



2021

ՄՊՈՐՏ. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ.
ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ



ՍՊՈՐՏ, ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսանողական գիտական տարեգիրք

SPORT, HEALTH, EDUCATION

Student scientific annual

СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ

Студенческий научный ежегодник

**Նվիրվում է Արցախյան գոյամարտի
հերոսներին**

ԵՐԵՎԱՆ - YEREVAN – 2021

ՈՉ ՈՔ ՉԻ ՄՈՌԱՑՎԵԼ, ՈՉԻՆՉ ՉԻ ՄՈՌԱՑՎԵԼ

Ալոյան Արյոյոմ Կարենի
Ամալյան Վարդան Դավիթի
Ավերիսյան 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
Իսախիրյան Դմիտրի Սերգեյի
Իսախանյան Արթուր Գագիկի
Իսախանյան Արման Արիստակեսի
Իսախանյան Սամվել Գևորգի
Կիրակոսյան Իվան Մարտիրոսի
Հակոբյան Թաթուլ Տիգրանի
Հարությունյան Խաչիկ Հրանտի
Հարությունյան Մեսրոբ Վաչեի

Հարությունյան Դավիթ Սամվելի
Հովհաննիսյան Մելքոն Թեյմանի
Ղալումյան Միշա Արմանի
Ղոմաջյան Վարդան Կարապետի
Մարգարյան Դավիթ Միհերի
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 Արյոյոմ Սարգսի
Սարգսյան Վազգեն Մկրտչի
Սարկիսյան Գոռ Նորայրի
Սերոբյան Սևակ Լևոնի
Վարդանյան Նարեկ Վարդանի
Քոչինյան Միհեր Մարտիրոսի

796:001:37

ԳՄԴ 75+72+74

Ս 835

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

Սպորտ, առողջություն, կրթություն: Ուսանողական
Ս 835 գիտական տարեգիրք.- Եր.: Հայաստանի ֆիզիկա-
կան կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,
2021.- 123 էջ:

Տարեգրքի նյութերում ընդգրկված են Հայաստանի
ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի,
հանրապետության բուհերի ուսանողների գիտահետազոտա-
կան աշխատանքները, որոնք նվիրված են ինչպես ֆիզիկական
կուլտուրայի, սպորտի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի բազմաբնույթ հիմնախնդիրներին, այնպես էլ
հարակից ոլորտներին:

Տարեգրքի հոդվածները նախատեսված են ֆիզիկական
կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի բակալավրիատի, մա-
գիստրատուրայի ուսանողների համար:

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

ՀՏԴ 796:001:37

ԳՄԴ 75+72+74

ISBN 978-9939-1-1177-3

© Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, 2021



ՍՊՈՐՏ, ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ
Ուսանողական գիտական տարեգիրք

Պատասխանատու խմբագիր՝

Ա.Լ. Հակոբյան

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Խմբագրական հանձնախումբ՝

Ավագիմյանց Վ.Մ.	պրոֆեսոր (ԵՊՀ)
Բարբարյան Մ.Ս.	մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Գրիգորյան Յու.Գ.	դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ) մանկ. գիտ.թեկ., պրոֆեսոր
Երիցյան Բ.Լ.	(ՀՀ ՊՆ Վ.Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարան)
Նալբանդյան Գ.Լ.	մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Սիմոնյան Ա.Ա.	մանկ. գիտ. թեկ. (ՇՊՀ)
Ստեփանյան Ա.Գ.	հոգեբ. գիտ. թեկ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Սիմոնյան Ե.Վ.	Լեզվաբան-խմբագիր (ՀՖԿՍՊԻ)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵ- ԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ- ՆԵՐԸ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Նարինե Ավագյան 8

ՊԱՏԱՆԻ ՇԱԽՄԱՏԻՍՏՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆ- ՆԵՐԻ ԸՄԲՈՆՄԱՆ ԵՎ ՄԱՆՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐ- ՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մարիամ Ավետիսյան 15

ՁԳՈՒՄՈՎ ՓՈԽԱԴՐՈՒՄՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Գեղամ Գալստյան 24

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱ- ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ՍՊՈՐՏԱԶԵՎԻ

Գայանե Լալայան 32

ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Նիկիտա Ծատուրյան 40

**ԿԻՆ ԾԱՆՐՈՐԴՈՒՀԻՆԵՐԻ ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏ-
ՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄ-
ՆԱՍԻՐՈՒՄԸ**

Աիդա Մանուկյան46

**ՀՈԳԵԿԱՆ ՃԱՆԱԶՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐ-
ՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊԱՐԱՅԻՆ ՏԱՐԲԵՐ
ՈՃԵՐՈՒՄ**

Ժենյա Միդեյան.....56

**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏ-
ՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ՀԱՄԵՄԱՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Մարիամ Մինասյան65

**ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐ-
ՏԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱ-
ԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

**ՀԱՄԱՑԱՆՑԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԱՆՁԻ
ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՎՐԱ**

Հասմիկ Հակոբյան74

**ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ ՈՐՍԱՑՈՂ ԾՈՒՂԱԿՆԵՐԸ ՖԵՅՍ-
ԲՈՒՔՈՒՄ**

Ալիտա Ֆրանկյան84

ՆՅՈՒԹԱՊԱՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՓԱՌԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐ-
ՊԵՍ ՀԱՅ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ԳՈՐԾՈՂ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊ
ԵՎ ՀՈԳԵՎՈՐ ԻՆՔՆԱԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԿՈՐՍՍԻ ՀԻՄՆԱ-
ՊԱՏՃԱՌ

Նատալյա Համբարձումյան92

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱ- ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

COVID-19-ի ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ
ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ԶԲԱՂՎԵԼՈՒ ԵՐԵ-
ԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՄԲ

Սոնա Հակոբյան.....101

ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՆԵՐՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ-
ԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ալբերտ Հարությունյան110

ԲՈՒԺԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԻ-
ՊԵՐՏՈՆԻԱՅԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Տաթևիկ Հունանյան.....115

ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

ՄՄ ֆակուլտետ, Հ.Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոն, 2-րդ կուրս, Նարինե Ավագյան, Գիտական ղեկավար՝ մ.գ.թ., դոցենտ Հ. Գասպարյան

Առանցքային բառեր: Սպորտային պարեր, պարերի ժամանակակից տեսակներ, միջազգային ֆեդերացիաներ:

Հետազոտության արդիականություն: Մարդիկ սկսել են պարերով զբաղվել անհիշելի ժամանակներից: Ամենայն հավանականությամբ, պարն արվեստներից հնագույնն է, արտահայտում է վաղնջական ժամանակներում մարդու հոգում ծնունդ առած պահանջմունքը՝ մյուս մարդկանց հաղորդելու իր ցնծությունը, վիշտը, հոգին համակած այլ հույզերը՝ մարմնի շարժումների միջոցով: Նախնադարյան մարդու կյանքի գրեթե բոլոր իրադարձությունները (ծնունդ, մահ, կռիվ, նոր առաջնորդի ընտրություն, հիվանդի ապաքինում և այլն) ուղեկցվել են պարով: Դարերի ընթացքում պարերին հատուկ դարձան գեղարվեստական կերպարները, արտահայտիչ ու ռիթմիկ շար-

