են մարզչի անձի առաջատար հոգեբանական ցուցանիշների ուսումնասիրությանը, որոնք կարող են հանդիսանալ մարզչի գործունեության արդյունավետությունն ապահովող առաջատար գործոններ՝ հուզական կայունություն (նեյրոտիզմ), խառնվածքի տիպի առանձնահատկություններ (էքստրավերտություն, ինտրովերտություն, ամբրովերտություն), տազնապայնություն (անձնային տազնապ), կոնֆլիկտայնություն:

Մարզիչների հուզական կայունությունը (նեյրոտիզմը) և խառնվածքի տիպի առանձնահատկությունները հետազոտվել են Այզենկի հարցարանի միջոցով: Հետազոտության արդյունքների համեմատական վերլուծությունից երևում է, որ ինչպես էքստրավերտիայի, այնպես էլ նեյրոտիզմի ցուցանիշներն ավելի արտահայտված են հատկապես խաղային մարզաձևերի մարզիչների

մոտ, ինչը թույլ է տալիս ենթադրել, որ նրանք ավելի շփվող են, հաղորդակցվելիս ավելի անկաշկանդ են, առավել հակված են ռիսկային քայլերի, իմպուլսիվ են, նախընտրում են գործողություն և շարժում:

Համեմատական վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ հետազոտված ցուցանիշներից հավաստի տարբերություն է գրանցվել նեյրոտիզմի ցուցանիշի դեպքում ($p < 0,001$):

Մենապայքարային մարզաձևերի մարզիչների ստացված տվյալները համապատասխանում են «հուզական կայունություն» սանդղակին (ըստ Այզենկի ինքնագնահատման թեստի՝ նեյրոտիզմի ցուցանիշ 9,6), ինչը վկայում է, որ տվյալ մարզիչները բավականաչափ կարողանում են վերահսկել իրենց աֆեկտիվ դրսևորումները: Ելնելով մենապայքարային մարզաձևերի բնույթից՝ այս մարզիչներին առավել հատուկ է սեփական գործունեության մանրակրկիտ պլանավորումն ու հստակ կազմակերպումը, ինչպես նաև՝ հույզերի արտահայտման վերահըսկումը:

Ի տարբերություն մենապայքարային մարզաձևերի, խաղային մարզաձևերի մարզիչների տվյալներն ավելի մոտ են «նեյրոտիզմի» ցուցանիշներին (նեյրոտիզմ 14,2): Ինչպես

հայտնի է, խաղային մարզաձևերի դեպքում մրցակցային գործընթացը շատ ավելի անորոշ է և անկանխատեսելի: Շարժումների բազմազանությունը, կառուցվածքն ու դրանց ինտենսիվության փոփոխությունը խաղային գործունեության ժամանակ կատարվում է անընդհատ, ինչը ևս նպաստում է այս խմբի մարզիչների անձի հուզական անկայունությանը: Նրանք ավելի դյուրագրգիռ են, ոչ միշտ են կարողանում վերահսկել սեփական հույզերը և հակված են ագրեսիվության:

Չնայած որ էքստրավերտության ցուցանիշների միջև հավաստի տարբերություն չի գրանցվել ($p>0,05$), սակայն այստեղ ևս նկատելի են որոշ տարբերություններ: Ակնհայտ է, որ տոկոսային հարաբերությամբ խաղային մարզաձևերում զգալիորեն մեծ տոկոս են կազմում խառնվածքի էքստրավերտ հատկություններ ունեցող մարզիչները՝ 64%, ինտրովերտները կազմում են 29% և ցածր տոկոս՝ 7% ամբրովերտները: Այս փաստը մեկնաբանվում է հետևյալ կերպ, որ խաղային մարզաձևերի մարզիչների գործունեության արդյունավետությունը մեծ մասամբ կախված է նաև նրանց անձի համալիր առանձնահատկություններից՝ շփվողականություն, աշխուժություն,

զգացմունքայնություն և վարքի այլ արտահայտման ձևեր, որոնք բնորոշ են հենց էքստրավերտներին: Թիմի բարձր արդյունքները կախված են այն բանից, թե որքանով է մարզիչը շփման ժամանակ հաշվի առնում խաղացողների առանձնահատկությունները և թիմային գործողությունները:

Ինչ վերաբերում է մենապայքարային մարզաձևերի մարզիչներին, ապա այստեղ թեև գերակշռում են էքստրավերտները (40%), սակայն ինտրովերտ մարզիչներն այստեղ ևս մեծ տոկոս են կազմում (37%): Եվ եթե խաղային մարզաձևերում էքստրավերտ մարզիչները տոկոսային հարաբերությամբ գերակշռում են, ապա մենապայքարայինում խառնվածքի էքստրավերտ և ինտրովերտ հատկություններով մարզիչները գրեթե հավասար են, համապատասխանաբար՝ 40% և 37%: Տոկոսային էական տարբերություն է նկատվում նաև ամբրովերտների միջև. եթե առաջին խմբում վերջիններս կազմում են ընդամենը 7%, ապա մենապայքարային մարզաձևերում ամբրովերտ մարզիչները 23% են:

Կարող ենք ասել, որ ինտրովերտների նման մեծ տոկոսը մենապայքարային մարզաձևերում բացատրվում է նրանով, որ ընտրված մարզաձևի ազդեցության ներքո մարզչի անձնային

հատկությունները ևս փոխվում են: Ինտրովերտ մարզիչներն ավելի ինքնամփոփ են, զուսպ և շփման մեջ մտնելիս ունենում են դժվարություններ:

Խանին-Սպիրերգերի ինքնագնահատման սանդղակով անձնային տագնապի տվյալները համեմատելիս՝ հավաստի տարբերություն չի գրանցվել: Թե՛ խաղային, թե՛ մենապայքարային մարզաձևերի մարզիչների մոտ գրանցվել են անձնային տագնապի բարձր ցուցանիշներ, սակայն խաղային մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ դրանք մի փոքր ավելի արտահայտված են (խաղային մարզաձևեր՝ $50,7 \pm 1,8$, մենապայքարային՝ $46,3 \pm 0,9$):

Ենթադրվում է, որ ինչպես արդեն պարզել ենք, խաղային մարզաձևերում մարզիչները հուզականորեն ավելի անկայուն են, հետևաբար դա էլ ազդել է վերջիններիս մոտ համեմատաբար ավելի բարձր անձնային տագնապի դրսևորման վրա:

Երկու խմբի կոնֆլիկտայնության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունից ստացել ենք վիճակագրորեն հավաստի, էական տարբերություններ ($p < 0,05$): Մենապայքարային մարզաձևերի մարզիչների համեմատ խաղային մարզաձևերի մարզիչների մոտ հայտնաբերված կոնֆլիկտայնության ավելի բարձր աստիճանը նույնպես կա-

րող ենք կապել վերջիններիս մոտ գրանցված նեյրոտիզմի բարձր ցուցանիշին: Կոնֆլիկտայնությունը՝ որպես անձնավորության գիծ, նպաստում է կոնֆլիկտների հեշտությամբ առաջանալուն (խաղային մարզաձևեր՝ $28,6 \pm 0,9$, մենապայքարային՝ $26,7 \pm 0,5$): Կոնֆլիկտային փոխգործակցության յուրահատկությունը սպորտային ոլորտում մի կողմից որոշվում է սպորտային գործունեության առանձնահատկություններով, մյուս կողմից՝ մարզչի անձից որպես այդ գործունեության սուբյեկտի: Եվ, քանի որ խաղային մարզաձևերում մարզիչները փոխգործակցում են ավելի շատ մարզիկների հետ, դա էլ կարող է կոնֆլիկտային իրավիճակների առաջացման մեծ պայման հանդիսանալ: Բացի այդ, մարզիչն այստեղ պարտավոր է կարգավորել ոչ միայն իր և մարզիկի միջև առաջացած կոնֆլիկտները, այլև թիմում մարզիկների միջև եղած կոնֆլիկտները:

Համահարաբերակցական կապերի վերլուծության արդյունքում հետազոտված ցուցանիշների բազմությունից ընտրվել են այնպիսիները, որոնցում առկա ցուցանիշներն առավել հավաստի և անմիջական համահարաբերակցական կապերով կապված են միմյանց և իրենց բնույթով կենտրոնական դիր-

քեր են գրավում մարզիչների անձի և նրանց գործունեության համակարգում:

Ըստ Այզենկի հարցարանի հետազոտության արդյունքների՝ ստացված ցուցանիշների բազմությունից առանձնացվել է հուզական կայունության (նեյրոտիզմի) ցուցանիշը, որի հետ հավաստի կապերով կապված են մարզչի անձի հոգեկան տարբեր ցուցանիշներ:

Հետազոտված հոգեբանական ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի վերլուծությունը փաստում է, որ երկու խմբի մարզիչների անձի հատկությունների կառուցվածքում կենտրոնական տեղ է զբաղեցնում խառնվածքի տիպի հուզական կայունության ցուցանիշը: Տվյալ ցուցանիշը երկու խմբերում էլ առավել շատ և անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր է դրսևորել հոտազոտված տարբեր ցուցանիշների հետ, ինչը հիմք է տալիս այն դիտարկել որպես մարզիչների անձի առաջատար և հիմնական հոգեբանական ցուցանիշ:

Մարզչի հուզական կայունությունը վերջինիս մասնագիտական գործունեության մեջ ապահովում է նրա հոգեկան հավասարակշռությունը, հուզական վիճակների հաստատունությունը, ինչի ֆոնի վրա արդյունավետ են ընթանում նաև մյուս հոգեկան

երևույթները, և նա ընդունակ է լինում հաջողությամբ լուծել պատասխանատու և բարդ խնդիրները՝ հուզականորեն լարված իրավիճակներում:

Նշված ցուցանիշը մեր կողմից դիտարկվում է որպես մարզչի գործունեության արդյունավետությանը նպաստող անձի առաջատար գործոն, ինչի մասին վկայում են համահարաբերակցական հավաստի կապերը:

Խաղային մարզաձևերի մարզիչների հետազոտված ցուցանիշների հավաստի համահարաբերակցական կապերի վերլուծությունից պարզվում է, որ հուզական կայունությունը (նեյրոտիզմը) անմիջական հավաստի կապերով կապված է անձնային տագնապի ($r=+0,62$), էքստրավերսիայի ($r=-0,40$), կոնֆլիկտայնության ($r=-0,53$), ինչպես նաև մարզիչների տարիքի ($r=+0,68$) և աշխատանքային ստաժի ($r=+0,55$) ցուցանիշների հետ:

Կապերի նման դրսևորումները վկայում են, որ խաղային մարզաձևերի մարզիչների հուզական կայունությունը՝ որպես նրանց անձի առաջատար ցուցանիշ, մարզական գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորված է որոշակի հուզական կայունության աստիճանով և հնարավորինս քիչ կոնֆլիկտային իրավիճակներ ստեղծելու կարողությամբ, ինչպես նաև անձ-

նային տազնապի բարենպաստ մակարդակով: Պետք է նշել նաև, որ այս խմբի մարզիչների մոտ վերոնշված ցուցանիշները հատկապես ավելի արտահայտիչ են դառնում երկար աշխատանքային գործունեության արդյունքում և ավելի մեծ տարիքում: Այսինքն՝ կարելի է ենթադրել, որ կապերի նման դրսևորումները նաև էականորեն կապված են մարզչի տարիքի և աշխատանքային ստաժի հետ:

Մենապայքարային մարզաձևերի մարզիչների հուզական կայունության ցուցանիշը, ի տարբերություն խաղային մարզաձևերի մարզիչների, դրսևորել է համեմատաբար ավելի քիչ անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր: Այս դեպքում հուզական կայունությունը (նեյրոտիզմը) անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր է դրսևորել անձնային տազնապի ($r=+0,40$) և էքստրավերսիայի ($r=-0,65$) ցուցանիշների հետ: Նշված համահարաբերակցական կապերի նման դրսևորումը վկայում է, որ բարձր նեյրոտիզմի առկայությունը մենապայքարային մարզիչների մոտ կարող է զուգորդվել նաև բարձր անձնային տազնապով, մյուս կողմից՝ նվազ նեյրոտիզմով, և հուզական կայուն մարզիչներն այս մարզաձևերում

շփումների մեջ ավելի զուսպ են և քիչ հաղորդակցվող:

Նույն ցուցանիշը միջնորդավորված կապերով համահարաբերակցվել է նաև կոնֆլիկտայնության ցուցանիշով և մարզիչների աշխատանքային ստաժով:

Այս ամենից պարզ է դառնում, որ մարզչի հոգեկան վիճակների, հույզերի և վարքի կանոնավորման, կոնֆլիկտային իրավիճակներից խուսափելու գործում էական դեր են խաղում հուզական կայունության, անձնային տազնապի բարենպաստ մակարդակները, ինչպես նաև խառնվածքի տիպի դրսևորման առանձնահատկությունները:

Հուզական ապրումները, կապված մարզիկի, սեփական գործունեության, արտաքին երևույթների և աշխատանքում անկայուն իրավիճակների հետ, ոչ միշտ են կառավարելի և վերահսկելի, ինչն էլ հաճախ մարզչի մոտ հանգեցնում է նյարդահոգեկան վիճակի լարվածության, դա էլ իր հերթին անբարենպաստ ազդեցություն է ունենում նրա մասնագիտական գործունեության արդյունավետության վրա:

Ելնելով այս ամենից՝ կարելի է ենթադրել, որ թե՛ խաղային, թե՛ մենապայքարային մարզաձևերի մարզիչների գործունեության արդյունավետությունը շատ կողմերով պայմանավոր-

ված է նրանց հուզական կայունության (նեյրոտիզմի) աստիճանով:

Ամփոփելով մարզիչների հետազոտված ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի ու դրսևորման յուրահատկությունների համեմատական վերլուծությունը՝ հուզական կայունության ցուցանիշի և նրանով համահարաբերակցված կապերով հանդերձ, կարող ենք այն սահմանել որպես մարզչի գործունեության արդյունավետությանը նպաստող հոգեբանական առաջատար գործոն:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը և հետազոտության արդյունքները հնարավորություն տվեցին հանգել հետևյալ եզրակացության.

Մարզչական գործունեության առանձնահատկություններն առաջին հերթին որոշվում են մարզչի առջև դրված նպատակով՝ իր մարզիկների կողմից բարձր սպորտային վարպետության հասնելուն երկարամյա մարզումների արդյունքում: Մարզիկների հաջողությունները մեծ մասամբ պայմանավորված են մարզչի անձով՝ նրա

գիտելիքներով, հեղինակությամբ, կամային հատկություններով և մանկավարժական ընդունակություններով:

Մարզչի մանկավարժական գործունեության արդյունավետությանը նպաստող կարևոր գործոն են համարվում վերջինիս անձի հատկությունները, մասնավորապես՝ հուզական ոլորտը և անձի անհատական առանձնահատկությունները, որոնք այդ գործունեության արդյունավետությունն ապահովող կարևոր պայման են հանդիսանում:

Մարզչական գործունեությունը զգալի չափով ձևավորում է վերջինիս անձի անհատական գծերը և ընտրված մարզաձևի ազդեցության ներքո մարզչի անձնային հատկությունները որոշակիորեն փոխվում են: Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ մենապայքարային մարզաձևերում գերակշռում է մարզչի հուզական կայուն և հավասարակշռված տեսակը, իսկ խաղային մարզաձևերում՝ ավելի անկայուն, դյուրագրգիռ, նյարդային և թույլ ադապտացվող տիպը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գեղամյան Վ.Ղ., Սպորտային պատրաստության հոգեբանական առանձնահատկություններն ըմբշամարտում, Երևան, 2018, 124 էջ:
2. Ильин Е.П., Психология спорта. СПб.: Питер, 2011. - 352 с.

3. Мельник Е.В., Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.
4. Михайлова Т.В., Эффективность деятельности тренера и определяющие ее факторы. Теория и практика физической культуры N 1. 2007, - стр. 34 – 38
5. https://studme.org/273648/psihologiya/psihologiya_trenera#google_vignette

PSYCHOLOGICAL FACTORS ENSURING A COACH'S EFFECTIVE ACTIVITY

Ph.D in psychology, associate professor V.Kh., Geghamyan

Armenian state institute of physical culture
and sports, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: coach; emotional stability; success of the activity; personality.

The article presents the psychological characteristics of the personality of coaches of various sports, which can be the leading indicators ensuring the productivity of their professional activities.

Research objective: to identify the psychological factors that ensure the effectiveness of coaches' professional activities in various sports, to describe the features of their manifestation and the interrelations between them.

Research methods and organization: analysis of scientific and methodological literature, observations, tests, questionnaires, mathematical and statistical analysis.

The study was conducted among 40 coaches, 20 of them were representatives of playing sports (football, volleyball, basketball, handball) and the other 20 were those of combat sports (wrestling, boxing, judo, sambo). The average professional coaching experience of the respondents was 14 years.

In general, the following indicators were studied: emotional stability (neuroticism), characteristics of temperament type (extraversion, introversion, ambiversion), anxiety (personality anxiety), conflictuality.

As a result of the comparative and correlation analysis, psychological indicators were singled out, underlined which by their specific features are central to the personality and activity of the coach.

A comparative analysis of the correlations between the indicators of the coaches under study and the features of their manifestation, taking into account the indicator of emotional stability with its correlations, are identified as the leading psychological factors that contribute to the effectiveness of the coach.

The results of the study show that an emotionally stable and balanced coach type predominates in combat sports, while a more unstable, irritable, nervous and weakly adaptable type predominates in competitive sports.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

К. п. н., доцент В.К., Гегамян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тренер; эмоциональная устойчивость; успешность деятельности; личность.

В статье представлены психологические особенности личности тренеров различных видов спорта, которые могут быть ведущими показателями обеспечивающими продуктивность их профессиональной деятельности.

Цель исследования - выявить психологические факторы, обеспечивающие эффективность профессиональной деятельности тренеров по различным видам спорта, описать особенности их проявления и взаимосвязи.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, просмотры, тесты, анкеты, математико-статистический анализ.

Исследование проводилось с 40 тренерами, 20 из которых - представители игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), а остальные 20 - единоборств (борьба, бокс, дзюдо, самбо). Средний профессиональный тренерский стаж респондентов составил 14 лет.

В целом изучались следующие показатели: эмоциональная устойчивость (нейротизм), особенности типа темперамента (экстраверсия, интроверсия, амбивертность), тревожность (личностная тревожность), конфликтность.

В результате сравнительного и корреляционного анализа были выделены психологические показатели, которые по своим специфический особенностям занимают центральное место в личности и деятельности тренера.

Сравнительный анализ взаимосвязей показателей исследованных тренеров и особенностей их проявления учитывая показатель эмоциональной устойчивости с ее соотнесительными связями, определены как ведущие психологические факторы, способствующие эффективности деятельности тренера.

Результаты исследования показывают, что в видах спорта типа единоборств преобладает эмоционально устойчивый и уравновешенный тип тренера, а в игровых видах спорта - более неустойчивый, раздражительный, нервный и слабоадаптируемый тип.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 10.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.03.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-39

ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ե.Լ. Դավթյան,
Ա.Ե. Դավթյան*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
«Հ պաշտպանության նախարարություն, Երևան, Հայաստան
E.mail:coachdavtyan@yahoo.com
levdavtyan@gmail.com

Առանցքային բառեր: Հաշմանդամություն, հենաշարժողական ապարատ, անվասայլակ, բասկետբոլ, ֆիզիկական, տեխնիկական, բարոյահոգեբանական պատրաստություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մեզ հայտնի հայրենական և արտասահմանյան գրականության մեջ քիչ են լուսաբանված անվասայլակով բասկետբոլիստների վերաբերյալ գիտահետազոտական աշխատանքները, նրանց ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության, բարոյահոգեբանական որակների զարգացման միջոցները և մեթոդները: Անվասայլակով բասկետբոլիստների մարզումների ճիշտ պլանավորումից, ինչպես նաև ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական պատրաստությունից է կախված նրանց մարզական հաջողությունները: Ճիշտ և

նպատակային մարզումները կնպաստեն նաև հաշմանդամություն ունեցող անձանց բարոյահոգեբանական վիճակի բարելավմանը: Անվասայլակով բասկետբոլի և սովորական բասկետբոլի հիմնական տարբերությունը նա է, որ խաղացողները չեն կարող տեղաշարժվել ոտքերով, կարող են միայն անվասայլակով, որը նրանց մոտ համարվում է «մարմնի մաս»[3]:

Անվասայլակով բասկետբոլում վերջին ժամանակներս թիմերն օգտագործում են պաշտպանության ավելի ակտիվ ձևեր: Խաղի ժամանակ ավելացել է արագ հարձակումների քանակը, դժվարացել է վահանի տակ օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելը: Լարված հավասար պայքարում ընթացող խաղի ժամանակ կարևոր նշանակություն ունի խաղացողների ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական

պատրաստությունը [2]: Բասկետբոլիստները պետք է կարողանան ժամանակին կատարել արագ և ճիշտ փոխանցումներ, գնդակով արագ ճեղքումներ, օղակի տակ պայքարեն օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելու համար, կատարեն նետումներ՝ մոտ, միջին և հեռու տարածություններից, նաև անվասայլակով կատարեն տարբեր ուղղություններով արագացումներ, կանգառներ, դարձումներ և տեղաշարժեր: Այս բոլորը խոսում է անվասայլակով բասկետբոլիստների լավ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության անհրաժեշտության մասին: Շատ հեղինակներ առաջարկում են անվասայլակներով զբաղվող սկսնակ բասկետբոլիստներին սկզբնական շրջանում ուսուցանել անվասայլակով տեղաշարժվելուն, որպեսզի նրանք կարողանան արագ և ճիշտ տեղաշարժվել, առաջ, հետ, աջ, ձախ, կատարեն դարձումներ, կանգառներ, տեղում պտույտներ[5]: Անվասայլակով բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական որակները մարզման ժամանակ պետք է կատարվեն միաժամանակ՝ բարելավելով ինչպես տեխնիկական, այնպես էլ ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները [4]:

Գրականության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ անվասայլակով բաս-

կետբոլիստների խաղային գործողությունների արդյունավետությունն ապահովող գործոններն ուսումնասիրվել են ոչ բավարար: Ներկայումս ակտիվ փորձ է արվում գտնել օպտիմալ ճանապարհներ և միջոցներ, որոնք անհրաժեշտ են անվասայլակով բասկետբոլիստների խաղային իրավիճակներում տեխնիկական հնարքների, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման համար:

Արդյունավետ խաղային գործունեության համար բասկետբոլիստը պետք է ունենա լավ տեխնիկական, տակտիկական և ֆիզիկական պատրաստություն, որոնք կատարելագործվում են հատուկ մարզումների ընթացքում [1]: Առավել կարևոր է անվասայլակով բասկետբոլիստների համար հատուկ դիմացկանության բարձր մակարդակը: Միայն այդ դեպքում է հնարավոր ամբողջ խաղի ընթացքում պահպանել խաղային արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներ ունեցող անվասայլակով բասկետբոլիստների տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Աշխատանքի խնդիրն է՝ «խաղային» և «շրջանաձև» մարզման մեթոդների կիրառմամբ զարգացնել անվասայլակով բասկետբոլիստների տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական թեստավորում՝ 1. 4x28մ. մաքրքավազք (վրկ.), 2. երկու ձեռքով գլխի վրայից գնդակի նետում (մետր), 3. աջ դաստակի ուժի չափում, 4. ձախ դաստակի ուժի չափում, 5. աջ կողմից օղակի տակից գնդակի 5 նետում (քանակ), 6. ձախ կողմից օղակի տակից գնդակի 5 նետում (քանակ), 7. պառկած վիճակից սեղմում, հենում (քանակ), 8. անվասայլակով արագացում՝ 28մ (վրկ.), 9. տուգանային 10 նետում, (քանակ), 10. տարբեր կետերից միջին տարածության՝ 10 նետում (քանակ), 11. զիգզագով անցում 10 կոների միջև(վրկ.): Մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտություններն անցկացվել են՝ Բանակի կենտրոնական մարզական ակումբի՝ «ԲԿՄԱ» (տասը բասկետբոլիստ) և Արտակարգ իրավիճակների նախարարության «ԱԻՆ» մարզական ակումբների անվասայլակով

(յոթ) բասկետբոլիստների հետ: Հետազոտությունն անցկացվել է երկու փուլով: Առաջին փուլն անցկացվել է 2020թ. օգոստոս-սեպտեմբերին (նախապատրաստական շրջանի սկիզբ), իսկ երկրորդ փուլը՝ 2021-ի փետրվար ամսին (մրցակցական շրջան): Մարզումները և հետազոտություններն անցկացվել են «Մարզաձևերի զարգացման հանրապետական համալիր կենտրոնում»՝ նախկին «ՄԻԿԱ» մարզադահլիճում, շաբաթական երկու անգամ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ինչպես երևում է թեստերի առաջին և երկրորդ փուլերում ստացված արդյունքներից (աղյուսակ 1 և 2), երկրորդ փուլի հետազոտության արդյունքում տեղի են ունեցել դրական փոփոխություններ՝ համեմատած առաջին փուլի: Օրինակ՝ 4x28մ մաքրքավազքի թեստի արդյունքն առաջին փուլում խմբի միջին ցուցանիշը եղել է 37.9 վրկ., երկրորդ փուլում այն կազմել է՝ 36.8 վրկ., արագության ցուցանիշը՝ 28 մ, առաջին փուլում՝ 8,2 վրկ., իսկ երկրորդ փուլում՝ 7,9 վրկ., տուգանային նետումներն առաջին փուլում՝ միջինը՝ 2,2 նետում, երկրորդ փուլում՝ 3,8 նետում (տասը նետումներից), միջին տարածության նետումների արդյունքները համապատասխանաբար՝

2,3 և 3.2 նետում: Դրական փոփոխություններ են եղել նաև մյուս թեստերի արդյունքներում:

Արտակարգ իրավիճակների նախարարության (ԱԻՆ) անվասայլակով բասկետբոլի թիմի թեստերի արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ երկրորդ փուլում նրանց արդյունքները նույնպես բարելավվել են, բայց աննշան՝ առաջին փուլի արդյունքների համեմատ: Օրինակ՝ 4x28մ մաքրապազքի թեստի արդյունքն առաջին փուլում եղել է 37,6 վրկ., իսկ երկրորդ փուլում՝ 37,3 վրկ., 28մ թեստի արդյունքը երկրորդ փուլում բարելավվել է 0,5 վրկ., զիգզագներով կոների միջև անցում թեստի արդյունքները՝ ընդամենը 0,1վրկ.-ով:

Բացի թեստերի արդյունքների դրական փոփոխություններից, «ԲԿՄԱ» մարզական ակումբի անվասայլակով բասկետբոլիստները հետազոտության ժամանակահատվածում ունեցել են նաև մարզական հաջողություններ՝ հանրապետական և միջազգային տարբեր նշանակության մրցումների ժամանակ:

«ԲԿՄԱ» մարզական ակումբի անվասայլակով բասկետբոլիստների մարզումների ժամանակ մեր կողմից հաճախ օգտագործվել է մրցակցական մեթոդը: Յուրաքանչյուր կատարվող վարժություն մոտեցվել է խաղային իրադրությանը: Մարզումների ժամանակ մեր կողմից օգտագործվել է խմբային, թիմային այնպիսի վարժություններ, որոնք կատարվել են ակտիվ պաշտպանության պայմաններում, հաճախ օգտագործվել են վարժություններ՝ արագ հարձակման ժամանակ, որոնք պահանջում են ֆիզիկական բարձր պատրաստություն, լավ տիրապետում անվասայլակին և տեխնիկական հմտություններ (նետումների կատարելագործման վարժությունները կատարվել են հոգնածության ֆոնի վրա): Մարզումների ժամանակ օգտագործվել է նաև շրջանաձև մարզման մեթոդը՝ ներառելով ֆիզիկական, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների (գնդակի նետում, վարում, փոխանցումներ, օղակից հետ թռչող գնդակի տիրապետում) զարգացման վարժություններ:

Աղյուսակ 1

**«ԲԿՄԱ» անվասայլակով բասկետբոլիսպորտի թեստի արդյունքները
(1-ին փուլ)**

Ա. Ա. (թեստեր)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ս. Ասատրյան	37.4	9.50	55	75	3	4	30	7.6	1	3	11.3
Ա.Հովհաննիսյան	33.6	9.90	75	72	2	2	35		4	3	11.8
Ա. Սարգսյան	35.4	11.70	65	62	4	3	31	7.5	1	1	13.3
Խ. Գևորգյան	33.2	11.10	80	75	2	2	40	7,4	4	3	10.7
Ս. Կարապետյան	33.4	8.90	120	115	1	1	60	7.7	1	0	13.9
Կ. Մարտիրոսյան	44.2	9.20	55	55	1	1	7	8.9	0	0	16.8
Է. Սարգսյան	40.0	6.30	76	62	3	2	-	8.8	3	7	14.2
Ա. Գալստյան	44.3	5.80	58	50	2	1	29	10.2	1	1	15.8
Ա. Նաջարյան	40.1	8.90	74	76	2	1	32	8.6	3	2	12.6
Շ. Ղասաբյան	37.0	10.30	65	68	2	2	30	8.0	4	3	12.5
\bar{X}	37,86	9,16	72,30	71,00	2,20	1,90	32,67	8,25	2,20	2,30	13,29
σ	4,19	1,88	19,06	17,83	0,92	0,99	13,67	0,88	1,55	2,06	1,94
m(x)	1,33	0,59	6,03	5,64	0,29	0,31	4,56	0,28	0,49	0,65	0,61

Աղյուսակ 2

**«ԲԿՄԱ» անվասայլակով բասկետբոլիսպորտի թեստի արդյունքները
(2-րդ փուլ)**

Ա. Ա. (թեստեր)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ս. Ասատրյան	37.1	9.60	60	80	4	4	32	7.4	4	4	11.2
Ա.Հովհաննիսյան	33.2	10.0	80	75	3	2	37	7.2	5	3	11.6
Ա. Սարգսյան	34.4	11.90	75	70	4	4	33	7.3	6	3	13.1
Խ. Գևորգյան	33.2	11.20	85	85	3	3	42	7,2	4	3	10.5
Ս. Կարապետյան	33.2	9.10	120	105	3	2	63	7.4	3	2	13.0
Կ. Մարտիրոսյան	39.2	9.25	55	55	2	1	9	8.6	2	2	16.2
Է. Սարգսյան	40.0	6.35	80	70	3	2	-	8.5	4	7	14.0
Ա. Գալստյան	43.3	5.85	65	70	2	1	33	10.0	2	2	15.8
Ա. Նաջարյան	39.1	9.00	75	80	3	2	35	8.3	4	3	12.3
Շ. Ղասաբյան	35.0	10.40	75	70	3	2	36	7.5	4	3	12.2
\bar{X}	36,77	9,27	77,00	76,00	3,00	2,30	35,56	7,94	3,80	3,20	12,99
σ	3,52	1,91	17,83	13,08	0,67	1,06	13,82	0,91	1,23	1,48	1,88
m(x)	1,11	0,60	5,64	4,14	0,21	0,33	4,61	0,29	0,39	0,47	0,59

Եզրակացություն: 1. Անվասայլակով բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշները զարգացնելու համար լավագույնը «խաղային և «շրջանաձև» մարզման մեթոդներն են:

2. Մարզումների և խաղերի ժամանակ ստացած ֆիզիկական և էմոցիոնալ ծանրաբեռնվածությունը մարզիկներին տալիս է անհատական բարոյահոգեբանական, սոցիալական բավարարվածություն:

Գործնական առաջարկություններ: 1. Բարձր նվաճումների հասնելու համար բասկետբոլիստներին անհրաժեշտ է ունենալ ժամանակակից արհեստավարժ մարզական անվասայլակներ, ինչպես նաև այդ սայլակներին տիրապետելու հմտություններ:

2. Անհրաժեշտ է տարեկան մարզման պլանավորման ժամանակ մեծ տեղ հատկացնել անվասայլակով բասկետբոլիստների տեխնիկական, ֆիզիկական, բարոյահոգեբանական պատրաստության բարելավմանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Ե.Լ., Բասկետբոլ, Ուսուցում և մարզում՝ բուհերում սովորող ուսանողների համար, 2013, էջ 5:

2. Դավթյան Ե.Լ., Բասկետբոլիստի մարզումը, Երևան, 2006, էջ 6-10:

3. Марк Волкер, Баскетбол на колясках 2010. стр.20-23

4. «Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: В сб.: Паралимп. комитет России «сост». А.В.Царик, -М.: Совет. спорт.- 2011, 152 стр..

5. Костюнина Л.И, Материалы докладов всероссийской научно-практической конференции. «Современное проблемы теории и практики спортивной медицины физической реабилитации. Кам Гафкси Т, 2009.-С 112-114.

TECHNICAL AND PHYSICAL PREPARATION OF WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS

*PhD of Pedagogy, Professor Y. Davtyan,
A. Davtyan*

Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia
RA Ministry of Defense, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: disability, musculoskeletal system, wheelchair, basketball, preparedness, physical, technical, moral-psychological preparation.

Research purpose and issues. The main goal is to identify the level of technical and physical readiness among wheelchair basketball players with musculoskeletal disorders. The central issue consists of increasing the level of physical and technical readiness of basketball players by “playing” and “circular” training methods.

Methods and organization. The following research methods were applied to solve the set tasks: study and analysis of literature data, pedagogical testing, mathematical analysis of the data obtained. The research was conducted with wheelchair basketball players from “CSCA” (Central Sports Club of the Army) and “Ministry of Emergency Situations” in two stages. The first stage was held in August-September of 2020, the second one- in January of 2021. The research and team training took place at the formerly known as “Republican Sport Development Complex Center”.

Analysis of research results. The final results testify to the attainment of positive changes in both teams. For example, For example, the average result of the group shuttle run 4x28 m at the first stage was 37,9 seconds, at the second stage - 36.8 seconds, the speed indicator was 28 m, at the first stage 8.2 seconds, and in the second - 7.9 seconds, free throws in the first round - an average of 2.2 throws, in the second round - 3.8 throws (out of ten), the result of throws at medium distances is 2.3 and 3.2 throws, respectively. Positive changes have occurred in the results of other tests as well.

While for the team “Ministry of Emergency Situations” the 4x28m shuttle run test resulted in 37.6 seconds at the first stage, and 37.3 seconds at the second stage, the

28m test result was improved by an average of 0.5 sec. The zigzag cone test results improved by merely 0.1 seconds.

Conclusions. The testing results indicated that the best way to develop technical and physical preparation of wheelchair basketball players is "playing" and "circular" training method. Physical and emotional load received during training and games of basketball players provide them with moral, psychological and social satisfaction.

Proposals. In order to succeed in sports achievements, basketball players need modern professional sports wheelchairs, as well as skills in using these wheelchairs. When planning annual training, great attention should be paid to improving the technical, physical, moral and psychological preparedness of wheelchair basketball players.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА КОЛЯСКАХ

*К.п.н., профессор Е. Л. Давтян,
А. Е. Давтян*

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения
Министерство обороны РА, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: инвалидность, опорно-двигательный аппарат, коляска, баскетбол, подготовка, физический, технический, морально-психологическая подготовка.

Цель и задача исследования. Цель-исследовать уровень технической и физической подготовленности у баскетболистов колясочников с опорно-двигательными нарушениями.

Задача – возможности повышения уровня физической и технической подготовленности баскетболистов с использованием методов “игровой” и “круговой” тренировки.

Методы и организация исследования:

1. изучение и анализ литературных данных,
2. педагогическое тестирование,

3.математический анализ полученных данных.

Исследования проводилось с баскетболистами-колясочниками из «ЦСКА» (Центральный спортивный клуб армии) и «МЧС» в течение двух этапов: 1-й этап- август-сентябрь 2020 года, 2-ой этап - февраль 2021г. в спортзале “Республиканского комплексного центра развития спорта”.

Анализ результатов исследования. В результате проведенного тестирования выяснилось, что данные второго этапа улучшились у обеих команд по сравнению с первой. Например, средний показатель результата группового челночного бега 4x28 м на первом этапе составил 37,9 секунды, на втором этапе - 36,8 секунды, показатель скорости 28 м, на первом этапе составил 8,2 секунды, а во втором - 7,9 секунды, штрафные броски в первом раунде - в среднем 2,2 броска, во втором раунде - 3,8 броска (из десяти), результат бросков на средние дистанции соответственно 2,3 и 3,2 броска. Положительные изменения произошли и по результатам других тестов.

Однако у команды «МЧС» результат теста челночного бега 4x28м на первом этапе был 37.6 сек., а на втором этапе -37.3сек., результат теста 28м. улучшился в среднем на 0.5сек. Результаты теста зигзагообразного конуса улучшились всего на 0,1 секунд.

Выводы. Результаты тестирования установлено, что лучшим способом развития технической и физической подготовки баскетболистов-колясочников является “игровой” и “круговой” метод тренировки. Полученные физические и эмоциональные нагрузки во время тренировок и игр обеспечивают морально-психологическую и социальную удовлетворенность баскетболистам.

Для достижения высоких результатов баскетболистам необходимы современные профессиональные спортивные коляски, а также навыки владения этими колясками.

При планировании ежегодных тренировок нужно уделять большое внимание совершенствованию технической, физической, моральной и психологической подготовки баскетболистов-колясочников.

Հողվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 15.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 16.04.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-48

ՄԻՋՆԱՎԱԶՔՈՒՄ ՏԱՐԲԵՐ ՀԱՏՎԱԾՆԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ

*Մ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ա. Սմբատյան,
դասախոս Հ.Վ. Քոսակյան,*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
Վ.Բոյունովի անվան Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան

E.mail: vardansmbatyan@yandex.ru, hasareg@yandex.ru

Առանցքային բառեր: Միջնավազք, տարածություն, վազք, տեմպ, հավասարաչափ, մարզական արդյունք, հատված:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին ժամանակաշրջանում սպորտային գիտությունը, այդ թվում նաև վազքերի տեսությունն ու մեթոդաբանությունը, սկսել են զարգանալ արագ տեմպերով: Եթե նախկինում այն հիմնականում զբաղվում էր բացատրական գործառույթով և քիչ էր օգնում պրակտիկային, ապա այժմ նրա դերը զգալիորեն փոխվել է: Մարզական մրցումներն այլևս պարզապես անհատական մենամարտեր չեն, այլ առաջին հերթին մարզիկի ուժի և հմտության ցուցադրումն են [3,4]:

Այսօր ամբողջ աշխարհի ազգաբնակչության մեծ մասը զբաղվում է վազքով, առավելապես հեռավազքերով

և Մարաթոնյան վազքով: Սակայն նշված աթլետիկական մրցաձևերի մեջ իր ուրույն տեղն է գրավում միջնավազքը: Միջնավազքը աթլետիկական ամենատարածված մրցաձևերից մեկն է, քանի որ այն այդքան երկար չէ, ինչպես հեռավազքը և չի պահանջում թե մարզիկներից և, թե սիրողականներից մեծ արագություն, կամ բարձր լարվածության աշխատանք, ինչը բնորոշ է արագավազքին:

Միջնավազքերը տարբերվում են համեմատական բարձր արագությամբ՝ գրագետ զուգորդված տակտիկայի հետ: Այս վազքատարածություններում բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է, որ հնարավոր լինի վերահսկել տարածությունն անցնելու ողջ գործընթացը և անհրաժեշտության դեպքում փոխել վազքի տեխնիկական օրգանիզմի հոգնածության

և թթվածնային քաղցի պայմաններում: Տարբեր միջնավազորդներ տարածությունը հաղթահարում են՝ կիրառելով նախապես մշակված տեխնիկա և տակտիկա: Սակայն որոշ մարզիկներ այն հաղթահարում են՝ ամբողջ տարածության ընթացքում պահպանելով հավասարաչափ վազքի տեմպ, իսկ մյուսները վազքի ընթացքում այն փոխում են՝ ելնելով մրցման ընթացքում ստեղծված իրավիճակից [1,2,5,6]:

Հետազոտության նպատակն է՝ վերլուծել 800մ և 1500մ ուժեղագույն միջնավազորդների վազքատարածության հաղթահարման տեխնիկական և տակտիկական մոտեցումները և ի հայտ բերել նրանցից առավել արդյունավետը:

Հետազոտության խնդիրն է՝ ուժեղագույն միջնավազորդների տարբեր հատվածների հաղթահարման դինամիկայի պարզաբանումը (800մX200մ) (1500X300մ):

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության և համացանցում տեղակայված տեղեկու-

թյունների ուսումնասիրում, վերլուծություն և համադրում, մանկավարժական դիտարկում, էմպիրիկ մեթոդներ (զննում, համեմատում և այլն):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Միջնավազքում բարձր մարզական արդյունք ցուցաբերելու համար անհրաժեշտ է ամբողջ տարածությունը հաղթահարելիս վազքը կատարել հավասարաչափ տեմպով: Սակայն գործնականում մարզական պրակտիկան ցույց է տալիս, որ ոչ բոլոր բարձր մարզական արդյունքներ ցուցաբերող վազորդները վազքատարածությունն անցնում են հավասարաչափ տեմպով: Յուրաքանչյուր մրցում իր ուղղումներն է մտցնում մարզիկների առանձնահատուկ կարողությունների օգտագործման գործում:

Մեր կողմից իրականացված բազմաթիվ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերհանված թվական տվյալներն ու արդյունքները ցույց են տալիս մի շարք օրինաչափություններ, որոնք համառոտ կներկայացնենք ստորև:

Աղյուսակ 1

800մ ուժեղագույն միջնավազորի փղամարդկանց յուրաքանչյուր 200մ փարածության անցման ժամանակը

ԱԱ	1-ին 200մ (վրկ.)	2-րդ 200մ (վրկ.)	Տարբերություն (վրկ.)	3-րդ 200մ (վրկ.)	Տարբերություն (վրկ.)	4-րդ 200 (վրկ.)	Տարբերություն (վրկ.)	Վերջնական (վրկ.)
Մեղի Բաալա	25.03	26.01	0.98	26.08	0.07	26.03	+0.05	1.43.15
Յուրի Բարզակովսկի	25.10	26.01	0.91	26.09	0.07	27.0	-0.91	1.44.20
Ուիլսոն Կիպկետեր	24.13	26.06	1.93	26.08	0.02	26.05	+0.03	1.42.32
Նիկոլաս Վախիրա	25.14	26.04	0.09	26.07	0.03	27.19	-1.12	1.44.44
Բերխասուն Ալեմու	26.03	26.10	0.07	26.17	0.07	27.05	-0.88	1.45.35
Միջին արդյունք	25.09	26.04	0.96	26.10	0.05	26.66	0.60	1.43.89

1-ին աղյուսակում ներկայացված արդյունքները վկայում են այն մասին, որ ուժեղագույն տղամարդ միջնավազորները 800մ վազքատարածության առաջին 200մ հատվածն անցնում են ամենաարագը, երկրորդ 200մ-ն ավելի արագ երրորդից, սակայն այստեղ միջին արագության տարբերությունը շատ չնչին է և կազմում է ընդամենը՝ 0,062 վրկ., իսկ վերջին 200մ վազորների արագությունն աստիճանաբար նվազում է և ամենադանդաղն անցնում են 800 մետրի վերջին 200մ տարածությունը:

Կատարված հետազոտությունում վերհանել և վերլուծել ենք նաև 1500մ ուժեղագույն միջնավազորի տղամարդկանց վազքատարածության անցման տարբեր հատվածները: Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ ամենաբարձր արդյունքը գրանցվել է վազքատարածության առաջին 300մ հատվածում, այնուհետև վազքատարածության յուրաքանչյուր մյուս 300մ հատվածներում արդյունքներն աստիճանաբար նվազում են և, ինչպես երևում է աղյուսակից՝ ամենացածր արդյունքը գրանցվում է վերջին 300մ հատվածում:

Աղյուսակ 2

1500մ ուժեղագույն միջնավազորդ տղամարդկանց յուրաքանչյուր 300մ տարածության անցման ժամանակը

ԱԱ	1-ին 300մ (վրկ.)	2-րդ 300մ (վրկ.)	Տարբերություն (վրկ.)	3-րդ 300մ (վրկ.)	Տարբերություն (վրկ.)	4-րդ 300մ(վրկ.)	Տարբերություն (վրկ.)	5-րդ 300մ(վրկ.)	Տարբերություն (վրկ.)	Վերջնական (վրկ.)
Իշամ Էլ Գերուժ	40.04	41.01	0.97	42.22	1.21	42.32	0.10	41.30	+1.02	3.26.89
Կորնելիոս Զիրջիլ	41.02	42.01	0.99	42.06	0.05	42.13	0.07	43.02	-0.89	3.30.24
Վյաչեսլավ Շաբուլին	42.03	42.08	0.05	42.15	0.07	43.01	0.86	43.10	-0.09	3.32.37
Ֆուադ Շուքի	42.10	42.16	0.06	42.24	0.08	43.33	1.09	44.10	-0.77	3.33.93
Ջոն Մայք	42.06	42.32	0.26	43.05	0.73	43.25	0.20	44.21	-0.96	3.34.89
Միջին արդյունք	41.45	41.92	0.47	42.35	0.43	42.81	0.46	43.15	0.75	3.31.60

Եզրակացություն: Կատարված հետազոտության արդյունքների ուսումնասիրության ու վերլուծության ընթացքում հանգեցինք հետևյալ եզրակացության.

Միջնավազքում բարձր մարզական արդյունքներ ցուցաբերում են ինչպես հավասարաչափ ընթացող վազքով,

այնպես էլ վազքատարածության տարբեր հատվածներում բարձր արագություն զարգացնող, «կտրտված» տեմպով վազող մարզիկները:

Միջնավազքում բարձր արդյունք ցուցաբերելու համար անհրաժեշտ է նաև վազքատարածությանը բնորոշ շարժողական ընդունակությունների

զարգացման և տակտիկական պատրաստության բարձր մակարդակ, ինչպես նաև մրցումների կարևորությունը, սա հիմնական պատճառն է, որ վազորդները միշտ չեն օգտագործում իրենց առավելագույն հնարավորությունները և չեն ցուցաբերում բարձր արդյունքներ:

Կատարված ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս նաև, որ բարձրակարգ միջնավազորդները վազքատարածության տարբեր հատվածները հաղթահարում են իրենց կողմից մշակված նախնական ծրագրով:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայրապետյան Մ.Ս., Միջնավազք, հեռավազք, գեր-հեռավազք, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016, 147 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Երևան, 1990, 114 էջ:
3. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок бегунов: учебное пособие// Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 2000. – 362 с.
4. Макаров А.Н., Бег на 1500 метров, М.: Ф.С. - 1955.
5. Суслов Ф.П., Попов Ю.А., Кулаков В.Н., Тихонов С.А., Бег на средние и длинные дистанции, М.: ФиС. – 1982г.
6. Кузнецова В.В., Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки учебник– М.: ФиС, 2007. – 250 с.

OVERCOMING DIFFERENT SITES IN MIDDLE DISTANCE

Ph.D., associate OF professor V.A. Smbatyan,

lecturer A.V. Kosakyan

Armenian state Institute of Physical Culture

and Sport, Yerevan, Armenia

Yerevan State University named after

V. A. Brusova, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords. Middle distance, running, pace, evenly, athletic performance, distance section.

Middle distance running is one of the most popular event of athletics, as it is not long as long-distance running and not as fast as sprint. Middle distance running is distinguished by high speeds, competently combined with tactics and technics. To achieve high results in the above disciplines of athletics, it is necessary to be able to control the entire process of passing the distance, to change the technique in conditions of increased oxygen starvation and body fatigue. According to various experts, in order to achieve high results in running at medium distances, it is necessary to run it evenly, at a pre-planned pace.

Research relevance - By searching and analyzing technical and tactical methods of overcoming the distance of 800m and 1500m among the strongest runners, to identify the most effective of them for further use in training and competitive activities.

The objective of the research is to find out the dynamics of overcoming various sections of distances among the strongest runners at middle distances (800m X 200m) (1500m X 300m).

Conclusion. As a result of our research, we made the following conclusions: in running at middle distances, both runners who run separate sections of the distance at regular intervals and those who develop high speed in these sections achieve high sports results. It is also necessary that athletes have a high level of tactical training, and developed motor abilities characteristic of middle distances. The results also suggest that the majority of the strongest runners stick to their pre-planned running pace.

ПРЕОДОЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ОТРЕЗКОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*К.п.н., доцент В.А.Смбатян,
преподаватель А.В. Косакян*

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения
Ереванский государственный университет
им. В.А.Брюсова, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: средняя дистанция, бег, темп, равномерно, спортивный результат, отрезок, участок дистанции.

Бег на средние дистанции является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт. Бег на средние дистанции отличают высокие скорости, грамотно сочетаемые с тактикой. Чтобы добиться высоких результатов в вышеперечисленных дисциплинах легкой атлетики, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодания и утомления организма. По мнению разных специалистов для достижения высоких результатов в беге на средние дистанции необходимо пробегать ее равномерно, по заранее спланированному темпу.

Цель исследования – путем поиска и анализа технических и тактических приемов преодоления дистанции на 800м и 1500м у сильнейших бегунов, выявить наиболее эффективные из них для дальнейшего использования в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задача исследования - выяснить динамику преодоления различных участков дистанций у сильнейших бегунов на средние дистанции (800м X 200м) (1500м X 300м).

Выводы. В итоге проведенного исследования сделаны следующие выводы.

В беге на средние дистанции высоких спортивных результатов добиваются как бегуны, проходящие отдельные участки дистанции равномерно, так и те, которые развивают большую скорость на этих участках. Так же необходимо, чтобы спортсмены обладали высоким уровнем тактической подготовки, и свойственным средним дистанциям развитыми двигательными способностями. Результаты, так же свидетельствуют о том, что большинство сильнейших бегунов придерживаются заранее запланированному темпу бега.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 08.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10.04.2021-ին:

**ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ
ՄԱՐԶԻՉՆԵՐԻ ԵՎ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՄԲ**

Կ.գ.թ., դոցենտ, Լ.Ս. Ստեփանյան,

IV կուրսի ուսանողուհի Գ.Ա. Լալայան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական
ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
Երևանի պետական համալսարան,
Երևան, Հայաստան,
E.mail: lusine.stepanyan@sportedu.am,
gayane.lalayan1@ysumail.am

Առանցքային բառեր: Մարզական գործունեություն, դրդապատճառ, շարժառիթ, գնահատում, մարզիկ, մարզիչ, արգելառիթ, սպորտային նվաճումներ, մարզական արդյունավետություն:

Արդիականություն: Մոտիվացիան սպորտային գործունեության վրա ազդող հիմնական կառավարելի գործոնն է, որով մեծապես պայմանավորված է մարզիկների մրցութային արդյունավետության ցուցանիշները, ընդհանուր մարզական վիճակը, տրամադրվածությունը սպորտային գործունեության հանդեպ և մի շարք այլ նշանակալի ցուցանիշներ: Սպորտի նախապատճառներին անդրադարձել են այնպիսի նշանավոր հետազոտողներ, ինչպիսիք են՝ Ե. Իյինը, Ռ. Փիլոյանը, Ե. Կուզմինը, Ն. Ստամբուլովան, իսկ ՀՀ-ում՝ Հ. Բաբայանը, Հ. Ավանեսյանը, Բ. Մնացականյանը և այլք:

Սպորտի շարժառիթներին և, ընդհանրապես դրդապատճառներին անդրադառնալիս՝ կարևոր է նշել ոչ միայն անհատատիպաբանական առանձնահատկությունների ազդեցությունը մոտիվների հիերարխիկ համակարգի վրա, այլև մոտիվացիայի ընդհանուր կառուցվածքի կախվածությունն այնպիսի գործոններից, ինչպիսիք են՝ էթնիկ, մշակութային, սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական և այլ գործոնները: Թեպետ սպորտի շարժառիթները և դրանց վրա ազդող գործոնները կարևորվում են և՛ մարզիչների, և՛ մարզիկների, և՛ սպորտի հոգեբանների կողմից, սակայն առկա աշխատանքները չեն պարզորոշում խնդրի էությունն ամբողջությամբ:

Ընդհանրապես մոտիվացիա հասկացությունը լայն կիրառություն ունի հոգեբանության բոլոր ոլորտներում,

որտեղ ուսումնասիրում են մարդու այս կամ այն գործունեության պատճառներն ու մեխանիզմները:

Դրդապատճառը (մոտիվացիա) սուբյեկտի վարքի և գործունեության շարժառիթների (մոտիվներ) համակարգ է, որն ուղղորդում է մարդուն որոշակի գործունեության, նպատակի, իսկ շարժառիթը (մոտիվը) գործունեության ներքին դրդող ուժն է: Մոտիվացիայի ներկայիս ամենահայտնի տեսությունները երկուսն են՝ բովանդակային (մարդու վարքը բացատրում են մոտիվներով, որոնց բովանդակային հիմքը մարդու պահանջմունքներն են) և գործընթացային (այս կամ այն գործոնների համակարգը, որը վարքի փոփոխման շարժառիթն է) [2]:

Բովանդակային մոտիվացիայի տեսություններից է Ա.Մասլոուի տեսությունը, ըստ որի՝ անհատի ներուժի իրացման հիմքում ընկած են ներքևի մակարդակի պահանջմունքների բավարարումը: Պահանջմունքները որոշում են վարքի շարժառիթները, իսկ բավարարումից հետո՝ ազդեցությունը դադարում է [5]: Իսկ Ֆ. Հենցբերգի տեսության մեջ նշվում է, որ հենց դրդապատճառներն են (հաջողության զգացում, հարգանք, պատասխանատվություն, հնարավորությունների աճ)

ազդում ընդհանուր մոտիվացիայի բարձրացման վրա [8]:

Գործընթացային տեսությունների զարգացման վրա մեծ ազդեցություն է ունեցել սպասումների տեսության վրա հիմնված Վ.Վրոմի տեսությունը, այն է՝ մարդն իր ներուժը ուղղում է ինչ-որ նպատակի իրականացման միայն այն դեպքում, երբ վստահ է սեփական պահանջմունքների բավարարման հավանականության վրա [2]:

Մոտիվացիա հասկացությունն ավելի լայն մեկնաբանություն ունի գործունեության տեսությունում: Ըստ Ա.Ն.Լենոտևի՝ գործունեության շարժառիթը սուբյեկտի՝ օբյեկտների հետ հարաբերությունների իրականացման տարբեր ձևերի համակարգ է, իսկ հիմքը (մոտիվը) պահանջմունքի առարկան է: Գործունեությունը կատարվում է գործողությունների ձևով, իսկ վերջիններս ուղղված են նպատակների իրականացմանը [9]:

Այսպիսով՝ գործունեության յուրաքանչյուր տեսակ միջնորդավորված է որևէ շարժառիթով, որով պայմանավորված է գործունեության բնույթը, բովանդակությունն ու արդյունավետությունը, ինչպես նաև տարբեր գործոններ՝ պահանջմունքներ, հետաքրքրություններ, սպասումներ և այլն:

Սպորտային գործունեությունում նույնպես շարժառիթին տրվում է մեծ նշանակություն: Այն տեսական և գործնական հետազոտությունների ու վերլուծությունների առարկա է սպորտի հոգեբանների, մարզիչ-մանկավարժների և այլ մասնագետների համար:

Սպորտային մոտիվացիայի առանձնահատկությունը պայմանավորված է սպորտային գործունեության օբյեկտի յուրահատկությամբ: Սպորտի հոգեբանները առաջարկում են առանձնացնել սպորտով զբաղվելու այն դրդապատճառները, որոնք բնութագրում են մարզիկի արդի վիճակը, ինչը նպաստում է տվյալ պահին հնարավոր ամենամեծ մարզական հաջողություն գրանցելու նպատակի ամրապնդմանն և դրա իրականացմանը: Ռ.Ա. Փիլոյանը սպորտային մոտիվացիան սահմանում է որպես մարզիկի անձի որոշակի վիճակ, որը ձևավորվում է հնարավորությունների, ունակությունների և սպորտային գործունեության համադրմամբ՝ խթանելով հասնել հնարավոր առավելագույն սպորտային արդյունքի [7]:

Վ.Կ.Սաֆոնովն ու Յ.Ի.Ֆիլիմոնենկոն առանձնացնում են սպորտային մոտիվացիայի երկու տեսակ՝ 1. ընդհանուր մոտիվացիա, որի ձևավորումը ողջ մանկավարժական գործընթացի

խնդիրն է, 2. կոնկրետ մոտիվացիա՝ մարզիկի գիտակցությունում նպատակի հաստատումն ու ամրապնդումն է՝ կոնկրետ մարզման կամ նախապատրաստման փուլի ընթացքում, ինչն ակտիվանում է տվյալ շրջանի խնդիրը գիտակցելու և սեփական հնարավորությունների ինքնագիտակցման ճանապարհով[4]:

Սպորտի շարժառիթը շատ կարևոր է, քանի որ այն սպորտային արդյունքների վրա ազդող միակ կառավարելի գործոնն է:

Մարզիկների ելույթների վրա երեք հիմնական գործոն է ազդում՝

- ունակություններ՝ ֆիզիկական, տեխնիկական և մտավոր, որոնք համարվում են բնածին և կառավարումից դուրս,
- մրցումների բարդություն՝ մրցակիցն ու արտաքին պայմանները (դահլիճը, եղանակը, ջերմաստիճանը և այլն), որոնք նույնպես անկառավարելի են,
- դրդապատճառ, որն ազդում է արդյունավետության վրա [10]:

Հայտնի է, որ մի կողմից սպորտային մոտիվացիան ազդում է մարզչական գործունեության և մրցակցային արդյունքների վրա, մյուս կողմից սպորտային գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնում է սպոր-

տային դրդապատճառները: Սպորտային մոտիվացիայի զարգացումը ենթադրում է մի շարք անձնային հատկանիշների բարձր մակարդակի անհրաժեշտություն՝ սպորտի նկատմամբ դրական վերաբերմունք, սպորտային գործունեության դժվարությունների հաղթահարում, հուզական և կամային հատկանիշներ՝ նպատակասլացություն, համառություն, հաստատակամություն, սեփական ուժերի վրա վստահություն, հուզական կայունություն և այլն:

Սակայն մարզիկներին ոչ միշտ է հաջողվում հասնել նման արդյունքների, որի արդյունքում էլ ի հայտ է գալիս արգելառիթմ (դեմոտիվացիան): Արգելառիթմի կամ շարժառիթմի բացակայության դեպքում մարզիկը նպատակին հասնելուց հետո վերափոխում է իր մոտիվացիոն համակարգը և չի տեսնում իր հմտությունների զարգացման իմաստ [3]: Այն կարելի է սահմանել նաև որպես գործունեության արդյունավետության և որակի կտրուկ նվազում: Դա առավել նկատելի է սպորտային կյանքում, երբ երկարատև և հոգնեցուցիչ մարզումներից հետո գալիս է պահ, որից կախված է մարզումների վերջնարդյունքը: Եվ հենց այդ պահին, երբ ֆիզիոլոգիական և կենսաբանական տվյալները չեն հա-

մապատասխանում պահանջներին, խանգարվում են հետագա գործողությունները [6]:

Արգելառիթմ կամ շարժառիթմի բացակայությունը սնվում է ներքին և արտաքին աղբյուրներից, որոնք նվազեցնում են պրոֆեսիոնալ գործունեության հանդեպ մարդու հետաքրքրությունը: Մոտիվացիայի նվազեցման ներքին դետերմինանտներից են՝ սեփական ունակությունների հանդեպ հավատի բացակայությունը, վախը՝ անհաջող փորձերի կրկնվելուց, ցածր ինքնագնահատականը, ծուլությունը, լարվածությունը և այլն: Մոտիվացիայի նվազման արտաքին դետերմինանտներն են՝ բացասական կարծիքը, ժամանակի պակասը, մարզումների պայմանները և այլն:

Շարժառիթմի բացակայության գործոնների բազմազանությունը փաստում է այն մասին, թե մարզիկներն իրենց սպորտային կարիերայի ընթացքում որքան են ենթարկվում շեղող արտաքին և ներքին գործոններին, որոնք բացասաբար են ազդում մարզական գործունեության մոտիվացիայի վրա [1]:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել մարզական գործունեության պատճառների առանձնահատկությունները՝ մարզիկների և մարզիչների գնահատմամբ:

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

1. Ուսումնասիրել դրդապատճառների, շարժառիթների և արգելառիթների առանձնահատկությունները մարզական գործունեության մեջ:

2. Համեմատական վերլուծության ենթարկել պատճառների (մոտիվներ) ընկալման առանձնահատկությունները մարզիկների և մարզիչների գնահատմամբ:

Հետազոտության **օբյեկտը** մարզական գործունեության շարժառիթներն (մոտիվները) են:

Հետազոտության **առարկան** է մարզական գործունեության դրդապատճառների առանձնահատկությունները մարզիկների և մարզիչների գնահատմամբ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հարցման և կոնտենտ-վերլուծության մեթոդները: Ստացված արդյունքները ենթարկվել են համեմատական վերլուծության:

Հարցմանը մասնակցել են 10-ը՝ 1-5 տարի աշխատանքային փորձ ունեցող տարբեր մարզաձևերի մարզիչներ (լող, ձյուդո, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ) և 10-ը՝ պատանեկան և բարձր տարիքային խմբի (16-20 տարեկան)

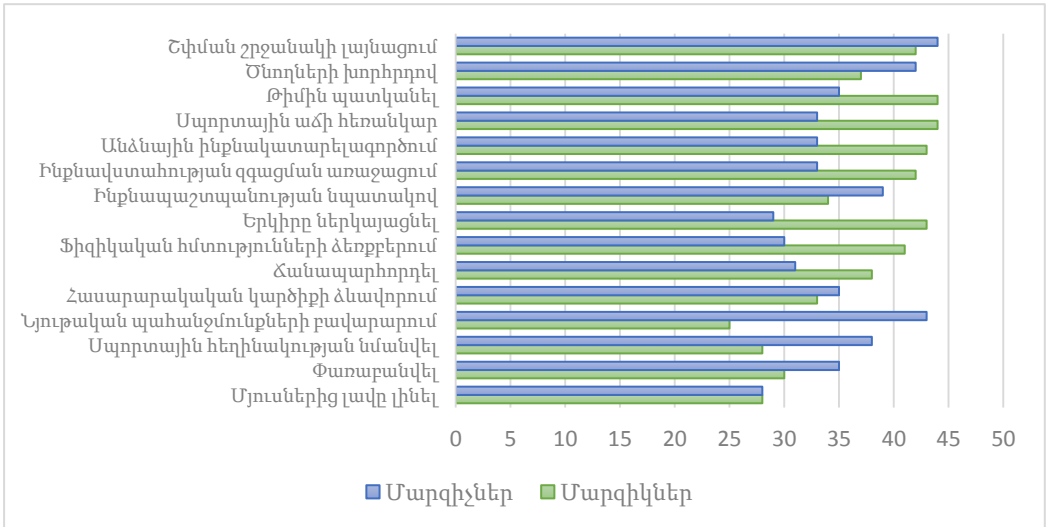
տարբեր մարզական բարձր հաջողություններ գրանցած (ըմբշամարտ, ձյուդո, կարատե) մարզիկներ: Հարցմանը մասնակցած բոլոր մարզիկները Հայաստանի առաջնության մեդալակիրներ են, մարզիկներից 5 (ազատ ոճի ըմբշամարտիկներ) նաև Եվրոպայի առաջնության մեդալակիր են, մարզիկներից երկուսը՝ սպորտի վարպետներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Գրական աղբյուրների վերլուծության և փորձագիտական հարցման արդյունքում առանձնացրել ենք սպորտային գործունեությամբ զբաղվելու 15 հիմնական շարժառիթ և սպորտային գործունեությունը դադարեցնելու 15 արգելառիթի գործոններ, որոնք մարզիչների և մարզիկների կողմից գնահատվել են 1-5 բալային համակարգով (համապատասխանաբար այն գործոնները, որոնք ազդեցություն չունեն՝ 0, իսկ այն գործոնները, որոնք ակներև ազդում են՝ 5):

Ստացված արդյունքները, ըստ մարզիկների և մարզիչների տված ընդհանուր գնահատականի (ամենաբարձր գնահատական ստացածներից մինչև ամենացածր)՝ շարժառիթների (մոտիվատորների) համար ներկայացված են 1-ին աղյուսակում, իսկ արգելառիթների (դեմոտիվատորների) համար՝ 2-րդ աղյուսակում:

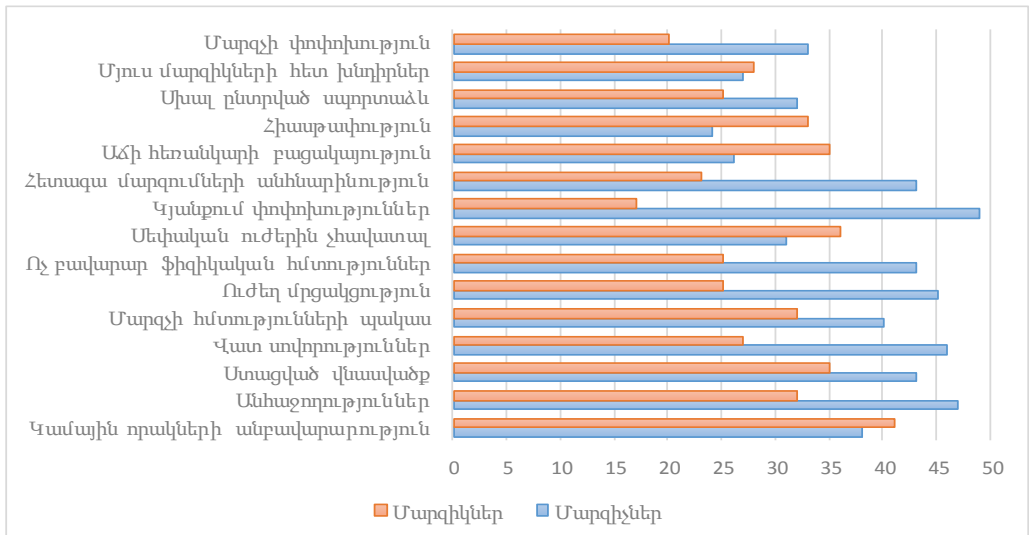
Աղյուսակ 1

Մարզական գործունեության շարժառիթները՝ ըստ մարզիկների և մարզիչների գնահատման



Աղյուսակ 2

Մարզական գործունեության արգելառիթները՝ ըստ մարզիկների և մարզիչների գնահատման



Ստորև ներկայացված են մարզիկների ու մարզիչների կողմից առանձնացված շարժառիթի (մոտիվացիայի) և արգելադրի վրա առավել մեծ ազդեցություն ունեցող և բարձր գնահատականների արժանացած 5-ական գործոններ: Ըստ մարզիչների՝ մարզական գործունեության վրա ազդող առաջնային մոտիվացիոն գործոններն են՝ շփման շրջանակի լայնացումը, նյութական պահանջների բավարարումը, ծնողների խորհուրդը, ինքնապաշտպանությունը, սպորտային հեղինակությանը նմանվելու ցանկությունը: Ի հակադրություն դրան, մարզիկներն առանձնացնում են թիմին պատկանելու զգացման առաջնային նշանակությունը, որին հաջորդում են սպորտային աճի հեռանկարը, երկիրը ներկայացնելու հնարավորությունը, անձնային ինքնակատարելագործման հնարավորությունը, շփման շրջանակի լայնացումը:

Արգելադրիների առանձնացման հարցում ևս մարզիչների և մարզիկների գնահատականներում նկատելի են նշանակալի տարբերություններ: Ըստ մարզիչների՝ սպորտից հեռանալու ցանկություն են առաջացնում կյանքի փոփոխությունները, անհաջողությունները, վատ սովորությունները (ծխելը, ակոհոլը), ուժեղ մրցակ-

ցությունը, վնասվածքները, իսկ մարզիկների համար ավելի կարևոր պատճառներ են՝ կամային որակների անբավարարությունը, սեփական ուժերին չհավատալը, աճի հեռանկարի բացակայությունը, վնասվածքները, հիասթափությունը:

Հերցբերգի մոտիվացիոն տեսության համաձայն՝ մարդու՝ աշխատանքից բավարարվածության և անբավարավածության ցուցանիշները, ինչպես նաև աշխատունակության բարձրացումն ու նվազումը պայմանավորված են գործոնների երկու խմբով՝ հիգիենիկ և մոտիվացնող: Ըստ Հերցբերգի՝ աշխատանքից բավարարվածությունը կախված է գործունեության ներքին և բովանդակային բնութագրիչներից, իսկ անբավարարվածությունը՝ արտաքին պայմաններից [8]:

Հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալների վերլուծության արդյունքում նկատվում է այն միտումը, որ ըստ մարզիչների՝ մարզիկների սպորտային գործունեությամբ զբաղվելու հիմնական պատճառներն ավելի մեծ առնչություն ունեն աշխատանքի հիգիենիկ գործոնների հետ, մասնավորապես՝ մարզիչների կողմից առանձնացվել են նյութական պահանջների բավարարումը: Սպորտային գործունեության վրա ազդող հիգիենիկ գոր-

ծոնները նույնպես ավելի բարձր գնահատվել են մարզիչների, քան մարզիկների կողմից (մարզչի ոչ բավարար մասնագիտական հմտություններ, մարզչի փոփոխություն, հետագա մարզումների անհնարինություն (սպրելու տեղի փոփոխություն, ֆինանսական խնդիրներ):

Մարզիկներ կողմից տրված գնահատականները մեծ մասամբ գործունեության դրդապատճառների հետ են կապված՝ անձնային ինքնակատարելագործման հնարավորություն, հասարակական բարձր կարծիքի ձևավորում, սպորտային աճի հեռանկար, ինքնավստահության ձեռքբերում, երկիրը ներկայացնելու հնարավորություն և այլն: Մասնագիտական գործունեությունը դադարեցնելու պատճառներում նույնպես, ի տարբերություն մարզիչների, մարզիկներն ավելի մեծ նշանակություն են տվել շարժառիթների բացակայությանը՝ սեփական ուժերին չհավատալ, մասնագիտական աճի հեռանկարի բացակայություն, հիասթափություն, անհաջողություններ:

Ըստ Հերցբերգի՝ հենց մոտիվացիոն գործոնների գերակայությամբ է պայմանավորված աշխատանքից բավարարվածության զգացումը, ինչն ազդում է գործունեության ընդհանուր արդյունավետության վրա: Շարժա-

ռիթմների գործոններով կողմնորոշվելն էլ իր հերթին փոխկապակցված է մարզական հաջողությունների գրանցման հետ, ինչը նկատելի է հետազոտության մասնակից մարզիկների մոտ:

Հերցբերգի մոտիվացիայի երկգործոն տեսությունը կարելի է համեմատել նաև Մասլոուի պահանջմունքների բուրգի հետ [5], որտեղ հիգիենիկ գործոնները պահանջմունքների ներքին մակարդակում գտնվողներն են, իսկ դրդապատճառները՝ ավելի բարձր: Մարզիկների կողմից տրված գնահատականներն ըստ Մասլոուի՝ փաստում են սիրո և պատկանելիության (թիմին պատկանելու զգացում), հարգանքի (հասարակական բարձր կարծիքի ձևավորում) և ինքնիրացմանը (մասնագիտական աճի հնարավորություն, ինքնակատարելագործման ձգտում) մեծ նշանակություն տալուն:

Եզրակացություն: Մարզիչները սպորտային գործունեության շարժառիթների և արգելառիթների գործոններից կարևորում են արտաքին շարժառիթների և արգելառիթների առաջացման պատճառները, իսկ մարզիկները՝ գործունեության բովանդակությունը, ներքին մոտիվացիան, ինքնակատարելագործման և ինքնիրացման հնարավորությունը: Ըստ մարզիչների՝ դրանց բացակայությունն է հիմնական

արգելադրի թի պատճառը: Սա խոսում է այն մասին, որ մարզիչները հստակ պատկերացում չունեն մարզիկների սպորտային գործունեությամբ զբաղվելու դրդապատճառների մասին: Նրանք կարծում են՝ մարզիկի սպորտային գործունեությունը դադարեցնելու պատճառը ոչ թե մարզիչի փոփոխությունը, հետագա մարզումների անհնարինությունը, վատ սովորություններն ու վնասվածքներն են, այլ այն, որ մարզիկները չեն հավատում սեփական ուժերին, չկան դրական հոյզեր՝ սպորտային գործունեությամբ զբաղ-

վելու համար (հիասթափություն), մասնագիտական աճի հեռանկար չեն տեսնում:

Հարկ ենք համարում նշել, որ մարզիկների մեր ընտրանքը կազմված է բարձր նվաճումներ ունեցող մարզիկներից, ինչը հնարավորություն է ընձեռում անդրադառնալ մարզական գործունեության բուն դրդապատճառներին:

Ստացված արդյունքները հիմք են մարզիչների հոգեբանական կոմպետենտության (հրազեկության) զարգացման համար:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մնացականյան Բ., Ստեփանյան Լ., Հոգեբանական պատրաստվածության գործառնությունները սպորտում, Երևան, Հեղ. հրատ, 2018, 49-57 էջ:
2. Дейнека А.В., Современные тенденции в управлении персоналом: учебное пособие / Дейнека А.В., Жуков Б.М.. — Москва: Академия Естествознания, Южный институт менеджмента, 2009. — 403 с. [էլեկտրոնային ռեսուրս]: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=2119>
3. Кокурин А. В., Кудашкин Е. А., Значение мотивации в достижении результата в спортивной деятельности, №10/1, 2013
4. Кузьмин Е.Б., Денисенко Ю.П., Драндров Г.Л., Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема, Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2009, стр. 87-93
5. Маслоу А., Мотивация и личность, 3-е изд./ Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2009 - 352 с. – (Серия “Мастера психологии”) – стр. 60-96

6. Мнацаканян Б.Х., Факторы демотивации в спортивной деятельности, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), М.: 2016.

7. Пилоян Р.А., Мотивация спортивной деятельности и индивидуализация подготовки фехтовальщиков/ Пилоян Р.А., Пузенков Н.Ф. // М.: 1985 – стр. 10

8. Herzberg F., How do you motivate employees?, Harvard Business Review, 65(5), Sep-Oct 1987, pp.109-120

9. <https://studfile.net/preview/5132802/page:8/>

10. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/200910/sports-what-motivates-athletes>

THE MOTIVES OF SPORTS ACTIVITIES BY ASSESSMENT OF ATHLETES AND COACHES

PhD of Biology., associate professor L.S. Stepanyan,

Student of 4th course G. A. Lalayan,

Armenian State Institute of Physical

Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

Yerevan State University, Yerevan, Armenia,

SUMMARY

Key words: sports activity, motive, motivation, assessment, athlete, coach, demotivation, sports achievements, sports efficiency.

Research objective: to study the motivation in sports activity and the features of motives of sports activity assessed by athletes and coaches.

Research methods: to study the features of motivation, motivators and demotivators in sports activities, to carry out a comparative analysis of motive perception characteristics. The methods of survey and content analysis were used. A comparative analysis of the results obtained was carried out.

Research result: As a result of the analysis of literary sources and an expert survey, 15 main motivational factors and 15 demotivating factors were identified for being engaged in sports. These factors were assessed by coaches and athletes on a

scale from 1 to 5: respectively, factors having no impact are 0 and factors that definitely have an impact are 5.

Conclusion: The assessments of the factors of sports motivation and demotivation given by athletes and coaches differ: the coaches state, that external motivation and causes of demotivation are important, while the athletes highlight the content of the activity, internal motivation, the possibility of self-improvement and self-realization. Thus it suggests that coaches do not have a clear idea of the motivation of athletes in sports activities. The reasons for demotivation are not a change of the coach, inability to continue training, bad habits, injuries, but the lack of other motivational factors, like loss of self-confidence, disappointment, no prospects for professional and personal growth, etc. The results can serve as basis for developing psychological competence of coaches.

ОЦЕНИВАНИЕ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНАМИ И ТРЕНЕРАМИ

*К.Б.н, доцент, Л.С. Степанян,
студентка IV-ого курса Г.А. Лалаян*

Государственный институт физической культуры и
спорта Армении, Ереван, Армения
Ереванский государственный университет,
Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Спортивная деятельность, мотив, мотивация, оценка, спортсмен, тренер, демотивация, спортивные достижения, спортивная эффективность.

Целью данной статьи является исследование мотивации в спортивной деятельности. Цель исследования - изучить особенности мотивов спортивной деятельности в восприятии спортсменов и тренеров.

Для достижения цели были выдвинуты следующие задачи: изучить особенности мотивации, мотиваторов и демотиваторов в спортивной деятельности, провести сравнительный анализ особенностей восприятия мотивов.

Для достижения цели и решения проблем использовались методы опроса и контент-анализа. Проведен сравнительный анализ полученных результатов.

В результате анализа литературных источников и экспертного опроса, были выделены 15 основных мотивационных факторов для занятий спортом и 15 демотивирующих факторов. Данные факторы были оценены тренерами и спортсменами по шкале от 1 до 5: соответственно факторы, которые не имеют влияние - 0 и факторы, которые определенно имеют влияние: 5.

Оценки факторов спортивной мотивации и демотивации, которые дали спортсмены и тренеры, различия между наиболее важными факторами, а также тот факт, что, по мнению тренеров, важны внешняя мотивация и внешние причины возникновения демотивации, а по мнению спортсменов: содержание деятельности, внутренняя мотивация, возможность самосовершенствования и самореализации и их отсутствие является основной причиной демотивации, говорит о том, что тренеры не имеют четкого представления о мотивации спортсменов в спортивной деятельности. Причины демотивации не смена тренера, невозможность продолжения тренировок, вредные привычки, травмы, а отсутствие других мотивационных факторов: спортсмены не верят в собственные силы, отсутствуют положительные эмоции заниматься спортом (разочарование). отсутствуют перспективы профессионального и личностного роста и. т. д. Полученные результаты могут быть использованы в повышении психологической компетентности тренеров.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 07.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 08.03.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-67

**ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ
ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՏԱՐԲԵՐ ՓՈՒԼԵՐՈՒՄ**

Դոցենտ Թ. Շ. Սոֆյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: tatevos.sofyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Սպորտային գործունեություն, հոգեկանոնավորման մեթոդ, ներշնչում, հմտություն, տիրապետում, մարզումային փուլ, արդյունավետություն:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտային պատրաստության արդի խնդիրներից է մարզիկների կողմից հոգեկանոնավորման հմտությունների տիրապետումը: Հոգեկանոնավորումը մարզիկի հոգեկան վիճակի և հոգեշարժման վրա կամայական ազդեցության գործընթաց է, որն իրականացվում է տվյալ անձի, մարզչի, հոգեբանի կողմից դրանց օպտիմալացման նպատակով: Հոգեկանոնավորման հիմնական նպատակն է՝ ձևավորել հատուկ հոգեվիճակ, որը նպաստում է մարզիկի կողմից մարզումների ընթացքում կուտակված ներուժի առավել լիարժեք օգտագործմանը:

Հոգեկանոնավորումը դիտարկվում է մի քանի տեսակետով՝

1. վերահսկել սեփական մտքերը, հույզերը և վարքը,

2. իրավիճակից ելնելով՝ կարողանալ առաջացնել համապատասխան հոգեվիճակ,

3. տիրապետել համալիր հոգեկանոնավորման մեթոդների, որոնք կիրառվեն մարզումային և մրցումային գործընթացներում:

Մարզական գործունեության յուրաքանչյուր ձևում հոգեկանոնավորումն ունի իր յուրահատկությունը, բովանդակությունն ու նշանակությունը:

Հոգեկանոնավորումը գիտամեթոդական գրականությունում ներկայացվում է որպես հոգեբանական պատրաստության համակարգի կարևոր բաղադրամաս և կայացած գիտական ուղղություն:

Հետազոտության նպատակն է՝ սպորտային գործունեությունում ուսումնասիրել տարբեր հեղինակների կողմից առաջարկված առավել կիրա-

ռական նշանակություն ունեցող հոգեկանոնավորման մեթոդները և դրանց համադրումը մարզումային տարբեր փուլերում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, հարցազրույցներ, դիտարկումներ, հոգեբանական անկետավորում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Խոսքի և համապատասխան երևակայական պատկերների միջոցով անձի վրա ազդեցությունը կոչվում է հոգեկանոնավորում: Այն կարող է իրականացվել ինքնաներշնչման, ինքնահամոզման, հավատի միջոցով: Հիմնական կիրառական ձևը ինքնաներշնչումն է, որն իրականացվել է յոգայի համակարգում մարդու կողմից՝ հազարամյակներ առաջ: Սակայն ժամանակակից շրջանում հոգեկանոնավորման այս ձևի զարգացումը կապված է գերմանացի հոգեթերապևտ Ի.Գ. Շուլցի հետ, որը 1932թ. հրատարակեց «Ատտոգեն մարզում» գիրքը [9]: Ատտոգեն մարզումն իրականացվում է ինքնաներշնչման միջոցով՝ իրավիճակից ելնելով՝ համապատասխան բառային ձևակերպումներով՝ «հանգիստ» կամ «ակտիվ» հոգեվիճակ առաջացնելով [4; 2]:

Ճանաչված է նաև Է. Ջեյկոբսոնի «Պրոգրեսիվ ռելաքս» (նյարդամկանային թուլացում) մեթոդը, որը հուզականության հետ բարձրացնում է կմախքային մկանների լարվածությունը, հետևաբար, թուլացնելով համապատասխան մկանախմբերը, կարելի է հուզականությունը փոխել անհրաժեշտ ուղղությամբ՝ իջեցնելով վախի, տագնապի զգացողությունները [5]:

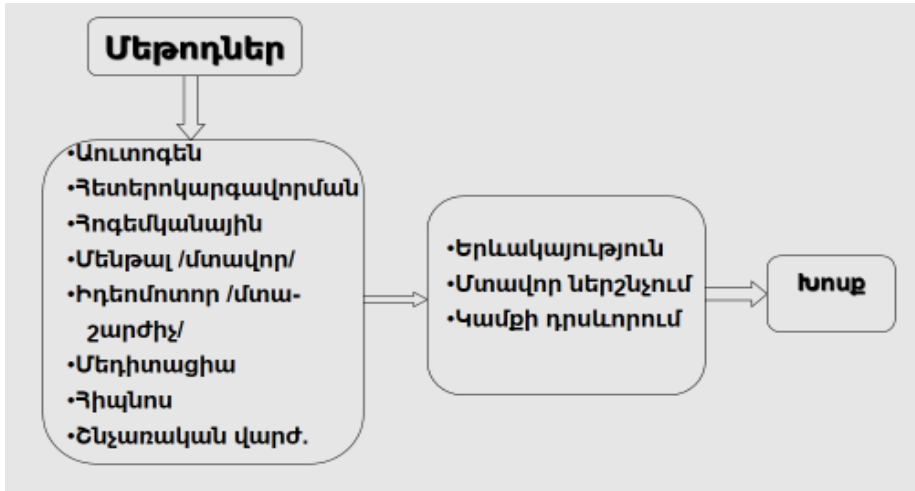
Կանադացի գիտնական Լ. Պերսիվալը առաջարկեց հոգեկանոնավորման իր ձևը. համադրել շնչառության պահումը մկանների լարվածության հետ, այնուհետև թուլացնելով մկանները՝ հանգիստ արտաշնչման ֆոնի վրա հնարավոր դարձնել հանել ավելորդ անհանգստությունն ու լարվածությունը՝ հանգստացնելով ինքն իրեն [1]:

Հոգեկանոնավորման հիմքերը դիտարկելիս հարկավոր է դիմել Պ.Յ. Անոխինի ֆունկցիոնալ համակարգերի տեսությանը, որը ներկայացված է բարդության տարբեր աստիճանի նպատակային վարքագծային գործողություններով [3]:

Ըստ Ս.Վ. Վիշնյակովայի՝ շնչառական վարժություններն օգնում են արագ կարգավորել նախամեկնարկային անբարենպաստ հոգեվիճակները (նախամեկնարկային տենդ, ապատիա և այլն): Մի քանի րոպե ա-

ուաջ կատարած շնչառական վարժություններն օգնում են առաջացնել ինքնավստահություն, լարվածության թուլացում և թեթևության զգացում [6]:

Գոյություն ունեն հոգեկանոնավորման տարբեր մեթոդներ. առավել հայտնի և հասանելի է մեթոդների հետևյալ դասակարգումը (տե՛ս տրամագիր 1):



Նշված բոլոր մեթոդների ընդհանրությունը կայանում է նրանում, որ հիմնված են մտավոր ներշնչումների, երևակայական պատկերների և ամենակարևորը՝ խոսքի ներազդեցության վրա:

Այս մեթոդներից յուրաքանչյուրը, ունենալով ձևավորման պատմական ակունքներ և նախադրյալներ, հետազոտությունների ընթացքում ստացել է գիտական հիմնավորում: Ընդունելով այն փաստը, որ հոգեկանոնավորման մեթոդների մի մասի ուսումնասիրությունից հետո կարող են ինքնուրույն օգտագործվել մարզիչների և

մարզիկների կողմից, անհրաժեշտ է նախազգուշացնել հոգեբանական խորհրդատվության և հոգեբանական գիտելիքների անհրաժեշտության մասին [1]:

Հոգեկանոնավորման հնարքների ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել մարզումային կարիերայի ակունքներից՝ ստուգելով մարզիկների նյարդային համակարգը, սրտի աշխատանքը, հենաշարժիչ ապարատը [3]:

I մարզման փուլ (7-10 մարզում): Մարզիկների գիտակցությանը հասցրնել հոգեկանոնավորման դերը և նշանակությունը մարզական հետազա

հաջող գործունեության համար: Առաջացնել դրական դրդապատճառ հոգեկանոնավորման մարզումների նկատմամբ, պատկերացում տալ երևակայական պատկերների, խոսքի ազդեցության և կամքի դրսևորման մասին (սովորեցնել տարբեր զգացողությունների):

II մարզման փուլ (8-15 մարզում): Կատարելագործել վերը նշված հոգեկան ֆունկցիաները և սովորեցնել հոգեկանոնավորման մեթոդներից՝ հետերոկարգավորմումը (վերբալ խոսք, հրաման, ինքնահրաման, ներշնչում):

III մարզման փուլ (12-23 մարզում): Վերընշվածի կատարելագործում, սովորեցնել աուտոգեն մեթոդի հնարքները՝ համադրելով հետերոկարգավորման հետ:

IV մարզման փուլ: Անհատական առանձնահատկություններից ելնելով՝ մրցակցային և մարզումային գործընթացներում նպատակային կիրառել հոգեկանոնավորման հնարքներ [7]:

Հոգեկանոնավորման հնարքների տիրապետման վերջնական նպատակն է՝ կարողանալ կառավարել սեփական մտքերը, հույզերը, վարքը և, իրավիճակից ելնելով՝ «ակտիվացնել» կամ «հանգստացնել» հույզերը:

Սպորտային գործունեության բազմազանությունն ու նրա կառուցվածքը

որոշում է հոգեկանոնավորման բովանդակությունն ու նշանակությունը:

Սպորտային գործունեությունը ներառում է իրարից էականորեն տարբերվող բաղադրամասեր: Հոգեկանոնավորման բովանդակությունն ու նշանակությունը դրանցում նույնպես տարբերվում են:

Մարզումային, մրցումային և հետմրցումային փուլերը ներառող մարզական գործունեության տարեկան ցիկլում հոգեկանոնավորման բովանդակությունն ու նշանակությունը որոշվում է կոնկրետ փուլային խնդիրներով:

Մարզումային փուլում հիմնական խնդիրը բերում է հոգեկանոնավորման մեթոդների կատարելագործմանը, միջոցների, հնարքների յուրացմանը:

Մրցումային փուլում հոգեկանոնավորումն իրականացվում է մարզիկի բարձր մրցակցային արդյունքներ ապահովելու նպատակով:

Հոգեկանոնավորման մեթոդները կիրառվում են մարզիկի նախամեկնարկային բարենպաստ հոգեվիճակների ձևավորման, պահպանման, ինչպես նաև պատրաստության մյուս ձևերի (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական) արդյունավետ իրականացման նպատակով:

Հետմրցումային փուլում հոգեկանոնավորման հնարքներ օգտագործ-

վում են մարզիկի հոգեկան աշխատունակության վերականգնման նպատակով:

Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման աշխատանքի բովանդակության մեջ է մտնում նաև մարզիկների մոտ հոգեկանոնավորման ընդունակությունների զարգացումը և կատարելագործումը՝ բազմամյա մարզումային գործընթացի փուլերի հիման վրա [8] (տե՛ս տրամագիր 2):

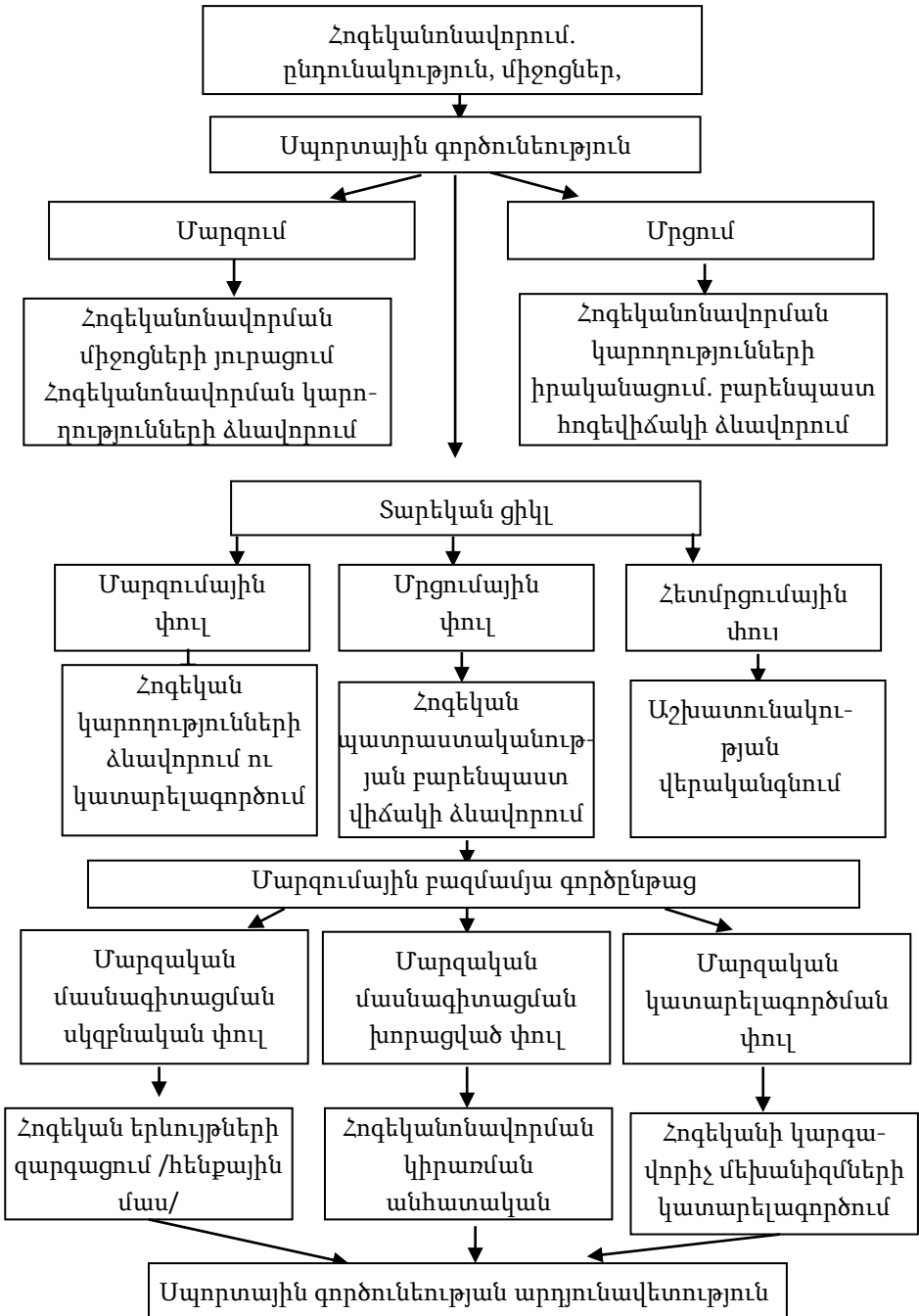
Եզրակացություն: Ուսումնասիրելով սպորտային գործունեությունում տարբեր հեղինակների կողմից հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառական նշանակությունը, դրանց ուսուցումը մարզական կարիերայի ընթացքում և համադրումը մարզական տարբեր փուլերում, ինչպես նաև մարզիկների հետ տարիների աշխատանքի մեր փորձը հանգեցինք հետևյալ եզրակացության.