ժումները և այլն: Պարի գլխավոր բնութագրական հատկանիշներն են՝ ռիթմը, պարի «գծապատկերը»՝ պարային կոմպոզիցիայում շարժումների համադրումը, դինամիկան՝ շարժումների թափի ու լարվածության փոփոխությունների հերթականությունը, տեխնիկան: Թեպետ պարը դիտարկվում է որպես արվեստի ձև, այն ներկայումս ունի նաև սպորտային նշանակություն: Ի տարբերություն պարերի պատմության, սպորտային պարերի պատմությունն անհամեմատ կարճ է [1,2]: Պարերի տարբեր տեսակներ՝ որպես սպորտային մրցակցական միջոցներ, սկսեցին ընկալվել միայն նախորդ դարի սկզբներին: Ներկայումս աշխարհում մեծ տարածում ունեն հատկապես «Սպորտային պարահանդեսային պարերը»: Պարահանդեսային պարերն առաջացել են Իտալիայում՝ 14-րդ դարում: 16-17-րդ դարերում Ֆրանսիան դարձավ պարահանդեսային պարի օրենսդիրը: 17-րդ դարում պարահանդեսային պարը տարածվեց ողջ Եվրոպայում: Որոշ աղբյուրների համաձայն՝ «մրցել պարերով» գաղափարն առաջացել է Ամերիկայում: Առաջին պարահանդեսային մրցույթը, որտեղ եղել է միայն տանգոն, կայացել է 1907-ին՝ Նիցոյում [1,2]: Այն կազմակերպել և հետագայում կրկնել է Կամիլ դե Ռինալը (պարուսույց, պարող, երգահան)՝ Փարիզում: «Պարահանդեսային պարեր» բառակապակցության տակ այժմ հասկացվում են «սպորտային պարերը» (ՍՊՊ՝ «սպորտային պարահանդեսային պարեր») և «պարային սպորտը»: Դա արտահայտվում է տարբեր պարային կազմակերպությունների անվանումներում, օրինակ՝ «Սպորտային պարերի մոսկովյան ֆեդերացիա»: Թեպետ, շատերը միայն «պարահանդեսային պարերն» են համարում սպորտային պարեր,

ներկայումս աշխարհում կան պարերի մի շարք այլ տեսակներ, որոնցից պարբերաբար իրականացվում են տարբեր մրցաշարեր:

Հայ գրականությունում պարերի տեսակների մասին տեղեկություններ չկան: Խոսվում է միայն սպորտային պարահանդեսային պարերի մասին: Նշված հանգամանքը ընդգծում է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել սպորտային պարերի ժամանակակից տեսակները:

Հետազոտության խնդիրները: Ելնելով հետազոտության նպատակից՝ առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Պարզել պարերի մասնագետների տեղեկացվածությունը սպորտային պարերի ժամանակակից տեսակների մասին:

2. Ուսումնասիրել օտարալեզու աղբյուրներում սպորտային պարերի մասին տեղեկություններ:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են ստորև ներկայացված մեթոդները՝

- գրական աղբյուրների վերլուծություն,
- զրույց,
- փաստացի տվյալների ուսումնասիրություն: Վեբ-կայքերի միջոցով ուսումնասիրվել են ներկայումս գործող սպորտային պարերի միջազգային ֆեդերացիաները, նրանց կողմից իրականացվող գործունեությունը: Հարցումներին մասնակցել են 27 մարզի՝ 15 իգական և 12 արական սեռի:

Հետազոտությունն իրականացվել է 2021-ին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Այժմ ՀՀ-ում գործում են սպորտային պարերի 2 հիմնական ֆեդերացիա՝ «Հայաստանի սպորտային պարերի ֆեդերացիա» և «Պարի և սպորտային պարերի համահայկական խորհուրդ»։ Աշխարհում գործում են հետևյալ միջազգային ֆեդերացիաները՝ WDSF (Սպորտային պարերի համաշխարհային ֆեդերացիա), IDO (Պարերի միջազգային կազմակերպություն)։ Պարերի միջազգային կազմակերպությունը ֆեդերացիա է, որը ներառում է 5 մայրցամաքներից 90 ազգային ֆեդերացիաներ, 0,5 միլիոն պարողներ [5]։

Անկետավորման արդյունքում պարզվեց, որ մարզիչների մեծ մասը (մոտ 80 տոկոսը) սպորտային պարերից տարբերում են միայն սպորտային պարահանդեսային պարերը։ Գրականության ուսումնասիրությունից [1,2], ինչպես նաև միջազգային ֆեդերացիաների վեբ-կայքերում ներկայացված տվյալներից [3,4,5] պարզվեց, որ ներկայումս աշխարհում կա սպորտային պարերի նվազագույնը 15 տեսակ։ Դրանք են՝ 1. լատինաամերիկյան պարեր, 2. եվրոպական պարեր, 3. ակրոբատիկ ռոք-նոլ, 4. բուգի-վուգի, 5. բրեյք դանս, 6. դիսկո, 7. պարադենս (պարաօլիմպիկ), 8. հիփ-հոփ, 9. ջազ պարեր, 10. ստեպ, 11. բալետի տեսակներ, 12. ժամանակակից պարեր, 13. կարիբյան ավազանի կամ ինչպես անվանում են սոցիալական պարեր (սալսա, բաչատա, կիզոմբա, մամբո, մերենգե, կումբիա), 14. արգենտինյան տանգո, 15. պարային շոուներ։

Սպորտային պարերի լատինաամերիկյան ծրագիրը ներառում է հետևյալ պարերը՝ սամբա, չա-չա-չա, ռումբա, պա-

սադրել և ջայլ: Լատինաամերիկյան պարերից միայն սամբայում և պասադոբլում է, որ պարողները շատ են տեղաշարժվում:

Եվրոպական ծրագրում (ստանդարտ) ներառված են 5 պարեր՝ քուիքսթեփ, վալս, տանգո, դանդաղ ֆոքստրոտ և վիեննական վալս:

Ակրոբատիկ ռոքն-ռոլն արագ շարժումների և դինամիկ պարի խառնուրդ է: Ակրոբատիկական տարրերի միջոցով ներկայացվում է ռոքն-ռոլ երաժշտությունը:

Բուգի-վուգին պար է, որը պահանջում է զույգերի միջև ներդաշնակություն և կատարվում է 1940-1950-ական թթ. թեժ ռիթմերի ներքո:

Դիսկո պարը զարգացել է դիսկո կուլտուրայից 1970-ական թթ.: Դիսկո պարի հիմնական առանձնահատկությունը հեշտ և դժվար շարժումների համադրումն է դինամիկայի մեջ: Այն կատարվում է բարձր տեմպով:

Պարադենս սպորտը չափազանց շքեղ է, նրբագեղ և նորաձև: Դրանով զբաղվում են ֆիզիկական խնդիրներ ունեցող մարզիկները: Մասնակիցները կարող են մրցակցել կոմբի ոճում՝ պարելով կանգնած մասնակցի հետ, ինչպես նաև կարող են պարել դուետ՝ 2 անվասայլակով:

Հիփ-հոփը ծնունդ է առել 1969թ. Նյու Յորքի թաղամասերից մեկում՝ Հարավային Բրոնքսում: Այն ներառում է մի քանի ուղղվածություն՝ «Dj», «MC» (Master of ceremonies՝ տոնախմբության վարպետ), բրեյք դանս, գրաֆիտի:

Ջազային պարն ուսուցանում է գործողություն, արտահայտչականություն, տակտի զգացում: Պարողները հայտնի

երաժշտության ներքո կատարում են ցատկեր, պտույտներ, ոտքերով հարվածներ:

Ստեպլը պարի տեսակ է, որին բնորոշ է կոշիկի հարվածների ձայների օգտագործումը: Պարողները հարվածում են հատակին, ինչպես գործիքային հարվածների մի տեսակ:

Ժամանակակից պարերն արտահայտիչ ոճի պարեր են, որոնք միավորում են տարբեր ժանրերի պարերը: Նրանցում դրսևորվում է ուժ, վերահսկված ոտքի աշխատանք, իմպրովիզացիա և այլն: Այս տեսակը թույլ է տալիս պարողին լինել ստեղծագործ և ազատ:

Սալսան արիեստականորեն ստեղծված պար է, որը միավորում է բազմաթիվ լատինաամերիկյան ոճեր և ուղղություններ: Սկզբում սալսան պար էր բավականին հանգիստ ռիթմով, մելոդիկ և ռոմանտիկ, բայց այսօր այն ներառում է դինամիկ շարժումներ: 1970-ական թթ. Կուբայի գաղթականները, որոնք բնակվում էին Նյու Յորքի թաղամասերում, պարում էին սալսա՝ միաձուլելով ամբողջ շարժումները: Քանի որ սալսայի հիմնական առանձնահատկությունը իմպրովիզացիան է, նույնիսկ սկսնակները կարող են դրսևորել իրենց այս պարատեսակում: Միայն 2005-ին Լաս Վեգասում անցկացվեց սալսայի համաշխարհային առաջնությունը, որտեղ առաջին անգամ սալսա կատարողները մրցեցին:

Բրեյք դանսը ակրոբատիկ, պարային բարդ ոճ է, որն ընդգրկում է գրեթե բոլոր պարային տարրերը: Այս պարածևն իր ակրոբատիկ բարդ կառուցվածքով շատ նման է բրազիլական ազգային կապուերա պարին, որը նաև մարտարվեստ է: Այդ նմանությունը բացատրվում է նրանով, որ իրական բրեյք

դանս պարային ոճը ստեղծվել է կապուերայից: Այս պարի անվանումը հնարել է 1969-ին հիփ-հոփի պիոներ DJ Kool Herc-ը, նա դիսկոտեկներում ելույթ ունենալուց հայտարարել է ընդմիջումներ (որոնք ի դեպ անգլերեն հնչում են որպես «break»), որպեսզի պարողները մի քիչ հանգստանան և այդ ընթացքում դիտեն կապուերայանման անհատական կատարումներ, նա հայտարարում էր այդ ընդմիջումները՝ «b-boys go down» արտահայտությամբ, ինչն էլ դարձել է հետագայում բրեյք դանս պարի անվանումը: Ստացվում է ընդմիջման պար, այսինքն՝ break dance:

Եզրակացություն: Վերջին հարյուր տարվա ընթացքում պարերը, ներխուժելով սպորտի ոլորտ, զգալի առաջընթաց են ապրել: Ներկայումս աշխարհի տարբեր երկրներում պարերի 15 տեսակներից պարբերաբար իրականացվում են սպորտային մրցումներ: Հայ մասնագետների տեղեկացվածությունը սպորտային պարերի ժամանակակից տեսակների մասին խիստ սահմանափակ է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վերմիշյան Լ.Փ., Լատինաամերիկյան պարեր, Ոսումնական ծեռնարկ, Երևան, 2018, 213 էջ:
2. Վերմիշյան Լ.Փ., Եվրոպական պարեր, Ոսումնական ծեռնարկ, Երևան, 2019, 80 էջ:
3. <http://dancecollective.ca/dance-programs/dance-disciplines/>
4. <https://www.worlddancesport.org/>
5. <https://www.ido-dance.com/ceis/ido/competitions/idoDisciplines.html>

ՊԱՏԱՆԻ ՇԱԽՄԱՏԻՍՏՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐԻ ԸՄԲՈՆՄԱՆ ԵՎ ՄԱՆՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*ՄՄ ֆակուլտետ, Հ.Հ. Շահինյանի անվան
մարմնամարզության, սպորտային պարերի,
գեղասահքի և շախմատի ամբիոն,
4-րդ կուրս, Մարիամ Ավետիսյան
Գիտական ղեկավար՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չալոյան*

Առանցքային բառեր: Շախմատ, տարածության սահմաններ, վերարտադրություն, մանր շարժումներ, տրեմոմետրիա:

Հետազոտության արդիականություն: Շախմատը մարդու մոտ մշակում է հասարակության մեջ պահանջվող և անհրաժեշտ հատկություններ: Տարբեր ոլորտներում կատարված հետազոտությունները ցույց են տվել, որ շախմատը թե՛ մեծերի, և թե՛ փոքրերի մոտ բարելավում է մի շարք իմացական գործընթացներ [3]: 1986 թվականին Գերմանիայում կատարված հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ շախմատային խաղի նպատակային և համակարգված ուսուցումը նպաստում է սովորողների մտածողության արագության և ինքնատիպության զարգացմանը, ստեղծագործական գաղափարների քանակի ավելացմանը [2]:

Շախմատում արդեն իսկ կատարվել են որոշ գիտական հետազոտություններ, սակայն մեզ հասանելի գրականության

մեջ դեռ չենք հանդիպել հետազոտություններ՝ կապված շախմատիստների տարածության ըմբռնման և վերարտադրության, մանր շարժումների ճշգրտության հետ: Այս հանգամանքով է պայմանավորված ընտրված թեմայի արդիականությունը: Հետազոտությունը թույլ կտա պարզաբանել շախմատիստների պատրաստության համակարգում բազմաթիվ խնդիրներից մեկի՝ տարածական ըմբռնման և շարժումների ճշգրտության հարցերը: Թեման արդիական է նաև այնքանով, որ կարող է հիմք հանդիսանալ տվյալ ուղղությամբ նորարարական հետազոտություններ իրականացնելու համար:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել պատանի շախմատիստների տարածության սահմանների ըմբռնման և մանր շարժումների ճշգրտության առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ բացահայտել շախմատիստների պատրաստության ներկայիս համակարգը, պարզաբանել պատանի շախմատիստների տարածության սահմանների ըմբռնման և մանր շարժումների ճշգրտման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, տարածության սահմանների ըմբռնում, տրեմոմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Տարածության սահմանների ըմբռնման և մանր շարժումների ճշգրտության հետազոտությունն իրականացվել է առաջատար ձեռքով՝ ըստ գրականությունում առաջարկվող մեթոդիկայի [1]:

Հետազոտությունում ներգրավվել են 17-20 տարեկան 15 շախմատիստ, որոնց միջին մարզական ստաժը 9 տարի էր: Թեստավորումն անցկացվել է 2020թ. սեպտեմբերին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Ստորև ներկայացված են Հորվարդի աչքաչափի քանոնով անցկացված պատանի շախմատիստների հետազոտության արդյունքները, որի միջոցով հնարավոր եղավ պարզաբանել տարածության վերարտադրության առանձնահատկությունները (աղյուսակ 1): Հետազոտությունը կատարվել է աջ և ձախ ուղղություններով, փոքր (5սմ), միջին (15սմ) և մեծ (30սմ) տարածությունների վրա: Հաշվարկվել են ցուցանիշների հետևյալ բնութագրերը՝ տվյալների միջինը, միջինի քառակուսային շեղումը, միջինի սխալը, ինչպես նաև միջին տվյալների տարբերության հավաստիությունը՝ ըստ Ստյուդենտի:

Աղյուսակում ներկայացված տվյալները վերլուծելիս, որոնք վերաբերում են դեպի աջ աղեղիկի տեղաշարժմանը, ակնհայտ երևում է, որ որքան գնահատման համար առաջարկվող տարածությունը մեծանում է, այնքան շեղումների մեծությունն է (սխալները) ավելանում, ինչը վկայում է տվյալ տարածության վերարտադրման ճշգրտության վատթարացման մասին:

Փոքր տարածության սահմանները շախմատիստներն ըմբռնում են բավականին լավ, քանի որ, մեր կարծիքով, փոքր տարածության սահմանները սերտորեն կապված են գրեթե բոլոր մրցաշարերում օգտագործվող շախմատի տախտակի մեկ վանդակի չափսերի հետ, որը կազմում է 5–6 սմ: Միջին (15սմ) տարածության գնահատման և վերարտադրության

պատկերը մի փոքր այլ է: Այստեղ հետազոտվողները ցուցադրել են փոքր և մեծ տարածությունների միջակայքում ընկած արդյունքը:

Համեմատելով փոքր և միջին տարածությունների ցուցանիշները՝ պարզ է դառնում, որ առկա է գրեթե 0,54սմ տարբերություն: Փաստորեն շախմատիստներն այդ չափով ավել ճշգրիտ էին գնահատում 5սմ տարածությունը: Թվերի մաթեմատիկական մշակումը թույլ տվեց հստակ որոշել, որ բացահայտված տարբերությունը հավաստի է $P \leq 0,05$ հավանականությամբ:

Մեծ տարածության (30սմ) ուսումնասիրումը բացահայտեց հետազոտվողների գնահատման ցուցանիշների որոշակի վատթարացում: Մասնավորապես՝ մեծ տարածության վրա տարածության սահմանների ըմբռնման շեղումների միջինը կազմում է 1,51սմ, ինչը գրեթե 0,54սմ ավելին է համեմատած միջին տարածության:

Աղյուսակ 1

17-20 տարեկան շախմատիստների տարածության վերարտադրության համեմատական ցուցանիշները (սխալներ՝ $X \pm m$), սմ

Շարժման ուղղությունը	Ցուցանիշներ					
	5 սմ		15 սմ		30 սմ	
Աջ	0,43 $\pm$ 0,12		0,97 $\pm$ 0,19		1,51 $\pm$ 0,25	
Ձախ	0,87 $\pm$ 0,18		1,32 $\pm$ 0,28		1,09 $\pm$ 0,22	
Տարբերության հավաստիություն	t	P	t	P	t	P
	2,03	>0.05	1,03	>0.05	1,26	>0.05

Հետաքրքիր է այն փաստը, որ թե փոքր-միջին, և թե միջին-մեծ տարածությունների շեղումների միջինի տարբերությունը միանման է՝ գրեթե 0,54սմ: Փոքր և մեծ տարածությունների սահմանների գնահատման համեմատումը բացահայտեց, որ առկա տարբերությունը հավաստի է ($P \leq 0,001$):

Գիտական հետաքրքրություն էր ներկայացնում նույն ցուցանիշների ուսումնասիրումը՝ կապված ձախ կողմի տարածության վերարտադրման հետ: Ձախ ուղղությամբ աղեղիկների տեղաշարժումը բացահայտեց, որ իր արդյունքներով այն տարբերվում է դեպի աջ տեղաշարժման ուղղության տվյալներից: Համեմատելով 5սմ տարածության շեղումների միջին ցուցանիշը 15սմ տարածության տվյալի հետ՝ պարզվեց, որ նրանց միջև տարբերությունը 0,45սմ է, ինչն ավելի փոքր է աղեղիկների տեղաշարժման աջ ուղղության արդյունքից: Այդպիսի արդյունք գրանցվել է նաև միջին և մեծ տարածությունների շեղումների միջին ցուցանիշների տարբերությունից, որտեղ արդյունքը ստացվել է 0,23սմ, ինչը կրկին փոքր է աջ ուղղության առաջադրանքից: Սակայն տարբերությունը կայանում է նրանում, որ աջ ուղղության վրա շախմատիստները միջին տարածությունը ավելի ճշգրիտ են կատարել, քան մեծ տարածությունը, իսկ այստեղ պատկերն հակառակն է:

Համեմատելով փոքր-միջին, միջին-մեծ և փոքր-մեծ տարածությունների ցուցանիշները՝ մենք պարզեցինք, որ բոլոր դեպքերում տարբերությունը հավաստի է:

Կարևոր է համեմատել աջ և ձախ ուղղություններով կատարված հետազոտությունների արդյունքները (աղյուսակ 1): Այստեղ ակնհայտ երևում է, որ համեմատած ձախ ուղղությամբ

աղեղիկների շարժման հետ՝ աջ ուղղությամբ առաջադրանքի դեպքում տարածության սահմանների գնահատումն ավելի ճշգրիտ էր, բացառությամբ մեծ տարածության տվյալների: Հետաքրքիր է այն փաստը, որ աջ և ձախ ուղղություններով թեստի ցուցանիշերի համեմատումը բոլոր դեպքերում ցույց տվեց նույն արդյունքը, մասնավորապես՝ տարբերությունը հավաստի չէ ($P \geq 0,05$):

Կարելի է նշել, որ բոլոր դեպքերում փոքր տարածության վրա շախմատիստներն ավելի ճշգրիտ են կատարել առաջադրանքը, իսկ միջին և մեծ տարածությունների ցուցանիշերը կախված են աղեղիկների տեղաշարժման ուղղությունից:

Մանր շարժումների կառավարման կարևորությունը շախմատում զգացվում է առավելապես կայծակնային խաղի ժամանակ, որտեղ անհրաժեշտ է արագ և ճիշտ տեղադրել խաղաքարը վանդակի մեջ: Հաճախ են հանդիպում դեպքեր, երբ վայրկյանների ընթացքում շախմատիստը խաղաքարը դնում է անհրաժեշտ վանդակի և հարակից վանդակի մեջտեղում, ինչն անթույլատրելի է համարվում և կանոնների խախտում է: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է մանր շարժումների կառավարման ճշգրտության բարձր մակարդակ, որը թույլ կտա մարզիկին այս առումով չսխալվել:

Մեր հետազոտության շրջանակներում տրեմոմետրի օգնությամբ կատարված հետազոտության արդյունքում պարզել ենք բարդ, միջին և պարզ շարժումների ճշգրտության կառավարման մակարդակը (աղյուսակ 2): Հետազոտությունները կատարվել են միջին արագությամբ՝ աջ և ձախ ձեռքերով:

Աղյուսակ 2

17-20 տարեկան շախմատիստների աջ և ձախ ձեռքերի մանր շարժումների ճշգրտության համեմատական ցուցանիշները (սխալներ՝ $X \pm m$), հպում

Ձեռք	Ցուցանիշներ					
	I Խումբ		II Խումբ		III Խումբ	
Աջ	$2,00 \pm 0,33$		$1,25 \pm 0,26$		$1,58 \pm 0,24$	
Ձախ	$3,38 \pm 0,53$		$2,15 \pm 0,28$		$1,21 \pm 0,28$	
Տարբերության հավաստիություն	t	P	t	P	t	P
	2,21	<0.05	2,36	<0.05	1,00	>0.05