Հոգեկանոնավորման մեթոդների և միջոցների արդյունավետ կիրառման կազմակերպումը՝ ըստ մարզումային տարեկան ցիկլի, մարզիկներին հնարավորություն են տալիս, առավելագույնս օգտագործել ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստության հնարավորությունները:

Իրավիճակից ելնելով՝ անհրաժեշտ պահին կարողանալ նպաստել մարզիկի բարենպաստ հոգեվիճակի ձևավորմանը:

Հարկ է նշել որ յուրաքանչյուր հմտություն և կարողություն երկար ժամանակ չօգտագործելու դեպքում ունի թուլացման հակում:

Հարկավոր է պահպանել ձևավորված հոգեկանոնավորման սահմանը՝ կանոնավոր օգտագործելով այն ուսումնամարզական գործընթացում:



Տրամագիր 2. Հոգեկանոնավորման հայեցակարգային մոդելը բազմամյա մարզումների կառուցվածքով (Վ. Ն. Սմոլենցևա)

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Սոֆյան Թ.Շ., Հոգեկանոնավորման հիմունքները մարզիկի պատրաստության համակարգում, Երևան, 2018, 119 էջ:
2. Սոֆյան Թ.Շ., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Գ., Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառական նշանակությունը մարզիկի պատրաստության գործընթացում, ՀՖԿՍՊԻ, 2019, 208 էջ:
3. Анохин П. К., Очерки по физиологии функциональных систем. М: Медицина, 1975. – 166с.
4. Алексеев А.Б., Себя преодолеть. -М: ФиС 1985.-192с.
5. Багадирова С.К., Основа психорегуляци в спортивной деятельности Уч.пос. Майкоп.- 2015. 148с.
6. Вишнякова С.В., Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки Волгоград 1999с.
7. Смоленцева В. И., Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования. Уч. пособие. 2010., 162 с.
8. Смоленцева В.Н., Психорегуляция в годичном цикле тренировки.: "Психология и педагогика средней и высшей школы" 1999, №2 с 56
9. Шульц И.Г., Аутогенная тренировка., М.: Медицина 1975.-166с

FEATURES OF APPLICATION OF METHODS OF PSYCHOREGULATION IN T DIFFERENT STAGES OF SPORTS PREPARATION

Associate professor T. Sofyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,
Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: sports activity, psycho-regulation method, suggestion, skill, possession, annual cycle, efficiency.

One of the current problems in sports preparation is the acquirement and application of psycho-regulation skills by athletes at different training stages.

Research objective: to study psycho-regulation most practical methods in sports activity which are of significant importance by different authors, and their combinations at different stages of training.

Research methods: study and analysis of professional literature, interviewing, observation, psychological questionnaire.

Research results: studying the international experience of practicing the psycho-regulation methods in sports psychology, their training at the early stages of sports activity and their combination with the annual sports cycle as well as based on the perennial working experience with athletes, we came to the following conclusion:

Conclusion: the organization of the effective application of psycho-regulation methods during preparation and competitions allows the athletes extremely taking the advantages of physical and tactical preparation.

It should be noted that abilities and skills lose the effect not being used for a long time. It is necessary to maintain the scope of the psycho-regulation acquired, regularly using it in the educational and sports activities.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Доцент Т.Ш. Софян

Государственный институт физической культуры и
спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивная деятельность, метод психорегуляции, внушение, навык, владение, годовой цикл, эффективность.

Одной из актуальных проблем спортивной подготовки является овладение и применение спортсменами навыков психорегуляции на разных спортивных этапах.

Цель исследования – изучить предложенные разными авторами наиболее практичные и имеющие существенное значение в спортивной деятельности методы психорегуляции и их сочетание на разных тренировочных этапах.

Методы исследования: изучение и анализ профессиональной литературы, интервьюирование, наблюдение, психологические анкетирование.

Анализ результатов исследования: изучая международный опыт применения методов психорегуляции в области спортивной психологии, их обучение на ранних этапах спортивной деятельности и сочетание с годовым спортивным циклом, а также исходя из нашего многолетнего опыта работы со спортсменами, мы пришли к следующему выводу:

Выводы: Организация эффективного применения методов психорегуляции во время тренировок и соревнований позволяет спортсменам максимально эффективно воспользоваться возможностями физической и технической подготовки.

Следует отметить, что способности и навыки имеют тенденцию ослабевать, если не применяются в течение длительного времени. Необходимо поддерживать предел установленной психической регуляции, регулярно используя ее в учебно-тренировочном процессе.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 05.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 07.03.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-76

ՀՀ ՇԱԽՄԱՏԻ ՄԱՐԶԻԶՆԵՐԻ ԿԱՐԾԻՔԸ ՇԱԽՄԱՏԻՍՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ ԿԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

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

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրային սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail:armen.hakobyan@sportedu.am, hovogerb01@mail.ru

Առանցքային բառեր: Մարզիչ, շախմատիստ, մարզման գործընթաց, առողջություն, ֆիզիկական պատրաստություն:

Հետազոտության արդիականություն: Շախմատիստների առողջության պահպանումը, ֆիզիկական լիարժեք և ներդաշնակ զարգացումը, սպորտային վարպետության բարձրացումն արդի ժամանակաշրջանում ձեռք է բերում հույժ կարևոր նշանակություն: Պրոֆեսիոնալ շախմատը, ինչպես այլ մարզաձևերը, բավականին «կոշտ է» և կարող է առաջացնել գերբեռնվածություններ [3]:

Եթե ֆիզիկական պատրաստվածությունը ոչ պատշաճ մակարդակի է, ապա մտավոր, հոգեբանական գերբեռնվածությունները, ինչը բնորոշ է այս մարզաձևին, կարող են բացասական ազդեցություն թողնել մարզիկի վրա: Օրգանիզմի վրա բացա-

սական ազդեցություն կարող է թողնել նաև հիպոդինամիան, քանզի մարզումների և մանավանդ մրցումների ժամանակ միջինը 4-6 ժամ տևողությամբ շախմատիստները բավականին երկար ժամանակ գտնվում են գրեթե քիչ շարժուն վիճակում [4]: Նման կենսակերպը բնորոշ է ոչ միայն բարձրակարգ, մեծահասակ շախմատիստներին, այլև դեռահաս, «կիսապրոֆեսիոնալ» (II և I կարգային) մարզիկներին [2,1]:

Բացասական հետևանքների պատճառներից մեկը շախմատիստների ֆիզիկական պատրաստվածության ոչ բավարար մակարդակն է՝ պայմանավորված՝ մարզման գործընթացում ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համակարգի ոչ լիարժեք դրվածքով: Վերջինիս մասին վկայում են ՌԴ-ում գործող լրացուցիչ կրթու-

թյան հիմնարկների՝ ՄՊՄԴ-ի 2015-2020թթ. շախմատ մարզածնի սպորտային պատրաստության «Ծրագրերի» բովանդակային տվյալների վերլուծությունը ֆիզիկական պատրաստության վերաբերյալ:

Բացի նշվածից, շախմատի մասնագետների շրջանում չկա միասնական մոտեցում ֆիզիկական պատրաստության մի շարք հարցերի շուրջ [5]: Բացակայում են մեթոդական մշակումները և գործնական առաջարկությունները պատանի շախմատիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացն արդյունավետ կազմակերպելու և կառուցելու համար:

Հետազոտության նպատակը:

Բացահայտել ՀՀ շախմատի մարզիչների կարծիքը մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության հիմնահարցերի վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակակազրություն:

Հետազոտության արդյունքները:

Շախմատ մարզածնի արդյունավետ զարգացման, սպորտային հաջողությունների ձեռքբերման կարևորագույն գրավականներից մեկը շախմատիստ-

ների ֆիզիկական պատրաստության գրագետ կազմակերպումն ու իրականացումն է: Նման մոտեցում դրսևորելու համար անհրաժեշտ է, ոչ միայն ուսումնասիրել համապատասխան գիտամեթոդական գրականությունը, վերլուծել շախմատիստների պատրաստության ծրագրերը, մասնավորապես՝ մանկապատանեկան մարզադպրոցների, այլև իրականացնել գիտական հետազոտություններ՝ բացահայտելու, վերլուծելու, ամփոփելու մարզիչների աշխատանքային փորձը և վերհանելու այդ ամենի արդյունքում մարզման դրական ու բացասական կողմերը՝ համապատասխան շտկումներ իրականացնելու նպատակով:

Ելնելով նման հարցադրումից՝ հույժ կարևոր է շախմատի մարզիչների շրջանում իրականացնել սոցիոլոգիական հարցում՝ նպատակ ունենալով բացահայտելու նրանց կարծիքը ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրների վերաբերյալ: Վերջինիս պարզաբանումը իրականացվել է՝ ըստ մեր կողմից մշակված համապատասխան հարցաթերթիկի: Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են հանրապետության շախմատի առաջատար մասնագետներ՝ 40 մարդ, որոնք ունեն աշխատանքային մասնագիտական մեծ

փորձ և համապատասխան մարզական կոչումներ:

Հարցվածներից երկուսը ՀՀ սպորտի վաստակավոր, երեքը ՖԻԴԵ-ի մարզիչներ, մնացածը՝ մարզիչ մանկավարժներ են: Հարցման մասնակիցներից 3-ը նշել էին, որ նաև ՖԻԴԵ-ի վարպետ են, 2-ը՝ «Միջազգային վարպետ», 4-ը՝ գրոսմայստեր, 3-ը՝ ՀՀ սպորտի վարպետ, 3-ը՝ ՀՀ սպորտի վարպետի թեկնածու: Բարձր որակավորում ունեցող մարզիչներն աշխատանքային գործունեության ընթացքում պատրաստել են 2 աշխարհի չեմպիոն, մեկ գրոսմայստեր, Եվրոպայի պատանիների չեմպիոն և փոխչեմպիոն, ՀՀ բարձրագույն խմբի հաղթող, ՀՀ պատանիների մրցաշարի հաղթողներ և մրցանակակիրներ: Կոչումներ չունեցող մարզիչներն իրենց մարզական գործունեության ընթացքում պատրաստել են ՀՀ պատանիների մրցաշարի հաղթողներ և մրցանակակիրներ, Երևանի չեմպիոններ և փոխչեմպիոններ, ինչպես նաև մի շարք 1-ին և 2-րդ կարգայիններ:

Ըստ սոցիոլոգիական հարցման տվյալների՝ մարզիչների բարձր որակավորման պատրաստվածության մասին վկայում է նաև այն, որ նրանց մեծամասնությունն ունի բարձրագույն կրթություն, 50%-ն ավարտել է

ՀՖԿՍՊԻ-ն, 32,5%-ն այլ բուհերի շրջանավարտներ են: Բարձր որակավորման մասին վկայում է նաև այն, որ 57,5%-ը 2016-2020թթ. ժամանակահատվածում ավարտել են մարզիչների որակավորման բարձրացման դասընթացները:

Ուսումնասիրության արդյունքում ստացված տվյալների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ հարցմանը մասնակցած մարզիչների 92,5%-ը միանշանակ արձանագրում են, որ մարզումներում անհրաժեշտ է իրականացնել պարապմունքներ՝ ուղղված ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը: Նման համոզմունքը, ըստ երևույթին պայմանավորված է ոչ միայն նրանով, որ շախմատիստին անհրաժեշտ է դրսևորել բավարար չափով դիմացկունություն՝ մարզումների և երկարատև մրցումների ժամանակ, այլև այն, որ ֆիզիկական պատրաստվածության և մտավոր աշխատունակության միջև կա կապ: Վերջինիս մասին վկայում են հարցման ցուցանիշները. մարզիչների 92,5%-ն այդ համոզմանն են, ըստ 7,5%-ի այդ կապը գործում է մասամբ: Բացի այդ, ըստ 85% մարզիչների՝ ֆիզիկական վարժությունները թողնում են դրական ազդեցություն ուշադրության, հիշողության, մտածողության վրա: Իսկ այն հարցին, թե

ավելի շատ ինչին են նպաստում ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանն ուղղված մարզումները, մասնագետներն իրենց կարծիքը արտահայտել են հետևյալ կերպ. 62,5%-ը նշել են մտավոր աշխատունակության, 55%-ը կենտրոնացվածության և 30%-ը հիշողության բարելավմանը: Հարկ է նշել, որ հաշվարկված պատասխանների տոկոսային գումարը մեծ է 100%-ից, քանի որ տվյալ պարագայում և այլ հարցերին պատասխանելիս՝ մարզիչները նշել էին միաժամանակյա ցուցանիշներից մի քանիսը:

Չնայած նման դրական տեսանկյունի ֆիզիկական պատրաստության հարցի վերաբերյալ, որը ի դեպ համապատասխան գիտամեթոդական գրականությունում լիարժեքորեն լուսաբանված չէ. այն գործնականում չունի մեծ կիրառելիություն մարզման գործընթացում:

Հետազոտության ընթացքում մեզ հետաքրքրում էր, թե մարզումներում, որ շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա են առավել ուշադրություն դարձնում: Արդյունքների վերլուծությունները ցույց տվեցին, որ մարզիչների մեծամասնությունը՝ 87,5%-ը, կարևորում են դիմացկունությունը, հավասարակշռությունը՝ 30%-ը, կորդի-

նացիան՝ 15%-ը և ճարպկությունը՝ 10%-ը:

Հետաքրքրական էր, նաև այն, թե մարզիչները ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում ո՞ր մարզաձևերի միջոցներին, վարժություններին են նախապատվությունը տալիս: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ հետազոտվողներն առավել շատ իրենց ուշադրությունը սևեռում են աթլետիկական վարժություններին, մասնավորապես վազքին՝ 42,5%-ը, ֆուտբոլին և մարզախաղերին՝ 25%-ը, մարմնամարզական վարժություններին՝ 20%-ը, լողին՝ 5%-ը և լիցքաթափող վարժություններին՝ 5%-ը, իսկ որոշ մարզիչներ հարցին չէին պատասխանել: Մարզիչները նախապատվությունը տալիս են նշված միջոցներին, քանզի դրանց կիրառման արդյունքում հնարավոր է բարելավել ընդհանուր ֆիզիկական վիճակը, դիմացկունությունը և զարգացնել մարմնի բոլոր մկանախմբերը: Իսկ ինչ ֆիզիկական վարժություններ են կիրառում մարզիչները մտավոր կարողությունները, ուշադրությունը և հիշողությունը բարելավելու նպատակով, որևէ օրինաչափություն չկարողացանք բացահայտել նրանց պատասխաններից, քանի որ դրանք բավական բազմազան էին, ոչ միանման և չհամապատասխան՝ գրա-

կանությունում տեղ գտած գիտական հիմնավորումներին և երաշխավորագրերին: Չնայած կարելի է նշել մի քանիսը, որոնք շեշտել էին մարզիչների որոշ մասը. դրանք են՝ շնչառական վարժությունները, վազքը և մարզախաղերը:

Ամփոփելով հարցման նշված հատվածի տվյալները՝ կարելի է եզրակացնել, որ մարզիչները կարևոր նշանակություն են տալիս շախմատիստների ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրներին:

Չնայած այս ամենին՝ կարելի է շեշտել, որ գործնականում ֆիզիկական պատրաստության հիմնահարցերի լուծումը շախմատիստների մարզումներում հեռու է կատարյալից: Ըստ երևույթին՝ ֆիզիկական պատրաստության նման վիճակը միայն արդի ժամանակաշրջանի խնդիրը չէ, քանզի ուսումնասիրությունները վկայում են, որ սոցիոլոգիական հետազոտությանը մասնակից ոչ բոլոր մարզիչների հետ անցյալում, մարզիկ լինելու ժամանակ, իրականացվել են մարզումներ՝ ուղղված ֆիզիկական պատրաստվածությանը: Օրինակ՝ հարցվածների միայն 52,5%-ի հետ է կիրառվել նման մարզումներ, 30%-ի՝ մասամբ և 17,5%-ի՝ ոչ: Սոցիոլոգիական մի շարք հարցադրումների պատասխանները

վկայում են, որ այս «ավանդույթը» պահպանվել է նաև մեր ժամանակներում: Այսպես՝ օրինակ՝ մարզիչների 70%-ը նշել էին, որ իրենց մարզադպրոցներում չկան անհրաժեշտ պայմաններ՝ ֆիզիկական պատրաստության մարզումներն իրականացնելու համար: Մարզադպրոցներում մարզումները կառուցված չեն ժամանակին մշակված միասնական սպորտային պատրաստության «Ծրագրի» վրա, ինչը նախկին ԽՍՀՄ-ի բոլոր հանրապետությունների համար պարտադիր էր: Հարկ է նշել, որ այս խնդիրը, կապված մարզադպրոցների սպորտային պատրաստության «Ծրագրի» բացակայության հետ, արդիական խնդիր է հանրապետությունում գործող բոլոր մարզաձևերի համար: Հարցվածների միայն 15%-ն էր նշել, որ կա նման ծրագիր, սակայն կարելի է ենթադրել, որ մարզիչները նրանով չեն ուղղորդվում մարզման ժամանակ, քանի որ այդ ծրագրի անվանումը և հրատարակման տարեթիվը չէին կարող նշել: Համաձայն հարցման տվյալների՝ այդ ծրագրով ուղղորդվում էր միայն մարզիչներից մեկը: Մարզիչների որոշ մասը՝ 30%-ը մարզչական գործունեությունը կառուցում են իրենց իսկ կողմից մշակված ծրագրի, սակայն միայն 10%-ի մոտ է այն հաստատված մարզադպրոցի

մարզական խորհրդի կողմից: Այս փաստերը մտահոգիչ են, քանզի բոլոր մարզիչներն իրենց աշխատանքային գործունեությունը ծավալում են նաև դեռահաս՝ 3-րդ, 1-ին կարգային շախմատիստների հետ: Մտահոգիչ է, նաև այն փաստը, որ շախմատային մարզումներից առաջ ոչ բոլոր մարզիչներն են մարզիկների հետ անցկացնում նախաՎարժանք (ֆիզիկական վարժություններ), միայն 20%-ն է հանձնարարում այնկատարել, այն էլ 5-10-ը ընդամենը: Մարզիչների 17,5%-ը նշել էր, որ ֆիզիկական պատրաստությանը տրամադրում են շաբաթը 1-2 պարապմունք, 3-4 անգամ՝ 15%-ը, յուրաքանչյուր օր՝ 5%-ը, իսկ 62,5%-ը հարցը թողել էին անպատասխան: Ոչ այնքան միանման էր մարզիչների պատասխանը այն հարցի շուրջ, թե որքան պետք է լինի սրտի զարկերի օպտիմալ հաճախականությունը ֆիզիկական պատրաստությանն ուղղված մարզումներում, մասնագետների 37,5%-ը նշել էին, որ այն պետք է կազմի 100-130 զ/ր, 7,5%-ը նշել էին՝ 130-160 զ/ր, իսկ 55%-ը հարցին դժվարացել էին պատասխանել:

Կարևորելով ֆիզիկական պատրաստության նշանակությունը մարզման գործընթացում՝ մարզիչների 62,5%-ը համոզված են, որ այն պետք է

տեղ գտնի սպորտային պատրաստության բոլոր փուլերում (խմբերում)՝ սկզբնական պատրաստության, սպորտային մասնագիտացման, սպորտային վարպետության կատարելագործման և բարձրագույն սպորտային վարպետության: 20%-ը համարում են, որ այն կարելի է իրականացնել միայն մարզման սպորտային վարպետության կատարելագործման փուլում, 20%-ը գտնում են, որ բավարար է այն կատարել սպորտային մասնագիտացման փուլում, իսկ մասնագետների 10%-ը համոզված են, որ բավականաչափ է այն կիրառել բարձրագույն սպորտային վարպետության փուլում և 5%-ը սկզբնական պատրաստության: Նման մոտեցումներ, իհարկե, անընդունելի են, քանզի ֆիզիկական պատրաստության գործընթացը պետք է լինի մարզիչների ուշադրության կենտրոնում և կիրառվի շախմատիստների ուսումնամարզական պատրաստության բոլոր փուլերում: Համեմատաբար, ավելի միակարծիք են մարզիչները ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի կազմակերպման հարցերում, մասնավորապես՝ մարզման տարեկան պատրաստության այս կամ այն փուլն (շրջանում) իրականացնելիս: Մարզիչների 75%-ը գտնում են, որ ֆիզիկական պատրաստությանը պետք է տեղ տալ մարզման տարեկան

պատրաստության բոլոր փուլերում՝ նախապատրաստական, մրցակցական և անցումային: Մասնագետների 15%-ը համարում են, որ բավարար է անցկացնել միայն նախապատրաստական փուլում, 7,5%-ը գտնում են, որ պետք է իրականացնել մրցակցական փուլում, իսկ մեկ մարզիչ բարձրացված հարցին պատասխան չի տրվել:

Հետազոտության շրջանակում անհրաժեշտ էր բացահայտել նաև, թե արդյոք մարզիչները շախմատիստներին տալիս են հանձնարարական՝ ինքնուրույն զբաղվել ֆիզիկական պատրաստությամբ: Հարցման արդյունքում պարզվեց, որ մարզիչների 85%-ը նման հանձնարարական տալիս են, սակայն դրանց բովանդակությունը բավականին բազմազան էր, օրինակ՝ 30%-ը հանձնարարում են զբաղվել լողով, 25%-ը՝ վազքով, 17,5%-ը խաղալ ֆուտբոլ, 17,5%-ը կատարել առավոտյան մարմնամարզություն, մնացած դեպքերում խորհուրդ էր տրվում կատարել այլ հանձնարարականներ: Փաստորեն նշանակում է, որ այս գործընթացը թողնված է ինքնահոսի, այն միասնական չէ նույն խմբի, նույն տարիքի մարզիկների համար: Մեր այն հարցին, թե այս դեպքում ինչպես են նրանք հսկում, արդյո՞ք կատարում են մարզիկները հանձնարարականները. մարզիչների

35%-ը նշել էին, որ տեղեկանում են ծնողներից, 30%-ը վստահում են մարզիկների անկեղծ պատասխաններին, 7,5%-ին անձամբ են հսկում, մնացած մարզիչները ստույգ պատասխան չէին տվել: Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական պատրաստվածության արդյունքները վերահսկելու նպատակով մարզիչների գերակշիռ մասը՝ 62,5%-ը հարցին չեն պատասխանել, իսկ 17,5%-ը նշել են, որ համապատասխան թեստեր չեն կիրառում: Այս իրողությունը, ևս մեկ անգամ մեզ համոզում է, որ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի դրվածքը բարձր մակարդակի վրա չէ: Մտահոգիչ է այն հանգամանքը, որ ոչ բոլոր մարզիկներն են մարզման գործընթացում ենթարկվում բժշկական հսկողության: Դրա մասին են վկայում մարզիչների 60%-ի բացասական պատասխանները: Շախմատի մասնագետների միայն 40%-էր նշել, որ իրենց սաները անցնում են բժշկական հսկողություն: Սակայն այս խմբի մարզիչների շախմատիստների միայն 62,5%-ն է բժշկական հսկողություն անցնում տարեկան 2 անգամ:

Մեր այն հարցին, թե մարզման գործընթացում մարզիչները շախմատիստների հետ անցկացնում են տեսական պարապմունքներ, ինչը նախատեսված է շախմատի մարզադպրոց-

ների «Ծրագրով», ապա մարզիչների 57,5%-ը տվել էին բացասական պատասխան: Մինչդեռ նման պարապմունքները, ըստ մեր կարծիքի, չափազանց կարևոր են, քանզի դրանց միջոցով մարզիկներին անհրաժեշտ է փոխանցել համապատասխան գիտելիքներ՝ մարզման գործընթացի հետ կապված մի շարք կարևորագույն հարցերի շուրջ: Մասնավորապես՝ օրվա ռեժիմի պահպանման, ֆիզիկական պատրաստությամբ ինքնուրույն զբաղվելու, ինչպիսի ֆիզիկական վարժություններ է անհրաժեշտ կատարել անմիջապես շախմատային պարապմունքների կամ մրցման ժամանակ՝ ֆիզիկական և մտավոր հոգնածությունը նվազեցնելու նպատակով և այլ բազմաթիվ հարցեր:

Ինչ վերաբերում է հարցի ֆիզիկական հոգնածության վերականգնմանը, ապա մարզիչների միայն մի մասը՝ 35%-ը խորհուրդ են տալիս զբաղվել ակտիվ հանգստով՝ քայլել, զբոսնել, իսկ հարցվածների մի ստվար զանգված հարցադրմանը պատասխան չեն տվել, կամ էլ տրված պատասխանները չեն առնչվել ֆիզիկական վարժությունների կիրառման հետ: Մտավոր հոգնածության պարագայում որոշ չափով ընդունելի պատասխան տվել էին միայն մարզիչների 35%-ը:

Հետազոտությունում մեզ հետաքրքրում էր նաև, թե ինչպես է արտահայտվում մարզիկների մոտ մտավոր հոգնածությունը: Բոլոր մասնագետները նշել էին, որ տվյալ դեպքում շախմատիստները թույլ են տալի սխալներ, վատթարանում է նրանց ուշադրությունը և կենտրոնացվածությունը: Իսկ թե ինչպես է արտահայտվում ֆիզիկական հոգնածությունը, մարզիչների 82,5%-ը նշել էին, որ դա դրսևորվում է ընդհանուր հոգնածությամբ, մասնագետների 22,5%-ը շեշտել էին, որ մարզիկների մոտ այն ուղղորդվում է գլխացավերով:

Հարցադրումների շարքում անհրաժեշտ էր պարզել, արդյո՞ք պատանի շախմատիստները լքում են մարզումները այս մարզաձևով առողջական խնդիրների պատճառով, պատասխանը հուսադրող և բացասական էին:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ ՀՀ շախմատի առաջատար մարզիչների գերակշիռ մասը՝ 92,5%-ը համարում են, որ մարզումներում անհրաժեշտ է իրականացնել պարապմունքներ՝ ուղղված ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը, քանի որ վերջինիս և մտավոր աշխատունակության միջև կա կապ: Բացի այդ, ֆիզիկական վարժությունների կիրառումը մարզումներում թողնում է դրական ազդեցու-

թյուն՝ ուշադրության, կենտրոնացվածության, հիշողության և մտածողության վրա:

Չնայած նման դրական տեսանկյունին՝ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացը մարզիչների կողմից թողնված է հետին պլան, քանի որ շախմատային մարզումներից առաջ նրանցից միայն 20%-ն է հանձնարարում կատարել նախավարժանք, այն էլ 5-10-ը ըստ տևողությամբ: Զանազան են նաև նրանց կարծիքները և չհամապատասխանող՝ գործնական պահանջներին, թե շաբաթական քանի անգամ պետք է իրականացնել պարապմունքներ՝ ուղղված ֆիզիկական պատրաստությանը: Չպարզաբանված մնաց այն հարցը, թե տարեկան կտրվածքում որքան ժամանակ են հատկացնում նման մարզումներին:

Ֆիզիկական պատրաստության գործընթացը թողնված է մարզիկների հայեցողությանը՝ ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման ձևով:

Պատշաճ կերպով չի իրականացվում վերահսկողություն՝ շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը գնահատելու համար՝ չկիրառելով համապատասխան թեստեր:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում լիովին չբացահայտվեցին նաև, թե ինչ ֆիզիկական վարժություններ են օգտագործվում մարզումներում՝ մտավոր կարողությունները, ուշադրությունը, հիշողությունը բարելավելու, ֆիզիկական և մտավոր հոգնածությունը նվազեցնելու նպատակով: Բարձր մակարդակի վրա չէ նաև տեսական պարապմունքների դրվածքը մարզիկների հետ ինքնուրույն ֆիզիկական պատրաստությամբ զբաղվելու հարցերի շուրջ:

Հետևաբար, անհրաժեշտ է մշակել համապատասխան ուղիներ՝ նշված բացթողումները ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում շտկելու նպատակով:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Бегун С.А., Как шахматы влияют на детей и не только. – 2009.
2. Бейлин М.А., Что вы знаете о шахматах?, М.: Знание. – 1979.
3. Бектемиров Ф., «Инсульт Буквашина нельзя было предвидеть», Спорт, Шахматы.- 2016.

4. Геллер Я. В., Исследование специальной физической подготовки в процессе специальной тренировки высококвалифицированных шахматистов, Тольяти. – 2016. – 69 с.

5. Побегунц С.Н., Исследование физической подготовленности и свойств внимания детей, занимающихся шахматами, Белгород. – 2018. - 49с.

OPINION OF ARMENIAN CHESS COACHES ON THE PROBLEM OF PHYSICAL TRAINING OF CHESS PLAYERS

PhDof Pedagogy, Associate Professor A.L.Hakobyan

Phdstudent H.H.Hakobyan

Institute of Physical Culture and Sports of Armenia

Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: coach, chess player, training process, health, physicaltraining.

Relevance.The article addresses the issues of physical training of chess players, as an athlete’s mental health needs are as important as their physical health needs, and both are likely to contribute to optimising the athlete’s overall wellbeing in conjunction with performance excellence. In this regard, it is necessary to study the raised problem, identify opinions and approaches of coaches.

The study aimis to reveal the opinion of Armenianchess coaches on the issues of athletesphysical preparedness.

Research methods and organization. The paper uses: analysis and generalization of scientific and methodical literature, sociological survey and methods of mathematical statistics.

The survey was conducted on a specially developed questionnaire amongst 40 leading trainers of the Republic of Armenia who prepared both chess award winners and highly qualified athletes.

Research results. According to the survey data analysis 92.5% of the surveyed coaches definitely state that it is highlyencouraged to conduct classes for improving the physical preparedness of chess playersin the training process.Such a conviction is probably driven not only bythe fact that the chess player needs to show sufficient

endurance during trainings and long-term competitions, but also by a direct connection between physical preparation and mental performance. In addition, 85% of respondents prove that exercise classes leave a positive impact on memory, attention, focus and thinking of chess players.

Despite the fact that the absolute majority of coaches share the same point of view, physical training of chess players is not at the proper level of execution. In their labor activity, coaches are not guided by the "program" of sports training developed for the CYSS due to its incomplete nature, and the programs operating in the Russian Federation. Actually scientific-methodical elaborations do not entirely shed light on the problem under consideration.

Such circumstances of the case are explained by the fact that the opinions of coaches on the number of physical training sessions in the annual training cycle, per week, as well as their opinions on the warm-up exercises duration in the training process, on the control over the physical preparedness level, on the optimal heart rate in physical trainings, do not fully comply with scientific and methodical recommendations. The organization of independent physical training of chess players is also not up to the mark, as well.

Conclusion. The abovementioned shortcomings call for the development of appropriate ways to organize physical trainings more efficiently and to increase the level of physical preparedness of chess players.

МНЕНИЯ АРМЯНСКИХ ТРЕНЕРОВ ПО ШАХМАТАМ О ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ

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

*Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тренер, шахматист, тренировочный процесс, здоровье, физическая подготовка.

Актуальность. В статье затрагиваются проблемы физической подготовки шахматистов, поскольку от уровня развития физической подготовленности во многом зависит умственная работоспособность спортсмена. Без должной физической подготовленности шахматиста может ухудшиться не только уровень спортивных результатов, но и его здоровье. В связи с этим возникает необходимость изучить поднятую проблему, выявить мнения и подходы тренеров по столь актуальному вопросу.

Цель исследования: выявить мнение тренеров РА по шахматам о проблемах физической подготовки спортсменов.

Методы и организация исследования. В работе использованы: анализ и обобщение научно-методической литературы, социологический опрос и методы математической статистики.

Социологическое исследование было проведено по специально разработанной анкете в группе ведущих тренеров РА по шахматам в количестве 40 человек, подготовивших как спортсменов разрядников, так и высококвалифицированных спортсменов.

Результаты исследования. Анализ данных опроса выявил, что 92,5% опрошенных тренеров считают, что в тренировочном процессе необходимо проводить занятия по улучшению физической подготовленности шахматистов. Такое убеждение обусловлено не только тем, что шахматисту необходимо проявлять определенную выносливость во время тренировок и особенно при длительных соревнованиях, но и тем, что между физической подготовленностью и умственной работоспособностью имеется прямая связь. Кроме того, занятия физическими упражнениями по мнению 85% опрошенных оставляют положительное влияние на память, внимание, сосредоточенность и мышление.

Несмотря на то, что абсолютное большинство тренеров придерживаются такой точки зрения, тем не менее физическая подготовка шахматистов в тренировочном процессе не находится на должном уровне. В своей трудовой деятельности они не руководствуются «Программой» спортивной подготовки предусмотренной для ДЮСШ в связи с ее неразработанностью, а программы действующие в РФ и научно-методические разработки не в полной мере освещают рассматриваемую проблему.

Кроме того, такое положение дел объясняется тем, что мнения тренеров по вопросу о количестве занятий по физической подготовке в годичном тренировочном цикле, в неделю, о продолжительности разминки в тренировочном процессе, о контроле за развитием уровня физической подготовленности, об оптимальном ЧСС в тренировках по физической подготовке в полной мере соответствуют научно-методическим рекомендациям. Не на должном уровне находится и организация самостоятельных занятий по физической подготовке шахматистов.

Заключение. Отмеченные недостатки требуют разработать соответствующие пути для более эффективной организации тренировок по физической подготовке и повышению уровня физической подготовленности шахматистов.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 01.04.2021-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.04.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-89

**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԻՐԱՎԱԿԱՆ ԴԱՍԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ**

Հայցորդ Է.Է. Ղանթարյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E.mail: evelina.ghantarchyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Դպրոցա-
կաններ, իրավական դաստիարակու-
թյուն, օրինապաշտություն, իրավագի-
տակցություն, ֆիզիկական կուլտուրա,
սպորտ:

**Հետազոտության արդիականու-
թյուն:** Արդի ժամանակում հասարակու-
թյան սոցիալ-տնտեսական, քաղաքա-
կան և հոգևոր կյանքը ենթարկվում է
արմատական փոփոխությունների:
Հասարակության կտրուկ շերտավո-
րումը, հիմնական հոգևոր արժեքների
անկումը բացասական ազդեցություն
են թողել սոցիալական և տարիքային
խմբերի գիտակցության վրա: Արդյուն-
քում փոխվել է հասարակության աշ-
խարհայացքը և արժեքային կողմնորո-
շումը [1,2,6]:

Ժամանակի պահանջով հասա-
րակական կարգը լիովին փոխվում է,
զարգացած մարդու ձևավորումը դառ-
նում է իրագործելի խնդիր: Անձի կամ
հասարակության առաջ դրված ցանկա-
ցած խնդիր հիմնականում պայմանա-

վորված է մարդկային հարաբերու-
թյուններով, միասին ապրելու ունակու-
թյամբ, ընդհանուր արժեքները կիսելու
հմտությամբ, փոխադարձ զիջումների
կարողությամբ և այլն [2]:

Այս խնդիրների լուծումը ժամանա-
կակից հասարակությունում կապված է
անձի ձևավորման հետ: Այդ պայման-
ներում բարձրանում է ֆիզիկական կուլ-
տուրայի դերը և նշանակությունը
դպրոցականների սոցիալականացման
և անձնական հատկությունների կա-
յացման մեջ: Անձի ձևավորման վրա
ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմա-
նավորված է նրա սոցիալական էութ-
յամբ, հումանիստական գործառույթնե-
րով, մարդու հոգեկանի զարգացմամբ:
Որպես հասարակական երևույթ՝ ֆիզի-
կական կուլտուրան արտացոլում է շար-
ժողական ընդունակությունների,
ֆունկցիոնալ հնարավորությունների,
գիտակցության (համոզումներ, ար-
ժեքային կողմնորոշում, գիտելիքներ,

հիշողություն, հույզեր) որոշակի մակարդակ [7]:

Անձի բազմակողմանի զարգացման բաղադրիչներից է նրա բարձր իրավական կուլտուրան [4]: Դպրոցականների օրենքների պահպանման, հասարակության մեջ պատշաճ վարքի դրսևորման ընդունակությունները ձևավորվում են դաստիարակության ընթացքին և տարբեր գործունեություններում: Դպրոցականների իրավական դաստիարակությունը գործընթաց է՝ ուղղված գիտակցության և իրավական վարքագծի ձևավորմանը: Իրավական դաստիարակությունում առաջնային դեր ունեն ընտանիքը և դպրոցը: Իրավական դաստիարակության նպատակն է՝ ապահովել հասարակության ու պետության առաջ պարտականությունների և իրավունքների գիտակցական վերաբերմունքը, օրինապաշտությունը:

Դպրոցականների իրավական դաստիարակությունն ամրապնդում է կյանքի դիրքորոշումը, բարձրացնում է նրանց քաղաքացիական ակտիվությունը [3,5]:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակի ապահովման, հատուկ գիտելիքների

ձևավորմանը մեկտեղ պայմաններ են ստեղծվում՝ իրականացնելու սովորողների իրավական դաստիարակությունը: Դրա արդյունավետ իրականացման ուսումնասիրությունն արդիական է և ունի գործնական նշանակություն:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել դպրոցականների իրավական դաստիարակության ապահովման պայմանները՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հետազոտության նպատակի իրականացման համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները**.

1. Ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կարծիքը՝ ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացին սովորողների իրավական դաստիարակության ապահովման վերաբերյալ:

2. Բացահայտել դպրոցականների վերաբերմունքը՝ իրավական կուլտուրայի ձևավորման վերաբերյալ:

3. Ուսումնասիրել սովորողների իրավական դաստիարակության ապահովման հնարավորությունները՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծում, սո-

ցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության խնդիրների լուծման նպատակով անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում՝ դպրոցականների շրջանում:

Պատրաստվել է հարցաթերթիկ, որը բաղկացած էր 17 հարցից, որոնք իրենց հերթին միավորված էին առանձին ենթախմբերով:

1. Արժեքային դիրքորոշումներ՝ անձի բնավորության գծերի ձևավորման վերաբերյալ:

2. Տեղեկություններ՝ անձի բազմակողմանի ձևավորմանը, իրավական դաստիարակությանը նպաստող դպրոցում կազմակերպվող միջոցառումների վերաբերյալ:

3. Դպրոցականների համապատասխան վարքագծի դրսևորում:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2018թ: Հարցմանը մասնակցել են Երևանի, Իջևանի և Բյուրավան, Ճարճառիս, Գեղադիր, Լեռնապար, Ծիլքար գյուղերի միջնակարգ դպրոցների 8-11 դասարանների 418 աշակերտ:

Հարցման արդյունքները վերլուծվել են ինչպես առանձին աղջիկների և տղաների համար, այնպես էլ՝ ընդհանուր:

Ուսուցիչների համար կազմվել էր 22 հարցից բաղկացած հարցաթերթիկ:

Հարցմանը մասնակցել են Երևան քաղաքի և Հայաստանի Հանրապետության մարզերի դպրոցներում աշխատող 42 ուսուցիչ: Աշխատանքային ստաժը կազմել է միջինում 12 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Հետազոտության ընթացքին մեզ հետաքրքիր էր բացահայտել, թե ժամանակակից պայմաններում դպրոցականները ո՞ր հատկություններ են կարևորում: Հարցումից պարզվեց, որ միջին դպրոցի երկու սեռի աշակերտների մեծամասնությունն առավել կարևորում է այնպիսի անձնային հատկություն, ինչպիսին է՝ բարոյականությունը՝ 95.85 տոկոս: Դրան մեկտեղ բացահայտվեց, որ տղաներն ավելի են կարևորում աշխատասիրությունը (79.2 տոկոս), ֆիզիկական պատրաստվածությունը (79.2 տոկոս), ընդհանուր մտավոր զարգացումը (66.7 տոկոս), գաղափարայնությունը (62.5 տոկոս), աղջիկների մոտ՝ գեղեցիկի ընկալումը (63.6 տոկոս): Մտահոգիչ է փաստը, որ միջին դպրոցի սովորողների միայն 46.2 տոկոսն է առավել կարևորում օրինապաշտությունը:

Եթե տարիների ընթացքին տղաների մոտ գրեթե չի նկատվում օրինապաշտության արժևորման փոփոխություն (համապատասխան՝ 33.3 և 31.9

տոկոս), ապա ավագ դասարանների աղջիկների մոտ դիտվում է օրինապաշտության կարևորման կտրուկ նվազում (59.1 տոկոսից 19.2 տոկոս):

Հարցման ընթացքին հնարավորություն եղավ բացահայտելու դպրոցականների կարծիքը՝ վարքի նորմերին հետևելու մասին: Առաջին տրամագրից երևում է, որ 8-9-րդ դասարանների տղաների 83.3 տոկոսը մասամբ են պահպանում վարքագծի նորմերը: Մտահոգիչ է փաստը, որ ավագ դպրոցականների 18.2 տոկոսը չեն հետևում հասարակության կողմից ընդունված նորմերին: Աղջիկների մոտ դիտվում է նույն միտումը: Հարցման արդյունքում պարզվեց, որ հարցվողների միայն 10.6 տոկոսը մշտապես հետևում են վարքի նորմերին:

Մեզ համար կարևոր էր պարզաբանել, թե դպրոցականներն ինչպես են պատկերացնում՝ կյանքում հաջողությունների հասնելու համար՝ ի՞նչ է կարևոր: Միջին դպրոցականների միայն 50 տոկոսն ընդգծում են օրինապաշտությունը՝ որպես կյանքում հաջողությունների հասնելու անհրաժեշտ պայման: Ուշագրավ է, որ ավագ դպրոցում օրինապաշտությունը կարևորել են

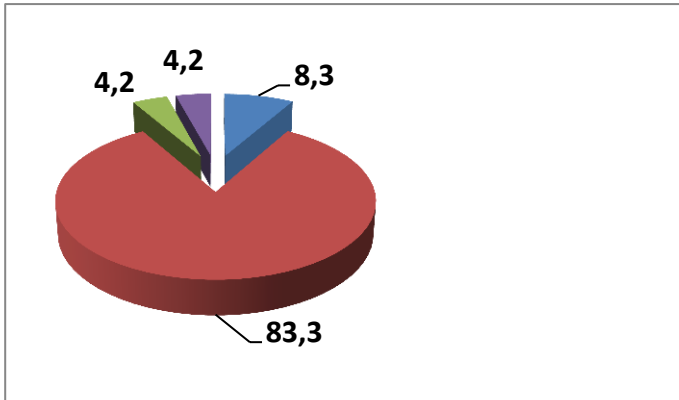
տղաների ընդամենը 40.9 և աղջիկների 30.8 տոկոսը:

Ուշադրության է արժանանում ևս մեկ գրանցված փաստ. 8-9-րդ դասարանների աղջիկների միայն 63.6 տոկոսը կյանքում հաջողությունների հասնելու համար կարևորում են առողջ լինելը:

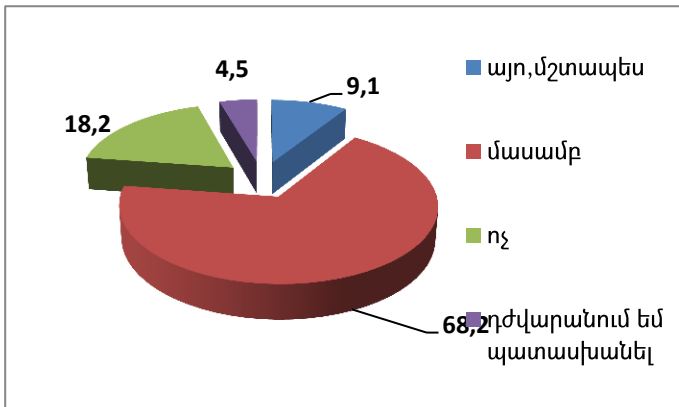
Հարցումից պարզվեց, որ հարցվողների միայն 39.8 տոկոսն ընդգծում են օրենքների և բարոյական նորմերի պահպանման անհրաժեշտությունը՝ նպատակին հասնելու համար: 8-9-րդ դասարանների տղաների 62.5 տոկոսը գտնում են, որ նպատակին հասնելու համար բոլոր միջոցներն են արդարացված:

Ֆիզիկական կուլտուրան էական ազդեցություն է թողնում անձի ձևավորման վրա: Այդ առումով մեզ համար հետաքրքիր էր պարզել դպրոցականների կարծիքը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում դաստիարակության կողմերի իրականացման վերաբերյալ: Հարցման արդյունքները վկայում են, որ դպրոցականները թույլ են պատկերացնում ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը անձի բազմակողմանի զարգացման գործում:

Տղաներ



Աղջիկներ



Տրամագիր 1. 8-9-րդ դասարանների աշակերտների կարծիքը՝ հասարակության կողմից ընդունված վարքագծի նորմերին հետևելու մասին (%)

Դպրոցականները չեն դիտարկում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը՝ որպես բարոյական, մտավոր, գեղագիտական, գաղափարական և իրավական դաստիարակության իրականացման միջոց: Ցավոք, պետք է

փաստել, որ տղաների միայն 49.6 տոկոսն է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին իրականացվում է ռազմահայրենասիրական դաստիարակություն:

Հետազոտության տրամաբանությունից ելնելով՝ մենք կարևորել ենք դպրոցականների կողմից համապատասխան վարքագծի դրսևորման ուսումնասիրումը:

Հարցումը հնարավորություն տվեց պարզել, թե դպրոցականները մարզախաղերի, շարժախաղերի, մրցումների

ժամանակ ինչպես են պահպանում կանոնները: Նշեմ, որ դպրոցականների միայն 35.5 տոկոսը մարզախաղերի, շարժախաղերի, մրցումների ժամանակ միշտ պահպանում են կանոնները, 46.4 տոկոսն իրավիճակից ելնելով երբեմն կարող են խախտել դրանք (աղյուսակ):

Աղյուսակ

Դպրոցականների կարծիքը մարզախաղերի, շարժախաղերի, մրցումների ժամանակ՝ կանոնների պահպանման վերաբերյալ (%)

Մարզախաղերի, շարժախաղերի, մրցումների ժամանակ դուք պահպանում եք կանոնները	Տղաներ		Աղջիկներ	
	Դասարաններ			
	միջին	ավագ	միջին	ավագ
Այո, միշտ	25	50	36.4	30.8
Իրավիճակից ելնելով՝ երբեմն խախտում եմ	58.3	36.4	40.9	50
Դժվարանում եմ պատասխանել	16.7	13.6	18.2	19.2

Հարցումը բացահայտեց, որ դպրոցականների մոտ դեռ լիովին չեն ձևավորվել օրենքների պահպանման խիստ անհրաժեշտության պահանջմունք և համապատասխան վարքագծի դրսևորում:

Սովորողների մոտ առհասարակ իրավական համակարգի վերաբերյալ և այդտեղ իր դերի ու տեղի մասին պետք է պատկերացում ձևավորվի: Այդ նպատակով ուսուցիչների խնդիրն է՝ սովորողներին բերել մտքի, որ նրանք

են իրենց արարքների և օրինազանցությունների համար պատասխանատու:

Դասերի արդյունավետությունն առավելապես պայմանավորված է մանկավարժի վարպետությամբ՝ թե արդյո՞ք նա իրականացնում է իր առաջ դրված խնդիրները: Մեր հետազոտության կազմակերպման տրամաբանությունը թելադրում էր ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կարծիքը՝ դասերի ընթացքում աշակերտների անձի ձևավորման, դաստիարակչական խնդիրների լուծման,

նրանց հետ իրավական հարցերի քննարկման վերաբերյալ:

Հարցումից պարզ դարձավ, որ ուսուցիչների 42.5 տոկոսն աշակերտների հետ քննարկում են իրավական հարցեր, 36 տոկոսը՝ երբեմն անդրադառնում այդ թեմաներին:

Հիմնականում այն վերաբերվում է դպրոցականների վարքագծի նորմերին՝ 73.1 տոկոս, օրինապաշտության մասին՝ 13.78 տոկոս և սահմանադրության մասին՝ 2.9 տոկոս:

Հետազոտման խնդիրներից ելնելով՝ հետաքրքիր էր բացահայտել ուսուցիչների կարծիքը աշակերտների հետ իրավական հարցերի քննարկման վերաբերյալ: «Աշակերտների հետ իրավական հարցեր քննարկում եք» հարցին «այո» պատասխանել են ուսուցիչների 42.9 տոկոսը, իսկ «այո» պատասխանածների 61.9 տոկոսը քննարկել են վարքագծի նորմեր՝ 14.3 տոկոսը՝ օրինապաշտության վերաբերյալ, Սահմանադրության մասին և ոչ մեկը: Մեկական ուսուցիչ էլ նշել է, որ վերը նշվածից զատ նրանց հետ քննարկում են պարտականություններն ու տարրականների հետ որոշ վերապահումներ ունենում: Վերջինի վերաբերյալ նշենք, որ տարրական դաստիարակությունը պետք է տարբերվի բարոյագեղագիտական

բնույթով՝ սովորողներին փոխանցելով վարքի էթիկական նորմեր և ստեղծելով բարոյահոգեբանական հենք:

Ծնողների հետ իրավական հարցեր քննարկում է ուսուցիչների ընդամենը 4.8 տոկոսը: Դրան զուգահեռ, սակայն, ուսուցիչների 95.2 տոկոսը կարևոր է համարում անձի գաղափարական դաստիարակության իրականացումը՝ ընդհանուր դաստիարակության և կրթության համակարգում: Իսկ դա արդյո՞ք հնարավոր է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում հարցին դրական է պատասխանել հարցվող ուսուցիչների 66.7 տոկոսը:

Կարևոր էր պարզել ուսուցիչների կարծիքը, թե «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայական ծրագրի տեսական գիտելիքների բաժնի ո՞ր թեմաներն են նպաստում աշակերտների իրավական դաստիարակությանը:

Սովորողներին իրավական ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ տեղեկություն են տալիս ուսուցիչների հետևյալ տոկոսը. «Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը մարդու ներդաշնակ զարգացման գործում» թեմայի ժամանակ ուսուցիչների 66.7, «Առողջ ապրելակերպ»՝ ուսուցիչների 54.8, «Արդարացի խաղ»՝ 52.4, «Ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունն օրգանիզմի վրա»՝ 38.1, «Հայ մարզիկ-

ների մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին»՝ 31:

Աեզ համար կարևոր էր պարզաբանել, թե ուսուցիչներն ինչպե՛ս են արձագանքում աշակերտների ոչ պատշաճ վարքագծին: Ուսուցիչների 88,1 տոկոսը վարում է անհատական զրույց, 2.4 տոկոսը պահանջում է, որ ունենա համապատասխան գիտելիք, 19 տոկոսը՝ վարքագիծը քննարկում է դասարանում և 61.9 տոկոսը՝ իրազեկում ծնողներին, դասղեկին:

Հենց իրավադաստիարակչական աշխատանքն է նպաստում անչափահասների մոտ այնպիսի հիմնարար բաղադրիչների ձևավորման, ինչպիսիք են՝ իրավական գիտելիքները, բարոյաարժեհամակարգային կողմնորոշումները, հարգալից վերաբերմունք օրենքի և իրավական համակարգի այլ տարրերի նկատմամբ, ժամանակակից հա-

սարակության հետաքրքրություններին համապատասխան իրավական կողմնորոշումներ և այլն:

Եզրակացություն: Հարցման արդյունքների վերլուծությունը թույլ տվեց պատկերացում ստեղծել դպրոցում իրավական դաստիարակության իրականացման վերաբերյալ: Հաստատվեց, որ դպրոցականների մոտ դեռ լիովին չի ձևավորվել օրենքների պահպանման խիստ անհրաժեշտության պահանջմունք և համապատասխան վարքագծի դրսևորում:

Բացահայտվեց, որ այսօր դեռ շատ անելիք կա՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ապահովելու դպրոցականի անձի բազմակողմանի զարգացման, նրա օրինապաշտության և համապատասխան վարքագծի ձևավորման առկա հնարավորությունները:

ԹԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գևորգյան Ա., Ազգային կրթության դերն ու նշանակությունը սովորողների հայեցի դաստիարակության գործընթացում, Երևան, «Զանգակ-97», 2002, 176 էջ:

2. Ղույունյան Գ.Ե., Մանկավարժություն, Դասագիրք բուհերի համար, Երկու գրքով, գիրք I, Երևան, Զանգակ-97, 2005, 464 էջ:

3. Агеевец В. И., Выдрин В. М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности. В кн.: Спорт в современном обществе. М., 1980. С. 110-123.

4. Гранат Н.Л., Правосознание и правовая культура // Юрист. - 1998. - №11/12.

5. Зотов Ю.И., Воспитательные возможности физической культуры и спорта. //Воспитание подростков в спортивном коллективе. М., 1984. С. 5-14.

6. Колесникова И.А., Воспитание духовности и нравственности в эпоху глобальных перемен|| - Педагогика.- 2008.- № 9.- с. 25.

7. Лубышева Л.И., Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997, № 6, с. 10 - 15.

LEGAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

PhD student E.E. Ghantarchyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sports,
Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: Schoolchildren, legal education, law-abidingness, legal awareness, physical culture, sport.

Relevance. High level of legal culture is a key component for sophisticated development of a person. Legal education of schoolchildren strengthens their position in life, increases their civic engagement. The physical education process of schoolchildren, consistent with complex physical development, adequate physical preparedness and ensuring the development of special knowledge, creates quite favorable conditions for the legal education of pupils.

The research aim has centered on the study of conditions for ensuring the legal education of schoolchildren in physical education lessons.

Research methods and organization. Methods include the study and analysis of literary sources, sociological survey, mathematical statistics.

In order to solve the tasks set, a sociological survey was conducted among students of 8-11 classes from 16 schools in Yerevan and regions of Armenia alongside 42 physical education teachers.

Analysis of the results obtained. The survey results indicated that schoolchildren have poor understanding of the role and importance of physical culture

in the midst of multifaceted personality development. They do not consider the process of physical education as a tool of moral, intellectual, aesthetic, ideological and legal education.

During the survey, we managed to find out the opinion of schoolchildren on the observance of behavioral norms. It turned out that only 10.6 percent of the respondents constantly adhere to the norms of behavior, 42.5 percent of teachers discuss legal issues with students, 36 percent - only occasionally touch on these topics.

Conclusion. It has been established that schoolchildren have not yet fully developed a strong need for strict observance of the law, except for own appropriate behavior.

It was revealed that actually there is still much to be done for the comprehensive development of schoolchildren, the formation of their law-abiding and adequate behavior owing to the physical education classes.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВОВОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соискатель Э.Э. Кантарчян

Государственный институт физической культуры и
спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Школьники, правовое воспитание, законопослушность, правовое осознание, физическая культура, спорт.

Актуальность исследования. Одна из составляющих многогранного развития человека - его высокая правовая культура. Правовое воспитание школьников укрепляет жизненную позицию, повышает их гражданскую активность.

В процессе физического воспитания школьников наряду с комплексным физическим развитием, необходимым уровнем физической подготовки, обеспечением развития специальных знаний создаются условия для правового воспитания школьников.

Целью исследования является изучение условий обеспечения правового воспитания школьников на уроках физического воспитания.

Методы и организация исследования. Методы включают изучение и анализ литературных источников, социологический опрос, математическая статистика.

С целью решения поставленных задач организован социологический опрос среди учащихся 8-11 классов 16-и школ Еревана и районов Армении и 42 учителей физической культуры.

Анализ полученных результатов. Результатами опроса выявлено, что школьники слабо представляют роль и значение физической культуры на фоне многогранного развития личности, не рассматривают процесс физического воспитания как средство нравственного, интеллектуального, эстетического, идеологического и правового воспитания.

В ходе анкетирования удалось узнать мнение школьников о соблюдении норм поведения. Выяснилось, что только 10,6 процентов респондентов постоянно соблюдают нормы поведения. 42,5 процентов учителей обсуждают со школьниками правовые вопросы, 36 процентов - лишь иногда касаются этих тем.

Выводы. Установлено, что у школьников еще не полностью сформировалась необходимость в строгом соблюдении закона, помимо соответствующего поведения.

Выявлено, что сегодня еще многое предстоит сделать для всестороннего развития школьника, формирования у него законопослушного и адекватного поведения с помощью уроков физической культуры.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 13.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-100

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՐԱՏԵՆ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E.mail: arman-karakhanyan@mail.ru

Առանցքային բառեր: Դաստիարակություն, ինքնություն, հայ սենսեյ, գիտելիք, ֆիզիկական դաստիարակություն, մանկավարժություն, էություն, հայ քրիստոնյա:

Հետազոտության արդիականություն: Դաստիարակություն բառը ծագում է հին պարսկերենից: Հին Պարսկաստանում դաստիարակ էին անվանում այն փոխարքային, որը ղեկավարում էր աճող սերնդի հոգևոր զարգացումը [3]:

Յուրաքանչյուր ուսումնական գործընթաց ներառում է դաստիարակություն, որով էլ ձևավորվում է անհատը՝ իր հոգևոր և մտավոր բովանդակությամբ:

Դաստիարակությունը կրթական գործընթաց է, որը մարդուն պատրաստում է նախընտրաձ կյանքին: Նրանով է պայմանավորված անձի ընկալումը շրջապատող իրականության հանդեպ և դերը հասարակական կյանքում: Դաստիարակությունն է որոշում ազգի

ճակատագիրը և կերտում նրա դիմագիծը:

Հետևաբար, օտար արժեքներով՝ ինչպիսիք առկա են կարատեում, հայկական դիմագիծ կերտելը անհնարին է և ճակատագրով վտանգավոր:

Բնությունն ամեն ինչ ստեղծում է արմատից, և ամեն արմատ իր հողն է փնտրում: Հայերիս արմատն ազգային ոգին է, իսկ կենարար հողը՝ Հայաստան աշխարհը: Հետևապես, հայ սենսեյներն իրենց սաներին ամենաեռանդուն կերպով պետք է ներշնչեն այն գիտակցությամբ, որ մենք՝ հայերս, ծնվում ենք ոչ միայն մեզ համար, այլ քրիստոնեական մեր աստվածապատկան ոգու և մեր աստվածապարզև հայրենիքի համար:

Հետազոտության նպատակը.

1. Ներկայացնել դաստիարակության վերաբերյալ սեփական հայեցակարգը և նրա առանձնահատկությունները:

2. Կարևորել հայ սենսեյների դերը մարզիկների հայեցի դաստիարակության գործում:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Հայ կարատեիստներին կրթել հայեցի դաստիարակությամբ՝ ազգային գիտակցությամբ:

2. Լուսաբանել կարատեի հոգևոր դաստիարակությունը հայկական ազգային գիտակցությամբ ընկալելու անհավանականությունը:

3. Հայ սենսեյների դաստիարակչական գործունեությունը կողմնորոշել հայկական արժեհամակարգ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը.

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,

2. տարբեր գաղափարների համադրում և համակարգում,

3. ուսումնասիրվող հիմնախնդրի ընդհանրացում և վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Ուսուցումը մանկավարժական պրոցես է: Այն ուսուցչի և աշակերտների փոխազդեցության նպատակաուղղված գործընթացն է, որի ընթացքում իրականացվում են մարդու կրթու-

թյունը, դաստիարակությունը և զարգացումը [2]:

Իմ խորին համոզմամբ դաստիարակությունը՝ որպես պահանջմունք, ունի երեք շերտ հասարակական, մասնավոր և կրոնական: Առաջինը արտահայտվում է տվյալ հասարակության մեջ ընդունված նորմերով, երկրորդը՝ մասնավոր խնդիրներով, իսկ երրորդը՝ հավատքով: Հետևաբար, դաստիարակությունը յուրացվում է մտքում՝ սովորույթների, համոզմունքների և հոգևոր մակարդակներում: Բազմամյա մարզչամանկավարժական աշխատանքային փորձիս արդյունքում եկել եմ այն համոզման, որ դաստիարակությունը իր արտահայտման ձևով կարող է լինել պասիվ (արտահայտվում է միայն անձի հայացքներում և համոզմունքներում) և ակտիվ (արտահայտվում է գործողությամբ): Ես կարծում եմ, որ դաստիարակչական գործընթացում մանկավարժական պահանջները պետք է լինեն հաստատուն, իսկ արդյունքները հնարավոր փոփոխելի, որի տևականությունը պայմանավորված է առաջադրված խնդրով և համոզմունքներով:

Դեռևս անտիկ շրջանում Դեմոկրիտի, Սոկրատեսի, Պլատոնի և Արիստոտելի փիլիսոփայական աշխատություններում կարևոր տեղ է

հատկացվել մտավոր, հոգեկան ու ֆիզիկական դաստիարակության հարցերին [3]: Մանկավարժության մեջ հոգևոր դաստիարակությունն առնչվում է բարոյական, ռազմահայրենասիրական, գեղագիտական, աշխատանքային, կրոնական, ինչպես նաև հոգևոր դաստիարակության հետ:

Իմ բնորոշմամբ հոգևորը կապն է Աստծո և հոգու միջև, և այն ամենը, ինչն ամրացնում է այդ կապը, իսկ հոգևոր դաստիարակությունը՝ այդ կապերը կենսագործող ճանապարհները: Մանկավարժության մեջ հայտնի են հոգևոր դաստիարակության որոշ առանձին ուղղություններ, ինչպիսիք են՝ աշխատասիրությունը և ֆիզիկական դաստիարակությունը: Դրանք պարզապես կարող են լինել ընդունակություններ՝ պայմանավորված գործունեության պահանջներով՝ աշխատանքի արդյունքում ձեռք բերված փորձով:

Ֆիզիկական դժվարությունները հաղթահարելու կարողությունները և ֆիզիկական հմտությունները մշակվում են մարզումների միջոցով՝ ֆիզիկական ջանք գործադրելով, իսկ դաստիարակել կարելի է հոգին և գիտակցությունը, որի ձգտման գործնական արդյունքում կարող են ձևավորվել հայացքներ, գաղափարներ և հատկություններ:

Դաստիարակությունը չի բացառում նախկինը նորով փոխարինելու՝ վերադաստիարակելու հնարավորությունը՝ անգամ արմատական փոփոխությամբ: Հետևաբար, չի կարող լինել ֆիզիկական դաստիարակություն, որովհետև ֆիզիկական որակներից հրաժարվել պարզապես հնարավոր չէ ոչ սովորույթի, ոչ համոզմունքի ոչ էլ հոգևորի մակարդակներում: Իմ կարծիքով դաստիարակությունը դա գիտակցականի և հոգևորի վերաիմաստավորումն է:

Աշխատանքային դաստիարակություն: Մեր օրերում մի շարք հեղինակներ անչափ կարևորում են աշխատանքային և հոգևոր դաստիարակության փոխազդեցությունը, քանի որ տքնաջան աշխատանքի շնորհիվ են ստեղծվում արվեստի գործեր, հոգևոր արժեքներ: Ըստ նրանց՝ ստեղծագործական աշխատանքից ստացած բերկրանքը մարդուն պարզևում է հոգեկան բավարարվածություն [5]: Աշխատանքային դաստիարակությունը ենթադրում է աշխատասիրություն, որը որպես երևույթ՝ չի կարող ինքնուրույն հանդես գալ. այն պարզապես որևէ պահանջմունքի արտահայտությունն է: Աշխատելու ձգտումը դրսևորվում է նրա արդյունքի կարևորության գիտակցումից: Եթե աշխատանքը՝ որպես ինքնուրույն

երևույթ, սիրվեր՝ կնշանակեր, ինքնանպատակ աշխատանքն էլ ենթակա է սիրվելու: Աշխատանքը պետք է գոհացնի պահանջմունքները, այն ինքնանպատակ չի կարող լինել, այլ պետք է ծառայի էությանը: Որպեսզի այն դրսևորվի, անհրաժեշտ է կողմնորոշել և դաստիարակել էությունը:

Իմ բնութագրմամբ էությունը հոգևորի և մտավորի ամբողջությունն է, իսկ ընդունակությունները և հմտությունները նրա կենսագործունեության ձևերը: Մարդն իծնե օժտված է աշխատելու կարողությամբ, այն դրսևորմամբ ակտիվանում և պասիվանում է էության հրամայականով՝ նրա անհրաժեշտության գիտակցմամբ:

Էությունը ծառայում է իր արժեհամակարգին, որով իմաստավորվում է իր գոյությունը: Հետևաբար, դաստիարակել պետք է էությունը, որպեսզի հանունարժեքների բավարարման՝ կրողին տրամադրել (մոտիվացնել) աշխատանքային գործունեության. որքան մոտիվացիան լինում է հիմնավոր, վստահությունը մեծանում է, և որքան նպատակը վեհ է՝ մղումը դառնում է ուժգին:

Կատարած հիմնավորումներիս համաձայն՝ կարող եմ եզրակացնել, որ դաստիարակել կարելի է միայն էությունը և նրա միակ բանալին գիտելիքն է:

Դաստիարակությամբ գիտելիքի ուժով ներգործում ենք գիտակցությանը և գիտակցաբար, վարժությամբ սովորելով, ձեռք բերում հմտություններ:

Կարատեում մեր հոգևոր առանցքը պետք է լինի մեր քրիստոնեական հավատամքը և ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը:

Կրոնական դաստիարակություն: Կրոնը հոգևոր դաստիարակության առանցքն է, որը դարերով դաստիարակել է տարբեր ազգերի և ժողովուրդների, նրան հոգևոր լիցքեր հաղորդել, ազնվացրել, վեհացրել և ձևավորել մարդկային հարաբերություններ և արժեքներ: Կրոնը մարդուն տվել է ապրելու իմաստ և կյանքի փիլիսոփայություն, իսկ հայերիս՝ նաև ազգային ոգի և անմահություն:

Ռազմահայրենասիրական դաստիարակություն: Ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը կապված է հոգևոր դաստիարակության հետ, որովհետև հայրենիքը հոգուն տալիս է «քաղաքացիություն», իսկ նրա պաշտպանությունը դառնում է սուրբ առաքելություն: Մեր հոգին հայկական է, և նա «մարմին» ունի, դա մեր հայրենիքն է: Մեր հայրենիքը՝ Հայաստան աշխարհը, Աստծո կամոք, նախասահմանվել է որպես հայերիս բնօրրան, և առանց նրա հայր չի կարող ո՛չ լսել հայերեն, ո՛չ

տեսնել հայերեն, ո՛չ խոսել հայերեն, դեռ ավելին, նա չի կարող նույնիսկ հայ լինել: Ինչպես ասում է Կոմենսկին. «Մարմինը պետք է պաշտպանել հիվանդություններից, որովհետև նա ոգու զետեղարանն է» [4]: Այդպես էլ հայրենիքը պետք է պաշտպանել ոսոխից, որովհետև առանց նրա մեր ազգի ոգին պարզապես ստիպված կլինի հեռանալ մեզանից:

Հայ սենսեյների դերը դաստիարակության գործում: Որքան դաստիարակությունը հենվում է զգայության վրա, այնքան ավելի է այն դառնում արժանահավատ: Հետևաբար, եթե մենք ուզում ենք սաներ դաստիարակել, հարկավոր է ամեն բան ուսուցանել անձնական դիտումների, օրինակների և զգայական ապացուցումների միջոցով: Բանականությանը մենք հավատում ենք լոկ այնքան, որքան հնարավորություն կա հատկապես համապատասխան օրինակներ բերելու միջոցով հաստատել այդ (դրանց արժանահավատությունը ստուգվում է զգայությամբ) [4]:

Կարատեի յուրաքանչյուր հայ սենսեյ պետք է գիտակցի իր կոչման նշանակությունը: Նրանք չպետք է հանդիսանան այլախոհության վարդապետներ՝ այլադավան ուսմունքների քարոզիչներ, այլ որպես հայկական ինքնու-

թյան ճարտարապետներ և դաստիարակներ:

Անխոհեմ է այն մարդը, առավել ևս հայ ուսուցիչը, որը գիտակցում է իր կյանքի առաքելությունը, սակայն այն կառուցում է այլ բովանդակությամբ՝ դավաճանելով էությանը: Կործանարար է հատկապես այն ուսուցիչը, որն իր հոգին վաճառում է աշխարհին՝ որպես «շահավետ գործարք»:

Սենսեյի ավանդական կերպարը՝ չհանդուրժող և «եսակենտրոն կառավարչից» պետք է փոխակերպել սրտացավ և անձնվեր դաստիարակի, որից ամենևին էլ չպետք է տուժեն մարզական բարձր արդյունքները: Դաստիարակության գործում նրանք պետք է լինեն այնքան խորաթափանց, որքան ծնողը սեփական զավակի հանդեպ:

Ի՞նչ է նշանակում լինել խորաթափանց. դա հայ ուսուցչի պարտքն է իր սաների հանդեպ՝ լցվել հայ քրիստոնյա պատրաստելու ամենավեհ առաքելությամբ, հոգալ այն մասին, որ նրանց հոգիները լինեն պաշտպանված, իսկ մտքերը՝ լցված ճշմարիտ լույսով և իմաստությամբ:

Եզրակացություն: Պատմամշակութային և փիլիսոփայական իմ վերլուծությունները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրահանգումները.

Կարատեի ավանդական դաստիարակությունն ուղղված է ֆիզիկական և հոգևոր կատարելագործմանը, որն արտահայտվում է կարատեում հատուկ փիլիսոփայական հայացքներով: Որքան մարդը, տվյալ դեպքում հայ մարզիկը, շատ է առնչվում այս համակարգերի հետ, այնքան խորն է ընկղմվում նրա փիլիսոփայական-աշխարհայացքային խորխորատներում: Ուստի, անչափ կարևոր է կարատեի ուսումնամարզական աշխատանքներում արդյունավետ կերպով դաստիարակության համատեքստում իրականացնել ուսուցչի (սենսեյ) դերի վերաիմաստավորում, որը պայմանավորված կլինի մեր ազ-

գային արժեհամակարգային դաստիարակչական մոտեցումներով և իմաստավորմամբ՝ ուրվագծելով հայ մարզիկների հայկական ինքնության վերակերտման նոր բարձունքները: Այս առումով անձի հոգևոր զարգացման վրա ճանաչողական մեծ դեր է խաղում գիտելիքը, որը լուսավորում է մինչ այդ անհայտն ու անբացատրելին, որը կարող է հոգեկորթիչ դեր կատարել հայ կարատեիստների կյանքում:

«Կրթություն, առանց ազգային դաստիարակության, կորցված գանձ է, ափերը՝ անհայտ, անխարիսխ մի նավ»՝ Ա. Ղարախանյան:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նալչաջյան Ա.Ա., Էթնիկական հոգեբանություն, Երևան, 2001:
2. Ամիրջանյան Ա., Մանկավարժություն, Երևան, 2005:
3. Ղույումչյան Գ.Ե., Մանկավարժություն, Գիրք 1-ին, Երևան, 2005, էջ 14:
4. Կոմենսկի Յ.Ա., Մեծ դիդակտիկա, Երևան, 1962:
5. Սուխոմլինսկի Վ. Ա., Քաղաքացուծնունդը, Երևան, 1978:
6. Վիրաբյան Հ. Ն., Սովորողների գեղագիտական մտածողության ձևավորման ժամանակակից խնդիրները, մ.գ.թ. հայցման ատենախոս., սեղմագիր, Երևան, 2005:
7. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ղազարյան Գ.Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, 2013:

UPBRINGING AND KARATE

Associate Professor A. S. Gharakhanyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,
Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: Upbringing, identity, Armenian sensei, knowledge, physical education, pedagogy, essence, Armenian Christian.

The research purposes are

1. to introduce the concept of upbringing and its features.
2. to emphasize the role of Armenian sensei in the upbringing of Armenian athletes.

The research issues are

1. to educate Armenian karatek taking into account the features of national identity.
2. to reveal the impossibility of perceiving the spiritual essence of karate with the Armenian national consciousness.
3. to address the educational activity of Armenian senseis towards the Armenian system of values.

Research methods and organization.

1. Study of literary sources,
2. Combination and systematization of different ideas,
3. Generalization and analysis of the problem under consideration.

Analysis of research results. Teaching is a pedagogical purposeful process based on the interaction between teachers and students, it leads to upbringing, educating and developing an individual [2].

I am deeply convinced that upbringing has three levels: public, private and religious. The first is expressed by the norms accepted in the given society, the second - by individual issues, and the third - by faith. Therefore, upbringing is assimilated at the level of habits, beliefs and spirituality. My years of coaching and pedagogical work experience allows me to distinguish two types of upbringing: passive (expressed only in the views and beliefs of a person) and active (expressed in action). To my mind pedagogical requirements through the educational process should be

clearly steady, while the results – possibly variable, the duration of which is conditioned by the given problem and beliefs.

Conclusion. On the basis of historical-philosophical analyses I drew the following conclusions:

upbringing through traditional karate underpins physical and spiritual improvement in connection with particular philosophical views. The more a person, in this case an Armenian athlete, is involved in these systems, the deeper he plunges into its philosophical worldview. Consequently, it is important to re-interpret the teacher's (sensei) role in karate practicing and training classes, it will be achieved through our national value-based educational approaches, shaping the national identity of Armenian athletes in a new light. In this respect, knowledge plays a huge cognitive role in the spiritual development of a person bringing into light the previously unknown and unexplained, which in his turn is essentially vital for Armenian karatekas.

ВОСПИТАНИЕ И КАРАТЕ

Доцент А.С. Караханян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: армянский сенсей, воспитание, идентичность, знание, физическое воспитание, педагогика, сущность, армянский христианин.

Цель исследования:

1. представить концепцию воспитания, ее особенности.
2. использовать роль армянского сенсея в воспитании армянских спортсменов.

Проблема и задачи исследования:

1. воспитать армянских каратистов, учитывая особенности образа национального самосознания.
2. раскрыть невозможность восприятия духовного воспитания карате армянским национальным самосознанием.
3. направить воспитательную деятельность армянских сенсеев на армянскую систему ценностей.

Методы исследования и организация:

1. изучение литературны хисточников,
2. сочетаниеи систематизирование разных идей,
3. обобщение и анализ исследуемой проблемы.

Анализ результатов исследования. Обучение–педагогический целенаправленный процесс взаимодействия учителя и учеников, в ходе которого происходит образование, воспитание и развитие человека[2]. Мы глубоко убеждены, что воспитание имеет три уровня: общественный, частный и религиозный. Первый выражается нормами, принятыми в данном обществе, второй– индивидуальными вопросами, а третий - верой. Следовательно, воспитание осваивается в уме на уровне привычек, убеждений и духовности. В результате многолетнего опыта тренерской и педагогической работы мы пришли к выводу, что воспитание может быть пассивным (выражающимся только во взглядахи убеждениях человека) и иактивным (выражающимся в действии). Считаем, что в образовательном процессе педагогические требования должны быть устойчивыми, а результаты - вариативными, продолжительность которых обусловлена данной проблемой и убеждениями.

Заключение. Наши исторические и философские анализы позволяют сделать следующие выводы: традиционное воспитание карате направлено на физическое и духовное совершенствование, выражающееся в карате с особыми философскими взглядами. Чем больше человек, в данном случае армянский спортсмен вовлечен в эти системы, тем глубже он погружается в свое философское мировоззрение. Следовательно очень важно переосмыслить роль учителя (сенсея) в контексте эффективного обучения карате, что будет обусловлено нашими национальными образовательными подходами, основанными на ценностях, очерчивающими новые высоты реконструкции национальной идентичности армянских спортсменов. В этом плане знание играет большую познавательную роль в умственном развитии человека, в жизни армянских каратистов, освещая ранее неизвестное и необъяснимое.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 17.01.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.01.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-109

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՈՃԵՐԻ ԵՎ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Ասիսյան Ա. Ա. Մելքոնյան,

պրոֆեսոր Ա. Ռ. Դանիելյան,

դասախոս Ս. Ա. Կարապետյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: Arturmelkumyan2020@sportedu.am,

Ashotdanielyan2020@sportedu.am,

Serobkarapetyan2020@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Բռնցքամարտ, մրցումներ, քաշային կարգ, անհատական մարտաոճ, մարտական տարածություն, արդյունավետություն, հաղթանակ:

Հետազոտության արդիականություն: Բռնցքամարտը բարդ կորդինացիոն, արագաուժային, մենապայքարային, մարզաձև է: Մարզական բարձր արդյունքների հասնելու համար ժամանակակից բռնցքամարտում շատ կարևոր են մի շարք գործոններ, որոնք առնչվում են տակտիկական պատրաստությանը: Ըստ բռնցքամարտի ճանաչված մասնագետների [1, 3, 4, 5]՝ մարզիկները ռիսկոն մենամարտում են անհատական վեց մարտաոճերով՝ մարտական երեք տարածություններում: Մեր կողմից կազմակերպված բազմամյա ուսումնասիրությունների

արդյունքում պարզ է դարձել [2], որ բռնցքամարտ մարզաձևում հաջողությունների հասնելու ճանապարհները բազմազան են: Ոմանք խաղակցական կամ հակագրոհի անհատական մարտաոճերով մենամարտելով են ռիսկոն հաղթանակի հասնում, ոմանք ուժեղ հարվածի, կամ անընդմեջ գրոհների մարտաոճերով մենամարտելով, իսկ ոմանք էլ՝ կոմբինացված, կամ ունիվերսալ մարտաոճերով: Մարզիկների մի մասը հաջողության է հասնում հեռու տարածության մենամարտերում, մի մասը հաճախ ձգտում է մենամարտել մոտ և միջին տարածություններում, իսկ մի մասի մոտ բոլոր մարտական տարածություններում մենամարտելը հավասարապես արդյունավետ է ստացվում: Ոմանք մշտապես նույն մարտաոճն ու մարտական հնարքներն

են կիրառում ռինգում (իհարկե, շատ մեծ վարպետությամբ) և կարողանում են հաջողություններ գրանցել, իսկ ոմանք էլ տարբեր մրցակիցների հետ մենամարտելիս տարբեր մարտաոճեր և բազմազան մարտական հնարքներ են գործի դնում, որպեսզի հասնեն հաջողությունների:

Մեր կողմից իրականացված սոցիալոգիական արդյունքում պարզ դարձավ [2], որ ՀՀ մասնագետների մի մասի կարծիքով ժամանակակից բռնցքամարտիկը պետք է տիրապետի բոլոր մարտաոճերին և մարտական բոլոր տարածություններում կարողանա արդյունավետ հարվածել և պաշտպանվել, իսկ որոշ մասնագետներ էլ համոզված են, որ բարձրակարգ մարզիկները կարող են մեկ մարտաոճով և ոչ հարուստ տեխնիկական զինանոցով հասնել հաջողությունների՝ միայն թե կատարեն այն, ինչն իրենց մոտ անթերի է ստացվում: Մի շարք մասնագետներ կարծում են, որ ժամանակակից բռնցքամարտը շատ է փոխվել և դարձել է ուժային մարզաձև, իսկ մի մասն էլ կարծում է, որ բռնցքամարտն ամենևին էլ ուժային մարզաձև չէ, այստեղ կարևոր են մտքի ճկունությունը, շարժումների ճշգրտությունն ու արագությունը:

Մեր խորին համոզմամբ, որպեսզի հնարավոր լինի բացահայտել, թե իրականում ինչպիսի մարտահրավերների առաջ են կանգնած թե՛ բռնցքամարտիկները, և թե՛ նրանց մարզիչները, անհրաժեշտ է առաջնահերթ բացահայտել, թե ի՞նչ է թելադրում ժամանակակից բռնցքամարտը: Ուսումնասիրելով կաշվե ձեռնոցի վարպետների անհատական մարտաոճերը և նրանց նախընտրած մարտական տարածությունները՝ մենք կկարողանանք արձանագրել, թե իրականում ինչպիսի տակտիկական պատրաստություն ունեցող մարզիկներն են արդի ժամանակաշրջանում հասնում հաջողությունների, և ինչպիսի փոփոխություններ պետք է մտցվեն մեր բռնցքամարտիկների ուսումնամարզական գործընթացում, որպեսզի նրանք կարողանան խոշոր միջազգային մրցումներում պատվավոր մրցանակային տեղեր գրավել:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել բարձրակարգ բռնցքամարտիկների անհատական մարտաոճերն ու մարտական տարածությունները և ստացված տվյալների հիման վրա կատարել գործնական առաջարկություններ՝ ուղղված մարզական գործընթացի բարելավմանը:

Խնդիրները: Նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները.

1. Բացահայտել այն անհատական մարտաոճերը, որոնց միջոցով ժամանակակից բռնցքամարտում խոշոր միջազգային մրցումների ժամանակ առավել հաճախ հաջողություններ են գրանցում բռնցքամարտիկները:

2. Ի հայտ բերել մարտական այն տարածությունները, որտեղ ամենաշատն են ծավալվում մարտական գործողությունները բռնցքամարտի կարևորագույն պաշտոնական մրցումների ժամանակ:

3. Կատարել առաջարկություններ բռնցքամարտի մասնագետներին՝ ուղղված մարզական արդյունքների բարելավմանը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Առաջ քաշված խնդիրները լուծելու համար օգտագործվել են ուսումնասիրման հետևյալ մեթոդները. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական դիտարկումներ և գրառումներ, մրցակցական գործունեության ուսումնասիրում և վերլուծում, ժամանակաչափագրում, վիճակագրություն:

Մեր առջև դրված խնդիրները լուծելու համար ուսումնասիրել ենք

2008թ. Օլիմպիական խաղերի, 2013, 2015 և 2019թթ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնությունների եզրափակիչ 39 մենամարտեր: Ըստ թույլների՝ որոշել ենք, թե յուրաքանչյուր քաշային կարգում մարտական որ տարածությունում են առավել շատ ծավալվել մարտական գործողությունները:

Հետազոտության արդյունքները:

Ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ 2008թ. Օլիմպիական չեմպիոններից 4-ը (36,3%) մենամարտել են հակագրոհի մարտաոճով, 4-ը (36,3%)՝ ուժեղ հարվածի մարտաոճով, 2-ը (18,2%)՝ ունիվերսալ մարտաոճով, իսկ 1-ը (9,1%)՝ կոմբինացված և ուժեղ հարվածի մարտաոճերով: Ինչ վերաբերվում է վերոհիշյալ մրցումներում 2-րդ տեղերը գրաված մարզիկներին, ապա ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ 4-ը (36,4%) մենամարտել են ուժեղ հարվածի մարտաոճով, 3-ը (27,3%)՝ հակագրոհի մարտաոճով, 2-ը (18,2%)՝ հակագրոհի և ուժեղ հարվածի մարտաոճերով, 1-ը (9,1%)՝ խաղակցական և հակագրոհի մարտաոճերով, իսկ 1-ը (9,1%)՝ կոմբինացված և ուժեղ հարվածի մարտաոճերով:

Ըստ 2013թ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնության ուսումնասիրությունների՝ չեմպիոններից 4-ը (40%) մենամարտել են խաղակցական և

հակագրոհի մարտաոճերով, 2-ը (20%)՝ ուժեղ հարվածի մարտաոճով, 1-ը (10%)՝ խաղակցական և անընդմեջ գրոհների մարտաոճերով, 1-ը (10%)՝ խաղակցական մարտաոճով, 1-ը (10%)՝ կոմբինացված մարտաոճով, իսկ 1-ը (10%)՝ անընդմեջ գրոհների մարտաոճով: Ինչ վերաբերվում է 2013թ. աշխարհի առաջնության փոխչեմպիոններին, ապա համաձայն մեր ուսումնասիրությունների՝ նրանց 30%-ը մենամարտել է խաղակցական մարտաոճով, 20%-ը՝ խաղակցական և հակագրոհի մարտաոճերով, 20%-ը՝ անընդմեջ գրոհների մարտաոճով, 20%-ը՝ խաղակցական և անընդմեջ գրոհների մարտաոճով, իսկ 10%-ը՝ ուժեղ հարվածի մարտաոճով:

2015թ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերի վերլուծություններից ելնելով՝ ոսկե մեդալի արժանացած մարզիկներից 3-ը (30%) մենամարտել են խաղակցական և հակագրոհի մարտաոճերով, 2-ը (20%)՝ ուժեղ հարվածի մարտաոճով, 1-ը (10%)՝ խաղակցական և կոմբինացված մարտաոճերով, 2-ը (20%)՝ խաղակցական մարտաոճով, 1-ը (10%)՝ կոմբինացված և հակագրոհի մարտաոճերով, 1-ը (10%)՝ անընդմեջ գրոհների մարտաոճով: Ինչ վերաբերվում է 2015թ. աշխարհի առաջնության փոխչեմպիոններին, ապա ստաց-

ված տվյալները փաստում են, որ նրանց 30%-ը մենամարտել են խաղակցական և հակագրոհի մարտաոճերով, 30%-ը՝ հակագրոհի մարտաոճով, 20%-ը՝ ուժեղ հարվածի մարտաոճով, 10%-ը՝ անընդմեջ գրոհների մարտաոճով, 10%-ը՝ կոմբինացված մարտաոճով:

Ըստ 2019թ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերի վերլուծության՝ չեմպիոններից 2-ը (25%) մենամարտել են խաղակցական մարտաոճով, 2-ը (25%)՝ ուժեղ հարվածի մարտաոճով, 1-ը (12,5%)՝ անընդմեջ գրոհների մարտաոճով, 1-ը (12,5%)՝ ունիվերսալ մարտաոճով, 1-ը (12,5%)՝ կոմբինացված մարտաոճով, 1-ը (12,5%)՝ խաղակցական և հակագրոհի մարտաոճերով: Ինչ վերաբերվում է վերը նշված մրցումներում արծաթե մեդալների արժանացած մարզիկներին, ապա մեր ուսումնասիրություններից պարզվեց, որ նրանց 25%-ը մենամարտել են անընդմեջ գրոհների մարտաոճով, 12,5%-ը՝ խաղակցական մարտաոճով, 12,5%-ը՝ ուժեղ հարվածի մարտաոճով, 12,5%-ը՝ խաղակցական ու անընդմեջ գրոհների մարտաոճերով, 12,5%-ը՝ հակագրոհի ու անընդմեջ գրոհների մարտաոճերով, 12,5%-ը՝ ուժեղ հարվածի ու հակագրոհի մարտաոճերով, 12,5%-ը՝ հակագրոհի մարտաոճով:

Այսպիսով՝ կարելի է եզրակացնել, որ ժամանակակից բռնցքամարտի խոշոր միջազգային մրցումներում ուժեղ հարվածի, խաղակցական և հակագրոհի, ինչպես նաև անընդմեջ գրոհների անհատական մարտաոճերի կիրառելիության աճի մեծ միտում է նկատվում:

Ուսումնասիրելով վերջին 11 տարի-

ների բռնցքամարտի խոշոր միջազգային մրցումների տվյալները, որի արդյունքները ներկայացված են աղյուսակում՝ պարզեցինք, որ 2008թ. Օլիմպիական խաղերի եզրափակիչ մենամարտերի 62,2%-ն ընթացել է միջին, 29,5%-ը՝ մոտ, իսկ 8,3%-ը՝ հեռու տարածություններում:

Աղյուսակ 1

Մարտական տարածությունների տրոհության փոխհարաբերությունները միջազգային մրցումների եզրափակիչ մենամարտերում

2008թ. Օլիմպիական խաղեր				2013թ. աշխարհի առաջնություն			
Քաշ. կարգ	Մարտական տարածություն			Քաշ. կարգ	Մարտական տարածություն		
	Հեռու %	Միջին %	Մոտ %		Հեռու %	Միջին %	Մոտ %
48	17.2	57.8	25	49	91.1	8.3	0.6
51	8.2	81	10.8	52	82	13.8	4.2
54	17.8	59.7	22.5	56	15.9	47.5	36.6
57	5.5	58.5	36	60	33.8	53.3	12.9
60	6.4	55.4	38.1	64	33	50	17
64	5.1	48.3	46.6	69	42.7	44	13.3
69	2.6	73.5	23.9	75	27	43.3	29.7
75	12.6	40.6	46.8	81	79.6	13.8	6.6
81	5.5	75.8	18.7	91	42.4	30	27.6
91	4.7	59.7	35.6	+91	58.4	33.3	8.3
+91	11.2	68.8	20	-	-	-	-
Ընդ.	8.3	62.2	29.5	Ընդ.	50.3	34	15.6

Աղյուսակ 1-ի շարունակություն

2015թ. աշխարհի առաջնություն				2019թ. աշխարհի առաջնություն			
Քաշ. կարգ	Մարտական տարածություն			Քաշ. կարգ	Մարտական տարածություն		
	Հեռու %	Միջին %	Մոտ %		Հեռու %	Միջին %	Մոտ %
49	23.7	46.2	30.1	52	50	36.6	13.4
52	44	46	10	57	32.5	27.5	40
56	16.5	48.7	34.8	63	68.3	23.3	8.3
60	45.3	47.6	7.1	69	30	40	30
64	20.9	57.7	21.4	75	46.6	30	23.3
69	32.7	58.3	9	81	23.3	33.3	43.3
75	19.6	61.4	19	91	66.7	25	8.3
81	23	62.2	14.8	+91	48.3	38.3	13.3
91	20.3	65	14.7	-	-	-	-
+91	18.1	61.4	20.5	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
Ընդ.	25.7	55.8	18.5	Ընդ.	45.7	31.7	22.5

2013թ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնության ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ եզրափակիչ մենամարտերի 50,3%-ն ընթացել է հեռու, 34%-ը՝ միջին, իսկ 15,6%-ը՝ մոտ տարածություններում:

2015թ. տղամարդկանց բռնցքամարտի աշխարհի առաջնության վերը նշված մրցումների ժամանակ եզրափակիչ մենամարտերի 55,8%-ն ընթացել են միջին, 25,7%-ը՝ հեռու, իսկ 18,5%-ը՝ մոտ տարածություններում:

2019թ. բռնցքամարտի տղամարդկանց աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերի 45,7%-ն ընթացել են հեռու, 31,7%-ը՝ միջին, իսկ 22,5%-ը՝ մոտ տարածություններում:

Ամփոփելով վերլուծության արդյունքները՝ հստակ կարելի է արձանագրել, որ ժամանակակից բռնցքամարտում մոտ տարածության մարտերի քանակը զգալիորեն նվազել է: Ինչն ամենայն հավանականությամբ պայմանավորված է գլխի պաշտպանական

սաղավարտի բացակայությամբ: Փորձը ցույց է տվել, որ վնասվածքների գերակշռող մասն առաջանում է մոտ տարածության մարտերի ժամանակ:

Եզրակացություն: 2008-2019 թթ. բռնցքամարտի խոշոր միջազգային մրցումների եզրափակիչ մենամարտերի ուսումնասիրություններից եզրահանգեցինք.

1. Աշխարհի ուժեղագույն բռնցքամարտիկների գերակշռող մասը կիրառել է ուժեղ հարվածի մարտաոճ (23 %), խաղակցական և հակագրոհի մարտաոճեր (17,9%), հակագրոհի մարտաոճ (14,1%), խաղակցական մարտաոճ

(11,5%) և անընդմեջ գրոհների մարտաոճ (10,2 %):

2. Մարտական գործողությունների 46%-ն ընթացել է միջին, 32,5%-ը՝ հեռու, 21,5%-ը՝ մոտ տարածություններում:

3. Մարզիչներն ուսումնամարզական գործընթացում պետք է մեծ ուշադրություն դարձնեն մարտական բոլոր տարածություններում անհատական մարտաոճերի և դրանց հակադրելու կարողությունների և հմտությունների մշակմանն ու կատարելագործմանը, մասնավորապես՝ ուժեղ հարվածի, խաղակցական և հակագրոհի անհատական մարտաոճերին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Դ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Բռնցքամարտ, Երևան, 2002:
2. Մելքումյան Ա.Ա., Հանրապետական XXXVII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2010:
3. Ширяев, Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург, 2007:
4. Дектярев И.П., Бокс, Учебник для институтов физкультуры, М.: ФиС., 1979:
5. Буличев А.Н., Бокс, М. Фис. 1965.

RESEARCH OF INDIVIDUAL FIGHTING STYLES AND COMBAT DISTANCES OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS

Assistant A.A.Melqumyan,

PhD of Pedagogy, Associate Professor A.R.Danielyan,

Lecturer S.A.Karapetyan

Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: Boxing, competitions, weight categories, individual fighting style, combat distance, efficiency, victory.

The research purpose is to reveal the characteristics of individual fighting styles and combat distances among highly qualified boxers and draw practical recommendations based on the data collected.