Ստացված արդյունքը կանխատեսելի էր, քանի որ հետազոտության մասնակիցների 70%-ը աջիկ է, և աջիկներին աջ ձեռքով հեշտ է կատարել բարդ շարժումները՝ ի համեմատ ձախիկների: Վերլուծելով բարդ շարժումների ճշգրտությունը՝ կապված քառակուսու և զիգզագ գծի ու ուրվագծի հետ, երևում է, որ առաջադրանքն աջ ձեռքով գրեթե 1,38-ով ավելի ճշգրիտ է կատարվել: Այստեղ տարբերությունը հավաստի է ($P \leq 0,05$): Միջին բարդության շարժումների ցուցանիշների վերլուծությունը պարզեց (աղյուսակ 2), որ միջին բարդության շարժումները շախմատիստները նույնպես աջ ձեռքով կատարել են ավելի ճշգրիտ, սակայն այստեղ տարբերությունն արդեն կազմում է 0,9 հպում: Տվյալ ցուցանիշը վկայում է հետևյալի մասին՝ որքան վարժությունը հեշտանում է, այնքան հպումների ճշգրտության միջին սխալը փոքրանում է: Աջ և ձախ ձեռքերի ցուցանիշների մաթեմատիկական մշակումից հետո պարզ է

դառնում, որ աջ ձեռքով շախմատիստներն ավելի ճշգրիտ են կատարում օղակների և եռանկյունու ուրվագծումը ($P \leq 0,05$):

Պարզ շարժումների տվյալներում գրանցվել է լրիվ հակառակ պատկեր: Այստեղ աջ ձեռքով կատարված շարժումների հպումների միջին ցուցանիշը կազմել է 1,58, իսկ ձախ ձեռքով՝ 1,21: Անհասկանալի է այն փաստը, որ աջ ձեռքով ուղիղ և ալիքաձև գծերի ուրվագծման ժամանակ հասարակ շարժումներն ավելի վատ են կատարել այն շախմատիստները, որոնց 70%-ն աջլիկ է: Նման արդյունքի պատճառը, մեր կարծիքով, չափից ավելի ինքնավստահությունն էր, որն էլ հանգեցրեց վատագույն արդյունքի: Ի դեպ այս տվյալների մաթեմատիկական վերլուծության մեջ ի հայտ է եկել ևս մեկ զարմանալի փաստ՝ տարբերությունը հավաստի չէ ($P \geq 0,05$):

Եզրակացություն: Բացահայտվել է, որ աջ ուղղությամբ աղեղիկի շարժման դեպքում շախմատիստներն ավելի ճշգրիտ են գնահատում փոքր և միջին տարածությունների սահմանները, որոնք կազմում են համապատասխան՝ 0,43սմ և 0,97սմ շեղում:

Առաջադրանքի կատարումը ձախ ուղղությամբ բացահայտեց, որ շախմատիստները մեծ և փոքր տարածությունների սահմաններն ըմբռնում են ավելի քիչ շեղումներով՝ 1,09 սմ և 0,87 սմ համապատասխանաբար:

Ուսումնասիրելով շախմատիստների տարածության վերարտադրության ցուցանիշները՝ պարզվեց, որ աջ և ձախ ուղղությունների ընդհանրացված արդյունքների միջև առկա է ոչ հավաստի տարբերություն՝ 0,1 սմ :

Աջ և ձախ ձեռքերի մանր շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը պարզեց, որ շախմատիստներն ավելի լավ են կառավարում շարժումները առաջատար (աջ)՝ ձեռքով բարդ և միջին բարդության առաջադրանքների կատարման պայմաններում:

❏ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ.Ա., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Ղ., Սոֆյան Թ.Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2016, 236 էջ:
2. Кауке М., Шахматы и творческое мышление // Шахматы. – 1987. – № 23. – С. 8.
3. <https://chess.am/article/chess-and-intelligence-2>

ՁԳՈՒՄՈՎ ՓՈԽԱԴՐՈՒՄՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

*ՄՄ ֆակուլտետ, Ըմբշամարտի և արևելյան
մարզաձևերի ամբիոն, 2-րդ կուրս, Գեղամ Գալստյան,
Գիտական ղեկավար՝ դոցենտ Խ. Հարությունյան*

Առանցքային բառեր: Սպորտային ըմբշամարտ, ըմբիշ, տեխնիկա, բազային հնարքներ, փոխադրում ձգումով, ուսուցման մեթոդիկա:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկան համարվում է վարպետության հիմքը, և ըմբիշների հնարավորությունները մեծապես պայմանավորված են նրանով [1, 2, 4]: Հենց սա է պատճառը, որ մասնագետները հատուկ ուշադրություն են դարձնում ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության խնդիրներին:

Սպորտային ըմբշամարտում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական և այլ գործողություններ: Հարձակողական գործողությունները գոտեմարտերում հաղթանակի հասնելու հիմնական միջոցներն են [5]:

Ըմբշամարտի տեխնիկային վերաբերող հետազոտությունները հիմնականում ուղղված են հարձակողական գործողությունների կառուցվածքի արդյունավետության ուսումնասիրությանը: Սակայն հնարքի արդյունավետ կառուցվածքը դեռևս սպորտային վարպետության չափանիշ չէ [3]:

Սպորտային վարպետությունը ենթադրում է տեխնիկայի մշտական կատարելագործում:

Տեխնիկայի կատարելագործման արդյունավետությունը նշանակալի չափով պայմանավորված է բազային հնարքների յուրացման աստիճանով:

Ձգումով փոխադրումները համարվում են բազային հնարքներ և ուսուցանվում են բոլոր մարզադպրոցներում և ակումբներում, սակայն տարբերվում են ուսուցման մեթոդները և ուսուցման ժամանակը:

Փոխադրումների ուսուցման համար ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը նշանակություն չունի, ուստի դրանք ուսուցանվում են մարզման հենց առաջին տարվանից: Սրանց ուսուցումը նպաստում է ըմբիշների հիմնական շարժումների (տեղաշարժեր, կանգնվածքներ, տարածության զգացողություն) ուսուցմանը և ամրապնդմանը:

Ազատ ըմբշամարտում արդյունավետ գործողությունների առյուծի բաժինն ընկնում է ոտքերի և ձեռքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքներին: Փոխադրումները, մասնավորապես ձգումով փոխադրումները, հիմնականում կատարվում են իրանի, ձեռքի, ոտքի և պարանոցի բռնվածքների տարբեր համադրումներով:

Սրանց ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունի ինչպես ամբողջական տեխնիկայի, այնպես էլ նրա առանձին տարրերի տիրապետումը, և որ այդ տարրերի ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում անհրաժեշտ է ընտրել համապատասխան մեթոդիկա, ինչպես նաև պահպանել ուսուցման հաջորդականությունը:

Որքան կատարելագործված և հղկված է ըմբիշի տեխնիկան, այնքան մարզական բարձր նվաճումների հասնելու նրա հնարավորություններն ավելի են մեծանում: Այդ պատճառով էլ ոչ միայն հնարքի տեխնիկան ամբողջությամբ, այլև նրա առանձին տարրերի ուսուցումը մարզման և սպորտային պատրաստության անբաժան մասն է:

Այսպիսով՝ աշխատանքի արդիականությունը թելադրված է այն հանգամանքով, որ ըմբշամարտի մշտական զարգացման և մրցականոնների հաճախակի փոփոխությունների պայմաններում ըմբիշների բազային տեխնիկայի ուսուցմանը վերաբերող բազմաթիվ հարցեր նորովի պարզաբանման կարիք ունեն:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել մարզիչների մոտեցումները ձգումով փոխադրումների ուսուցման արդյունավետ մեթոդիկայի վերաբերյալ:

Հետազոտության խնդիրները: Աշխատանքում դրված նպատակի իրականացման համար դրվել և հաջորդաբար լուծվել են հետևյալ խնդիրները՝