Research issues comprise:

1. disclosure of the most effective individual fighting styles which lead majority of boxers to success at major international boxing competitions.
2. determination of combat distances when operating fights most frequently during the most important official boxing competitions.
3. development of recommendations for boxing specialists to help achieve higher sports results.

Research methods and organization. The following research methods were applied to solve the set tasks: study and analysis of specialized scientific-methodical literature, pedagogical observations and records, research and analysis of competitive activity, timekeeping, statistics. The final 39 boxing matches of the Olympic Games on 2008 and the Men's World Championships on 2013, 2015, 2019 were analyzed.

Analysis of the results obtained. As a result of the study, it turned out that at the largest international competitions there is a tendency to conduct fights in various manners or styles: attacking, counterattack, defensive. The result analysis shows that at the 2008 Olympic Games and the 2015 World Championships fights between boxers were held at medium distance, while at the 2013 and 2019 World Championships, the final fights were mainly held at long distance. In addition, it was revealed that the combat distance at close range was significantly reduced.

Conclusions. By summarizing the obtained data we can state that

1. the vast majority of world-class boxers used strong kick-fighting style (23%), playing-counterattack combat style (17.9%), counterattack fighting style (14.1%), playing fighting style (11.5%) and continuous attack fighting style (10, 2%).

2. the strongest boxers in the world carried out the final fights in duels, at an average combat distance (46%), at a long distance (32.5%) and close (21.5%).

3. in the training process of boxers, coaches are expected to pay more attention to the development and improvement of individual fighting manners at all distances, enhancing their abilities and skills to counteract styles such as attacking, counterattacking and playing.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МАНЕР ВЕДЕНИЯ БОЯ И БОЕВЫХ ДИСТАНЦИЙ СРЕДИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Ассистент Мелкумян А.А.,

профессор Даниелян А.Р.,

преподаватель Карапетян С.А.

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: бокс, соревнования, весовые категории, индивидуальная манера ведения боя, боевая дистанция, эффективность, победа.

Цель исследования: выявить особенности индивидуальных манер ведения боя и боевых дистанций у боксеров высокой квалификации и на основе полученных результатов предложить практические рекомендации, направленные на улучшение тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. выявить наиболее эффективные манеры ведения боя, благодаря которым боксеры чаще всего добиваются успеха на крупных международных соревнованиях по боксу.

2. определить боевые дистанции, на которых чаще всего ведутся боевые действия во время официальных соревнований по боксу;

3. разработать рекомендации для специалистов по боксу, способствующие достижению спортивных результатов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: изучение и анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения и записи, изучение и анализ соревновательной деятельности, хронометраж, математическая статистика. Проанализированы 39 финальных боксерских поединков среди мужчин на Олимпийских играх 2008 года, на чемпионатах мира 2013, 2015, 2019 гг.

Анализ полученных результатов. В результате проведенного исследования выяснилось, что на крупнейших международных соревнованиях проявляется тенденция ведения боя в различных манерах (под стилях): силовой, игровой, темповой (контратакующий и непрерывных атак). Анализ полученных результатов показывает, что на Олимпийских играх 2008 года и чемпионате мира 2015г. поединки между боксерами проводились на средней дистанции, а на чемпионатах мира 2013 и 2019 годов финальные поединки в основном проводились на дальней боевой дистанции. Кроме того выявлено, что боевые дистанция на ближнем расстоянии значительно сократились.

Выводы. Обобщая полученные результаты, можно утверждать, что

1. подавляющее большинство боксеров мирового уровня использовали силовую /23%, игровую (контратакующий стиль) /17.9%, контратакующую /14.1%, игровую /11.5%, темповую (стиль непрерывных атак) /10.2%/ манеру ведения боя.
2. Сильнейшие боксеры мира проводили финальные боевые действия в поединках на средней боевой дистанции (46%), на дальней (32,5%) и ближней - (21,5%).

В тренировочном процессе боксеров, тренерам следует уделять большое внимание развитию и совершенствованию индивидуальных манер ведения боя на всех дистанциях, а также способностей и навыков противодействовать им, в частности силовым, контратакующим и игровым манерам.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 14.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.04.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-119

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ПРИЦЕЛИВАНИЯ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

Профессор В. М. Авагимянц

Ереванский государственный университет,

Ереван, Армения

E.mail: vladimir.avagimyants@gmail.com

Ключевые слова: статическая устойчивость, самоконтроль, дыхание, определение оптимального времени прицеливания.

Актуальность исследования. В течение последних 60-70 лет во многих странах в сфере физического воспитания средних и высших учебных заведений прочно утвердился принцип прикладности, отражающий объективную связь физического воспитания с трудовой и оборонной деятельностью общества [4].

Международная организация ООН рассматривает спорт как средство, которому отведена важная роль в охране здоровья, в нравственном, культурном и физическом воспитании общества, укреплении мира и международного взаимопонимания [7].

Одним из приоритетных направлений физического воспитания во всех развитых странах мира является пулевая стрельба. Рост массовости

пулевой стрельбы положительно влияет на подготовку молодёжи к службе в армии. Не всем, кто занимается этим видом спорта, хватает умения, терпения и таланта войти в большой спорт. Но всем понадобятся те качества, которые развивает пулевая стрельба: трудолюбие, воля, выносливость, зоркий глаз, предельная собранность [8].

По данным литературы первые стрелковые соревнования из огнестрельного оружия были проведены в Швейцарии в 1452 году. Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу современных Олимпийских игр в 1896 году.

Одним из инициаторов и вдохновителей включения в программу Олимпийских игр соревнований по пулевой стрельбе был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Пневматические ружья впервые появились в Германии в XVII столетии.

В 1790 году в пограничных войсках Австрии было принято на вооружение магазинное пневматическое ружьё, которое давало возможность произвести подряд 20 выстрелов.

В спортивных целях пневматическое оружие стало использоваться только в конце XIX века сначала в Америке, а затем в Англии.

Стрельба из пневматического оружия на дистанции 10 м пользуется большой популярностью во многих странах мира. Это объясняется тем, что нет необходимости в капитальном строительстве тиров. Для соревнований можно использовать любые спортивные залы или иные помещения. Кроме того, пневматическое оружие стоит гораздо дешевле, чем малокалиберное или крупнокалиберное.

На 39-ом чемпионате Мира по пулевой стрельбе, который проходил в Висбадене (ФРГ) 14-24 июля 1966 года, в общую программу была включена стрельба из пневматической винтовки (дистанция 10 м 40 выстрелов).

Начиная с 1971 года ежегодно проводятся чемпионаты Европы по стрельбе из пневматической винтовки и пистолета по мишени с чёрным

кругом среди мужчин, женщин и юниоров.

С 1984 года в Олимпийскую программу была включена стрельба из пневматического оружия среди мужчин и среди женщин [5] .

Одним из наиболее трудных упражнений в стрельбе из винтовки является стрельба из положения стоя. При стрельбе стоя все точки опоры (стрелок-оружие) доведены до минимума.

Правильная поза стрелка в положении стоя обеспечивает статическую устойчивость, что является важной и неотъемлемой частью меткой стрельбы. Положение тела стрелка должно быть достаточно устойчивым, чтобы не приходилось затрачивать лишнее усилие мышц на удержание равновесия всей системы (стрелок-оружие).

Поэтому детальный анализ всех факторов, способных изменить эту устойчивость в том или ином направлении, представляет сугубо практический интерес. Для равновесия тела необходимо такое сочетание и направление приложенных сил, при котором геометрические суммы веса оружия и мышечных усилий, приложенных на его удержание, будут равны нулю. Одновременное управление стабиль-

ностью мышечных усилий многозвеньевой системы тела с равномерным удержанием оружия связано с большими трудностями.

Сложности эти заключаются в необходимости непрерывной и согласованной деятельности многих рецепторов: мышечно-сухожильных, кожных, зрительных и др., информация от которых непрерывно поступает в центральную нервную систему (ЦНС).

Деятельность ЦНС при малейшем отклонении тела от положения равновесия немедленно приводит в действие антигравитационные рефлексy, которые быстро восстанавливают утраченную устойчивость. Эта сложная система управления именуется академиком Бехтеревым “статической координацией”.

При исследовании было выявлено, что показатели среднего значения времени, во время которого происходит смещение оружия при выстреле и возвращение его в исходное положение, значительно варьируют в зависимости от квалификации стрелков: МСМК-0,14с, МС-0,18с, КМС и I разряд-0,20с [3].

Устойчивость оружия является одним из основных элементов техники стрельбы во всех упражнениях. Извест-

но, что в результате выстрела ощущается воздействие оружия на руку и туловище стрелка, что приводит к смещению оружия в пространстве. Величина смещения оружия в пространстве обусловлена конструкцией оружия и способностью стрелка удерживать его в момент выстрела.

Уменьшение смещения оружия может произойти за счет большего напряжения мышц стрелка в позе изготовления. Но слишком большое напряжение мышц может ухудшить сложную координированную работу стрелка. Стрелку просто необходимо иметь критерий выбора оптимального распределения усилий мышц. Практика показала, что уменьшение величины смещения оружия приводит к уменьшению рассеивания пробоин и повышает результат стрельбы.

Нужно отметить, что время смещения и возврата оружия после выстрела весьма изменчиво и зависит от степени жесткости изготовления и ее кинематики, величины возбуждения и характера предстартового состояния спортсмена.

Высококвалифицированным стрелкам требуется значительно меньше времени, чтобы удержать оружие с наименьшим его смещением в про-

странстве в момент выстрела. Наименьший разброс величин времени выстрела у высококвалифицированных стрелков свидетельствует о стабильности мышечных усилий и наличии автоматизма в действиях стрелков.

Стабильность мышечных усилий характеризует степень жесткости изготовления стрелка, от которой зависит расположение пробоин на мишени, а также определяет время, затраченное на смещение оружия под воздействием отдачи, что может вызвать уменьшение времени прицеливания.

Особую ценность для повышения качества подготовки высоко квалифицированных спортсменов представляют технические средства срочной информации. На этой основе В.С. Фарфелем был сформулирован методический принцип срочной информации [1].

В стрелковом спорте информация от всех применяемых технических средств (лазерные стрелковые тренажеры, электронные экраны и т.д.) подается непосредственно после окончания выстрела. На основе срочной информации спортсмен приобретает способность регулировать движение, время, вносить необходимую коррекцию, исправлять ошибки и совершенствовать технику.

Нет сомнения, что дальнейшее развитие методики тренировки квалифицированных стрелков должно идти по пути внедрения технических средств с последующим их совершенствованием, вплоть до автоматизированных систем управления на базе электроники.

Изучение вопроса обеспечения техническими средствами тренировочного процесса в стрелковом спорте позволило выработать определенные требования к их подбору (использование стандартных регистрирующих приборов и датчиков, малогабаритность аппаратуры, пригодность ее для работы на различных стрельбищах и т.д.).

Важным аспектом в стрельбе является умение регулировать дыхание, так как в процессе стрельбы при каждом выстреле приходится на несколько секунд задерживать дыхание для обеспечения максимально неподвижного состояния.

Одним из эффективных упражнений для регулирования дыхания – это глубокое дыхание животом. Глубокое дыхание животом производит массаж органов брюшной полости, увеличивая подвижность диафрагмы в 4-5 раз. Такое дыхание стимулирует перисталь-

тику желудка и кишечника, усиливает аппетит, улучшает внутри-секреторную функцию и способствует укреплению и оздоровлению организма [6]. Дыхание не только поставляет воздух организму, но и является мощным рычагом по управлению самой сокровенной его деятельностью – активного обмена веществ. Активный обмен веществ и насыщение тела кислородом помогают стрелку при задержке дыхания регулировать время прицеливания для выполнения наилучшего выстрела. Успех каждого стрелка зависит от хладнокровия, физической и психологической выносливости, умения точно распределять оптимальное время прицеливания, что невозможно без многократных повторений техники стрельбы и психологической подготовки.

Известно, что спортсмены, находящиеся в предстартовом сильном возбуждении (предстартовой лихорадке), склонны к недооценке временных интервалов. Они могут значительно ускорять свои действия, находясь в излишне возбужденном состоянии, что может привести к неконтрольной быстрой стрельбе с низким результатом. А затягивание стрельбы, что также приводит к низкому результату, говорит о предстартовой вялости стрелка.

Очевидно, что стрелок должен уметь контролировать и регулировать свое психологическое состояние и, в первую очередь, уровень эмоционального возбуждения и мысленные процессы.

При повышении эмоционального состояния у человека увеличивается частота пульса, повышается потоотделение, может даже повыситься температура, могут начаться спазмы желудка и, что особенно важно, непроизвольно напрягаются разные мышечные группы. На соревнованиях такое состояние может привести к регулярному недобиранию большого количества очков.

Стрелок должен уметь концентрировать внимание на правильном воспроизведении технических приемов стрельбы.

Для развития концентрации необходимо умение анализировать свои действия вслух. Анализируя свои действия вслух, а затем мысленно (по мере повышения спортивного мастерства), стрелок передает свои ощущения памяти, что приводит к правильному выполнению техники стрельбы и глубокой концентрации до конца выстрела. Стрелок запоминает под каким углом вылетела пуля, как щека прикасается к оружию, ошибку

руки, удерживающей оружие, какое дыхание, положение затыльника, нажатие спускового курка, распределение оптимального времени прицеливания и т.д. и вносит поправки перед следующим выстрелом.

Надо стрелять в таком темпе, чтобы на серию из 10-ти выстрелов из малокалиберной винтовки затрачивать 10-12 минут, а из крупнокалиберной 12-17 минут [9].

На тренировке стрелки, как правило, стремятся равномерно распределять выстрелы во времени при выполнении данного упражнения, что обуславливается стереотипом их действий на каждом выстреле. Однако некоторые психологические факторы, особенно в условиях соревнований, заставляют стрелка изменять темп стрельбы.

Стрелку необходимо изучать и запоминать все временные параметры техники стрельбы, для чего нужно периодически включать в тренировочный процесс специальные упражнения на развитие чувства времени.

Необходимо планировать непрерывную работу до 5-10 минут в зависимости от подготовки стрелка, а отдых 1,5 – 3 минуты с опорой оружия. Подобные схемы надо отрабатывать до 30 минут на каждом занятии.

Приклад все время должен находиться в выемке плеча, руки должны устойчиво держать винтовку, положение ведущего глаза относительно прицела нужно фиксировать прижатой к прикладу щекой.

Дыхание ровное и неглубокое. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полувыдохе на 7-15с для выработки полного автоматизма, однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок и оптимального распределения времени выстрелов [2].

1. Для этого в процессе тренировки необходимо использовать специальные упражнения с длительным удержанием оружия и имитацией выстрелов. Чтобы усилить специфическую нагрузку на участвующие в этой работе мышцы, необходимо удержание оружия выполнять более длительно, а интервалы отдыха-сокращать.

2. Мнения специалистов и наш многолетний опыт работы со стрелками-спортсменами показали, что навык оптимального времени прицеливания тренируем и нужно систематически в процессе тренировок применять методу фиксации оптимального времени каждого выстрела.

- **Цели и задачи исследования.**

Определить оптимальное время прицеливания у мужчин и женщин при выполнении 10-и зачётных выстрелов из положения стоя.

- **Методы и организация исследования.** Изучение, обобщение и анализ научно-методических источников, исследования и метод математической статистики.

В исследовании приняли участие 38 студентов Гос. Университета (20 мужчин и 18 женщин) спортивной секции пулевой стрельбы с тренировочным циклом 3 раза в неделю по 2 часа, которые были разделены на две равные мужские группы (экспериментальную и контрольную) и две равные женские группы (экспериментальную и контрольную). Выполнялись 3 пробных и 10 зачётных выстрелов из пневматической винтовки из положения стоя на дистанции 10 м по мишени N8.

Контрольные группы мужчин и женщин тренировались по обычной программе тренировок стрельбы.

Экспериментальные группы мужчин и женщин кроме обычной программы обучались умению фиксировать время каждого выстрела, анализировать и выделять лучший результат и время, потраченное на этот выстрел.

Время прицеливания определялось электронным секундомером. За время прицеливания принят промежуток времени с момента наведения оружия на мишень до выполнения выстрела. После окончания всех зачётных выстрелов данного упражнения результаты и время каждого выстрела занесены в протокол, на основании которых построены таблицы, отражающие связь между временем прицеливания и результатом.

Затем определены среднее время прицеливания и средний результат во всех группах.

Обобщенные данные анализа и результатов исследования

Временные интервалы и результаты 10-ти зачётных выстрелов экспериментальной группы у мужчин	№	Время (сек.)	Результат	Временные интервалы и результаты 10-ти зачётных выстрелов контрольной группы у мужчин	№	Время (сек.)	Результат	Временные интервалы и результаты 10-ти зачётных выстрелов экспериментальной группы у женщин	№	Время (сек.)	Результат	Временные интервалы и результаты 10-ти зачётных выстрелов контрольной группы у женщин	№	Время (сек.)	Результат									
	1	5,3-12,0	96		1	10,9-20,1	91		1	7,2-18,0	96		1	11,9-23,5	90	2	6,1-15,2	94	2	8,5-19,7	80	2	6,0-18,2	95
3	7,4-17,0	95	3	12,7-22,1	89	3	5,5-19,1	91	3	12,2-24,7	75	3	5,9-14,2	91	4	9,8-20,2	78	4	9,1-18,5	97	4	10,1-19,4	90	
4	5,8-17,3	95	4	9,8-20,2	78	4	10,0-17,0	96	5	13,5-24,2	73	5	6,0-14,5	96	5	15,3-25,4	72	5	10,3-19,4	92	5	13,5-24,2	73	
5	6,0-14,5	96	5	15,3-25,4	72	6	8,2-18,3	95	6	10,8-23,0	89	6	7,0-15,5	94	6	11,8-24,0	90	6	8,2-18,3	95	6	10,8-23,0	89	
6	7,0-15,5	94	6	11,8-24,0	90	7	11,1-17,5	94	7	11,4-20,9	91	7	5,9-14,2	91	7	14,9-18,2	82	7	11,1-17,5	94	7	11,4-20,9	91	
7	5,9-14,2	91	7	14,9-18,2	82	8	10,0-17,0	96	8	12,8-21,3	88	8	7,8-18,0	96	8	10,5-18,5	93	8	10,0-17,0	96	8	12,8-21,3	88	
8	7,8-18,0	96	8	10,5-18,5	93	9	8,1-20,2	87	9	12,4-23,8	75	9	8,5-15,0	89	9	13,7-27,2	80	9	8,1-20,2	87	9	12,4-23,8	75	
9	8,5-15,0	89	9	13,7-27,2	80	10			10			10	9,0-14,2	95	10	14,4-23,4	85							

Мужчины	Среднее время (сек.)	Средний результат
экспериментальная группа	6,8-15,2	94,1
контрольная группа	12,2-21,8	84

Женщины	Среднее время (сек.)	Средний результат
экспериментальная группа	8,3-18,4	93,6
контрольная группа	11,5-22,5	84,7

Выводы.

1. Для каждого стрелка, выполняющего упражнение из пневматической винтовки из положения стоя по мишени N8 на дистанции 10 м, существует определённая величина времени прицеливания.

2. Средняя величина времени прицеливания экспериментальной группы мужчин и женщин меньше, чем контрольной группы.

3. Проведённые исследования показали, что у стрелков эксперимен-

тальной группы мужчин и женщин, которые в процессе тренировок применяли методику фиксации времени каждого выстрела, более высокий результат.

4. Сравнение экспериментальных данных стало основой для выявления оптимального времени прицеливания и совершенствования техники выстрела, что свидетельствует об эффективности использованной методики.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Германов Г.Н., Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд.– М.: Юрайт.– 2017.– С.22.
2. Дворкин А.Д., Стрельба из пневматических винтовок. –М.: ДОСААФ – 1986.– С.81 -82.
3. Жилина М.Я., Методика тренировки стрелка-спортсмена.– М.: ДОСААФ – 1986.– С.69 -70.
4. Казарян Ф.Г., Григорян А.А., Теоретические и прикладные основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Росс.–Арм. (Славянский) Гос. унив. – Ереван.– 2003.– С. 53.
5. Корейс М.К., Справочник “Пулевая стрельба”.– М.: ФиС.– 1982.– С.161-162.
6. Кун Цзянь, Чжан Яолун, Цигун и спорт.– М.: Прогресс.–1991.– №5.– С. 4-5.
7. Мелёхин А.В., Правовое регулирование физической культуры и спорта. Учебник для бакалавриата и магистратуры.– М.: Юрайт.– 2015.– С.16.
8. Романов Е.А., Разноцветные мишени.– М.: ФиС.– 1986.– С. 3-5.
9. Юрьев А.А., Пулевая спортивная стрельба.– М.: ФиС.– 1973.– С.308-309.

ՊՆԵՎՄԱՏԻԿ ՀՐԱՑԱՆԻՑ ՆՇԱՆԱՌՈՒԹՅԱՆ**ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿԻ ՍԱՀՄԱՆՈՒՄԸ****Պրոֆեսոր Վ.Մ. Ավագիմյանց**

Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ստատիկ կայունություն, ինքնավերահսկում, շնչառություն, նշանառության լավագույն ժամանակի սահմանում:

Հոդվածում ուսումնասիրության հիման վրա բացահայտվել և կարևորվել է այն միջին ժամանակը, որի ընթացքում հրաձիգ մարզիկները (տղամարդիկ և կանայք) ցուցաբերել են լավագույն արդյունք:

Ստացված տվյալները հիմք են հանդիսանում նշանառության լավագույն ժամանակի (6,8-15,2 տղամարդկանց և 8,3 – 18,4 կանանց) բացահայտմանը և կրակոցի վարպետության կատարելագործմանը:

A DEFINITION OF AN OPTIMAL AIMING TIME FROM THE
PNEUMATIC GUN

Professor V.M. Avagimyants

Yerevan State University, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: static stability, self-control, breathing, a definition of an optimal aiming time.

This article, based on research, revealed and valued an average time for shooters (men and women) demonstrating the best results.

The data obtained become the basis for identifying the optimal aiming time (6,8 – 15,2 men, 8,3 – 18,4 women) and improving the shooting technique.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 13.01.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.01.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-129

УПРАВЛЕНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКОЙ У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: БИЛАТЕРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Д.п.н., профессор А.А. Чатинян,

Д.п.н., профессор Е.С.Акопян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

E.mail:ashot.chatinyan@sportedu.am, elena.hakobyan@sportedu.am

Ключевые слова: Женщины, оздоровительная физическая культура, билатеральные конечности, мелкая моторика, тремометрия.

Актуальность исследования. Управление движениями- сложная многообразная форма целенаправленной деятельности человека, эффективность которой обусловлена взаимодействием сенсорных и двигательных систем организма, проявляющаяся в показателях точности, частоты, силы, координации движений.

Инволюционные процессы прежде всего сказываются на самых сложных формах деятельности. Старение нервной системы объясняет присущую пожилым людям большую медлительность в их действиях по сравнению с молодыми. Меняется походка, реакции становятся более медленными, они утрачивают былую ловкость и допускают

все больше ошибок в своем двигательном поведении. Снижение лабильности центральной системы вынуждает пожилых людей все больше времени тратить на подготовку, организацию и управление собственными действиями. При старении в первую очередь ослабевают процессы саморегуляции наиболее мелких движений: пожилые становятся неспособными эффективно контролировать и соответственно точно управлять движениями пальцев (отсюда и появление неразборчивости в их письме) [2]. Большинство перечисленных симптомов ослабления двигательных функций взрослых и пожилых людей связаны не только с изменениями, происходящими в самих мышцах, но и в системе регуляции двигательной деятельности, т.е. в центральной нервной системе (ЦНС). Именно в ЦНС наиболее четко выражена инво-

люция самых дифференцированных нервных клеток - нейронов. Их число в коре головного мозга, гипоталамусе и мозжечке, например, после 45 лет начинает прогрессивно снижаться. Вследствие этого происходит значительное уменьшение объема мозга, хотя место погибших нейронов замещает соединительная ткань. Однако уменьшение числа нейронов и дистрофические нарушения еще сохранившихся нервных клетках идут неравномерно, что является причиной нарушения согласованной деятельности ЦНС [6].

С возрастом закономерно снижается скорость распространения сигналов по структурам нервной системы. В связи с этим значительно замедляются психомоторные реакции на самые различные раздражители.

Изучение особенностей управления движениями у людей зрелого и пожилого возраста, поиск путей снижения отрицательного влияния на функции организма инволюционных процессов, особенно актуально в аспекте обеспечения безопасности и комфортности жизнедеятельности, сохранения на долгие годы здоровья.

В контексте данной проблемы уже проведен ряд исследований особенностей управления движениями правой

и левой рук. В частности, А.С. Солодков., Е.Б.Сологуб выявили, что у 75% людей правая рука является ведущей, а среди женщин левши встречаются в 2-3 раза реже, чем среди мужчин. При этом ведущая правая рука у правой руки превосходит левую по длине, размеру кисти, она имеет большую мышечную массу, ее мышечные волокна толще и сильнее. Примечательным является тот факт, что ведущая правая легче и быстрее включается в выполнение двигательных актов, а главное выполняет их более координировано, точнее регулирует мышечные усилия [5].

Интересными являются результаты исследования, в котором было изучено развитие базовых двигательных способностей женщин 55-74 лет, проживающих в Архангельской области России. Тестирование пожилых женщин предполагало оценку степени развития симметричности, подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, подвижности в плечевых суставах, устойчивости туловища и равновесия. Авторами было установлено, что исследуемые двигательные способности женщин находятся на среднем уровне развития. Высокие показатели имели место в тесте на подвижность в

плечевых суставах, устойчивости туловища и равновесии тела [4].

Как показывают результаты собственных исследований, активные занятия физической культурой, помогают в определенной степени замедлить инволюционные изменения, стабилизировать процесс управления движениями, сохранить двигательную функцию на уровне, достигнутом в зрелом возрасте [1,7].

В контексте вышесказанного научный интерес представляет проблема изучения особенностей влияния оздоровительной физической культуры на показатели управления мелкой моторикой лиц пожилого возраста.

Цель исследования: изучить особенности влияния систематических занятий оздоровительной физической культурой на точность мелкой моторики билатеральных конечностей у женщин пожилого возраста.

Методы и организация исследования: изучение и анализ литературных источников, динамическая тремометрия, математическая статистика. В работе использовался электронный тремометр, позволяющий определять точность обведения (количество касаний стенок) различных по сложности фигур: в форме квадрата с крестообраз-

ными линиями, треугольника (I группа), двух concentрических кругов, зигзага (II группа), прямой линии и волны (III группа) [3]. Одновременно фиксировалось время выполнения заданий на каждой группе движений. Для изучения точности выполнения различных по сложности движений все задания были распределены в три группы: сложные (I), менее сложные (II) и простые (III), каждая из которых включал по две фигуры. Распределение фигур в три группы было обосновано экспериментальным путем [8]. Исследование динамической тремометрии проводилось по принятой в спортивной психологии методике [3]. Движения выполнялись по часовой стрелке.

В исследовании, организованном в октябре-ноябре 2019 года, приняли участие 30 женщин 55-75 лет, занимающиеся оздоровительной физической культурой в группе здоровья при государственном институте физической культуры и спорта Армении. В соответствии с принятой классификацией женщины были распределены в две возрастные группы: 55-64 лет и 65-75 лет. Средний стаж занятий в оздоровительной группе соответственно составлял $8,14 \pm 1,19$ и $12,42 \pm 2,38$ лет. Занятия проводились 2 раза в не-

делю, длительностью 1 час, под руководством Е.С. Акопян. В программу занятий были включены упражнения, имеющие всестороннее воздействие на работу различных органов и систем организма: тренировка кардио-респираторной системы, поддержание необходимой подвижности позвоночника и суставов, укрепление мышечно-связочного аппарата, сохранение на достигнутом уровне координации движений, равновесия. Упражнения подбирались с учетом симметричности воздействия на обе конечности, и выполнялись как по часовой стрелке, так и против.

Анализ результатов исследования. Ранее проведенными исследованиями было выявлено, что многолетние занятия оздоровительной физической культурой позволяют сохранить определенный уровень мобилизации нервной системы и точность управления пространственной характеристикой движения [1]. Вместе с тем было установлено, что с увеличением стажа занятий наблюдаются незначительные изменения точности выполнения различных по сложности групп движений на тренометре как по часовой, так и против часовой стрелке. Примечательно, что первые пять лет регулярных занятий оздоровительной физической

культурой позволили несколько улучшить точность мелкой моторики. В дальнейшем, с увеличением стажа занятий, на фоне инволюционных процессов, происходит стабилизация изучаемых показателей [7]. Авторами были изучены также взаимосвязи между исследованными показателями психомоторики женщин в соответствии со стажем занятий. Их анализ показал, что достоверные взаимосвязи имели место в первой и второй по сложности паре движений в группе женщин со стажем занятий 1-5 лет: $r = -0.60$ и $r = -0.48$ [1].

В аспекте исследуемой проблемы научный интерес представляет изучение особенностей управления мелкой моторикой билатеральными конечностями с учетом сложности выполняемых заданий. Предполагалось, что точность выполнения заданий ведущей рукой при обведении наиболее сложных по конфигурации фигур на тренометре будет выше, чем неведущей конечностью.

Полученные данные проанализированы как в возрастном аспекте, так и по сложности выполнения заданий разными конечностями (таблица).

Вначале представим показатели точности мелкой моторики правой и левой руки в возрастной группе жен-

щин 55-64 лет. Анализ данных таблицы не выявил у женщин данной возрастной группы достоверных различий между точностью движений в билатеральных конечностях. Как и ожидалось, хуже всего исследуемые выполняли задания самой сложной группы движений, в которой по сравнению с результатами самых легких заданий, показатели правой руки были хуже на 3,6 и составили 6,36 касания. Примечательно, что при сравнении данных в сложных и простых группах движений левой руки разница была менее выражена и составила в среднем 2,6 касания. Точность обеих конечностей (количество касаний стенок фигур) в менее сложной (II) и простой (III) группе заданий отличалась незначительно и была недостоверна.

При сравнении показателей правой руки в сложной (I) и простой (III) группах движений у пожилых женщин (65-75 лет) было выявлено ухудшение точности на 5,57 касания при выполнении движений в первой группе заданий. Это на 2 касания хуже тех же показателей женщин 55-64 лет, у которых разница составила 3,54 касания. Причина большей разницы может состоять в некотором ухудшении способности управлять мелкими движениями в старшей возрастной группе

женщин, что, скорее всего, является следствием отрицательного влияния усиливающихся в этом возрасте инволюционных процессов. Из всех сравниваемых показателей правой и левой рук были установлены достоверно более худшие показатели левой руки при выполнении первой сложной группы заданий в процессе обведения фигур в виде квадрата с внутренними крестообразными линиями и треугольника. Разница между показателями точности обеих рук составила в среднем 3 касания.

Изучение степени точности выполнения отдельных заданий у женщин зрелого возраста показало, что в сложной и средней по сложности группе движений выявлены существенные различия в показателях правой руки. В частности, точность обведения квадрата (I группа) и круга (II группа) соответственно в 2,3 и в 5 раз была хуже, чем при обведении фигур в виде зигзага и треугольника. В отношении показателей левой руки разница между точностью в тех же фигурах была менее выражена (соответственно в 1,9 и 1,5 раза). Аналогичная картина имела место и в данных билатеральных конечностей у женщин пожилого возраста.

Таблица

Сравнительные показатели динамической тремометрии билатеральных конечностей у женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой (количество касаний), $\bar{X} \pm t$

Возраст лет	Группы движений								
	I (сложная)			II (менее сложная)			III (простая)		
	конечность			конечность			Конечность		
	правая	левая	t	правая	левая	t	правая	левая	t
55-64	6.36±0.85	6.93±0.71	0.51	3.43±0.65	5.07±0.51	1.97	2.79±0.57	4.29±0.56	1.89
65-75	8.88±0.88	1.81±0.94	2.29	4.94±0.46	6.63±0.68	1.92	3.31±0.46	4.25±0.78	1.04

Сравнительный анализ полученных данных у женщин 55-64 и 65-75 лет при выполнении заданий всех групп движений в целом не выявил достоверных различий между билатеральными конечностями. Однако в отношении показателей второй возрастной группы, были установлены несколько худшие средние показатели точности мелкой моторики обеих рук, относящиеся ко всем группам движений. В частности, если средняя величина точности на всех заданиях у зрелых женщин составила 4,81 касание, то у пожилых она достигла величины 6,63 касания.

Примечательно, что разница между показателями правой руки по на всех групп движений у исследуемых 55-64 года составила 4,2 касания, а в возрасте

65-75 лет она была несколько хуже: 5,7 касания. В показателях выполнения задания левой рукой выявлена почти идентичная картина. Так, в возрастной группе 55-64 года средний показатель точности составил 5,4 касания, а у женщин 65-75 лет он был на 2,3 показателя хуже - 7,6 касания.

Выводы. Результатами исследования установлено, что управление мелкой моторикой билатеральными конечностями в трех группах движений у женщин зрелого и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой, в целом имеют схожую картину. Выявлен лишь один достоверный случай менее точного управления мелкой моторикой левой руки у женщин 65-75 лет в первой наиболее сложной группе движений. Как и

предполагалось наиболее низкие показатели точности были выявлены при обведении фигур в виде квадрата с крестообразными линиями и круга.

Можно заключить, что многолетние занятия оздоровительной физи-

ческой культурой, в целом, способствовали сохранению одинаковой степени точности управления мелкой моторикой билатеральными конечностями.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян Е.С., Чатинян А.А., Влияние занятий оздоровительной физической культурой на психомоторику женщин. Материалы межд. науч. конф. «Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений». - Ереван, 2017.- С.339-344.

2. Ильин Е. П., Психомоторная организация человека. - СПб.: Питер, 2003. - 384 с.

3. Методы психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др. - М.: Просвещение, 1984. -С. 141 -150.

4. Нечаева Е.А., Корельская И.Е. Оценка базовых двигательных способностей пожилых женщин в возрасте 55-74 лет, проживающих в условиях городской среды арктического региона (архангельской области) // Международный студенческий научный вестник. - 2018. - № 3-5.[http:// eduherald.ru /ru /article/view?id=18464](http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18464)

5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник.- Изд. 6-е, испр. и доп.- М.: Спорт, 2016. - С. 583-585.

6. Физиологические механизмы старения. Под. ред. Д.Ф. Чеботарева, В.В. Фролькиса. -Л.:Наука,1982. - 228с.

7. Чатинян А.А., Аюкян Е.С., Особенности влияния занятий оздоровительной физической культурой на точность движения у женщин. Материалы межд. научно-практ. конф. «Спорт и спортивная медицина», посвященной 40-летию со дня основания Чайковского гос. института физической культуры. - Чайковский, 2020.- С. 431-438.

8. Чатинян А.А., Мониторинг возрастного развития точности движений человека. -Ереван: Авторское изд. 2010. - 72 с. (На армянском языке).

**ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂ ԿԱՆԱՆՑ
ՄԱՆՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ. ԲԻԼԱՏԵՐԱԼ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐ**

Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա. Չապրինյան,

մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե.Ս. Հակոբյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կանայք, առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա, բիլատերալ վերջույթներ, մանր շարժումներ, տրեմոմետրիա:

Հետազոտության արդիականություն: Տարեց մարդկանց շարժումների կառավարման առանձնահատկությունների ուսումնասիրման հիմնախնդիրը, օրգանիզմի ֆունկցիաների վրա հետ աճի գործընթացների բացասական ազդեցության նվազեցման ուղիների բացահայտումն առավել արդիական է այդ տարիքի բնակչության կենսագործունեության անվտանգության և հարմարավետության ապահովման, երկար տարիներ առողջության պահպանման տեսանկյունից:

Կենտրոնական նյարդային համակարգի շարժունության նվազումը ստիպում է տարեց մարդկանց ավելի շատ ժամանակ հատկացնել սեփական շարժումների նախապատրաստմանը, կազմակերպմանը և կառավարմանը: Առաջին հերթին թուլանում են առավել մանր շարժումների ինքնակառավարման գործընթացները. տարեցներն ընդունակ չեն արդյունավետ կառավարել ձեռքերի և, հատկապես՝ մատների շարժումները:

Վերը նշվածի համատեքստում գիտական հետաքրքրություն է ներկայացնում տարեցների մանր շարժումների կառավարման ցուցանիշների վրա առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի ներգործության առանձնահատկությունների ուսումնասիրման հիմնախնդիրը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայով կանոնավոր պարապմունքների ներգործության առանձնահատկությունները տարեց կանանց բիլատերալ վերջույթների մանր շարժումների ճշգրտության վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, դինամիկ տրենդմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2019թ. հոկտեմբեր-նոյեմբեր ամիսներին, որին մասնակցել են առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվող 55-75 տարեկան 30 կին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: 55-64 և 65-75 տարեկան կանանց տվյալների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ բոլոր առաջադրանքների կատարման ժամանակ բիլատերալ վերջույթների ցուցանիշների միջև չեն հայտնաբերվել հավաստի տարբերություններ: Սակայն երկրորդ տարիքային խմբի կանանց երկու ձեռքի մանր շարժումների միջին տվյալները, որոնք վերաբերում էին 3 խումբ շարժումների, փոքր-ինչ ավելի վատ էին: Մասնավորապես՝ 55-64 տարեկան կանանց բոլոր առաջադրանքներում ճշգրտության միջին մեծությունը կազմել է 4,81 հպում, իսկ ավելի տարեց կանանցը՝ 6,63 հպում:

Համառոտ եզրակացություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի բազմամյա պարապմունքներն ընդհանուր առմամբ նպաստել են տարեց կանանց մոտ բիլատերալ վերջույթների մանր շարժումների կառավարման ճշգրտության ցուցանիշների պահպանմանը:

CONTROL OF FINE MOTOR SKILLS IN WOMEN ENGAGED IN RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE: BILATERAL INDICATORS

Doctor of Pedagogy, Professor A.A. Chatinyan,

Doctor of Pedagogy, Professor E.S. Hakobyan

Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: Women, recreational physical culture, bilateral extremity, fine movements, tremometry.

Relevance. The issue of studying the features of movement control among elderly people and the disclosure of ways to reduce the negative impact of involuntal processes on the body functions are up-to-date and relevant in terms of ensuring long-

term health care safety and wellbeing for the population in that age group. The reduced mobility of central nervous system forces older people to spend more time preparing, organizing and managing their own actions. First of all, self-regulation processes of the finest movements weaken: the elderly become unable to effectively control the movements of hands and especially fingers.

In this regard, the issue of studying the influence of recreational physical culture on the indicators of fine movements control among the elderly is of scientific interest.

The research purpose is to study the features of systematic recreational trainings' impact on the accuracy of bilateral extremity fine movements in elderly women.

Research methods and organization comprise study and analysis of scientific-methodical literature, dynamic tremometry, mathematical statistics. The study, organized in October-November 2019, involved 30 women aged 55-75 years engaged in recreational physical culture.

Analysis of research results. A comparative analysis of the data obtained in women aged 55-64 and 65-75 years when performing tasks of all movements no significant differences were revealed between the indicators of bilateral extremities. However, in the second age group of women, slightly worse average accuracy of fine movements with both hands was found, referring to the three groups of movements. In particular, the average accuracy value for all tasks in women aged 55-64 was 4.81 touches, and in older women-6.63 touches.

Conclusions. Long-term trainings in recreational physical culture substantially contributed to preserving the control accuracy of bilateral extremities fine movements among elderly women.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 08.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09.04.2021-ին:

**ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ-
ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ**

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-139

**ԲԵՆՉՄԱՐԿԻՆԳԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԼՐԱԳՐՈՒԹՅԱՆ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Ասիսպրենյու Ա. Ռ. Բաղդասարյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E. mail: arevik.baghdasaryan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Բենչմարկինգ, մարզական լրագրող, կրթություն, կրթական ծրագիր, շարժունություն:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին տարիներին միջազգային պրակտիկայում լայն տարածում է ստացել կրթության որակի գնահատման նոր գործիքը՝ բենչմարկինգը, ինչը նշանակում է տարբեր բուհերի առաջավոր փորձի համեմատական վերլուծություն՝ լավագույն ռազմավարությունների և բուհի մրցունակության բարձրացման նպատակով: Բարձրագույն կրթության ներկայիս հարափոփոխ միջավայրը ստեղծել է նոր պայմաններ և իրավիճակներ, որոնցում բուհերը պետք է կարողանան արագ արձագանքել փոփոխություններին՝ պահպանելով կրթական ծառայությունների և գիտական, հետազոտական գործունեության որակը:

Նման իրավիճակը ստեղծում է նաև որոշակի անորոշություն ռազմավարական որոշումների կայացման և դրանց արդյունավետության գնահատման հարցում: Բենչմարկինգի (համեմատական վերլուծության) իրագործումը հնարավորություն է տալիս գնահատելու կայացված որոշումների, ընտրված ռազմավարական ուղիների արդյունավետությունը և նպատակահարմարությունը, ինչպես նաև ապահովել մասնագիտական կոմպետենցիաների շարունակական բարելավումը [1,3,4]:

Հետազոտության նպատակը: Բելգիայի Թոմաս Մուր համալսարանի և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի «Լրագրություն» կրթական ծրագրերի բովանդակության համեմատական վերլուծության հիման վրա՝ բացահայտել երկու բուհերում որակյալ

մասնագետների պատրաստման մեխանիզմը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կրթական ծրագրի միջազգայնացման գործընթացը լիարժեք և անարգել կերպով իրականացնելու համար բենչմարկինգի արդյունքների վերլուծումն ու տեղայնացումը կնպաստի՝ բացահայտելու երկու կրթական ծրագրերի վերջնարդյունքների համադրելիությունը, ընդհանրություններն ու տարբերությունները: Երկու երկրների մասնագետների պատրաստման ծրագրերի համեմատական վերլուծությունը իրականացվել է բովանդակային հետազոտության (content analiz) մեթոդի միջոցով:

Բենչմարկինգի տվյալների և արդյունքների հավաստիությունն ու ամբողջականությունը երաշխավորելու նպատակով ձեռք է բերվել Թոմաս Մուրի «Լրագրության» ֆակուլտետի փաստացի համաձայնությունը: Արդյունքում համալսարանը բենչմարկ իրականացնող թիմին տրամադրել է կրթական ծրագրի և հարակից փաստաթղթերի ամբողջական փաթեթը, որը հասանելի չէր բուհի կայքում: Մարզական լրագրության ամբիոնը, ձեռնարկելով բարձրագույն մասնագիտական կրթության մրցունակության բարելավմանը համահունչ կրթական բարեփոխումները, բենչմարկինգի իրականացման միջոցով ձգտում է ներքին և արտաքին շու-

կաներում, կրթական համագործակից միջազգային շրջանակներում բարձրացնել կրթական ծրագրի գրավչությունն ու մրցունակությունը:

Բարձր վարկանիշ ունեցող բուհերի գործունեության մշտական ուսումնասիրությունը և փորձի վերլուծությունը կարևոր երաշխիք են կրթական գործունեության ասպարեզում մրցունակության ապահովման համար:

Կրթական ծրագրերի բենչմարկինգի իրականացման համար ընտրվել է Բելգիայի Թոմաս Մուր համալսարանի Լրագրության ֆակուլտետի Լրագրություն կրթական ծրագիրը: Միջազգային գործընկեր բուհի հետ 2019 թվականին կնքվել է համագործակցության հուշագիր, որը բուհերին հնարավորություն է տալիս կատարել դասախոսական և ուսանողական համակազմի արտագնա և ներգնա շարժունության ծրագրեր, իրականացնել միջազգային պրակտիկաներ, մասնագիտական վերապատրաստման դասընթացներ, պատրաստել համատեղ մեդիա հետազոտություններ, լրագրողական թողարկումներ:

Վերջին տարիներին համալսարանը հաջողությամբ համագործակցում է ՀՀ և այլ երկրների հետ միջազգային և հանրապետական նախագծերի ու կոնսորցիումների շրջանակներում, ինչի շնորհիվ ստեղծված են բավարար նախադրյալներ արդյունավետ բենչ-

մարկինգի և փորձի փոխանակման համար: Բենչմարկինգը բարձրագույն կրթության ոլորտում ենթադրում է նաև կրթական ծրագրերի համեմատական վերլուծություն՝ ներքին և արտաքին շուկաներում դրանց գրավչությունը բարձրացնելու նպատակով:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: ՀՖԿՍՊԻ-ի, «Մարզական լրագրություն» և Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրերի ուսումնական պլանի համեմատական վերլուծությունից պարզ է դարձել, որ երկու կրթական ծրագրերի ուսումնական պլաններում ներառված պարտադիր մասնագիտական առարկաների մեծամասնությունը համընկնում է բովանդակային առումով (աղյուսակ 1): Սակայն ծրագրերը տարբերվում են առարկաների կրեդիտների տեսանկյունից, ինչն էլ պայմանավորված է «Մարզական լրագրություն» և Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրերի տևողության տարբերությամբ (չորս և երեք տարի համապատասխանաբար): Բացի այդ, ելնելով «Մարզական լրագրություն» կրթական ծրագրի մարզական ուղղվածությունից և Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրի ընդհանուր լրագրություն ուղղվածությունից, նկատվում է առար-

կայական թեմաների բովանդակային ուղղվածության որոշակի տարբերություն (աղյուսակ 1):

Վերոհիշյալ բովանդակային և ժամանակագրական առանձնահատկությունները դժվարացնում և սահմանափակում են շարժունության իրականացումը:

Հաշվի առնելով տրամադրվող կրեդիտների առանձնահատկությունը՝ վերանայվել է ՀՖԿՍՊԻ-ի «Մարզական լրագրություն» մասնագիտական կրթական 2019-2020 ուստարվա ուսումնական ծրագիրը, և 2020-2021 ուստարվա ուսումնական ծրագրում կատարվել են համապատասխան առաջարկություններ (փոփոխություններ)՝ կրթական հաստատությունների միջև ուսանողների շարժունության իրականացման նպատակով:

Ուսումնասիրության ընթացքում պարզեցինք նաև, որ Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրում գերակշռում է գործնական կոմպետենցիաների ձևավորումը:

Մեր կեղմից նախկինում կատարված ուսումնասիրությունները [2] հնարավորություն ընձեռեցին պատկերացում կազմել նաև առարկաների գործնական կոմպետենցիաների մասին:

Աղյուսակ 1

ՀՖԿՍՊԻ «Մարզական լրագրություն» և Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրերի 2019-2020 ուսարվա ուսումնական պլանի առարկաներ (մինչև լրամշակում)

ՀՖԿՍՊԻ Մարզական լրագրություն		Թոմաս Մուր Լրագրություն	
Առարկայի անվանում	Կրեդիտ	Առարկայի անվանում	Կրեդիտ
Ժուռնալիստի վարպետություն	3	Գործնական լրագրության հմտություններ	3
Մարզական լրագրության հիմունքներ	1	Նորությունների լրագրություն	3
Տպագիր ՁԼՄ դիզայն	2	Դիտողական կուլտուրա (Տեսողական)	3
Հեռուստառադիոլրագրություն	2	Աուդիովիզուալ լեզու	3
Մամուլի ժանրեր	1	Լրագրողական ժանրեր	3
Խոսքի կուլտուրա	4	Հարցազրույցի հմտություններ	3
Մեդիակրթությունը ժամանակակից մեդիաոլորտում	4	Մեդիա միտումներ	3
Լրագրության պատմություն և տեսություն	1	Լրատվամիջոցների պատմություն	3
Այլընտրանքային մեդիա	4	Համացանցի և բջջային լրագրության և խմբագրական հմտություններ	3
Հետաքննական լրագրություն	3	Հետազոտական հմտություններ	4
Լրագրության էթիկա	2	էթիկական դեպքեր	3
Նկարահանում մոնտաժ	3	Գործնական տեսանյութ	3
_____		Գործնական տեքստ և պատկեր	
Խոսքի կուլտուրա	4	Լուսանկարչություն	3
Գովազդը լրատվամիջոցներում	3	Լրատվության հաղորդում	3
_____		Մեդիա հետազոտություն	3

Աղյուսակ 2

ՀՖԿՍՊԻ «Մարզական լրագրություն» և Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրերի 2020-2021 ուստարվա ուսումնական պլանի առարկաներ (լրամշակված)

ՀՖԿՍՊԻ Մարզական լրագրություն		Թոմաս Մուր Լրագրություն	
<i>Առարկայի անվանում</i>	<i>Կրեդիտ</i>	<i>Առարկայի անվանում</i>	<i>Կրեդիտ</i>
Լրագրողի վարպետություն	4	Գործնական լրագրության հմտություններ	3
Մարզական լրագրության հիմունքներ	4	Նորությունների լրագրություն	3
Խոսքի մշակույթ և հոնեյորական արվեստ	2	Դիպտոզական կուլտուրա (Տեսողական)	3
Ռադիոլրագրություն	4	Աուդիովիզուալ լեզու	3
Մամուլի ժանրեր	4	Լրագրողական ժանրեր	3
Հաղորդակցման մշակույթ		Հարցազրույցի հմտություններ	3
Մեդիագրագիտություն	2	Մեդիա միություններ	3
Լրագրության պատմություն և տեսություն		Լրատվամիջոցների պատմություն	3
Առցանց լրագրություն	4	Համացանցի և բջջային լրագրության և խմբագրական հմտություններ	3
Հեղափոխական լրագրություն	4	Հեղափոխական հմտություններ	3
Լրագրության էթիկա	4	Էթիկական դեպքեր	3
Օպերատորական գործ	4	Գործնական տեսանյութ	3
Մեկնաբանի աշխատանքը եթերում	4	Գործնական տեքստ և պատկեր	3
Ֆոտոլրագրություն	4	Լուսանկարչություն	3
Հեռուստալրագրություն	4	Լրատվության հաղորդում	3
Հեղինակային հաղորդումների պատրաստման տեխնոլոգիա	4		
Մեդիայի հեղափոխման մեթոդները	4	Մեդիա հեղափոխություն	3

Ուսումնական պլանում ներդրված առարկաների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ «Մարզական լրագրություն» մասնագիտական կրթական 2020-2021 ուստարվա ուսումնական ծրագրում բավականին մեծ փոփոխություններ են արվել՝ գործնական կոմպետենցիաներ ձևավորող առարկաների ներդրմամբ:

Դա վերաբերում է օրինակ՝ «Հեռուստալրագրություն», «Ռադիոլրագրություն», «Առցանց լրագրություն», «Մեկնաբանի աշխատանքը եթերում», «Հեղինակային հաղորդումների պատրաստման տեխնոլոգիա», «Նկարահանում մոնտաժ» առարկաներին:

Ամբողջությամբ վերափոխված 2020-2021 ուստարվա «Մարզական լրագրություն» մասնագիտական կրթական ծրագրում առարկաների բովանդակությունը, կոմպետենցիաների ձևավորման շրջանակը, թույլ կտան կրթական ծրագրում ներդնել շարժունության տարբեր ձևերի ներդրում, նախատեսել որոշակի ժամանակահատվածով «շարժունության պատուհանի» հնարավորություն:

Եզրակացություն: Ելնելով բենչմարկինգի վերլուծության արդյունքներից՝ կարելի է եզրակացնել, որ ՀՖԿՍՊԻ-ի «Մարզական լրագրություն» և Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրերը ուսանողների շարժունության հնարավորությունը փորձում ենք ապահովել՝ առարկաների և կրեդիտների համապատասխանությամբ:

«Մարզական լրագրություն» լրամշակված կրթական ծրագրում ներդրվել են գործնական կոմպետենցիաներ ձևավորող առարկաներ, կատարվել է առարկայական թեմաների բովանդակային ուղղվածության համապատասխանեցում, որը նույնպես դրական տեղաշարժ է ակնկալում:

Սակայն, ՀՖԿՍՊԻ-ի «Մարզական լրագրություն» և Թոմաս Մուր համալսարանի «Լրագրություն» կրթական ծրագրերի միջև համապատասխան վերանայումների դեպքում հնարավոր է ապահովել ուսանողի մասնագիտական շարժունությունը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պետրոսյան Հ.Հ., Մասնագետների պատրաստման հիմնահարցերը և մասնագիտությունների պետական կրթական չափորոշիչների մշակման ու ներդրման արդի պայմաններն ու պահանջները, Մանկավարժություն N4, 2004, էջ 14-23:

2. Բաղդասարյան Ա.Ռ., Գործնական կոմպետենցիաների տեղը ֆիզկուլտուրային մարզական բուհի լրագրողի մասնագիտական պատրաստության գործընթացում, Գիտությունը սպորտում.արդի հիմնախնդիրներ, 2020, էջ 95-102:

3. Михайлов Е.А., Основы бенчмаркинга.–М.:2002. С. 10 – 18.

4. Генералова С., Формирование конкурентного потенциала с помощью метода бенчмаркинга // Проблемы теории и практики управления. – 2007. - №1. – С. 20 – 23.

5. Градобоев В. Б., Бенчмаркинг как направление стратегического планирования // Человек и труд. – 2006. - № 12. – С. 33-38.

BENCHMARKING RESULTS IN THE IMPROVEMENT PROCESS OF THE EDUCATIONAL PROGRAM IN SPORTS JOURNALISM

Assistant A. R. Baghdasaryan

State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia
Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: benchmarking, sports journalist, education, educational program, mobility.

The study purpose is to identify the mechanism of preparing qualified specialists in both universities based on the comparative content analysis of the educational programs in "Journalism" of the Belgian Thomas Moore University and the State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia.

Study methods and organization. A comparative analysis focused on the educational program "Sports Journalism" of State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia and "Journalism" of Thomas Moore University, showed that most of

the mandatory subjects included in the curricula of both universities coincide in content, but differ in terms of subject credits anticipated.

Taking into account the specifics of credits provided, the curriculum "Sports Journalism" for the 2019-2020 academic years was revised and appropriate changes were made to the curriculum for 2020-2021, making it possible to ensure the implementation of student mobility between educational institutions.

Conclusion. Benchmarking analysis results approve the opportunity of student mobility in accordance with subjects and credits within two educational programs "Sports Journalism" of ASIPCS and "Journalism" of Thomas Moore University, thus contributing to the formation of the necessary practical competencies.

РЕЗУЛЬТАТЫ БЕНЧМАРКИНГА В ПРОЦЕССЕ УЛУЧШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ

Ассистент А. Р. Багдасарян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: бенчмаркинг, спортивный журналист, образование, образовательная программа, мобильность.

Цель исследования: на основе сравнительного анализа содержания образовательных программ "Журналистики" Бельгийского университета Томаса Мура и Государственного института физической культуры и спорта Армении выявить механизм подготовки квалифицированных специалистов в двух вузах.

Методы и организация исследования. Сравнительный анализ образовательных программ ГИФКСА "Спортивная журналистика" и "Журналистика" университета Томаса Мура показывает, что большинство обязательных предметов, включенных в учебные программы двух вузов, совпадают по содержанию. Однако программы отличаются с точки зрения предусмотренных кредитов. Учитывая особенности предоставляемых кредитов, была пересмотрена учебная программа "Спортивная журналистика" на 2019-2020 учебный год и внесены соответствующие изменения в учебную программу 2020-2021 годов, которые

позволяют обеспечить осуществление мобильности студентов между образовательными учреждениями.

Заключение. Исходя из результатов анализа бенчмаркинга, можно сделать вывод, что новые образовательные программы «Спортивная журналистика» ГИФКСА и «Журналистика» Университета Томаса Мура направлены на обеспечение мобильности студентов в соответствии с предметами и кредитами, способствуют формированию необходимых практических компетенций.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 11.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.04.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-148

ՍՊՈՐՏԸ ՈՐՊԵՍ ՍՈՑԻԱԼԱԿՆԱՑՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐ ԳՈՐԾՈՆ ԵՎ «ԴԺՎԱՐ» ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ՎԱՐՔԻ ՇՏԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑ

Հ.գ.թ., ասիստենտ Ն.Է. Գևորգյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E.mail: natalya.gevorgyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Սոցիալականացում, սպորտ, ֆիզիկական դաստիարակություն, «դժվար» դեռահաս, վարքի շեղումներ, կարգազանց վարք, վարքի շտկում, վարքային շեղումների նախազգուշացում, տարիքային ճգնաժամ, անհատականացում:

Հետազոտության արդիականություն: Մեր օրերում վիճակագրական տվյալները փաստում են այն մասին, որ օրինազանցությունների և օրինախախտումների աճ է նկատվում հիմնականում այն երկրներում և պետություններում, որոնք գտնվում են սոցիալական ցնցումների և համադետների մեջ, ինչպես նաև ճգնաժամային և պատերազմական իրավիճակներում: Արդի քաղաքական զարգացումներն առաջ են բերում այնպիսի իրավիճակներ, որոնց հաղթահարման համար անհրաժեշտություն է առաջանում մշակել մոտեցումների ամբողջական համակարգ: Հաճախ այսօրվա հասարակության զարգացման արդի փուլը բազմաթիվ մարդկանց կողմից ընկալվում է

որպես ճգնաժամ, ուր բացասական ներազդեցություններ են նկատվում ինչպես հասարակության չափահաս կոնտինգենտի, այնպես էլ դեռահասների, պատանիների և երիտասարդների շրջանում:

Տարբերում են կենսական անհաջողությունների և բարդ իրավիճակների երեք հիմնական խումբ. առօրյա տհաճ երևույթներ, կյանքի տարբեր շրջանների, տարիքային փոփոխությունների հետ կապված բացասական իրադարձություններ, անկանխատեսելի դժբախտություններ կամ աղետալի իրադարձություններ (կապված հիվանդությունների, մարդկային և նյութական կորուստների, պատերազմների և նմանօրինակ այլ երևույթների հետ) [3]:

Ինչպես ժամանակակից հոգեբանական գրականության, այնպես էլ մի շարք ուսումնասիրությունների վերլուծությունները վկայում են, որ հասարակության մեջ առավել հաճախ են հանդիպում տարատեսակ այնպիսի բացասական երևույթներ և իրավիճակ-

ներ, ուր նկատվում է դեռահասների ընդգծվածության զգալի աճ:

Ականավոր հոգեբաններ Լ.Մ. Բալաբանովի [4], Ն.Ե. Բաչերիկովի, Մ. Պ. Վորոնցովի, Ի.Տ. Պետրյակի, Ա. Յա. Ցիգանենկոյի [5] և այլոց ուսումնասիրություններից պարզվում է, որ սթրեսածին ներգործությունները՝ կախված տարիքից, սեռից, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից, կարող են դրական կամ բացասական ազդեցություն գործել անձի վրա: Հանկարծակի և ուժեղ հուզական գրգռիչները մարդկանց մեջ կարող են առաջ բերել հոգեկանի և վարքի կարճաժամկետ կամ տևական խաթարումներ: Միջավայրի նմանատիպ ներգործությունները՝ հաճախ հանգեցնում են անձի կայունության թուլացման, նրա նյարդային համակարգի և հոգեկան ոլորտի աններդաշնակության [3]:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել և հիմնավորել սպորտայնացման կարևոր դերը «դժվար» դեռահասների վարքի շտկման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Վերլուծել գիտական գրականության մեջ առկա մոտեցումները «դժվար» դեռահասների վարքի շտկման միջոցների վերաբերյալ:

2. Հիմնավորել սպորտային գործունեության մեջ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչների, դաստիարակների, մարզիչների կատարած դերը վարքային շեղումների շտկման գործում:

3. Առաջարկել ուսումնադաստիարակչական համալիր մեթոդներ՝ համապատասխան խնդրի լուծման վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության ընթացքում իրականացվել է գրականության տեսամեթոդական վերլուծություն: Վերլուծության են ենթարկվել վարքի դրսևորումների վերաբերյալ գրական աղբյուրները՝ ըստ հետևյալ ուղղությունների. ա/ անձի անհատական զարգացման ուսումնասիրություններ (Ս. Խուդոյան, Ա. Էլիս, Վ. Ֆրանկ, Կ. Յունգ և ուրիշներ), բ/ սպորտայնացված դասեր և սպորտի սոցիալական ներգործություն (Ռ. Մարտենս, Լ. Լյուբիշևա և այլք), գ/վարքի հուզականային կառավարման գործընթացներ (արտադասարանային միջոցառումներ, խմբակներ, զբոսանքներ):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Դեռահասների և պատանիների վարքի կարգավորման գործընթացում սպորտային գործունեության մեջ կարևորվում են ձևավորվող միջանձնային և միջխմբային

հարաբերություններ, որոնք էլ նպաստում են շեղվող վարքի վերափոխմանը:

Հայտնի փաստ է, որ մարդը չի կարող զարգանալ և գոյություն ունենալ հասարակությունից, մարդկային հաղորդակցությունից և մշակույթից դուրս: Սրանում է նրա աշխարհաճանաչումը և զարգացման ուղին: Վարքագծային շեղումներ ունեցող դեռահասների հոգեբանական առանձնահատկությունները խիստ տարատեսակ են և պահանջում են անհատական հատուկ մոտեցում, հստակ գիտելիքների, հմտությունների, կարողությունների և միջանձնային փոխհարաբերությունների դրսևորման ձևեր:

Դեռահասների շեղվող վարքի խնդիրը մեր հասարակության առջև ծառայած սոցիալ-տնտեսական և սոցիալ - հոգեբանական բարդ խնդիրներից մեկն է շարունակում մնալ: Չնայած, որ ներկա ժամանակաշրջանում այդ խնդրի հաղթահարման հարցով հետաքրքրված են ինչպես պետական մարմինները, այնպես էլ մի շարք միջազգային և ազգային հասարակական կազմակերպություններ, այդ թվում նաև սպորտի ֆեդերացիաներ, այնուհանդերձ, մեր երկրում դեռևս շարունակում է կարևորվել դեռահասների շեղվող վարքի հիմնախնդիրը:

Ըստ Ս.Խուդոյանի [2]՝ անձի անհատական զարգացումը տեղի է ունենում թե՛ առանձին ենթահամակարգերի, և թե՛ ամբողջական անձնավորության մակարդակներում: Առանձին ենթահամակարգեր ասելով նա նկատի ունի, օրինակ՝ ինտելեկտուալ կամ հուզական ոլորտները, բարոյականությունը, աշխարհայացքը, կամքը և այլն: Սրանցից յուրաքանչյուրը, բացի օրինաչափորեն տեղի ունեցող զարգացումներից, ունի նաև իր անհատական զարգացումները, ընդ որում՝ և՛ քանակական, և՛ որակական առումով: Պետք է նշել, որ տարբեր հեղինակների կողմից առաջարկվում են նման չափանիշեր, օրինակ՝ հոգեթերապիայում լայնորեն ընդունված է որպես չափանիշ դիտել անձի հասունությունը (Ա. Էլիս, Վ.Ֆրանկլ և ուրիշներ): Կ. Յունգն անձի անհատական զարգացումը բնութագրում է որպես անհատականացման գործընթաց, որի ընթացքում մարդը հասնում է իր բուն էությանը, հանդես գալիս որպես անհատ, հաղթահարում իր մեջ առկա հակադիր միտումները [7]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ անձի անհատական զարգացմանը բնութագրական է ոչ միայն կառուցողական (կոնստրուկտիվ), առաջընթաց զարգացումը, այլև հակառակ միտումը. որոշակի արտաքին պայմանների, զար-

զացման սոցիալական իրավիճակի, կյանքի իրադրությունների և այդ հանգամանքների ազդեցության տակ մարդը կարող է անկումային, հետընթաց կամ ապակառուցողական (դեստրուկտիվ) զարգացումներ ունենալ: Նման զարգացման ընթացք հաճախ նկատվում է հենց դեռահասության տարիքում, և հենց ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտայնացման միջոցով է, որ մանկավարժներն ու մարզիչները պետք է ջանքեր չխնայեն՝ վերաշտկելու ստեղծված պրոցեսը:

Հոգեբանության մեջ վաղուց մշակվել և այսօր էլ լայնորեն օգտագործվում է անձի շեղվող վարքի եզրույթը:

Անձի սոցիալական վարքի շեղումներն շեղումներն իրենց արտահայտությունն են գտնում նրա տարբեր անկարգությունների, զանցանքների, իրավախախտումների, հանցագործությունների և այլաբնույթ նեգատիվ դրսևորումների մեջ:

Անձի շեղման նախադրյալները դրվում են նրա օնթոգենետիկական զարգացման սկզբնափուլում՝ վաղ մանկության և նախադպրոցական տարիքում և աստիճանաբար խորանում, արմատավորվում են հաջորդ տարիքային շրջաններում:

Սկզբնական շրջանում խախտվում, խաթարվում են երեխայի հուզական

հարաբերությունները ծնողի հետ. երեխայի հաղորդակցումը ծնողի հետ նրան բավականություն չի պատճառում: Եթե դա հաճախակի կրկնվում է, ապա վաղ նախադպրոցական տարիքային շրջանում երեխան դառնում է կամակոր, համառ, դրսևորում է նեգատիվիզմ և ծնողների պահանջներին հակառակ գործողություններ կատարում: Չլսելու, չկատարելու պատճառով լարվում է նրա հարաբերությունները ծնողների հետ:

Դժվար դեռահասին ուղղելու և վերադաստիարակելու գործընթացը պահանջում է ուսումնադաստիարակչական տարբեր միջոցների համալիր կիրառում, որը մեծ ջանքեր և հետևողական աշխատանք է պահանջում: Այս դեռահասների նկատմամբ անհրաժեշտ է ուշադրության յուրահատուկ կենտրոնացում, նրանց ճշգրիտ հաշվառում դպրոցներում, հատուկ և այլ կազմակերպություններում:

Սպորտը ներառում է սոցիալական զարգացման մեծ պոտենցիալ: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով հնարավորություն է ընձեռնվում հիմնելու և սովորելու գոյություն ունեցող հասարակական վարքի նորմերն ու օրենքները, և դրանց հստակ կիրառումը: Սպորտը հաճախ վերափոխում է դեռահասներին՝ նրանց սովորեցնելով նվաճել սեփական «Ես»-ը, թուլությունը,

Ֆիզիկական թերզարգացվածությունը՝ գտնելով և զարգացնելով ոչ միայն ուժային, այլև կամային հատկություններ:

Սովորաբար սպորտայնացված փոխհարաբերություններում հատուկ դեր ունի սոցիալական աջակցումը, որին անդրադարձել է Ռ. Մարտեսն իր «Սոցիալական հոգեբանությունը և սպորտը» աշխատության մեջ, որտեղ նա ընդգծում է խրախուսանքի և պատժի կարևորությունը, որոնք խթանում են մարզիկների բարձր նվաճումների արդյունավետությունը [6]:

Յուրաքանչյուր պարապմունքի վերջում հետադարձ կապ է հաստատվում, որը կարող է ծառայել մեկ կամ մի քանի նպատակների իրականացման համար՝

1. տալ տեղեկատվություն այն մասին, ճիշտ թե սխալ է իրականացվել վարժությունը,

2. փոխել մարդու մոտիվացիոն վիճակը՝ որպես մարզիկների աջակցման միջոց նրանց վարքի փոխումը պահանջվող ուղղությամբ:

Այդ հետադարձ կապն իրականանում է ամենատարբեր միջոցներով: Հետադարձ կապի առաջին ընդհանրացված ձևերից է արդյունքի իմացու-

թյունը, իսկ երկրորդը՝ սոցիալական աջակցությունը:

Այժմ դիտարկենք, թե ինչ սկզբունքով է սոցիալական աջակցությունն ակտիվացնում և ուղղորդում վարքը:

Աջակցման խնդրի քննարկման ժամանակ առհասարակ խոսում են այդ երևույթի տարբեր ձևերի մասին, սակայն չեն շեշտադրում որևէ կոնկրետ հասկացությամբ: Այդ իմաստով անհրաժեշտ է մտապահել հետևյալ սահմանները: Աջակցումը բնորոշում է որևէ գործողության կամ օպերացիայի, որը միտված է ուժեղացնել կոնկրետ ռեսկցիայի տեսակ:

Դրական աջակցում՝ յուրաքանչյուր տեսակի խթանն է, որը հաջորդում է ռեսկցիային՝ ուժեղացնելով կամ նույն մակարդակում պահելով այն:

Բացասական աջակցում՝ դա խթան է, որի հեռացումն ուժեղացնում է ռեսկցիան: Սակայն այս հասկացությունը քիչ է ըմբռնվում իր ճիշտ իմաստով: Հաճախ խոսելով բացասական աջակցության մասին՝ մենք ենթադրում ենք ինչ-որ մի թվացյալ տհաճ խթան:

Տարբերում են ինչպես աջակցման կամ խրախուսման երկու, այնպես էլ պատժի երկու դաս:

Աջակցման ձևեր

Աջակցման տեսակները

Դրական

1. դրական աջակցում	2. պատիժ
3. պատիժ	4. բացասական աջակցում

Բացասական

գործածվում է

մերժված է

Աջակցման գործողություններ

Նկար

1. Եթե օրգանիզմի ռեակցիային հետևում է դրական աջակցման միջոց, ապա արդյունքը՝ դրական աջակցություն է կամ դրական խրախուսում:
2. Եթե օրգանիզմի ռեակցիայից հետո հեռացնում են դրական աջակցումը, ապա արդյունքը բացասական պատիժն է:
3. Եթե ռեակցիային հետևում է բացասական աջակցում, ապա արդյունքը դրական պատիժն է:
4. Եթե բացասական աջակցող միջոցը հեռացվում է օրգանիզմի ռեակցիայից հետո, ապա արդյունքը՝ բացասական աջակցությունն է կամ բացասական խրախուսումը:

Փաստորեն խրախուսման երկու դասը դիտարկվում է որպես դրական աջակցություն (1 և 4), իսկ պատժի երկու դասը՝ որպես բացասական (2 և 3):

Երբ մարզիչը գտնում է հաջողված խաղի համար՝ դրական աջակցություն է: Եթե ամբողջ տարին լավ խաղալու համար մարզիչը միշտ գտնում է ամեն ելույթից հետո, բայց մի օր դա չի անում, չնայած, որ լավ խաղ է տեղի ունեցել, գովասանքի բացակայությունն ընկալվում է որպես պատիժ (քանի որ բոլորը սովոր են գովասանքի):

Գովասանք և նկատողություն, ժպիտ և քննադատ, ընկերական և թշնամական ժեստեր՝ ահա թե որ ձևերում են դրսևորվում սոցիալական խրախուսման տեսակները:

Հետադարձ կապի ինչպես ներքին, այնպես էլ արտաքին ձևերը կարող են հանդես գալ որպես ուժեղ աջակցման միջոց: Կան աջակցման առավել և իրապես շոշափելի տեսակներ, ինչպիսիք են՝ գումարը, սնունդը և այլք, որոնք հայտնի են նույնպես որպես աջակցման առավել արդյունավետ միջոցներ:

Մեր օրերում ֆիզիկական կուլտուրան ոչ միայն ֆիզիկական զարգացման գործընթաց է, այլ առողջության և լավ տրամադրության հիմք, կյանքի անբաժանելի մի մաս, որը հստակ ներգործում է մարդու իմիջի ստեղծման վրա. սա այն գործոններից մեկն է, որը որոշում է հաջողությունը, բարեկեցությունը և կյանքի որակը:

Դժվար դեռահասների հետ տարվող աշխատանքի ամենադրական և կարևորագույն միջոցը սպորտն է: Սպորտը պահանջում է ուժի ամբողջական ներդրում: Դա դեռահասների ագրեսիվության նվազեցման միջոցներից մեկն է: Մարզումների, մրցումների ընթացքում հաճախ ներփակված ագրեսիվությունը բացահայտվում է և ի հայտ գալիս: Դեռահասը (եթե ուզում է հաղթանակ ունենալ), պետք է ներդնի ինքնատիրապետում, վերահսկի դրսևորվող սեփական ագրեսիվությունը՝ զարգացնելով կամքը, ուշադրություն դարձնի սպորտային պարամունքների բարոյահոգեբանական կողմին:

Կարևոր է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի դրական ազդեցությունը դեռահասների կեցվածքի, վարքագծի վրա: Ավելին, ապացուցվել է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շնորհիվ դեռահասների մոտ տեղի է ունենում

որոշ բացասական բնութագրերի նվազում՝ կոնֆլիկտայնության, փառասիրության, եսասիրության, մեծամտության դրսևորման [1]:

Է. Յու. Ավանեսովի «Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան» ատենախոսության մեջ արտացոլված են սպորտային գործունեության ազդեցությամբ աշակերտների տարբեր անհատական բնութագրերի տվյալներ դրական փոփոխության վերաբերյալ: Տարբեր մարզաձևերի (վոլեյբոլ և բասկետբոլ) ուղղվածությամբ սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ի համեմատ ավանդական ֆիզիկական դաստիարակության պարամունքների, դրական են ներգործել հետևյալ 3 ոլորտների վրա՝ սոցիալ-հոգեբանական, ֆիզիկական և առողջարարական, կրթական և մարդասիրական: Այդ ներգործությամբ փոխվել և վերաշտկվել են սոցիալ-հոգեբանական ոլորտում՝ վարքը, սոցիալական հավակնությունները, հանդուրժողականությունն ու կամքը, ֆիզիկական և առողջարարական ոլորտում՝ ֆիզիկական զարգացումը, շարժողական ընդունակությունները, առողջության ամրապնդումը, իսկ կրթական և մարդասիրական ոլորտում՝ ուսումնական առաջադիմությունը, մտավոր բա-

ղադրամասը, մարզման ձևի ազատ ընտրությունը և ֆիզիկական դաստիարակության անհատականացումը[1]: Սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպելիս ցանկալի է ապահովել մարզման ձևի ազատ փոփոխությունը՝ հաշվի առնելով դեռահասների ցանկություններն ու նրանց մարզական ընդունակությունները:

Վերջիններիս իրականացման համար անհրաժեշտ է ապահովել ճիշտ կազմակերպական, մանկավարժական, սոցիալ-հոգեբանական խնդիրների լուծումը:

Կազմակերպական ապահովումը ենթադրում է տարբեր սոցիալական ինստիտուտների միջև համախմբված այնպիսի օղակների և մարմինների ստեղծում, որոնք կոչված են իրականացնելու երեխաների պաշտպանության գործառույթը:

Կազմակերպչական խնդիրների լուծումը ենթադրում է նաև սոցիալական աշխատողների և մանկավարժների, գործնական հոգեբանների պատրաստում և վերապատրաստում, մարզիչների, սպորտային հոգեբանների վերապատրաստում, որոնք իրավասու կլինեն իրականացնելու մասնագիտական, սոցիալական, հոգե-

բանական և մանկավարժական օգնություն:

Դեռահասների վարքային շեղումների շտկման և նախազգուշացման հարցերում մեծ դեր կարող են ունենալ բազմաթիվ սուբյեկտներ՝ ոչ միայն մանկավարժներն ու ուսուցիչները, այլև սպորտային գործունեության մեջ՝ մարզիչներն ու սպորտային հոգեբանները: Սակայն նրանց գործունեությունն առավել արդյունավետ կլինի միայն այն պարագայում, երբ դրանք կազմեն մեկ միասնական համակարգ և կապված լինեն ընդհանուր նպատակներով և խնդիրներով: Չնայած գոյություն ունեն նաև վարքի շտկման և նախազգուշացման բազմաթիվ այլ միջոցներ (սոցիալական, հոգեբանական, սոցիալ-հոգեբանական, իրավական և այլն)՝ սխալ կլիներ կարծել, թե դրանց ներդրումը անմիջապես կհանգեցնեք դրական փոփոխությունների: Ներառելով նման դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտային գործունեության մեջ, իրագործելով հետևողականություն և ստեղծելով բարենպաստ պայմաններ նրանց զարգացման և կատարելագործման համար, կարելի է ակնկալել որոշակի լավատեսություն:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ կարելի է եզրահանգել, որ «դժվար» դեռա-

հասների հետ աշխատանքում որոշիչ դեր են խաղում ինչպես անհատական առանձնահատկությունների իմացությունն ու հաշվառումը, էթիկական նորմերի և կանոնների պահպանումը, այնպես էլ սոցիալ-հոգեբանական, կրթադաստիարակչական, հատկապես ուղղիչ աշխատանքների ճիշտ կազմա-

կերպումը՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտայնացման միջոցով:

Տվյալ հոդվածը կարող է որոշակի փոփոխություններ ներմուծել ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդիկայում, այնպես էլ մանկավարժական կոլեկտիվների և ծնողների կազմակերպչական և դաստիարակչական մոտեցումներում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավանեսով Է. Յու., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան, Ատենախոսություն, Երևան, 2014, 169 էջ:
2. Խուդոյան Ս. Ս., Անձի անհատական զարգացումը, Հոգեբանությունը և կյանքը հանդես, «Զանգակ-97», Երևան 2005, 5 էջ:
3. Սարգսյան Վ.Ժ., Անձի դեխանտ վարքը որպես արտակարգ իրավիճակների ներգործության հետևանք և դրա հաղթահարման ուղիները, Ատենախոսություն, Երևան, 2005, 165 էջ:
4. Балабанова Л.Г., Судебная патопсихология, Л., 1996.432 с.
5. Бачерников Н.Е., Воронцов М.П., Петрюк И.Т., Цыганенко А.Я., Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний. Харьков, Основа, 1995, 276с.
6. Мартенс Р., Социальная психология и спорт. Изд.: М.: Физкультура и спорт. 1979. 176с.
7. Юнг К. Г., Психология бессознательного., М. Канон, 1994.

**SPORT AS AN IMPORTANT FACTOR OF SOCIALIZATION AND A WAY TO MODIFY
“TROUBLED” TEENAGERS BEHAVIOR**

PhD in psychology, associate professor N. Gevorgyan

Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: socialization, sport, physical education, “troubled” teenager, deviant behavior, behavior modification, deviant behavior alerts, teenage crisis, personalization.

Research relevance: Currently, according to statistics, crime and violation of law are common mainly in countries and republics undergoing social shock and disasters as well as crisis or post-war period. Recent political issues create situations that require a complete system of approaches to overcome them. Current stage of the development of modern society is often perceived as a crisis where some negative influences are observed both among the elder contingent of society and teenagers, adolescents and youth.

Research objective: to explore and establish the unique role of sport in the process of behavior modification among “troubled” teenagers.

Research problems: 1. Analyze the existing approaches in scientific literature related to behavior modification of “troubled” teenagers. 2. Study the role of physical culture teachers, educators, coaches in the modification of deviant behavior during trainings. 3. Introduce complex educational methods to solve the relevant problem.

Research methods and organization: During the research, observation and conversation methods, literature analysis were used. The research was conducted in high schools, sports and culture centers.

Research results: In sports activities, during the process of regulating the behavior of adolescents and teenagers, interpersonal and intergroup relationships are important as they contribute to transformation of deviant behavior. It is well known that people cannot evolve and exist outside of human society, communications and culture. This is where worldview and path of development lies. The psychological

characteristics of teenagers with deviant behavior differ greatly. They require special individual approach, clear knowledge, skills, abilities and interpersonal relationships.

The problem of deviant behavior among teenagers remains one of the most difficult socioeconomic and socio-psychological problems that our society has faced. Although at present the state bodies as well as many international and national non-governmental organizations, including sports federations are interested in overcoming this problem, the problem of deviant behavior among teenagers is still actual.

Especially recently special attention is paid to harmonious personal development and formation of the growing generation as well as to the improvement of organization of educational processes and the increase of teaching efficiency.

In this process, the problem of regulating deviant behavior by involving teenagers in sporting activities is highly important.

Conclusion: It is hereby concluded that in the process of working with “troubled” teenagers both the knowledge and consideration of individual characteristics, maintaining the ethical standards and norms and socio-psychological, educational, especially proper organization of correctional works through physical education and sports play an important role.

This article may contribute to some changes in the teaching methodology of physical culture as well as the organizational and educational approaches of the pedagogical staff and parents.

СПОРТ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ И КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ “ТРУДНЫХ” ПОДРОСТКОВ

К.п.н., ассистент Н.Э. Геворгян

Государственный институт физической культуры
и спорта Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: социализация, спорт, физическое воспитание, “трудный” подросток, отклонения в поведении, девиантное поведение, коррекция поведения, признаки девиантного поведения, подростковый кризис, персонализация.

Актуальность исследования. В настоящее время, по статистике, преступность и нарушение закона распространены в основном в странах и государствах, находящихся в состоянии социальных потрясений и бедствий, а также в кризисных и послевоенных условиях. Политические развития последнего времени формируют ситуации требующие разработки полной системы подходов к их преодолению. Текущий этап развития современного общества часто воспринимается как кризис, когда наблюдаются негативные влияния как среди взрослого контингента общества, так и среди подростков, юношей и молодежи.

Цель исследования - изучить и обосновать важную роль спорта в процессе модификации поведения “ трудных ” подростков.

Проблемы исследования: 1. Проанализировать существующие в научной литературе подходы коррекции поведения “трудных” подростков.2. Изучить роль учителей физкультуры, воспитателей, тренеров в изменении девиантного поведения при занятиях спортом.3. Внедрить комплексные образовательные методы для решения данной проблемы.

Методы и организация исследования: В ходе исследования использовались методы наблюдения и беседы, анализ литературы. Подверглись анализу литературные источники, касающиеся коррекции поведенческих аномалий по следующим направлениям: а. исследование индивидуального развития (С. Худоян, А.Элис, В.Франкл, К. Юнг и др.), б. уроки по различным видам спорта в направленности спортивного социального воздействия (Р. Мартенс, Л. Любышева и др.), в. Процесс эмоционально-волевого управления поведением (внеклассные мероприятия, кружки, соревнования, прогулки).

Анализ результатов исследования: В процессе регулирования поведения подростков и юношей в спортивной деятельности важны межличностные и межгрупповые отношения, поскольку они способствуют трансформации девиантного поведения. Известно, что человек не может развиваться и существовать вне человеческого общества, коммуникаций и культуры. В этом и заключается его познание мира и направление развития.

Психологические характеристики подростков с девиантным поведением слишком разные. Они требуют особого индивидуального подхода, четких знаний, навыков, умений и межличностных отношений.

Проблема девиантного поведения подростков остается одной из самых сложных социально-экономических и социально-психологических проблем, с которыми столкнулось наше общество. Несмотря на то, что в настоящее время государственные органы, а также многие международные и национальные общественные организации, в том числе и спортивные федерации, заинтересованы в преодолении этой проблемы, проблема девиантного поведения среди подростков по-прежнему остается актуальной.

Особенно в последнее время особое внимание уделяется гармоничному развитию личности и формированию подрастающего поколения, а также совершенствованию организации учебного процесса и повышению эффективности обучения.

В этом процессе очень важна проблема коррекции девиантного поведения путем вовлечения подростков в спорт.

Закключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что решающую роль в процессе работы с “трудными” подростками играет как знание, так и учет индивидуальных особенностей, соблюдение этических стандартов и норм, а также правильная организация социально-психологических, образовательных, особенно коррекционных работ посредством физического воспитания и спорта.

Данная статья может внести некоторые изменения в методику преподавания физической культуры, а также в организационных и образовательных подходах педагогического коллектива и родителей.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 14.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 16.04.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-161

**ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ**

Մ. Գ. Թ., դոցենտ Ա. Ս. Դավթյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E-mail: artyom.davtyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, գրույց, մանկավարժական դիտումներ, անկետային հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության արդիականություն: Տարբեր մարզաձևերում, այդ թվում նաև ըմբշամարտում, մասնագետները և մարզիչները բազմիցս ձգտել են բացահայտել մարզումային գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նորարարական ձևերը և պատրաստվածության տարբեր կողմերի կատարելագործման ուղիները:

Պատրաստության գործընթացը բազմաթիվ հիմնախնդիրների հետ մեկտեղ ուղղված է լուծելու նաև տեխնիկական հնարքների բարելավման հարցերը, որոնց արդյունքում հնարավոր է մրցումային պայմաններում հաջողությամբ իրականացնել տարա-

բնույթ մասնագիտական գործողություններ:

Պատանի ըմբիշների շրջանում բարձր մարզական արդյունքների կարելի է հասնել միայն այն պայմաններում, երբ մարզումային գործընթացում կատարելագործվում են տեխնիկական հնարքները՝ հատկացնելով յուրաքանչյուր հնարքին օպտիմալ ժամանակահատված:

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական հնարքների ուղիների բարելավումը բազմաբովանդակ մարզումային գործընթաց է:

Ըմբիշների մարզումային և մրցումային պայմաններում կազմակերպված հետազոտությունների գերակշռող մեծամասնությունն ուղղված է ուսումնասիրելու տարբեր տարիքի և որակավորման մարզիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման, առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակ-

ման, մարզիկների հոգեբանական պատրաստության և այլ հարցեր [1,2,3]:

Ուստի, պարզ է դառնում, որ պատրաստության համակարգում թերի են ուսումնասիրված տեխնիկական գործողությունների կատարելագործման այն հիմնահարցերը, որոնք կապված են նոր, ոչ ավանդական մոտեցումների հետ:

Այս տեսանկյունից կարևորվում է պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի նոր մոտեցումների և հետազոտությունների իրականացման անհրաժեշտությունը:

Գիտական հետազոտությունների նման ուղղությունն արդիական է, իսկ արդյունքները կարող են ունենալ գիտագործնական կարևոր նշանակություն, քանի որ թույլ կտան հստակեցնել շարժումների ճշգրտության դերը և տեղը պատանի ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում, ինչպես նաև ներգործության հնարավորությունները մարզիկների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման և արդյունավետ իրականացումը մարզական արդյունքների վրա:

Իսկ դա իր հերթին հիմք կհանդիսանա կատարելագործել պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացը: Հաշվի առնելով վերոգրյալը՝ պարզ է դառնում, որ պատրաստության

համակարգում թերի են ուսումնասիրված պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման նոր, ոչ ավանդական մոտեցումները, նոր միջոցները:

Սույն հոդվածում ներկայացնում ենք հետազոտությունների նոր արդյունքներ՝ կապված անկետային հարցման այն առաջադրանքներին, որոնք մինչ այժմ չեն ներկայացվել:

Անհրաժեշտ է հավելել, որ դրանց պարզաբանումը թույլ կտա բացահայտել ըմբշամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական հնարքների, մշակման և կատարելագործման նոր մանկավարժական մոտեցումների ներգործության աստիճանի մասին:

Այս տեսանկյունից կարևորվում է պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքներին նվիրված հետազոտությունների իրականացման անհրաժեշտությունը:

Հետազոտության նպատակը:

Անկետային հարցման միջոցով բացահայտել պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործընթացում տարբեր միջոցների, մոտեցումների օգտագործման առանձնահատկությունները և նոր ուղիները:

Հետազոտության մեթոդներն՝ գիտամեթոդական գրականության

ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական գրույցներ, անկետավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ուղիների վերաբերյալ գոյություն ունեն տարբեր հայեցակետեր, որոնք իրենց հիմքում կրում են ավանդական մոտեցումներ: Վերջինս ենթադրում է տեխնիկական հնարքների բազմաթիվ կրկնության մեթոդի կիրառում:

Չնայած հունահռոմեական, ազատ, ձյուդո մրշամարտի ձևերին բնորոշ տեխնիկական առանձնահատկություններին՝ կա առնվազն մեկ կարևոր հանգամանք, որ ստեղծում է նրանց միջև ընդհանուր եզրեր և թույլ է տալիս առկա տարբերությունների պայմաններում պատրաստության գործընթացն իրականացնել նույն ուղիով, որն առնչվում է մասնագիտական շարժումների, տեխնիկական հնարքների ճշգրտության կատարելագործման հետ:

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական հնարքների հետ առնչվող բազմաթիվ արդիական հարցերի պարզաբանումը մեր կողմից իրա-

կանացվել է անկետային հարցման միջոցով:

Հարցումը նպատակ ուներ բացահայտելու պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վերաբերյալ մարզիչների պատկերացումները, ինչպես նաև կատարելագործման հիմնական ուղիները և միջոցները:

Մարզիչներին հնարավորություն ընձեռվեց որոշ հարցերի պատասխաններում առաջարկել նաև սեփական կարծիքը, ինչը թույլ տվեց հստակեցնել և ճշգրտել ուսումնասիրվող հիմնախնդրի էությունը: Անկետային հարցումն անցկացվել է գիտական գրականությունում ներկայացված երաշխավորությունների համաձայն [5]:

Հարցմանն ընդգրկվել են հունահռոմեական, ազատ, ձյուդո ըմբշամարտի տարբեր որակավորում ունեցող 70 մարզիչ: Այն կազմակերպվել է 2019–2020թթ. Երևան քաղաքի տարբեր մանակապատանեկան մարզադպրոցներում, ինչպես նաև Գյումրու հունահռոմեական ոճի ըմբշամարտի առաջադեմ մարզիչները:

Հարցվող մարզիչների մեծամասնությունը սպորտի վարպետներ և Հայաստանի Հանրապետության վաստակավոր մարզիչներ են, որոնց մանկա-

վարժական ստաժը միջինը 16 տարի էր:

Հարցման ուսումնասիրման արդյունքները թույլ տվեցին իրական պատկերացում կազմել տեխնիկական հնարքների կատարելագործման բազմաթիվ հիմնահարցերի վերաբերյալ:

Հետազոտվողների հարցումներից պարզ է դառնում, որ մարզիչների 94 %-ի կարծիքով հնարավոր է մասնագիտական գործողությունների ճշգրտությունը բարելավել ոչ ավանդական ճանապարհով:

Վերջինիս համաձայն՝ ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման արդյունավետությունը կարելի է բարձրացնել մարզումների ընթացքում տարբեր մարզաձևերից որոշ վարժությունների (տարրերի) ներդրման շնորհիվ: Նրանք մեծ տեղ են հատկացնում այլ մարզաձևերի կիրառմանը՝ հատկապես առանձնացնելով լողը, աթլետիկան, ակրոբատիկան, ծանրամարտը, ռեգբին:

Ըստ Ա.Ա.Կորնեշովի [4] հետազոտությունների արդյունքների՝ տարբեր մարզաձևերի կիրառումը պատրաստության գործընթացում դրական ազդեցություն է ունենում մարզիկների շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակության, ինչպես նաև շար-

ժումների ամբողջական գործողությունների ճշգրտության վրա:

Հարցման արդյունքում մարզիչների նման եզրահանգումները պայմանավորված են այն հանգամանքով, որ ըմբշամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործընթացում տարբեր մարզաձևերի կիրառումը շատ է կարևորվում՝ հիմք ընդունելով ըմբշամարտի ուսումնական դասագրքերի, մանկավարժական դիտումների արդյունքների վերլուծությունը, զրույցները մարզիչների հետ:

Չնայած այս հանգամանքին՝ հունահռոմեական, ազատ ոճի և ձյուդո ըմբշամարտերի մարզիչների 6 %-ը չեն բացառում, որ պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործընթացն իրականացվում է մասնագիտական հնարքների բազմաթիվ կրկնությունների միջոցով, որի արդյունավետության աստիճանը դրսևորվում է գոտեմարտերի ժամանակ:

Միևնույն ժամանակ մարզիչները համոզված են, որ շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության բարելավումը կնպաստի պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետ ուսուցմանը և կատարելագործմանը:

Անկետային հարցման տվյալների համաձայն՝ մարզիչների 87 %-ը բարձր է գնահատում շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության նշանակությունը, իսկ 13 %-ը ոչ այնքան բարձր, սակայն նույնպես կարևորում են շարժումների բնութագրերի կառավարման կատարելագործման դերը պատանի ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման գործընթացում:

Մարզիչները, կարևորելով շարժումների բնութագրերի բարելավման դերը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում, այդուհանդերձ սկզբնական մարզումային գործընթացում չեն կարևորում շարժումների բնութագրերի կառավարման ճշգրտության բարձրացման համար նախատեսված հատուկ ֆիզիկական հոգեշարժիչ վարժությունները (առաջադրվել է պատանի ըմբիշների մարզումների նախապատրաստական փուլում տեխնիկական հնարքների արդյունավետությունը բարելավելու նպատակով, ինչը մինևույն ժամանակ նպաստել է հետազոտվող ըմբիշների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների բարելավմանը):

Այս առումով որոշ հեղինակներ համոզված են, որ սպորտային պատ-

րաստության պրակտիկայում ոչ միշտ, սակայն կիրառվում են շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման բարելավմանն ուղղված հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժություններ [(6,7):

Անկասկած, առանց մարզաձևի բնորոշ տեխնիկական հնարքների կատարման բարձր ճշգրտության հնարավոր չէ հասնել մարզական հաջողությունների, նվաճել սպորտային բարձունքներ այդ թվում նաև ըմբշամարտում:

Տեխնիկական հնարքների պատրաստվածության և այլ գործոնների հետ մեկտեղ, պատանի ըմբիշների մարզական հաջողությունների նվաճման գործում մասնագիտական գործողությունների արդյունավետ իրականացման տեսանկյունից կարևոր դեր է խաղում տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետությունը, որի չափանիշերից մեկը կարելի է համարել ճշգրտության ցուցանիշները:

Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործմանն ուղիների վերաբերյալ մարզիչների 66 %-ը համոզված է, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստությունն իրականացվում և շեշտը դրվում է միայն հատուկ պատրաստության փուլի վրա: Նրանք հավաստիացնում են, որ հատուկ պատ-

րաստության հիմնական միջոցները նեղ մասնագիտական ֆիզիկական վարժություններն են, որոնք ուղղված են բարձրացնելու պատանի մարզիկների հնարավորությունները տեխնիկական գործողություններ կատարելու ժամանակ: Մարզիչների 12 %-ի պնդմամբ ըմբիշների տեխնիկական պատրաստությունն իրականացվում է նախապատրաստական փուլում, իսկ 22 % - ի՝ բոլոր փուլերում:

Բարձր որակավորում ունեցող մարզիչների կարծիքների արդյունքների վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ շարժումների ճշգրտության կառավարմամբ է պայմանավորված ըմբիշների մարզումային գործընթացում մասնագիտական հնարքների արդյունավետությունը:

Մինևույն ժամանակ մարզիչների գերակշռող մասը կարևորում է շարժումների ճշգրտության ազդեցությունը ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վրա և գտնում է, որ այն որոշիչ դեր է խաղում մարզիկ-

ների սպորտային նվաճումների գործում:

Եզրակացություն: Բարձրակարգ մարզիչների շրջանում անցկացված անկետային հարցման արդյունքում պարզաբանվեց, որ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի մարզիչները կարևորում են այլ մարզաձևերի կիրառումը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ողջ գործընթացում:

Այս առումով հարցվող մարզիչների 94 %- ն առանձնացնում են լող, աթլետիկա, ակրոբատիկա, ծանրամարտ մարզաձևերի որոշակի տարրեր:

Նրանց գերակշռող մեծամասնությունը համոզված է, որ այլ մարզաձևերից որոշակի տարրերի կիրառման հետ մեկտեղ շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության նպատակաուղղված բարելավումը հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժությունների միջոցով կնպաստի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետ ուսուցմանը և կատարելագործմանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Գալստյան Հ.Գ., Հարությունյան Խ.Թ., Ազատ ըմբշամարտ, Երևան, Հեղինակային հրատ., 2008, 315 էջ:
2. Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկություններն ըմբշամարտում, Ատենանախոս. սեղմագիր, Երևան, 2016, 21 էջ:
3. Воробьев В.А., Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: Автореф. дисс... док. пед. наук. – СПб, 2012. -56 с.
4. Корнешов А.А., Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте: Автореф. дисс. канд.пед.наук. - М. 2003 -24с.
5. Тавокин Е.П., Основы методики социологического исследования: Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2009. — 239 с.
6. Уатфи Улфать,- Исследование способностей школьников управлять движениями,-Теория и методика физического воспитания, Ереван,-2000, 173с.
7. Чатинян А.А., Научно-методические основы совершенствования точности двигательных действий: Автореф. дисс... док. пед. наук. - Ереван, 2009,-288с.