- դասակարգել ձգումով փոխադրումները,
- սահմանել դրանց ուսուցման հաջորդականությունը (համաձայն բարդության):

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն, մանկավարժական դիտումներ, մրցակցական գոտեմարտերի վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են գրական աղբյուրներ և հարցվել են 50 առաջատար մասնագետներ,

վերլուծության են ենթարկվել 2020 թ. աշխարհի անհատական գավաթի և 2021 թ. Եվրոպայի առաջնության ավելի քան 200 մրցակցական գոտեմարտեր:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են հանրապետության ըմբշամարտի առաջատար մասնագետները՝ 50 հոգի:

Ելնելով հետազոտության խնդիրներից՝ մեզ համար առանձին հետաքրքրություն էր ներկայացնում այն փաստը, որ հանրապետության մի խումբ առաջատար մարզիչներ (Հ.Կուրդինյան, Ռ.Գոլեցյան, Ա.Սանոյան և ուրիշներ) հնարավոր են համարում ձգումով փոխադրումների ուսուցումը մարզման առաջին ամիսներից, քանի որ դրանք իրենց կատարման եղանակով բարդ չեն, հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածություն չեն պահանջում և միևնույն ժամանակ համարվում են բազային հնարքներ:

Մասնավորապես մեզ հետաքրքրում էր նաև այն հարցը, թե ազատ ըմբշամարտով մարզվելու մարզման սկզբնական փուլում երբ պետք է ուսուցանվեն ձգումով կատարվող տարբեր փոխադրումները: Պարզվեց, որ մասնագետների մեծամասնությունը (46.0%), հիմնվելով իրենց աշխատանքային փորձի վրա, համարում են, որ ձեռքի և պարանոցի բռնվածքով կատարվող ձգումով փոխադրումների ուսուցումը պետք է սկսել մարզման 2-3-րդ ամիսներից: Մարզիչների 31.0%-ը նշում են, որ համանուն ձեռքի և իրանի բռնվածքով կատարվող ձգումով փոխադրումների ուսուցումը պետք է սկսել՝ 4-5-րդ ամիսներից, 15.5%-ը կարծում է, որ համանուն ձեռքի և տարանուն ոտքի բռնվածքով կատարվող ձգումով փոխադրումների ուսուցումը

պետք է սկսել մարզման 6-րդ ամսից: Մարզիչների նման կարծիքը հիմնված է ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքների հիման վրա՝ պահպանել ուսուցման պարզից բարդ սկզբունքը: Որոշ մարզիչներ կարծիք չարտահայտեցին (13.5%)՝ գտնելով, որ այդ հարցում սահմանազատում մտցնելը տակավին սխալ է:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցած մարզիչների 72.3%-ը նպատակահարմար է գտնում ձգումով փոխադրումների համակցումը պարտեր դրությունից կատարվող հնարքների հետ:

Բնական է, որ ցանկացած շարժողական գործողություն, այդ թվում և ըմբշամարտում հնարք կատարելու համար, ըմբիշից պահանջում է շարժողական որոշակի ընդունակությունների և հմտությունների այս կամ այն աստիճանի դրսևորում, որը պայմանավորված է տվյալ մարզաձևի յուրահատկությամբ: Սակայն հարցված մասնագետների մեծամասնության կարծիքով (90%) ձգումով փոխադրումների ուսուցման ժամանակ ֆիզիկական պատրաստությանը հատուկ ուշադրություն չպետք է դարձնել:

Հարցման արդյունքում հաջողվել է նաև պարզել, որ ազատ ըմբշամարտում հնարքների ուսուցման ժամանակ մարզիչների 30.5%-ն առավելություն են տալիս ուսուցման մասնատված մեթոդին, 40.0%-ը՝ ամբողջական մեթոդին, իսկ մարզիչների մի զգալի մասը նախապատվությունը տալիս է ուսուցման կազմակերպման խմբային մեթոդին (15.0%), իսկ 14.5%-ը կողմ են անհատական մեթոդին:

Հարցմանը մասնակցած մարզիչների մեծամասնությունը (75.0%) կարծում են, որ հնարքների տեխնիկայի ճշգրիտ ձևա-

վորման համար անհրաժեշտ է հնարքները կատարել ցածր արագությամբ, ինչպես նաև ուսուցման գործընթացում հաշվի առնել մարզվողների անհատական առանձնահատկությունները:

Մանկավարժական դիտումներից և մրցակցական գոտեմարտերի վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ ազատ ըմբշամարտում արդյունավետորեն կատարվող տեխնիկական գործողությունների 67%-ը բաժին է ընկնում փոխադրումներին, որից 70%-ը՝ ձգումով փոխադրումներին:

Սոցիոլոգիական հարցումների և գրական աղբյուրների ուսումնասիրության հիման վրա՝ ձգումով փոխադրումները դասակարգվել են ըստ հիմնական բռնվածքի, իսկ դրանց ուսուցման գործընթացը բաժանվել է չորս փուլի:

Ըստ հիմնական բռնվածքի՝ ձգումով փոխադրումները լինում են՝

- ա) ձեռքի և պարանոցի բռնվածքով,
- բ) համանուն ձեռքի և իրանի բռնվածքով,
- գ) համանուն ձեռքի և տարանուն ոտքի բռնվածքով:

Ձգումով փոխադրումների ուսուցման գործընթացը բաժանվել է հետևյալ փուլերի՝

- ա) մարզիկներին հնարքի ուսուցման նախապատրաստում,
- բ) հնարքի ցուցադրում,
- գ) հնարքի գործնական ուսուցում,
- դ) հնարքի ամրապնդում և կատարելագործում:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, սոցիոլոգիական հարցման արդ-

յունքների ամփոփումը, մանկավարժական դիտումները, 2020թ. աշխարհի անհատական գավաթի և 2021 թ. Եվրոպայի առաջնության ավելի քան 200 գոտեմարտերի վերլուծությունը մեզ հնարավորություն են տալիս հանգել որոշ եզրակացության.

1. Հանրապետության առաջատար մարզիչների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական հարցման հիման վրա որոշակի պատկերացում ստեղծվեց ազատ ըմբշամարտում ձգումով փոխադրումների սկզբնական ուսուցման ժամկետների, ավանդական դարձած մեթոդների և միջոցների վերաբերյալ: Պարզ դարձավ, որ գրեթե բոլոր մարզիչները մարզման սկզբնական շրջանում առաջնահերթ տեղ են տալիս ձգումով փոխադրումների ուսուցմանը՝ դրանք համարելով բազային հնարքներ:

2. Ձգումով փոխադրումների ուսուցման ժամանակ պետք է առաջնորդվել դիդակտիկայի սկզբունքներով և պահպանել ուսուցանվող հնարքների հաջորդականությունը:

3. Տեխնիկայի յուրացման ժամանակ պետք է հաշվի առնել, որ շարժումների ուսուցումը ցածր արագությամբ նպաստում է տեխնիկայի ճշգրիտ ձևավորմանը:

4. Ուսուցանվող գործողությունների տեխնիկան բոլոր ըմբիշների համար նույնն է, սակայն պետք է հաշվի առնել նրանց անհատական առանձնահատկությունները (հասակ, քաշ, ուժ, արագություն, ճկունություն և այլն), բայց տեխնիկայի շեղումը ակադեմիական տարբերակից՝ չպետք է խեղաթյուրի հնարքի կատարման եղանակը:

5. Ձգումով փոխադրումների ուսուցման ժամանակ ֆիզիկական պատրաստությունն էական դեր չի խաղում:

6. Համաձայն սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների՝ ձգումով փոխադրումները դասակարգվել են երեք խմբի, իսկ ուսուցման գործընթացը՝ չորս փուլի:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Алиханов И. И., Техничко-тактическое мастерство борцов вольного стиля / И. И. Алиханов // Спортивная борьба.- 1977. – М. : Физкультура и спорт. – С. 34 – 38.
2. Галковский Н. М., Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт.- 1976. – С. 9 – 11.
3. Игуменов В. М., Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе /В. М. Игуменов, В. В. Шиян // Теория и практика ФК. – 1998. – № 5. – С. 61.
4. Купцов А. П., Применение методических приемов в обучении юных борцов сложным технико-тактическим действиям /А. П. Купцов, Б. А. Подливаев, М. М. Казиллов, Ю. Т. Жуковский // Теория и практика ФК.- 1978. – № 7. – С. 41 – 44.
5. Подливаев Б. А., Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее / Б. А. Подливаев // Теория и практика ФК. – 2001. – № 9. – С. 33 – 38.