WAYS TO IMPROVE TECHNICAL TRICKS OF YOUNG WRESTLERS

PhD of Pedagogy, Associate Professor A. S. Davtyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,
Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: study of scientific-methodical literature, analysis, conversation, pedagogical observations, questionnaire, mathematical statistics.

Relevance. The vast majority of researches conducted within trainings and competitions of wrestlers is aimed at studying issues pertaining to instruction and improvement of technical skills among athletes of different ages and qualification, as well as development of advanced motor skills, psychological preparation of athletes and so on.(V.B. Araqelyan, Kh.T. Harutyunyan, 2008, V.Gh. Geghamyan, 2016, V.A.Varabyev, 2012 and others)

Thus, it becomes clear that in the training system technique improvement issues related to advanced and non-traditional approaches are poorly studied.

The research purpose is to reveal through a questionnaire the peculiarities and ways to use different means and approaches in the process of improving technical tricks of young wrestlers.

The research methods comprise study and analysis of scientific-methodical literature, pedagogical conversations, questionnaire, mathematical statistics.

Overall 70 coaches of greco-roman and freestyle wrestling, judo with various qualifications got involved in the survey, among them masters of sports, honored coaches of the Republic of Armenia with average pedagogical experience of 16 years. The survey was organized in 2019-2020 and encompassed a variety of Yerevan children and youth sports schools. The purpose of the survey was to find out the coaches' ideas on how to improve the technical skills of young wrestlers, as well as the main ways and means to do so. Development of technique in different types of wrestling is a multi-faceted training process.

Conclusion. As a result of survey conducted among the high qualified greco-roman, freestyle and judo wrestling coaches the use of other sports to enhance technical tricks of young wrestlers was turned out to be most important.

In this regard, 94% of surveyed coaches give preference to certain elements of sports like swimming, acrobatics, athletics and weightlifting.

The majority of coaches are convinced that alongside particular elements from other sports the purposeful improvement of various movement parameters control accuracy will contribute to effective instruction and perfection of wrestlers' technical tricks through special (psychomotor) exercises. We are planning to check this assumption during the pedagogical experiment.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ЮНЫХ БОРЦОВ**К.п.н., доцент А. С. Давтян**

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Изучение научно-методической литературы, анализ, беседа, педагогические наблюдения, анкетный опрос, математическая статистика.

Актуальность исследования. Подавляющее большинство исследований, проводимых в тренировочных и соревновательных условиях борцов, направлено на изучение вопросов, таких как обучение и повышение технических навыков спортсменов разного возраста и квалификации, развитие продвинутой моторики, психологическая подготовка спортсменов разного возраста, технических навыков квалифицированных спортсменов, развитие продвинутой моторики, психологическая подготовка спортсменов. (В.Б. Аракелян Х.Т. Арутюнян, 2008, В.Г. Гегамян, 2016, В.А. Воробьев, 2012 и другие).

Таким образом, становится ясно, что в системе обучения недостаточно изучены вопросы технического совершенствования, связанные с продвинутыми, нетрадиционными подходами

Цель исследования: с помощью анкетного опроса выявить особенности и способы использования различных средств, подходов в процессе совершенствования технических приемов юных борцов.

Методы исследования включают изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические беседы, анкетный опрос, математическую статистику.

В опросе приняли участие 70 тренеров по дзюдо, греко-римской и вольной борьбе различной квалификации, в том числе мастера спорта, заслуженные тренеры Республики Армения, педагогический стаж которых в среднем составлял 16 лет. Опрос был организован в 2019-2020 годах в различных детско-юношеских спортивных школах Еревана. Целью опроса было - узнать идеи тренеров о том, как улучшить технические навыки юных борцов, а также основные способы и

средства для этого. Освоение техники в разных видах борьбы - многогранный тренировочный процесс.

Заключение. По результатам социологического опроса выяснилось, что армянские высококвалифицированные тренеры по греко-римской, вольной борьбе и дзюдо отмечают важность использования других видов спорта для улучшения технических приемов юных борцов.

При этом 4% опрошенных тренеров отдают предпочтение определенным элементам следующих видов спорта: плавание, легкая атлетика, акробатика, тяжелая атлетика.

Подавляющее большинство тренеров убеждены, что наряду с отдельными элементами из других видов спорта целенаправленное улучшение точности управления различными параметрами движений будет способствовать эффективному обучению и совершенствованию технических приемов борцов при использовании специальных (психомоторных) упражнений. Данное предположение планируется провести в ходе организуемого нами педагогического эксперимента.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 07.02.2021-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 08.02.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-171

**ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ 5-7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՑԻՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ
ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ
(ՏԱՐԲԵՐ ՓՈՐՁԱԳԵՏՆԵՐԻ ԿԱՐԾԻՔՈՎ)**

Հայցորդ Ս.Գ. Խաչատրյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail:satenik.khachatryan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Առողջ ապրելակերպի ծրագիր, հանրակրթական դպրոց, 5-12-րդ դասարանցիներ, ծնողներ, ուսուցիչներ:

Հետազոտության արդիականություն: Բոլոր ժամանակների, այսօր առավել քան, կարևորագույն հարցերից է ազգաբնակչության առողջության մասին հոգաձությունը: Հիմնային այս խնդիրը պայմանավորված է սոցիալ-տնտեսական, ազգային անվտանգության և աշխարհում համաճարակային վարակների տարածվածության հարցերով:

Հայտնի է նաև, որ ազգաբնակչության առողջության մակարդակը պայմանավորված է ոչ այնքան ժառանգական գործոնով, որքան նրանց վարած ապրելակերպով [2, 4, 6]: Ուստի, քաղաքացիների առողջապահական հարցերի տարիանումը, հսկումն ու կառավարումը չեն կարող լինել միայն բուժաշխատողների խնդիրը:

Առողջական խնդիրների վատթարացումը բացասաբար կարող է անդրադառնալ ոչ միայն ուսումնական, սպորտային, աշխատանքային ոլորտների և կենցաղային հարցերի վրա, այլև կտրուկ կարող է իջեցնել կյանքի որակը: Հետևաբար, առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների և կանոնների պահպանումը պետք է դառնա օրակարգի բաղկացուցիչ մաս [5]:

Կյանքի ընթացքում առողջ կենսակերպի բաղադրիչների կանոնավոր պահպանումը պահանջում է կայուն սովորությունների ձեռքբերում: Ըստ մասնագետների՝ առողջությունը, որպես կյանքի առաջնային արժեք, պետք է ձևավորվի դեռևս վաղ տարիքից, [1, 3, 7], իսկ առավել արդյունավետ միջավայր և պայմաններ, անկասկած, կարելի է ստեղծել դիդակտիկ պայմաններում, որի լավագույն տարբերակը հանրակրթական դպրոցն է:

Հաշվի առնելով երեխաների հոգե-սեռական զարգացումը և աշակերտների տարրականից միջին դպրոցի անցումը, որը համարվում է ճգնաժամային տարիք [4], արդարացի է հանրակրթական դպրոցներում առողջ կենսակերպի ձևավորումը սկսել 5-րդ դասարանից:

Հետազոտության նպատակը:

Մշակել հանրակրթական դպրոցի 5-7-րդ դասարաններում սովորողների համար «Առողջ ապրելակերպ»-ի ծրագրի բովանդակություն:

Խնդիրները:

1. Ուսումնասիրել արդի պայմանների և դժվար տարիքի երեխաների կյանքի խնդրահարույց իրավիճակները:

2. Բացահայտել 5-12-րդ դասարանցիների, նրանց ծնողների, ֆիզիկական կուլտուրայի և այլ առարկաներ դասավանդող ուսուցիչների կարծիքը առողջ ապրելակերպի ծրագրում թեմաներ ներառելու վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում:

Անցկացվել է հեղինակային անկետավորում Երևան քաղաքի և բոլոր մարզերի հանրակրթական դպրոցների 5-12-րդ դասարաններում սովորողների (6653), «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի (760) և այլ առարկաներ դասավանդող ուսուցիչների (2350) և 5-7-րդ դասարանների աշակերտների ծնողների շրջանում (1531):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Անհրաժեշտություն է ստեղծվել առաջին հերթին ուսումնասիրել և բացահայտել 8-12-րդ դասարաններում սովորողների կարծիքը «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի գործող ծրագրի վերաբերյալ, տարիանել պրոբլեմային ու նրանց կողմից առաջարկվող թեմաները, որոնք ընդգրկված չեն սույն ծրագրում (աղ. 1.):

Աղյուսակ 1

8-12-րդ դասարաններում սովորող աշակերպների բացասական կարծիքը «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի թեմաների վերաբերյալ և նրանց կողմից առաջարկվող թեմաները (%)

N	ԳՈՐԾՈՂ ԾՐԱԳՐԻ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ԿԱՐԾԻՔ ԱՌԱՋԱՅՆՈՂ ԹԵՄԱՆԵՐ	ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ				
		8	9	10	11	12
		n	715	682	686	651
1.	Սեռական հասունացում, սեքսուալ և վերարտադրողական առողջություն	26.4	24.0	27.5	30.7	30.6
2.	Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր	7.6	4.9	9.7	6.2	5.3
	ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԿՈՂՄԻՑ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԹԵՄԱՆԵՐ					
1.	Սպորտ	26.4	19.7	29.1	19.2	24.0
2.	Էթիկայի կանոններ	2.9	-	1.7	0.7	3.5
3.	Գիտելիքներ՝ ֆիթնեսի տարբեր ձևերի վերաբերյալ	17.2	32.1	18.0	25.3	25.8
4.	Ինչպես ինքնուրույն կատարել ֆիզիկական վարժություններ	13.5	15.1	8.0	10.1	9.1
5.	Ինչպես ձեռք բերել գեղեցիկ կազմվածք	36.9	30.7	28.7	15.5	17.7
6.	Ինչպես լինել համարձակ և հաջողակ	7.2	4.5	6.7	1.8	4.1
7.	Ինչպես լինել ուժեղ	1.8	4.2	4.8	3.3	0.1
8.	Ինչպես արագ կողմնորոշվել արտակարգ իրավիճակներում	16.5	8.5	6.9	3.0	1.2

1-ին աղյուսակից երևում է, որ դպրոցականներն առավելագույն բացասական կարծիք և դասերի ժամանակ անհարմարություն զգում են «Սեռական հասունացում, սեքսուալ և վերարտադրողական առողջություն» թեմաների ուսումնասիրության ժամանակ: Իսկ թմրանյութերի վերաբերյալ,

հարկ է համարվում նշել, որ այն վնասակար սովորություններից միակն է, որը բարձրացրել է հարցվողների փորձրամասնության դժգոհությունը: Մյուս բոլոր թեմաների վերաբերյալ բացասական կարծիք չի գրանցվել:

Ինչ վերաբերում է նրանց կողմից առաջարկվող թեմաներին՝ խմբավոր-

վել է հիմնականում կրկնվող և արժեք ներկայացնող մի քանի թեմաներ, որոնք նաև հենքային են 5-7-րդ դասարանների հեղինակային ծրագրի ստեղծման համար:

Հետաքրքիր էր իմանալ, որ սովորողների նախասիրությունները հիմնականում կապված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի հետ, և դա բնական ու կանխատեսելի էր, քանի որ, չնայած առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից մեկը դա շարժողական ակտիվությունն է, այնուամենայնիվ, վերջինիս վերաբերյալ նյութերը բացակայում են գործող ծրագրում [4]:

Քանի որ փորձարարական ծրագիրը նախատեսված է 5-7-րդ դասարաններում սովորողների համար, հետևաբար հենքային էր պարզելու նաև նրանց կարծիքը:

Հարցումից բացահայտվեց, որ դեռահասները ցանկանում են ստանալ գիտելիքներ առողջ սննդի (5-րդ դասարանում՝ 76.3%, 6-ում՝ 72.5%, 7-ում՝ 69.6%), վնասակար սովորությունների (5-ում՝ 95.2%, 6-ում՝ 95.9%, 7-ում՝ 91.9%), մարմնի կոփման (5-ում՝ 56.4%, 6-ում՝ 51.6%, 7-ում՝ 37.6%), նյարդային կայուն վիճակի պահպանման (5-ում՝ 60%, 6-ում՝ 64%, 7-ում՝ 63.9%), ֆիզիկական վարժությունների (5-ում՝ 72.7%, 6-ում՝ 69.4%, 7-ում՝ 71%), օրվա ռեժիմի (5-ում՝ 52.7%, 6-ում՝ 47.1%, 7-ում՝ 45.7%),

հիգիենայի կանոնների պահպանման (5-ում՝ 69.6%, 6-ում՝ 66.1%, 7-ում՝ 68.1%) և սեփական քաշի ու հասակի կարգավորման (5-ում՝ 59.4%, 6-ում՝ 53.6%, 7-ում՝ 53.2%) վերաբերյալ:

Բնականաբար, այս բոլոր թեմաներն արժևորվում են հեղինակային ծրագրում ընդգրկելու համար, քանի որ ուսուցման պրոցեսի արդյունավետությունը որոշակի չափով կապված է ուսուցանվողների նախասիրությունների հետ, բացի այդ, աշակերտների կողմից առաջարկված բոլոր թեմաներն էլ ըստ ուսումնասիրությունների՝ արդիական, պահանջված և պրոբլեմային են:

Գաղտնիք չէ, որ ուսումնառատիարակչական գործընթացը չի ավարտվում հանրակրթական դպրոցի ուսումնական դասաժամերով, այն շարունակվում է ընտանիքում, հետևաբար խիստ անհրաժեշտ էր ծնողների մասնակցությունը երեխաների առողջական վիճակի բարելավման, պահպանման և առողջ կենսակերպի վերաբերյալ գիտելիքների ու հմտությունների ձևավորման գործում:

Ծնողների խնամակալությունը չի սահմանափակվում երեխաների կենցաղային և առօրյա խնդիրների լուծմամբ: Հայ ոսկեդարի գրող, պատմագիր Եղիշեն (V դար) ասել է. «Տվեք ինձ կիրթ ու խելացի մայրեր՝ ես ձեզ

կտամ կիրթ ու խելացի հասարակություն» [8]: Առանձնակի ուշադրություն է դարձվել բացահայտելու՝ թե ծնողները որքանով են մասնակցում երեխաների առողջության և առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքների փոխանցման պրոցեսին: Հետևաբար, փորձ է կատարվել պարզելու, թե որ թեմաների մասին են սովորաբար ծնողները խոսում և փոխանցում գիտելիքներ:

Բացահայտվել է, որ առողջ սննդի վերաբերյալ երեխաների հետ զրուցում են ծնողների 58.7%-ը, օրվա ռեժիմի պահպանման՝ 28.6%-ը, ընկերների, ուսուցիչների, ընտանիքի և այլ մարդկանց հետ առողջ փոխհարաբերությունների՝ 51.7%-ը, հիգիենայի պահպանման՝ 43.2%-ը, վնասակար սովորություններից ծխախոտի վերաբերյալ 4.2%-ը, իսկ ալկոհոլի՝ 6.9%-ը, նյարդային կայուն վիճակի պահպանման՝ 5.1%-ը, կյանքի արժեքների և որակի՝ 5.6%-ը, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացման 5.2%-ը, արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ կողմնորոշման՝ 26.5%-ը, սպորտի՝ 2.1%-ը, ժամանակակից տեխնոլոգիաների դրական և բացասական կողմերի՝ 70%-ը, սեռական հասունացման՝ 2.2%-ը, հայ տղամարդուն բնորոշ հատկանիշների ձևավորման՝ 3.8%-ը, հայու-

հուն բնորոշ հատկանիշների ձևավորման՝ 18.1%-ը:

Հայտնի է որ, շատ դեպքերում ծնողները կաշկանդվում են, կամ չունեն համապատասխան գիտելիքներ, իսկ որոշ դեպքերում էլ ժամանակը չի բավարարում երեխաների առողջ կենսակերպի ձևավորման հարցերով զբաղվելու համար, ուստի արձանագրված արդյունքները կրկնակի պարտավորեցնում են հետազոտական աշխատանքների ընդլայնումը: Ու թեև որոշ հարցերում գրանցվել է բարձր տոկոս, այնուամենայնիվ, չենք կարող համոզված լինել, որ ծնողներից երեխաներին փոխանցվող գիտելիքները կատարվում են ճիշտ և սխտեմատիկ, իսկ արդյունքի մասին նույնիսկ ավելորդ է խոսելը:

Հարցի քննարկման գործընթացն անթույլատրելի էր, առանց «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի մասնագետների և այլ առարկաներ դասավանդող ուսուցիչների մասնակցության: Նրանց հարցումը կատարվել է տարբերակցված ձևով. փորձ է կատարվել բացահայտելու մանկավարժների կարծիքը՝ յուրաքանչյուր հարցի վերաբերյալ առանձին դասարաններում դասավանդելու համար (աղ. 2.):

Աղյուսակ 2

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի և այլ առարկաների ուսուցիչների կարծիքը առողջ ապրելակերպի ծրագրի թեմաների վերաբերյալ (%)

N	Հարցի բովանդակությունը	5-րդ դասարան		6-րդ դասարան		7-րդ դասարան	
		ՖԿ ուսուցիչ	Այլ առ. ուսուցիչ	ՖԿ ուսուցիչ	Այլ առ. ուսուցիչ	ՖԿ ուսուցիչ	Այլ առ. ուսուցիչ
1.	Օրգանիզմի դիմադրողականության բարելավում	100	62	100	44.9	100	46.8
2.	Օրվա ռեժիմի պահպ.	100	79.3	100	80.8	100	64
3.	Նյարդային կայուն վիճակի պահպանում	563	89.5	100	97.8	100	100
4.	Հիգիենայի կանոնների պահպանում	100	100	100	81.3	100	91.8
5.	Ռացիոնալ սնունդ	100	100	100	100	100	100
6.	Առողջ միջանձնային հարաբերություններ	100	98.2	100	99.7	100	100
7.	Կյանքի արժեքներ և որակ	56.5	69.4	70.7	72.3	72.5	86.1
8.	Վնասակար սովորություն.	100	100	100	100	100	100
9.	Ինչպես արագ և ճիշտ կողմնորոշվել արտակարգ իրավիճակներում	81.9	66.1	56.8	56.4	27.6	30
10.	Սպորտ	47.3	21.4	50.5	29.2	42.5	39.1
11.	Ինչպես կատարել ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ	59.8	21.4	68.8	27	63.1	17.4
12.	Ժամանակակից տեխն. դրակ. և բացաս. կողմերը	100	100	100	100	100	100
13.	Սեռական դաստիարակ.	14.4	8.5	19.7	25.4	45.3	74.7
14.	Հայ տղամարդուն բնորոշ հատկանիշ. ձևավորում	92.1	91.1	94.7	95.1	100	100
15.	Հայուհուն բնորոշ հատկանիշ. ձևավորում	100	100	100	100	100	100

2-րդ աղյուսակից երևում է, որ միայն «Սեռական դաստիարակություն» և որոշ չափով նաև այլ առարկաների մասնագետների կողմից «Սպորտ» թեմայի վերաբերյալ է արձանագրվել ցածր տոկոս, մնացած բոլոր թեմաները, ըստ մանկավարժների՝ համապատասխանում են դեռահասների առողջ ապրելակերպի փորձարարական հեղինակային ծրագրում ներառելու համար:

Ինչ վերաբերվում է ուսուցիչների կողմից առաջարկվող թեմաներին, ապա արդարացի է, որ ուշադրության են արժանացել միայն «Ինչպես շփվել առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաների հետ (ԿԱՊԿՈՒ)», «Ազգային

կարծրատիպերի ձևավորում», «Գիտելիքներ տարբեր հիվանդությունների և առաջին բուժօգնության» վերաբերյալ թեմաները: Մյուս տարբերակները, ըստ ուսումնասիրության՝ իրենցից արժեք և կարևորություն չեն ներկայացրել:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ստացված արդյունքների վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց ուրվագծելու բոլոր այն հենքային թեմաները, որոնք արժեքային և արդիական են 5-7-րդ դասարաններում սովորող աշակերտների առողջ ապրելակերպի ձևավորման հեղինակային ծրագրում ներառելու համար:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Զանազանյան Հ.Հ., Բաղայան Հ.Ս., Ուսանողների առողջ ապրելակերպի ապահովման խնդիրների մասին, XL գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ, 2013, էջ 128-132:

2. Հակոբյան Ե. և համ., Առողջ ապրելու գաղտնիքները. ցուցումներ դպրոցականներին, Երևան, 2005, էջ 40:

3. Հայրապետյան Ս.Ս., Ֆիդյան Ա.Ռ., Ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը դեռահասների առողջության վրա, Սպորտային մանկավարժության գիտությունը Հայաստանում, Գիտական աշխատանքների ժողովածու, Երևան, Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ, 2015, էջ 162-167:

4. Հարությունյան Ա.Ա. և համ., Առողջ ապրելակերպ առարկայի դասավանդման հիմունքները հանրակրթական դպրոցում, 1-ին մաս, Երևան, 2015, էջ 29, 31, 104-120:

5. Хачатрян С. Г., Знания и интересы старшеклассниц к самостоятельным физкультурным занятиям, Восток-Россия-Запад Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке Материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.В. Решетнева (25-27 декабря 2016г.), Красноярск.: с.195-197

6. Хорошева Т.А., Физическая культура как фактор формирования и укрепления здоровья современных школьников // Физическая культура в школе.- 2017.-№3.-с.16-20.

7. Tshmarityan Marina, Aghajanyan Marina, Ter-Margaryan Nune, Healthy Lifestyle of Armtnia's Schoochilden, Children and Youth in Emerging and TransForming Societies. Childhoods. International cjnference , Oslo, 2005, s.479

8. <https://blog.168.am/blog/35164.html>

**THE BASICS OF DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE AMONG
SCHOOLCHILDREN OF 5-7 CLASSES OF SECONDARY SCHOOL.
(ACCORDING TO VARIOUS EXPERTS)**

Applicant S. Khachatryan

Armenian Stat Institute of Physical Culture and Sport,
Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: Healthy lifestyle program, secondary school, schoolchildren of 5-7 classes, parents, teachers.

Research relevance. Health problems of people attract more and more attention every year. This fundamental issue is problematic for all the countries of the world. The solution of health problems requires coordinated work of different specialists, especially doctors and teachers. Studies have shown that a person's health largely depends on his or her lifestyle, therefore it is necessary to equip the younger generation with knowledge of health maintenance and strengthening.

Experts believe that the sooner children are educated to take care of their own health, the more efficiently skills develop. Therefore, it was decided to work out a

program for the development of a healthy lifestyle for schoolchildren of 5-7 classes. The choice of this age is based on the program for schoolchildren of 8-11 classes.

The development of healthy lifestyle of schoolchildren should be successful in case when school and family act jointly and develop sustainable interests in health and physical education.

Research objective: to develop the content of the "Healthy Lifestyle" program for schoolchildren of 5-7 classes of a secondary school.

Research methods and organization: study, generalization and analysis of literary sources, sociological survey.

An author's survey was conducted among schoolchildren of 5-7 classes of secondary schools of all the regions in Armenia, as well as Yerevan (6653), teachers of physical culture (760), teachers of other subjects (2350) and parents of schoolchildren of 5-7 classes (1531).

An attempt was made to identify all current and problematic issues, the study of which can develop a positive attitude towards organizing and leading a healthy lifestyle.

Conclusions. All the relevant and problematic topics of teenagers' life have been identified. And as a result of grouping these topics, it is planned to create an experimental program «Healthy Lifestyle» for schoolchildren of 5-7 classes.

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В 5-7 КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Соискатель С.Г. Хачатрян

Государственный институт физической культуры и
спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: программа здорового образа жизни, общеобразовательная школа, учащиеся 5-12 классов, родители, учителя.

Проблемы здоровья людей с каждым годом привлекают все большее внимание. Этот фундаментальный вопрос проблематичен как для всех стран, так и для Армении. Он требует слаженной работы разных специалистов, особенно врачей и педагогов. Исследования показали, что здоровье человека во многом

определяется той жизнью, которую он ведет, поэтому нужно вооружить подрастающее поколение знаниями и навыками о сохранении и укреплении здоровья.

Эксперты считают, что чем раньше обучить детей заботиться о собственном здоровье, тем эффективнее будут развиваться навыки здорового образа жизни. Поэтому была разработана программа соблюдения принципов здорового образа жизни школьниками 5-7 классов.

Соблюдение принципов и требований здорового образа жизни школьников может быть успешным, если благодаря совместным усилиям семьи и школы в сознании учащихся будут сформированы устойчивые интересы укрепления здоровья и отношение к физической культуре.

Цель исследования. Разработать содержание программы «Здоровый образ жизни» для учащихся 5-7 классов общеобразовательной школы.

Методы и организация исследования. Изучение, обобщение и анализ литературных источников, социологический опрос.

Анкетирование проведено с использованием авторской анкеты, в опросе приняли участие школьники 5-12 классов общеобразовательных школ всех регионов страны и Еревана (6653), учителя физической культуры (760), других предметов (2350) и родители учеников 5-7 классов (1531).

Полученные в итоге социологического исследование данные позволили выделить конкретные темы и направления, которые легли в основу разработки специальной авторской программы по формированию здорового образа жизни учащихся 5-7 классов.

Выводы. Содержание програмы по формированию здорового образа жизни, естественно, будет апробировано в ходе формирующего педагогического эксперимента.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 06.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 07.04.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-181

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ 2020Թ. ԱՐՑԱԽՅԱՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻՆ
ՄԱՍՆԱԿՑԱԾ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻՆ**

Հ.գ.թ., դոցենտ Ա. Գ. Ստեփանյան,

Կ.գ.թ., դոցենտ Լ.Ս. Ստեփանյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E-mail: anna.stepanyan@sportedu.am, lusine.stepanyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Զինծառայող, աջակցություն, հոգեբանական խնդիր, սոցիալ-հոգեբանական վերականգնում, հետտրավմատիկ, ադապտացիա:

Հետազոտության արդիականություն: Արցախյան պատերազմին (2020թ.) մասնակցած հարյուր-հազարավոր զինվորներ, այսօր բժիշկների և հոգեբանների աշխատանքի մեծ դաշտ են ներկայացնում: Հայաստանի Հանրապետության բազմաթիվ հիվանդանոցներում ստեղծվեցին զինվորներին և նրանց ընտանիքներին հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերող կամավոր հոգեբանների խմբեր, որոնց աշխատանքները շարունակվում են առ այսօր:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրներն են՝ պարզաբանել Արցախյան պատերազմի զինծառայողների հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների կանխարգելմանն ուղղված

հոգեբանական աջակցության արդյունավետությունը:

Նյարդահոգեբանական խնդիրների պատճառով շարքից դուրս մնացած զինծառայողների շարք վերադարձի ապահովում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Միջոցառումների համալիրը, որն ուղղված է վիրավորների սոցիալ-հոգեբանական վերականգնմանը, երեք հիմնական ուղղությունների անբաժան միասնություն է.

1. հոգեֆիզիոլոգիական,
2. հոգեշտկող,
3. սոցիալ-հոգեբանական:

Հոգեֆիզիոլոգիական ուղղվածության հետ կապված վերականգնողական գործունեության շրջանն ընդգրկում է զինվորի մասնագիտական կարևոր որակների ախտորոշում և վերականգնում՝ հոգեախտորոշիչ մեթոդների կիրառմամբ:

Վիրավորների համալիր հոգեբանական ախտորոշումը փոխկապակցված միջոցառումների ամբողջություն է, որը թույլ է տալիս արտահայտել հոգեվնասվածքների առկայությունը, նույնականացնել դրանք և գնահատել:

Հոսպիտալ տեղափոխված վիրավորները (ավելի քան 172 հոգի) հետազոտություն անցան հայտնի մեթոդների՝ Այգենքի թեստի, Լոբիի թեստի (հիվանդության հանդեպ վերաբերմունք), ՍԻՄ-ի (սուբյեկտիվ ինքնակարգավորման մակարդակ), ԻԱՏ հարցարանի (ինքնազգացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն), Սպիլբերգերի հարցարանի (անձնային և ռեակտիվ տագնապայնություն), «Ձեռքբերման հանդեպ պահանջմունք» և Լյուշերի թեստերի արդյունքների օգնությամբ:

Յուրաքանչյուր վիրավոր վերականգնման ծրագրի ավարտին հետազոտություն անցավ նաև հոսպիտալից դուրսգրման ժամանակ: Հոսպիտալում առաջին և վերջին հետազոտությունների միջև քանակական ցուցանիշների փոփոխությունը թույլ տվեց դատել վիրավորների սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման համար անցկացվող միջոցառումների որակի և արդյունավետության մասին:

Ծրագրի իրականացումը ստեղծեց մշտական համագործակցություն հանրապետության զինվորական հոսպիտալների, հիվանդանոցների, Հոգեսոցիալական կարգավորման կենտրոնի և ՀՀ Պաշտպանության նախարարության բարոյահոգեբանական վարչության միջև (վերջիններս իրականացնում են աշխատանքների կազմակերպումն ու հսկողությունը):

Վիրավորների՝ սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման շրջանակներում վերոնշյալ բոլոր սկզբունքներին համապատասխան անցկացվող միջոցառումների համակցումը թույլ տվեց 2020-2021 թթ. ժամանակահատվածում բարձր արդյունավետությամբ վերականգնել զինվորիների առողջությունը և սոցիալ-հոգեբանական վիճակը: Ռազմական գործողությունների պաշտոնական դադարից հետո հոգեբանական օգնությունը շարունակվում է առ այսօր:

Արցախում ծանր վիրավորում ստացած զինվորների մեծամասնության մոտ վերականգնման շրջանը բնութագրվում է երկարատև հոգեհուզական սուր սթրեսով: Վերջինիս ուժն ու երկարատևությունը պայմանավորված է ոչ միայն տարած կորուստների բացասական հետևանքներով, հաճախ՝ անվերադարձ (օրինակ՝ վերջույթների

ամպուտացիա և այլն), այլև մեծ մասամբ, վիրավորի անձնային որակներով:

Հոգեկան վնասվածք տարած մարդկանց մոտ առաջացած խանգարումների նշանակության համար ընդունվել է «հետվնասվածքային սթրեսային խանգարում» (ՀՎՍԽ) հասկացությունը՝ որպես առանձին, ինքնուրույն ախտորոշիչ սահմանում: ՀՎՍԽ-ն կարելի է սահմանել որպես վիճակ, որը զարգանում է բավականին արտահայտված հուզական և ֆիզիկական սթրես տարած մարդու մոտ և ընդունակ է տրավմատիկ դառնալ գրեթե ցանկացած մարդու համար:

ՀՎՍԽ-ի առաջացման համար անհրաժեշտ է, որպեսզի մարդը զգա սթրեսորի ազդեցությունը, որը դուրս է գալիս մարդկային փորձի շրջանակներից և ընդունակ է առաջացնել դիսսթրես (Գ. Սելյե) [3]: Այս տեսակի սթրեսորիների շարքին ենք դասում մարդու կյանքին սպառնացող լուրջ վտանգը կամ նրա ֆիզիկական ամբողջականությունը (ինչով էլ վտանգավոր է պատերազմը), ֆիզիկական ծանր վնասվածքը, այլ մարդու հարկադրված սպանությունը (վիրավորումը), զինակցի մահը կամ վնասվածքային վիրավորումը, առանց որի պատերազմ չի լինում:

Էքստրեմալ սթրեսորի ազդեցությունը հանգեցնում է ՀՎՍԽ-ի երեք տեսակի դրսևորման՝ ինտրուզիայի, խուսափման և գերակտիվության [7]:

Ինտրուզիա: Վնասվածքային իրադարձության չնահանջող անհանգստություն, որն արտահայտվում է հետևյալ ձևերից մեկով՝

1. վնասվածքային իրադարձությունների անընդհատ դիսթրեսային հիշողություններ,

2. ժամանակ առ ժամանակ կրկնվող մղձավանջային երազներ,

3. վնասվածքային իրադարձությունների վերադարձի հանկարծակի զգացողություններ և դրանց կրկնակի ապրումներ (իլյուզիաներ, հալյուցինացիաներ, դիսոցիատիվ դրվագներ),

4. հանգամանքների ազդեցությամբ ինտենսիվ հոգեբանական դիսսթրես, որը խորհրդանշում է վնասվածքային իրադարձությունները և դրանց առանձին տեսլականները կամ դրանց հետ ունեցած համընկնումները:

Խուսափում: Վնասվածքի հետ կապված խթաններից համառ խուսափում, որն ուղեկցվում է հուզականության նվազմամբ, այլոց հանդեպ անտարբերության զգացումով: Ծայրահեղ դեպքում արտահայտվում է հետևյալ խանգարումների տեսակներով:

1. վնասվածքի հետ կապված մտքերից և զգացմունքներից խուսափելու գիտակցված ջանքեր,

2. վնասվածքի մասին հիշողություններն արթնացնելու որոշ գործողություններից կամ իրավիճակներից խուսափելու փորձեր,

3. վնասվածքի կարևոր տեսլականը հիշելու անընդունակություն (հոգեկան ամնեզիա),

4. նախկինում նշանակալի ակտիվության տեսակների հանդեպ հետաքրքրության նվազում,

5. շրջապատի հանդեպ օտարանալու զգացողություն,

6. այլ մարդկանց հետ կարեկցանքի և հոգեկան մերձեցման ընդունակության նվազում,

7. «կարճ ապագայի» զգացողություն (ապագա կարիերայի, ամուսնանալու և ընտանեկան կյանքի հնարավորությունների, ինքնին կյանքի շարունակականության հանդեպ անվստահություն):

Գերակտիվություն, որն արտահայտվում է ներքոնշյալ պահերից ամենաքիչը երկուսում՝

1. քնելու դժվարություն կամ մակերեսային քուն,

2. բարձր դյուրագրգռվածություն կամ անկառավարելի զայրույթ,

3. ուշադրության կենտրոնացման դժվարություններ,

4. բարձր զգոնություն,

5. հանկարծակի ազդակների հանդեպ չափազանց մեծ արձագանք,

6. ֆիզիոլոգիական ռեակտիվության բարձր մակարդակն այն հանգամանքների հանդեպ, որոնք խորհրդանշում են վնասվածքի իրադարձությունը կամ հիշեցնում դրա առավել էական տեսլականները:

Վերականգնման սկզբնական փուլում հոսպիտալի բժիշկներն ու հոգեբանները վիրավորների մոտ նկատել էին, այսպես կոչված, բնավորության շեշտվածություն, բարձր իրավիճակային տագնապալիություն, զգոնության ու կասկածամտության առկայություն, սեփական հույզերը ղեկավարելու ցածր կարողություն: Այստեղ նկատելի էր նաև խմբային աջակցության անհրաժեշտություն:

Առավել արտահայտված բացասական հոգեբանական փոփոխությունները նկատվում են այն զինվորականների մոտ, որոնք պատերազմական գործողությունների պայմաններում են գտնվել երեք շաբաթից ավելի:

Այս փոփոխություններն առաջնահերթ արտահայտվում են հուզական և ֆիզիկական սթրեսների հանդեպ արձագանքի ձևով՝ սկսած հոգեհուզական

լարվածության ցրված ախտանիշներով համեմատաբար կարճաժամկետ դիսկոմֆորտից մինչև ներոտիկ հոգեպաթոլոգիական խանգարումներ:

Վիրավորների մոտ նկատվող սթրեսաձին խանգարումների հոգեգեներում հետազոտողներն առանձնացնում են մի շարք տեսակներ, այդ թվում՝ վիրավորմանը նախորդող պատերազմական իրավիճակի ֆոնային հոգեվնասվածքային գործոնների ազդեցությունը (պատերազմի պայմաններում գտնվելու երկարատևությունը, մարտերի ինտենսիվությունը), կենսական սպառնալիքի հանդեպ անհատական արձագանքի առանձնահատկությունները, վիրավորման պահին հոգեկան և ընդհանուր շոկային վիճակը և այլն [6,7]:

Դիտումների արդյունքում նկատելի է, որ մինչև 30-40 օր բուժման մեջ գտնվող զինվորների մոտ երկարատև բուժման ընթացքում ձևավորվում են բացասական հոգեկան սթրեսային ռեակցիաներ, որոնք մեծ մասամբ ունեն ցուցադրական և ընդդիմադիրկոպիտ բնույթ: Վիրավորվածների մոտ հիվանդանոցային պայմաններում բժշկահոգեբանական համալիր վերականգնման ընթացքում նկատվում է սուբյեկտիվ ինքնազգացողության բավականին արագ լավացում, առողջա-

կան վիճակի վերաբերյալ բողոքների քանակը նկատելիորեն փոքրանում է, նվազում է իրավիճակային տագնապի մակարդակը: Սակայն այս ժամանակահատվածում նկատվել է այն ցուցանիշների նվազումը, որոնք արտահայտում են առողջացման փուլում գտնվող հիվանդների վարքային ինքնակարգավորման, բարոյաէթիկական նորմերի և հաղորդակցական կարողությունների մակարդակը: Բուժող բժիշկներն ու հոգեբանները բազմիցս նկատում են, որ նշված անձանց մոտ ամենաչնչին պատճառներով առաջանում են ըմբոստածև արձագանքներ կամ, ընդհակառակը, նրանք երկար ժամանակով «փակվում են իրենք իրենց մեջ»՝ ամեն կերպ խուսափելով ցանկացած միջանձնային շփումներից:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Վիրավորների սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման ռազմավարության դիրքորոշման ժամանակ մենք վերականգնումն ընկալում էինք որպես հոգեբանական միջոցառումների և սոցիալական գործունեության համակարգի որոշակի համալիր: Ե՛վ մեկի, և՛ մյուսի նպատակը ոչ միայն օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի, այլև անձի հուզական, բարոյաէթիկական և դրդապատճառային ոլորտների կարգավորումն է, ինչպես նաև զինձա-

նայողի մասնագիտական կարևորակների վերականգնումը, որոնցից կախված է նրա ռազմամասնագիտական աշխատունակությունը:

Ելնելով այս դիրքորոշումից՝ ձևավորվեցին սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման հիմնական խնդիրները՝

- տուժածների հոգեֆիզիոլոգիական վիճակի գնահատում, հոգեհուզական խանգարման որակի և աստիճանի դիրքորոշում,

- հիվանդի հոգեկան առողջության և աշխատունակության վերականգնման նպատակով հոգեբանական ազդեցության ուղիների և մեթոդների ընտրություն,

- վիրավորման հետևանքների և դրա բուժման հանդեպ օպտիմալ հոգեբանական արձագանքի ձևավորում,

- բուժման ընթացքում հոգեկան խանգարումների դինամիկայի ուսումնասիրում,

- ֆիզիկական, զգայական և ինտելեկտուալ աշխատունակության գնահատում, կորցրած հոգեկան ֆունկցիաների վերականգնում,

- հոգեթերապևտիկ, հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեֆարմակոլոգիական ազդեցության մեթոդներով հոգեստումատիկ կարգավիճակի շտկում,

- ինքնագիտակցության, ինքնագնահատականի և ինքնազգացողության շտկում,

- կրկնվող վիրահատությունների նախապատրաստման և ցավային զգացողությունների թեթևացման օգնության ցուցաբերում:

Սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման ռազմավարությունը, անշուշտ, պահանջեց նրա հիմնական սկզբունքների հետևողականություն, որոնց մեջ կարելի է առանձնացնել առաջնայինները [1,5]:

Պրոֆեսիոնալ մոտեցման սկզբունք: Միջոցառումները պետք է անցկացնեն այն բժիշկներն ու հոգեբանները, որոնք ունեն հատուկ վերապատրաստում և կատարյալ տիրապետում են հոգեբանական հետազոտությունների, ինչպես նաև սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման մեթոդներին:

Հիմնավորման սկզբունք: Հավաստի և հասանելի բժշկահոգեբանական վերականգնողական մեթոդների ընտրություն, որոնք ստուգված են իրենց կիրառման բազմամյա պրակտիկայում:

Անհատականության սկզբունք: Նկատի ունենալ զինծառայողների կարևոր մասնագիտական որակների աստիճանի անկումները, նրանց բնավորության պաթոլոգիկ փոփոխություն-

ները, տարբեր բժշկահոգեբանական մեթոդների և դրանց դյուրատարության աստիճանի հանդեպ զգայունության բարձրացումը:

Բուժման շարունակականությունը և օպտիմալ տևողությունը՝ նախատեսվում էր սկսած զինձառայողի՝ հոսպիտալ ընդունելության պահից մինչև նրա ֆունկցիոնալ վիճակի կարգավորումը և մասնագիտական կարևոր օրակների վերականգնումը:

Վիրավորների հետ հոգեշտկման աշխատանքների հիմքում ընկան հետևյալ հոգեթերապևտիկ մեթոդներն ու համապատասխան տեխնիկաները՝ հուզական ապրումակցման տեխնիկաներ (էմպաթիա), հետերո և աուտոթուլացնող տեխնիկաներ, կոգնիտիվ հոգեթերապիա, պալատներում խմբային աջակցող զրույցներ, անիմալոթերապիա (կենդանաթերապիա հատուկ վարժեցված շներով), բիբլիոթերապիա, երաժշտական հոգեկանոնավորում, լրգոթերապիա և այլն:

Աշխատանքների մեթոդների և տեխնիկայի ընտրությունը որոշվում էր յուրաքանչյուր վիրավորի անհատական-հոգեբանական առանձնահատկություններով և մեթոդների համապատասխանեցման սկզբունքով՝ հոգեբանական շտկման հիմնական խնդիրների միջոցներով՝

- հոգեհուզական լարվածության նվազում,
- օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի վերականգնում,
- հոգեբանական ինքնակարգավորման հիմնական մեթոդների ուսուցում,
- անձնային հարմարվողականության պոտենցիալի բարձրացում,
- զինձառայողների անձի բարոյաէթիկական ոլորտի վերականգնում,
- վարքի կառուցողական կարծրատիպի ձևավորում, որը մասնագիտական ոլորտում և անձնական կյանքում կնպաստի վիրավորների հետագա բարօրությանը,
- հաղորդակցական ընդունակությունների զարգացում [2,4]:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ միասնական համակարգված ջանքերը, որոնք ուղղված են պատերազմական արտակարգ պայմաններում տուժված զինձառայողների սոցիալ-հոգեբանական վերականգնմանը, էական ազդեցություն են ունենում բուժական-վերականգնողական միջոցառումների որակի և արդյունավետության վրա:

Ծրագրի իրականացումից երկուերեք ամիս անց՝ փորձ արվեց կրկնել հոգեբանական-հետազոտական աշխատանքները, որտեղ գրանցվեց զինվորի անձի ներդաշնակության, տագ-

նապալիության, շփվողականության դրական դինամիկա և ՀՎՍԽ-ի առաջնային ախտանիշների բացակայություն:

Հարկ է նշել, որ հոգեբանական աջակցության աշխատանքների ընթացքում ի տարբերություն ժամկետայինների, պայմանագրային զինծառայողների մոտ հոգեշտկման դրական դինամիկան նկատվում էր ավելի արագ, ինչը կարելի է բացատրել նրանց բարձր տարիքով և ռազմական փորձով:

Կարևորում ենք այն փաստը, որ վիրավորների սոցիալ-հոգեբանական

վերականգնման ծրագիրը չպետք է սահմանափակվի «տեղային» նշանակման ընթացիկ խնդիրներով, ինչպես օրինակ՝ վերականգնել առողջությունը և հոգեկանը, իրականացնել պրոթեզավորում և այլն: Միջոցառումների համակարգն այն ժամանակ կդառնա ամբողջական և ավարտուն, երբ վիրավորներն արդեն հոսպիտալային մահճակալի վրա կստանան վստահություն վաղվա օրվա հանդեպ: Այս վստահությունը կարող է հիմնվել միայն հետագա ուսուցման և աշխատանքի անցնելու հնարավորության վրա:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավանեսյան Հ. Մ., Գասպարյան Խ.Վ., Առաջին հոգեբանական օգնություն. հիմնական դրույթներ և կազմակերպում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2020 (e-book), 21 էջ:
2. Шахвердян Г.М., Основы психотерапии, СПб. 2013.-206 с.
3. Романин А.Н., Основы психотерапии, уч. пособие, Москва 2006. 215 с.
4. Тодт Дж., Богарт А.К., Основы клинической и консультативной психологии, СПб, Сова, 2001.
5. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г., Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128с.
6. Тарабрина Н.В., Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
7. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О., Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы // Психологический журнал. – 1992. – Т.13. №2. – С.14-26.

**SPECIFICITY OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO MILITARY SERVICEMEN
PARTICIPATING IN THE ARTSAKH WAR OF 2020**

PhD of Psychology, Associate Professor A.G. Stepanyan

PhD of Biology, Associate Professor L.S. Stepanyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,
Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: serviceman, support, psychological issues, post traumatic stress, social-psychological rehabilitation, adaptation.

Relevance. Thousands of soldiers participated in the Artsakh war of 2020 represent a large focus area for doctors and psychologists. For this purpose, groups of volunteer psychologists were created in many hospitals of Armenia. They expressed readiness to provide psychological support to the soldiers and their families and stay engaged in those activities until now.

The research purpose and issues have mostly centered on the organization of psychological support and prevention of post-traumatic stress disorder for soldiers with severe injuries.

Methods and organization. The set of measures aimed at the social and psychological rehabilitation of the wounded is an indissoluble unity of three main directions: psychophysiological, psychocorrectional, social and psychological.

The war-wounded admitted to the hospital were examined through Eysenck's methods, the Loby test (attitude to the disease), the LSC (level of subjective control), the WAM questionnaire (well-being, activity, mood), the Spielberger questionnaire, the "Need for Achievement" test alongside the Luscher test. Consistent with the same program, each wounded was examined upon discharge from the hospital. Changes in the quantitative indicators of the first and last examinations made it possible to judge the quality and effectiveness of measures taken in the hospital for the social and psychological rehabilitation of the wounded.

Results analysis. Psychotherapeutic methods and techniques underpinning the psychocorrectional activities with the wounded are as follows: psychological

counseling; techniques of emotional empathy; hetero- and autorelaxation techniques; cognitive psychotherapy; group conversations in wards, etc.

The choice of work methods and techniques was determined by the individual psychological characteristics of each wounded in compliance with the adequate method based on the main tasks of psychological correction:

- reduction of psycho-emotional stress,
- body functional restoration,
- teaching the basic methods of psychological self-regulation,
- increasing personal adaptive potential,
- restoration of servicemen moral and ethical position,
- formation of a constructive behavioral stereotype which will contribute to the further well-being of the affected serviceman in the professional sphere and personal life as well,
- development of communication skills.

Conclusion. Joint systematic efforts aimed at the socio-psychological rehabilitation of servicemen suffered in extreme war conditions have a significant impact on the quality and effectiveness of treatment and rehabilitation measures.

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ УЧАСТВОВАВШИХ В АРЦАХСКОЙ ВОЙНЕ 2020 ГОДА

К.псих.н., доцент А.Г. Степанян,

К.б.н. доцент Л.С. Степанян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: военнослужащий, поддержка, психологические проблемы, посттравматический стресс, социально-психологическая реабилитация, адаптация.

Актуальность исследования. Сотни-тысяч солдат принимавших участие в Арцахской войне 2020 года представляют большое поле для работы врачей и психологов. С этой целью для психологической поддержки во многих госпиталях и больницах Армении были созданы группы психологов-добровольцев, которые

были готовы оказать психологическую поддержку солдатам и их семьям, данные работы продолжаются и по сей день.

Цель и задачи работы: организация психологической поддержки и профилактики посттравматического стрессового расстройства военнослужащих, получивших тяжелые ранения.

Методы и организация работы. Комплекс мероприятий направленный на социально-психологическую реабилитацию раненых, представляет собой неразрывное единство трех основных направлений: психофизиологические, психокоррекционные, социально-психологические.

Поступающие в госпиталь раненые, прошли обследование с помощью методик Айзенка, теста Лоби (отношение к болезни), УСК (уровень субъективного контроля), опросника САН (самочувствие, активность, настроение), опросника Спилбергера, теста “Потребность в достижении”, теста Люшера. По такой же программе каждый раненый прошел обследование при выписке из госпиталя по завершении программы реабилитации.

Изменения в количественных показателях первого и последнего измерений и позволили судить о качестве и эффективности проводимых в госпитале мер по социально-психологической реабилитации раненых.

Анализ результатов. В основу психокоррекционной работы с ранеными легли следующие психотерапевтические методы и техники: психологическое консультирование; техники эмоционального сопереживания (эмпатия); гетеро- и ауторелаксационные техники; когнитивная психотерапия; групповые беседы в палатах и т.д.

Выбор методов работы и техник определялся индивидуально-психологическими особенностями каждого раненого и принципом соответствия метода по основным задачам психологической коррекции:

- снижение психоэмоционального напряжения,
- восстановление функционального состояния организма,
- обучение основных методов психологической саморегуляции,
- повышение личностного адаптационного потенциала,
- восстановление морально-нравственного положения военнослужащих,

- формирование конструктивного стереотипа поведения, который будет способствовать дальнейшему благополучию пострадавшего в профессиональной сфере, в личной жизни,
- развитие коммуникативных способностей.

Заключение. Совместные систематические усилия, направленные на социально-психологическую реабилитацию военнослужащих, пострадавших в экстремальных условиях войны, оказывают существенное влияние на качество и эффективность лечебно-восстановительных мероприятий.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 03.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.03.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-193

**ДЕТЕРМИНАНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ СКВОЗЬ ПРИЗМУ
МНЕНИЙ ЖЕНЩИН****Д.п.н., профессор Ф. Г. Казарян,
магистрант М. Н. Казарян,**Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения
Учебно-спортивный комплекс Газпрома Армении
Ереван, Армения

E.mail: frunz.ghazaryan@sportedu.am, immaggic@gmail.com

Ключевые слова. Фитнес, оздоровительная аэробика, система физических упражнений, двигательная активность, тренировочное занятие, состояние здоровья, двигательные способности

Актуальность исследования. Во все времена, как и сегодня особую актуальность имеют вопросы сохранения и укрепления здоровья граждан. К сожалению, современные социально-экономические условия негативно влияют на здоровье, физическое развитие, двигательную подготовленность человека (Է.Ս.Գևորգյան և համ., 2008: Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ռ.Ս. Մանուկյան, 2004; Հ.Գ.Թովմանյան, Ս.Գ.Սանթրոսյան, 2011).

Поэтому в практику физического воспитания уверенно внедряются оздоровительные технологии, к числу кото-

рых относится и оздоровительная аэробика (Т.С. Лисицкая, 1994; Կ.Գ. Բարսյան, 2006; Է.Գ. Աղանյան, 2012; Է.Ս.Ալվանյան, 2016 и др.). В пользу оздоровительной аэробики говорит и то, что женщины в силу своей повышенной эмоциональности плохо переносят монотонную физическую нагрузку, а аэробика пластична и изменчива, в полной мере отвечает потребностям женского организма (Л.И. Лубышева, 1984).

В мировом масштабе исследования научно-прикладных вопросов оздоровительной аэробики продолжают, что подтверждает и актуальность данного исследования.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы является ретроспективный анализ сущности оздоровительной аэробики как одного из

направлений физкультурно-спортивной деятельности граждан.

Решались следующие задачи: очертить современную сущность оздоровительной аэробики и определить ее детерминанты сквозь призму мнений женщин.

Методы и организация исследования. Использовались общенаучные методы теоретического исследования - теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, и социологический опрос.

Авторская анкета социологического опроса состояла из 8 опорных вопросов с 35 альтернативно возможными ответами. Выбор социологического подхода предусматривал определение социально-демографических характеристик объекта изучения.

Исследования проводились на базе Учебно-спортивного комплекса Газпрома Армении. В социологическом опросе приняли участие 100 женщин в возрасте от 25 до 57 лет. Возрастная середина составляла $36,6 \pm 0,63$ лет. Среди опрошенных – домохозяйки, работающие женщины и учащаяся молодежь.

Анализ результатов исследования. Литературные данные свидетельствуют о том, что путь женщин в современную физическую культуру был

крайне противоречив и мучительно труден, обусловлен процессами эмансипации и феминизации, как объединение женщин с целью достижения равноправия с мужчинами.

Тем не менее, конец 20 века отличился активным развитием физкультурно-оздоровительных направлений и множества узконаправленных оздоровительных и эстетических систем для женщин.

Так сформировалась система упражнений для мышц лица – фейсформинг, дыхательная практика, организованы курсы по формированию эстетической походки, релаксационные методики для улучшения психического и эмоционального фона женщин (А. И. Хаткевич, 2005). 50 лет тому назад панацеей оздоровления считался оздоровительный бег.

Сегодня в практику оздоровительной физической культуры внедрены новые технологии, к числу которых относится и оздоровительная аэробика (А.А. Виру, 1988; Т.С. Лисицкая, 1987-2012, Е.М. Лахина, 2012; Е.С. Акопян, А.А. Ковалева, 2018; Е.Б. Мякиченко, М.П. Щестакова, 2002; Է.Գ. Արամյան, 2012; Է.Ս. Արամյան, 2016 и другие).

Система физических упражнений под названием «аэробика» была соз-

дана прошлом веке (К.Купер, 1979) и получила прикладное развитие известной американской актрисой Джейн Фондой. Именно отсюда стали развиваться различные направления аэробики.

Как основное направление занятий главным образом с девочками, девушками, женщинами оздоровительная аэробика призвана решать оздоровительные, развивающие и эстетические задачи.

В настоящее время оздоровительная аэробика стала очень популярной, сложно-координационной и эстетической. В отличие от спортивной аэробики здесь нет рискованных и травмоопасных элементов.

Аэробные упражнения в оздоровительном аспекте полезны не только для учащейся молодежи, но и для лиц разного пола и возраста, особенно женщин, являются единственным универсальным средством в профилактике различных заболеваний.

Конечная цель оздоровительной аэробики – дать каждому занимающемуся оптимальный и адекватный его личным склонностям рецепт двигательной активности.

В итоге социологического опроса нами установлено, что в столице Арме-

нии каждая четвертая женщина занимается теми или иными видами физических упражнений, 18% в прошлом занимались, самостоятельными формами физических упражнений увлечены 12% респондентов. В этом плане наши данные в некоторой степени согласуются с результатами исследований армянских авторов (Е.С. Акопян, А.А. Ковалева, 2018).

К сожалению, в силу различных причин 45% девушек и женщин не вовлечены в физкультурно-оздоровительные занятия.

Конечно, на это есть объективные и субъективные причины: низкий уровень двигательной подготовленности (24%), семейные обстоятельства (58%), материальные условия жизни (13%) и состояние здоровья (5%). Каждая 6-7 женщина свое свободное время проводит в кругу семьи, каждая четвертая – с друзьями, 11% - в одиночестве.

Особый интерес представляло мнение респондентов относительно оценки своего здоровья. Так, 27% их считают себя абсолютно здоровыми, 56% - имеют хорошее здоровье, а 17% должны укреплять состояние своего здоровья. С состоянием здоровья женщин, естественно, связана и степень их утомления в течение дня. Оказалось,

что 16% женщин постоянно находятся в состоянии утомления, 31% - время от времени, 45% - иногда и 8% - вообще не утомляются.

Узловым вопросом социологического опроса являлось выяснение степени знакомства девушек и женщин с современными видами двигательной активности и их интересам, и предпочтениям к конкретному из видов. Отрадно, что опрошенные респонденты имели представление о таких разновидностях фитнеса как аэробика (47%), шейпинг (44%), аквааэробика (36%), стретчинг (24%).

С другой стороны, справедливо желание девушек и женщин зрелого возраста заниматься отмеченными видами двигательной активности, где доминируют оздоровительная аэробика, оздоровительная ходьба (35-37%), аквааэробика и плавание (25%), менее приоритетное значение имеют езда на велосипеде и бокс.

Выводы. Таким образом, современный жизненный уклад и философия меняют отношение женщин к своему здоровью, собственному телу. На первый план выходит чувство сохранности внешности женщины. Идеальный образ женщины настолько искривлен, что только одна из 100 тысяч женщин рождается с телосложением куклы Барби, которая стала аспирационной моделью для многих девушек в западном мире (M. R. Powel, B. Hendricks, 1999).

Если идеальный образ мужчины обладает качествами мускулистости, то идеальная женщина, наоборот, обладает детской, незрелой внешностью, худобой. Поэтому, не случайно, что и в нашей стране, женины ориентируются на Запад и наблюдаются девушки и молодые женщины с абсолютно нормальным весом, которые недовольны своей внешностью и стараются сбросить вес, обрекая себя на строгие диеты и безмерные занятия спортом.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян Е.С., Ковалева А.А., Отношение женщин к физической культуре, Ежегодник, Ереван, 2002, С. 377-381.
2. Лисицкая Т.С., Аэробика на все вкусы, М.: Просвещение - Владос, 1994 – 97с.
3. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Аэробика. Теория и методика, М.: Федерация аэробики России, 2002, т.1, С. 232, т. 2, С. 216.

4. Хаткевич А. И., Лицо без морщин за 5 минут в день, Минск: Ильгарис, 2005, С. 125.

5. Ադամյան Է.Գ., Աերոբիկան ուսանող երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում, Հանր. 39-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Մաս Ա, Երևան, 2012, էջ 9-12:

6. Ասլանյան Է. Մ., Հասուն տարիքի կանանց ջրային աերոբիկայի մարզման յորդապատճառները, Հանր. 43-րդ գիտաժողովի նյութեր, Երևան, 2016, էջ 40-43.

7. Powel M. R., Hendricks B. Body schema, gender and other correlates in nonclinical populations. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 1999, 125:333-80.

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱԵՐՈՔԻԿԱՅԻ ՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ՝ ԿԱՆԱՆՑ ԿԱՐԾԻՔՆԵՐԻ ԸՆԿԱՄԱՆ ՊՐԻՋՄԱՅՈՎ

*Մ. Գ. Պ., պրոֆեսոր Ֆ. Գ. Ղազարյան,
մագիստրանտ Մ. Ն. Ղազարյան*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
«Գազպրոմ Հայաստան» ուսումնամարզական համալիր,
Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիտնես, առողջարարական աերոբիկա, ֆիզիկական վարժությունների համակարգ, շարժողական ակտիվություն, մարզական պարապմունք, առողջական վիճակ, շարժողական ընդունակություններ:

Ներկայումս հատուկ արդիականություն ունեն քաղաքացիների առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերը: Ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական պայմանները, սակայն բացասաբար են ազդում առողջության, ֆիզիկական զարգացման, մարդու շարժողական պատրաստվածության վրա: Ֆիզիկական դաստիարակության կիրառման մեջ այդ պատճառով վստահորեն արմատավորվում են առողջարարական տեխնոլոգիաները, որոնցից է նաև առողջարարական աերոբիկան: Կանայք, իրենց բարձր զգացմունքայնության շնորհիվ, վատ են տանում միօրինակ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, իսկ աերոբիկան նրբագեղ է և փոփոխական, հետևաբար համահունչ է կնոջ օրգանիզմի պա-

հանջմունքներին: Առողջարարական աերոբիկայի հետազոտությունները գիտակիրառական հարցերում շարունակվում են համաշխարհային մասշտաբով, ինչն ապացուցում է սույն աշխատանքի արդիականությունը:

Հետազոտության մեջ փաստվում է առողջարարական աերոբիկայի արդիականությունը և որոշված է նրա որոշիչները՝ կանանց կարծիքների ընկալման պրիզմայով: Օգտագործված են տեսական հետազոտության համընդհանուր գիտական մեթոդները՝ տեսական վերլուծության և գիտամեթոդական գրականության ընդհանրացումը և սոցիոլոգիական հարցումը, որում մասնակցել են 25-ից մինչև 57 տարեկան 100 կանայք՝ միջին տարիքը կազմել է՝ $36,6 \pm 0,63$ տարեկան: Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում հաստատվել է, որ յուրաքանչյուր չորրորդ կինը զբաղվում է այս կամ այն տեսակի ֆիզիկական վարժություններով. 18%-ը՝ զբաղվել են տարբեր պատճառներից ելնելով (առողջական վիճակ, ընտանեկան հանգամանքներ, շարժողական պատրաստվածության ցածր մակարդակ), իսկ կանանց մեծամասնությունը ներգրաված է եղել վարժությունների կանոնավոր կատարման մեջ:

Արդարացի է աղջիկների և կանանց (37%) ցանկությունը՝ զբաղվել շարժողական ակտիվության առողջարարական տեսակներով և այլն: Այսպիսով՝ ժամանակակից ապրելակերպը և փիլիսոփայությունը փոխում են վերաբերմունքը կնոջ՝ իր առողջության և սեփական մարմնի նկատմամբ: Առաջնային պլան է մղվում կնոջ արտաքին տեսքի պահպանման զգացողությունը:

DETERMINANTS OF HEALTHY AEROBICS THROUGH THE PRISM OF WOMEN'S OPINIONS

*Doctor of Pedagogy, Professor F. Ghazaryan
Aerobics coach, Master's degree student M. Ghazaryan*

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport

Yerevan, Armenia

Armenian Gas-prom educational and sport complex

Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords. Fitness, wellness aerobics, physical exercises system, motor activity, sports training, health conditions, motor skills.

At present, the issues of preserving and strengthening the health of citizens are of particular relevance. Yet modern social-economic conditions, unfortunately have negative effect on health, physical development, and fitness of a person. Therefore, technologies to improve the health are being confidently introduced into the practice of physical education, including healthy aerobics. The improvement of healthy aerobics has an advantage: women due to their increased emotionality, poorly tolerate monotonous physical loading, while aerobics is flexible and variable meeting full needs of woman's body. The investigations of healthy aerobic in scientifically applied issues develop worldwide, which confirms relevance of this work.

In the research it is outlined modern concept of healthy aerobics and determinants defined through the prism of women's opinions. General scientific methods of theoretical research were used - theoretical analysis and generalization of scientific-methodological literature and sociological survey, in which 100 women from 25 to 57 years old were included: the middle age was $36,6 \pm 0,63$ years. As a result of sociological survey, it was found that every fourth woman perform physical exercises currently, 18% - were engaged in physical activity in the past due to various reasons (health conditions, family circumstances, low level of motor readiness), most women are not involved in systematic physical activity. The girls' and women's (37%) wish to be engaged in healthy motor activity is justified.

Thus, modern lifestyle and philosophy are changing the attitude of women to their health and body. The feeling of the appearance maintenance becomes primary. The perfect look of women is so complicated, that only the one from 100,000 girls is born with the wish of most of the girls, that is Barbie doll physical appearance.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 29.01.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.01.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.1.3-200

MYTHS AND REALITES OF STUDENT ASSESSMENT IN HIGHER EDUCATION OF ARMENIA

*Head of the ASIPCS Quality Assurance Department,
Postgraduate G. A. Muradyan*

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport
Yerevan, Armenia

E-mail: gohar.muradyan@sportedu.am

Key Words: Student assessment, assessment methods, student assessment myths and realities, assessment as a feedback, formative and summative assessment, rubrics.

Abstract. Student assessment is an integral part of any teaching learning process. Assessment practices have a large number of functions to perform in the context of the teaching, learning process.

This article challenges several myths about student assessment: that we know what we're grading, that we know what the results mean, that we can agree in practice on various criteria, which is possible to establish and apply unanimously.

Despite these seeming difficulties, this article argues for the validity of assessments developed within particular academic environments in the higher learning institutes of Armenia.

Do contemporary assessment practices perform these function: it is a critical question to be analysed. In this paper, an attempt has been made to analyse the myths and realities of the assessment practice in the higher education sector.

Introduction: Evaluation and assessment of students performance are key to understanding how well students are learning. The results can guide improvements in teaching practices and help to increase accountability to the stakeholders of the high learning institution.

Over the past two decades there has been a lot written, and much discussion, around the effective use of assessment in the classroom. How to assess, and the closely related issue of the effects of assessment on students, have been discussed extensively in most academic platforms as well as studied by local and international experts [1, 2].

The issues came from self-evaluation report¹ that targets assessment methods of Journalism master degree education program which is carried in the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, as we see them, of general interest. Our findings illustrate the need to not take the effects of assessment, nor what it measures, as a remedy to the pitfalls that are common in grading system in the higher education.

Education research as an essential area for improving tertiary education, in this case by exposing myths about assessment tools.

According to the survey conducted among the teachers of the Armenian universities and TLLs, the main goal of student assessment is monitoring of learners' knowledge and their abilities and skills. The results of the students assessment are intended to improve the learning process and student achievements.

To assess learning achievements, Armenian HLLs resort to three types of student assessment: classroom assessment, system level diagnostic testing and written tasks. The most commonly used

methods are questioning, oral tests and homework tasks ("control tasks").

Student assessment in general is delegated to teachers who are free to choose the methods and set the assessment standards.

Unfortunately, many educators, continue to cling tenaciously to 'traditional' practices which are, at best ineffective and at worst, counterproductive to the goals of modern education.

Research methods: The investigation of 6 assessment myths is based on the arguments garnered from online opinion polls and in-depth interviews conducted with 45 teachers from 5 HLL of Armenia (academic staff involved in the research was both from bachelor and master degree educational programs).

Research purpose: Every assessment is said to be SMART; specific, measurable, achievable, realistic and time bound [3].

Whether the contemporary assessment could claim these features is a debatable issue. Whether students are really getting the benefits of continuous assessment and evaluation is another issue to be addressed especially in the context of digital reviving of teaching and learning process at the higher education

¹ The independent expert survey was carried out within the frameworks of OSI grant program.

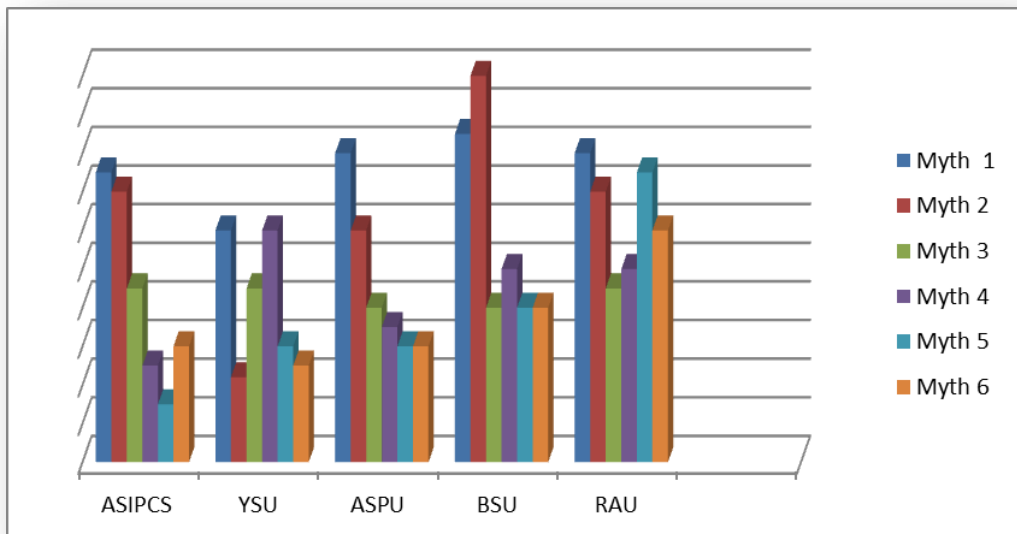
sector. Many times the assessment practices are criticized by students labeled as biased, subjective and as a tool for oppression. At the same time teachers stress that assessment of student learning is a means of increasing the mutual engagement in the learning process for boosting educational higher pursuits.

The primary purpose of the research made in the Armenian HLLs is to explore

and unravel truths about assessments myths which t more and less hinder the further improvements of the quality of educational programs.

Research findings and results: Research results uncovered 6 common assessment myths which are reflected in Chart 1 and elaborated in this article.

Chart 1. The prevalence of assessment myths in HLLs



1. The Myth of validity and reliability

Validity is the quality of any assessment that really assesses what it intends to assess. There are different types of validity like content validity,

construct validity, criterion reference validity, etc. These are ensured by following systematic procedures while developing assessment tools. Since the systematic procedures are often violated while developing the

assessment tools, the validity of assessment practices is in question. There is an agreement among academicians that the contemporary assessment practices in higher education sector do not assess truly real competence and skills of learners. Hence, the assumption of validity is still an unobtainable as far as assessment practices at the higher education sector are concerned.

Reliability checks the subjectivity in assessment practices but there are as many instances to show that assessment practices are subjective especially at the higher education level [4].

Even more the assessment practice must be comprehensive and assess the multidimensional aspects of learners. To make assessment comprehensive there must be provision for different techniques of assessment with written, oral and alternative types of assessments.

Contrary, as the results of the opinion poll surveys show Armenia HLLs still heavily rely on written examination to assess students' abilities and competences as examiners fail to make it objective (75 %).

2.The Myth of assessment as a feedback tool: assessment is one-way communication

The most productive assessment should be a dialogue. Assessment is a means or a tool that lead the learners and the entire education system to the desired ends. In traditional assessment and evaluation models, students complete a task, the teacher assesses the work and tells the student how they've done and, in formative cases, how to improve the work. As students engage with the teacher to discuss work, talk about what they've done and why, both student and teacher stand to gain far more from the experience. Assessment practices involves giving feedback, motivating, directing of learners, etc. [5].

Modern technology makes two-way communication between teacher and student much easier and far more ubiquitous. It is paradoxical that being provided with infinite platforms and online tools, in contemporary contexts, assessment became an end in itself.

As study results show contemporary assessment practices in higher education do not perform these functions. Assessment ends with

the assessment: every educative process starts and end with narrow assessments and learners shrink into meaningless scores or grade.

3.The myth of continuous assessment through semester end examinations

Some universities practice continuous assessment through semester end examinations. With the introduction of internal continuous assessment at bachelor level, 35% of the total score of each course has been assigned through continuous internal assessment and 80% through semester end written examination in examined universities. Here 35 % of the scores of the course will be based on the continuous assessment by the concerned teachers themselves. But in the case of students who learn different programs through distance education mode, it is found that for this 35% they have to write another examination on the basis 20 multiple choice type questions.

As a result teacher-administered assessments are an important source of information about student success, but they are not necessarily the most reliable one. When marking, teachers in Armenian HLLs, resort to

comparing each student's achievement with those of other students. No matter how experienced they are in doing this the judgments are prone to subjective bias, especially when assessment norms can be chosen and changed freely at any time. The remarks given by the teachers at the focus groups show that teachers tend to reward certain students characteristics and proficiency are not related to learning achievements such as big desire to learn, punctuality, keeping up with the deadlines.

4.The myth of formative assessment

Teachers interviewed agree on that assessment can be a very powerful learning tool for constantly-assessing both student work and teacher experiences, making necessary adjustments in teaching and learning methods. But the practice shows that there are still far too many teachers who rely on formative assessment: most assessment is summative.

65 % of the teachers consider summative assessment as the recognition of student achievement. In summative assessment where grades/marks are necessary, this assertion is

true. But too often teachers put a mark on student work when they're hoping to use the work formatively, which is a mistake.

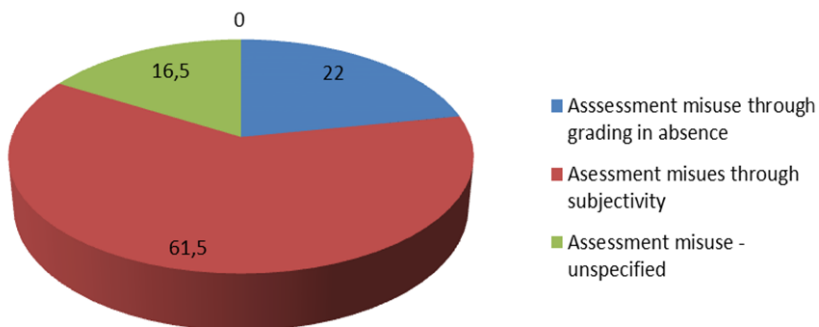
Teachers continue to use assessment for marking purposes. Assessment is basically used to classify students, to label them, to ensure presumed discipline in the classroom, to punish, and to encourage.

While the main purpose of evaluation is to contribute to the effectiveness of the education process, assessment is an indispensable tool in the education process to ensure feedback between student and teacher. Assessments should serve to reduce the discrepancy between what the teacher is teaching and what the student is learning.

The consequence is superficial compliance (if any) with the new requirements, facilitated also by the fact that the new assessment dimensions and criteria are quite diversified, but at the same time also formulated broadly, leaving ample room for personal interpretation.

Evidences analysed in the course of the preparation of this research pinpoint visible manifestation of malpractices of inflation of marks (grades) due to pressure of having good grades at the end of the year and marking in absentia. The latter is a form of informal "support" by teachers tolerating the prolonged absence from the class of students who have to work for paying their tuition fee.

Chart 2. Prevalence of student assessment misuse by type, share of total



5.The myth of developing and using rubrics

Rubrics are guidelines for assessing complex tasks or behavior which are subjective in nature. It helps to make assessments more accurate and objective. Whether the teachers or institutions develop and use such rubrics is doubtful. In many instances, even if the curriculum provides the rubrics for assessing different learning, teachers are not making the assessment based on it and thereby fails to satisfy the real purpose. During the interviews teachers were voicing the opinion that there is no valid way to use rubrics for assessing qualities like critical thinking and sport dancing performances [6].

At the same time the vague assessment criteria make it nearly impossible to prove there is difference between learning achievement that deserve A or B. In fact the same vagueness makes it relatively easy to “change” any grade to the best if need be.

6.The myth of teacher trainings for using assessment methods and techniques more productively

Myth 6 envelopes the previous myths. Even though there has been multiple choices of internal and

international training programs that most of teachers attended, teachers are still experiencing difficulties in applying the new assessment methods and principles in their daily work – methods that have the potential to make student assessment more reliable and resistant to bias. Before the barriers to the implementation of the new assessment framework can be removed, it is paramount to understand what these barriers are. Not much is known about what factors precisely limit the teachers in applying the novelties they have been trained in, whether they are the same for all teacher profiles.

Proper and reliable assessment of student success depends not only on the ability and knowledge of particular teachers or groups of teachers, but also on the professionalism of the teachers’ team as a whole and on its capacity for peer collaboration.

Teachers can spend a quarter or more of their professional time involved in assessment-related activities. If they assess accurately and use results effectively, their students can prosper.

Conclusion: This study that somehow shed light on assessment myths and truths is not refuting the core principle that assessment of student learning

reforms teaching activities .On the contrary, when you conduct an assessment, you expand the boundaries and go beyond grading; as an instructor, you start examining patterns in their performance along a timeline. These patterns enable the efforts to fill learning gaps to be a more fruitful intervention, for both the learner as well as the instructor.

Given the critically important roles of assessment, that helps in the formulation,

monitoring, directing towards and reviving the goals and objectives of the educational programs. The practice of valid, reliable, justifiable and fair assessment is a prerequisite for the success of any education system. It is the duty of the teachers and educational administrators to redefine the assessment practices and inculcate the culture of fair and unbiased assessment behavior.

References

1. Harutyunyan K., The Development of the Student Assessment System in the Republic of Armenia: Achievements, Challenges and Lessons Learned, Armenia, 2015
2. Barnes N., Fives H., Managing assessment to enhance student learning, 2020, USA
3. Steinle V., Chick H., Eugene Gvozdenko, SMART Assessment for Learning, University of Melbourne, Australia, 2019
- 4.Importance of Validity and Reliability in Classroom Assessments, 2018
5. Rhind S., Engaged in feedback and assessment, University of Edinburgh 2017
6. William D., Assessment: The bridge between teaching and learning, University College London, 2013

**ՀՀ ԲՈՒՎԵՐՈՒՄ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՄԻՖԵՐՆ
ՈՒ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ****Հայցորդ Գ. Ա. Մուրադյան****Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան****ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Ուսանողի գնահատում, գնահատման մեթոդներ, գնահատման միջերն ու իրականությունը, գնահատումը՝ որպես հետադարձ կապ, ձևավորող և ամփոփիչ գնահատում, ռուբրիկներ:

Ուսանողների սովորելու և դասընթացի նպատակներին հասնելու գնահատման ունակությունը ուսուցման գործընթացի կարևոր բաղադրիչ է:

Գնահատման գործընթացը միտված է վավերացնելու ուսումնառության ելքային արդյունքներն ու բարելավելու ուսանողների կրթական ձեռքբերումները:

Գնահատականի տրամադրումը դասընթացի գնահատման սովորական և տարածված եղանակն է, որով դասավանդողները կարող են գնահատել, թե ինչպիսին է ուսանողների առաջընթացը դասընթացի ընթացքում: Միևնույն ժամանակ ուսանողի ուսուցման գնահատումը ավելին է, քան պարզապես գնահատականի տրամադրումը. դա գործընթաց է, այլ ոչ միայն վերջնական արդյունք: Ժամանակի ընթացքում սովորելու հմտությունները գնահատելը օգնում է դասավանդողներին վերանայել դասավանդման և ուսուցման մոտեցումներն ու մեթոդաբանությունը, աջակցել ուսանողներին, ինչպես նաև դասընթացը դարձնել ավելի հետաքրքիր:

Գնահատման գործընթացը ներառում է ուսումնական գործընթացի տարբեր բաղադրիչները՝ կարևորելով ուսանողների կողմից գիտելիքների ձեռքբերումը, սովորողների կարողունակությունների աստիճանական զարգացումը, ինչպես նաև հնարավորություն տալով դասավանդողներին պարբերաբար հետազոտել դասավանդման սեփական փորձն ու դրա արդյունավետությունը:

Այս հոդվածի շրջանակում իրականացված հետազոտությունները նպատակ ունեն վերհանելու գնահատման համակարգի «հին ու նոր միջերը»՝ դրանք զուգորդելով ՀՀ տարբեր բուհերի դասավանդողների պրակտիկ փորձի ուսումնասիրության հետ, որոնք որոշակիացնում են բարձրագույն կրթության

ակադեմիական շրջանակների ընկալումներն ու մոտեցումները գնահատման առավել արդյունավետ և խթանող մեթոդների վերաբերյալ:

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТИ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РА

Соискатель Г.А. Мурадян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: оценивание студентов, методы оценивания, мифы и реальности, оценивание как обратная связь, формативное и итоговое оценивание, рубрики.

Оценивание- неотъемлемая часть любого учебно-педагогического процесса. Практики оценивания имеют большое количество функций, которые необходимо выполнять в контексте преподавания, процесса обучения.

Эта статья раскрывает мифы об оценивании студентов: о том, что мы оцениваем, как в практике мы можем согласовать различные критерии, которые можно установить и применять единогласно.

Несмотря на эти кажущиеся трудности, в данной статье приводятся доводы в пользу обоснованности процесса оценивания, разработанных в определенных академических условиях в высших учебных заведениях Армении.

Процесс оценивания включает в себя различные компоненты учебного процесса, позволяя учащимся приобретать знания, постепенно развивать способности последних, а также позволяя учителям регулярно исследовать свой собственный педагогический опыт и его эффективность.

Согласно опросу, проведенному среди преподавателей армянских университетов, основной целью оценки студентов является мониторинг знаний студентов, их способностей и навыков. Результаты оценки студентов предназначены для улучшения учебного процесса и достижений студентов.

Для оценивания учебных достижений армянские вузы прибегают к трем типам оценки учащихся: аудиторная оценка, диагностическое тестирование

конкретного уровня и письменные задания. Чаще всего используются анкетирование, устные тесты и домашние задания («контрольные задания»).

К сожалению, многие педагоги продолжают «традиционную» практику, которые, в лучшем случае неэффективны, а в худшем, контрпродуктивны целям современного образования.

Студенты часто критикуют методы оценивания, называя их предвзятыми, субъективными и инструментами притеснения. В то же время преподаватели подчеркивают, что оценивание успеваемости студентов- это средство повышения взаимной вовлеченности в учебный процесс для стимулирования более высоких образовательных достижений.

Исследование, проведенное в рамках данной статьи, направлено на выявление «старых и новых мифов» системы оценивания, совмещая их с изучением практического опыта преподавателей различных вузов Республики Армении.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 16.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 16.04.2021-ին:

ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐԻՆ

Պարբերականի հիմնական բաժինները՝

- Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հոգեբանամանկավարժական հիմնախնդիրները,
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալ-հասարակական, պատմամշակութային, կառավարման հիմնախնդիրները,
- Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բժշկականսարանական հիմնախնդիրները:

Հոդվածներն ընդունվում են՝ հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն:

Գիտական աշխատանքների ընդունման վերջնաժամկետը մարտի 31-ն է:

Տեխնիկական պահանջներ

Վերևում՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ հեղինակի (3-ից ոչ ավելի) գիտական աստիճան, գիտական կոչում, անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ կազմակերպության, քաղաքի, երկրի անվանումները՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ հեղինակի(ների) էլեկտրոնային հասցեն՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ էջի լայնությամբ, նշվում են առանցքային բառերը և բառակապակցությունները (8–10 բառ),

1 ինտերվալ ներքև՝ առանձին պարբերությամբ ներկայացվում է բուն տեքստը:

Հոդվածի ամբողջ ծավալը **6–8 լրիվ էջ է (ներառյալ աղյուսակներ, տրամագրեր):**

Տեքստի ձևաչափը՝ A4 ֆորմատի թուղթ (210x297 մմ), MS Word 2007, տառատեսակը՝ GHEA Grapalat (հայերեն), Times New Roman (անգլերեն և ռուսերեն), տառաչափը՝ 12, տեքստը՝ էջի լայնությամբ հավասարեցված, առանց տողադարձերի:

Միջտողային տարածությունը՝ 1, էջի յուրաքանչյուր կողմից 2 սմ լուսանցք,

Հողվածի բոլոր բաժինների անվանումները՝ առանցքային բառեր, արդիականություն, հետազոտության նպատակ, հետազոտության խնդիրներ և այլն, նշվում են՝ թավ (bold):

Տեքստի կառուցվածքը.

Առանցքային բառեր:

Հետազոտության արդիականությունը: Ներառում է հիմնախնդրի ուսումնասիրության կարևորությունը, վիճակը և արտացոլումը գրական աղբյուրներում:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Նշվում են հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդները՝ մեկ տողով՝ օգտագործված սարքեր, քանակակազմ, հետազոտության կազմակերպում (վայրը, տևողությունը, ժամանակահատվածը):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ներկայացվում են և վերլուծվում հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները, փաստերը, տրվում աղյուսակներ և տրամագրեր (ընդհանուր՝ 2-ից ոչ ավելի):

Եզրակացություն: Համառոտ ներկայացվում են հետազոտության արդյունքների վերլուծության հիման վրա կատարված եզրահանգումները՝ չկրկնելով հողվածի այլ բաժիններում տրված ձևակերպումները (կարելի է ներկայացնել նաև առաջարկություններ):

Գրականություն: Ըստ այբբենական կարգի՝ համարակալված ներկայացվում է 5-10 գրական աղբյուր: Սկզբից տրվում են հողվածի լեզվով աղբյուրները, որից հետո՝ օտարալեզու: Հղումները տեքստում կատարվում են քառակուսի փակագծերում՝ նշելով գրականության աղբյուրի հերթական համարը, օրինակ՝ [3] կամ [1,5,6]:

Գրականության ցանկից 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են՝

հողվածի մասին տեղեկություններ և ամփոփագրեր՝ 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ անգլերեն և ռուսերեն, ռուսերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ հայերեն և ռուսերեն.

էջի կենտրոնում գլխատառերով գրվում է հողվածի վերնագիրը՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից հեղինակի (3-ից ոչ ավելի) գիտական աստիճան, գիտական կոչում, անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը՝ թավ (bold):

1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են առանցքային բառերը (**8–10 բառ**),

1 ինտերվալ ներքև տրվում է հոդվածի ամփոփագիրը (SUMMARY, PEՅՈՒՄԵ)՝ **230–250 բառ**:

Անգլերեն և ռուսերեն տեքստի հայերենով ամփոփագրերի թարգմանությունն արտերկրյա հեղինակների համար իրականացնում է ինստիտուտի Միջազգային համագործակցության և զարգացման ծրագրերի բաժինը:

Հոդվածի ամփոփագրում անհրաժեշտ է նշել.

- 1. Առանցքային բառեր**
- 2. Հետազոտության նպատակը**
- 3. Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը**
- 4. Ստացված արդյունքների վերլուծություն**
- 5. Համառոտ եզրակացություն**

Օտար լեզուներով ամփոփագրերն ունեն կարևոր նշանակություն, քանզի տվյալ ոլորտի օտարերկրյա մասնագետի համար բովանդակում են հոդվածի վերաբերյալ հիմնական տեղեկատվություն: Ամփոփագրի հիման վրա մասնագետը կարող է հոդվածն ուսումնասիրել ամբողջությամբ և կատարել համապատասխան հղումներ:

Վերը նշված պահանջներին չհամապատասխանող հոդվածները չեն ընդունվում և չեն ուղարկվում խմբագրական հանձնախումբ՝ հետագա գրախոսման: Խմբագրական հանձնախմբի դրական եզրակացությունից հետո կատարվում է համապատասխան վճարում: Հեղինակը 10–ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է հոդվածի ընդունման, անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կամ հոդվածի մերժման մասին:

Նյութերն անհրաժեշտ է ներկայացնել՝ էլեկտրոնային և 1 օրինակ տպագիր տարբերակով:

Հոդվածը պետք է հրատարակված չլինի:

Հոդվածի բովանդակության պատասխանատուն հեղինակն է:

Յուրաքանչյուր հեղինակ կարող է ներկայացնել 2–ից ոչ ավելի գիտական աշխատանք:

Յուրաքանչյուր հողվածին տրվում է միջազգային թվային համարանիշ՝ DOI:

Հողվածի հետ անհրաժեշտ է ներկայացնել **կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջադարձ մասնագետի կողմից:**

Տպագրման նպատակով՝ ինստիտուտի աշխատակիցների համար յուրաքանչյուր էջը սահմանվել է 1000 դրամ, հանրապետության բուհերի դասախոսներին՝ 2000 դրամ, իսկ արտերկրյա բուհերի դասախոսների համար՝ ՀՀ դրամով 4000 դրամ (ռուսական 300 ռուբլի կամ ՀՀ արտարժույթին համապատասխան գումար):

ՀՖԿՍՊԻ-ի ասպիրանտներից, հայցորդներից (առանց համահեղինակների) և գիտությունների դոկտորներից հողվածների տպագրման համար գումար չի գանձվում:

Պարբերականի յուրաքանչյուր համարի արժեքը 3000 դրամ է, իսկ ԱՊՀ երկրների բուհերի դասախոսների համար՝ 10.000 դրամ՝ ներառյալ փոստային առաքումը:

Այն երկրները, որոնց հետ համագործակցում է ՀՖԿՍՊԻ-ն գիտական և ուսումնական գործընթացներում, հողվածի տպագրման համար նախատեսված գումարները չեն գանձվում:

Վճարումն անհրաժեշտ է կատարել խմբագրական հանձնախմբի դրական պատասխանից հետո՝ 15 օրվա ընթացքում՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի հետևյալ հաշվեհամարներից որևէ մեկին՝

Հայէկոնոմբանկի Մյասնիկյանի մասնաճյուղ՝ ՀՀ 163038103145,

Այդի բանկ՝ Վարդանանց մասնաճյուղ՝ ՀՀ 11817065324000

(նպատակը՝ պարբերականի հողվածներ):

Հողվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝

Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2-րդ հարկ՝ Տպագրական և խմբագրական բաժին, հեռախոսներ՝ (010) 55-33-10/1-64, 093.36.89.19 Երանուհի Սիմոնյան, էլ. հասցե՝ eranuhi.simonyan@sportedu.am

Պարբերականի 1-ին և 2-րդ համարների հողվածների ընդունման վերջնաժամկետը մարտի 31-ն է:

Ձևակերպման օրինակ

ԱՐԴԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Մ. Ոսկանյան,
հայցորդ Կ. Ռ. Սերոբյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,
Երևան, Հայաստան,
Շիրակի պետական համալսարան,
Գյումրի, Հայաստան
E.mail: a.vosk@sportedu.am, k.ser@ssy.am

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Չատինյան Ա.Ա., Կարապետյան Ի.Բ., Ֆիզիկական կուլտուրայի անհրաժեշտությունն ուսանողների տեսանկյունից, Հանրապետական 29-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Երևան, 2002, էջ 15:
2. Մանուկյան Ա.Լ., Ընտանեկան դաստիարակության հիմնահարցը հայ էթնոմանկավարժական մշակույթում, Ատենախոսության սեղմագիր ..., մանկ. գիտ. թեկ., Երևան, 2020, 22 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ. Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Դասագիրք, Երևան, Ջոքեր հրատ., 1993, 212 էջ:
4. Терехина Р.Н., Уровень специальной подготовленности лидеров гимнастического помоста в первый год олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, С.В. Борсиенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 244-248.
5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)p. 520–529.
6. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции [էլեկտրոնային ռեսուրս] http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/life_long_learning_5_10.pdf
7. <https://fkis.ru/page/1/161.html>

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

2021 №1 (3)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

**Համակարգչային
ձևավորող՝**

Լ.Ա.Մեծոյան

Ստորագրված է տպագրության՝ 15.06.2021 թ.
Տպագրվել է Անդրանիկ Խաչատրյան ԱԶ տպարանում

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 13,5:
Տպաքանակը՝ 50