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ՍՊՈՐՏԱՁԵՎԻ

*ԵՊՀ փիլիսոփայության և հոգեբանության
ֆակուլտետ, Հոգեբանության բաժին,
4-րդ կուրս, Գայանե Լալայան,
Գիտական ղեկավար՝ Կ.Գ.Թ., դոցենտ Լ. Սյրեփանյան*

Առանցքային բառեր: Մարզական կախվածություն, կախվածություն, մարզական մոտիվացիա, սթրեսակայունություն, մենապայքարային մարզաձևեր, բարդ կոորդինացիոն մարզաձևեր:

Հետազոտության արդիականություն: Մարզական գործունեությունը ենթադրում է մարզիկների հոգեբանական և ֆիզիկական գերձանրաբեռնվածություն, որը հաճախ գիտակցաբար մեծացնում են ցանկալի արդյունքի հասնելու համար: Սպորտով զբաղվողների մոտ մշտական ֆիզիկական մարզումները կարող են առաջ բերել մարզական կախվածություն կամ վարժություններից կախվածություն, որն անբարենպաստ ազդեցություն է ունենում մարզիկի առողջության, հոգեբանական վիճակի, մարզական արդյունքների վրա: Մարզական կախվածության հիմնախնդիրը չունի հետազոտման երկար պատմություն, առաջին անգամ տերմինն օգտագործվել է 1970 թվականին Պ. Բեկելանդի կողմից, որն ուսումնասիրում էր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության դեպրիվացիայի ազդեցությունը քնի վրա: Այժմ մարզական կախվածության տարբեր տեսու-

թյուններ են առանձնացնում (Տոմսոնի և Բլանտոնի սիմպատիկ գրգռման, Սաբոյի կոգնիտիվ գնահատման հիպոթեզերը, Ֆերմուտի, Մոնիցի և Կիմի մարզական կախվածության չորսփուլային մոդելը, Մակնամարի և Մակաբեի կենսահոգեբանասոցիալական մոդելը և այլն), որտեղ որպես մարզական կախվածության առաջացման պատճառներ տարբեր գործոններ են նշվում (հոգեոցիալական, կենսաբժշկական և այլն), սակայն դեռևս չկա համընդհանուր վարժությունների կախվածության սահմանում: Հետևաբար, կարևոր են համարում խնդրի ուսումնասիրումը՝ մարզիկների արդյունավետ մարզական գործունեություն ծավալելու համատեքստում:

Ներկայումս առանձնացնում են կախվածությունների հետևյալ տեսակները՝

1. քիմիական,
2. վարքային,
3. սննդային:

Ոչ քիմիական կամ վարքային են անվանում այն կախվածությունները, որտեղ կախվածության օբյեկտն ինչ-որ վարքային ակտ է, ոչ թե հոգեակտիվ նյութ: Ներկայումս «վարքային կախվածություններ» խմբում, ըստ DSM-5-ի՝ միայն խաղային կախվածությունն են առանձնացնում, սակայն շատ հետազոտողներ (Ա. Եգորով, Դ. Վիլ և այլք) ոչ քիմիական կախվածությունների շարքում առանձնացնում են նաև մարզական կախվածությունը [1]:

Առավել մեծ տարածում ունի Դ.Վիլի սահմանումը, ըստ որի՝ մարզական կախվածությունը նկարագրվում է որպես մարզումների բազմաչափ, քիչ հարմարողական համախումբ,

որն առաջ է բերում կլինիկական նշանակություն ունեցող վատացում, ինչն արտահայտվում է հետևյալ հատկանիշներից գոնե 3-ում՝

- տոլերանտություն՝ ցանկալի արդյունքի հասնելու համար մարզումների քանակի ավելացման պահանջմունք,

- չեղարկման ախտանիշներ (withdrawal effects) (տազ-նապ, հոգնածություն), որոնց վերացման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության սովորական մակարդակ,

- մտադրման էֆեկտներ (Intention effects), երբ մարզիկն իրականացնում է ավելի ինտենսիվ կամ երկարատև մարզումներ, քան պլանավորել էր,

- վերահսկման կորուստ՝ մարզումների ծավալն իջեցնելու կամ դրանք կառավարելու ցանկություն կամ անհաջող փորձեր,

- ժամանակ՝ մեծ քանակությամբ ժամանակ է ծախսվում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն պահանջող գործունեության վրա,

- կոնֆլիկտ՝ կարևոր գործունեության (շփման, աշխատանքի կամ հանգստի) կրճատում, քանի որ այն խոչընդոտում է պլանավորված մարզումների իրականացմանը,

- տևականություն՝ մարզումները շարունակվում են՝ չնայած առկա ֆիզիկական կամ հոգեբանական խնդիրներին, որոնք առաջ են եկել մարզումների արդյունքում կամ խորացել են մարզումներով պայմանանավորված [3]:

Հետազոտության **նպատակն** է՝ ուսումնասիրել մարզական կախվածության առանձնահատկությունները մենապայքարային և բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայա-

ցուցիչների մոտ: Նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները**.

- Ուսումնասիրել մարզական կախվածության և սրթեսակայության կապը:

- Հետազոտել մարզական մոտիվացիայի ազդեցությունը մարզական կախվածության առաջացման վրա:

- Ընդգծել մարզական կախվածության դրսևորման հիմնական տարբերությունները մենապայքարային և բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

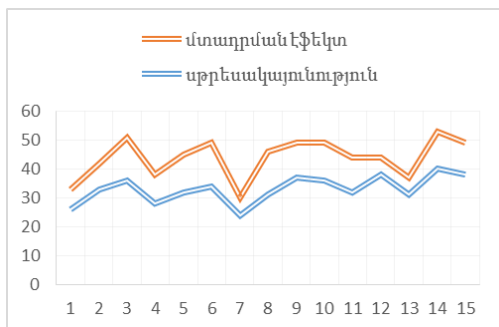
Առաջադրված նպատակին և խնդիրներին համապատասխան ընտրվել են հետևյալ մեթոդիկաները՝ Ն. Կիրշևի և Ն. Ռյաբչիկովի սրթեսակայության որոշման թեստը [2], մարզական կախվածության որոշման սանդղակը (The Exercise Dependence Scale-EDS21) [5], Ա. Չուխրովի և Մ. Չուխրովայի մարզական մոտիվացիայի որոշման հարցարանի հիման վրա ստեղծված հարցարանը [4], իսկ մարզական ծանրաբեռնվածության և անձնական տվյալներ ստանալու համար օգտագործվել է մեր կողմից կազմված հարցարանը:

Հետազոտությանը մասնակցել են ընդհանուր 35 մարզիկներ, որոնցից 15-ը մենապայքարային մարզաձևերի ներկայացուցիչներ են, իսկ 20-ը՝ բարդ կոորդինացիոն: Հետազոտվողները եղել են 18-25 տարեկան, 10-ը (բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչներ) իգական սեռի և 25 արական սեռի ներկայացուցիչներ: Հետազոտությունն իրականացվել է ՀՖԿՍՊԻ-ի ուսանողների հետ:

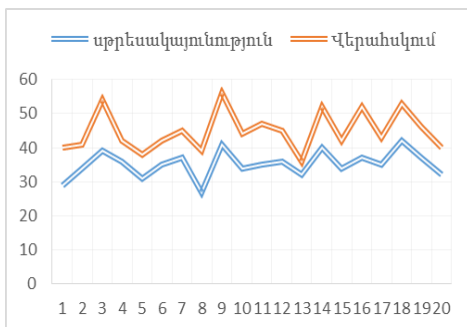
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մարզական կախվածության սանդղակի համաձայն՝ մարզական կախվածություն նկատվել է 4 մարզիկների մոտ (հետազոտվողների ընդհանուր թվի 11%), որոնցից երկուսը մենապայքարային մարզաձևերի ներկայացուցիչներ են, երկուսը՝ բարդ կոորդինացիոն: Բոլոր մարզիկների մարզումները գերծանրաբեռնված էին (շաբաթական 6 կամ 7 օր): Միջինացված արդյունքներով ևս մենապայքարային և բարդ կոորդինացիոն սպորտաձևերի ներկայացուցիչները միանման արդյունքներ են գրանցել՝ ըստ մարզական կախվածության ընդհանուր ցուցանիշի, համապատասխանաբար մենապայքարային սպորտաձևերի ներկայացուցիչների մոտ մարզական կախվածության ցուցանիշը 68,5 է (միջին արտահայտվածություն), իսկ բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ՝ 69: Պետք է սակայն հաշվի առնել նաև ծանրաբեռնվածության տվյալները: Բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչներն ավելի հաճախ են նշել, որ մարզումները գերծանրաբեռնված են, սակայն մենապայքարայինների հետ համեմատած՝ շաբաթական մարզումներին հատկացված օրերը և ժամերը զգալիորեն քիչ են:

Հետաքրքրական են սթրեսակայության և մարզական կախվածության առանձին սանդղակների միջև փոխկապակցվածության տվյալները: Այսպես՝ մենապայքարային մարզաձևերի ներկայացուցիչների սթրեսակայության սանդղակի և մարզական կախվածության մտադրման էֆեկտների սանդղակների (տե՛ս նկար 1), ինչպես նաև բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչների սթրեսակայության ցուցա-

նիշի և վերահսկման սանդղակի միջև (տե՛ս նկար 2) կա հարաբերակցական (կոռելյացիոն) կապ $p < 0.05$ հարաբերակցությամբ՝ ինչքան ցածր է սթրեսակայությունը, համապատասխանաբար՝ այնքան բարձր են ցուցանիշները մենապայքարային սպորտաձևերի ներկայացուցիչների համար մտադրման էֆեկտների սանդղակում, իսկ բարդ կոորդինացիոն մարզիկների մոտ՝ վերահսկման սանդղակում:



Նկար 1. Սթրեսակայության և մտադրման էֆեկտի սանդղակների փոխկապակցվածությունը մենապայքարային մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ



Նկար 2. Սթրեսակայության և վերահսկման սանդղակների փոխկապակցվածությունը բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ

Մոտիվացիայի տեսակի և մարզական կախվածության դրսևորման աստիճանի միջև ևս նկատվել են օրինաչափություններ: Այսպես՝ չափվող չորս՝ հեղոնիստական, ռացիոնալ, նարցիսային, իմաստ ձևավորող և ինքնագնահատականը բարձրացնող մոտիվներից բարդ կոորդինացիոն մարզիկների մոտ $p < 0.001$ հարաբերակցությամբ կոռելյացիոն կապ է դրսևորվել մարզական կախվածության ընդհանուր ցուցանիշի և իմաստ ձևավորող և ինքնագնահատականը բարձրացնող

մոտիվների միջև: Մենապայքարային մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ, սակայն ընդհանուր կախվածության ցուցանիշն առավելապես փոխալամանավորված է եղել նարցիսային մոտիվացիայի հետ՝ կոռելյացիոն $p < 0.01$ հարաբերակցությամբ:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ մարզական կախվածությունը մարզիկների մարզական գործունեության վրա բացասական ազդեցություն ունեցող կլինիկական նշանակության գործոն է: Ամփոփելով ստացված տվյալները՝ կարելի է կատարել հետևյալ եզրահանգումները՝

- Հետազոտվողների երկու՝ մենապայքարային և բարդ կոորդինացիոն սպորտաձևերի ներկայացուցիչների խմբերի դեպքում նկատվել է մարզական կախվածության գրեթե հավասար մակարդակ, սակայն մարզական ծանրաբեռնվածությունը, որն ուղղակիորեն կապված է մարզական կախվածության հետ, առավել մեծ է մենապայքարային մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ:

- Ինչքան ցածր է սթրեսակայունության ցուցանիշը, այնքան արտահայտված է մարզական կախվածության մտադրման էֆեկտների մենապայքարային և վերահսկման սանդղակը՝ բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ:

- Մենապայքարային մարզաձևերի ներայացուցիչների մոտ գերակայում է նարցիսային մոտիվացիան, իսկ բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ՝ իմաստ ձևավորող և ինքնագնահատական բարձրացնողը, ինչը կարող է կախված լինել մարզաձևերի մարզումային և մրցակցային առանձնահատկություններով:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ մարզական մոտիվացիան մարզական գործունեության արդյունավետության վրա ազդող կառավարելի գործոններից է՝ ստացված արդյունքները կարելի է օգտագործել մարզական կախվածության ցուցանիշի կանխատեսման և կանխարգելման համար:

ՊԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Егоров А.Ю., Сабо А., Фельсендорфф О. В., Модели спортивной аддикции // Вопросы психологии.- 2016. – N 3.- С. 96-109.
2. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М., Психодиагностика стресса: практикум/ М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. - Казань: КНИТУ.-2012. – С. 68-69.
3. Назырова Р.К., Федоряка Д.А., Ляшковой С.В., Клиническая психотерапия в наркологии (Руководство для врачей-психотерапевтов) /СПб: НИПНИ им. В.М.Бехтерева.- 2012. - С. 71-73.
4. Чухров А.С., Чухрова М.Г., Анализ мотивации спортивной деятельности при аддикции упражнений/ Мир науки, культуры, образования, 2018. – С. 431-432.
5. Hausenblas H., Downs D., Exercise Dependence Scale-21 Manual/ Healthier A. Hausenblas and Danielle Symons Downs, 2002 – p. 1-9

ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

*ՄՄ ֆակուլտետ, Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սու-
սերամարտի ամբիոն, 4-րդ կուրս, Նիկիտա Ծափուրյան,
Գիտական ղեկավար՝ ասիստենտ Ա. Մելքումյան*

Առանցքային բառեր: Բռնցքամարտ, մրցումներ, քաշա-
յին կարգ, անհատական մարտաոճ, մարտական տարա-
ծություն, մարտաձև, հաջողություն, հաղթանակ:

Հետազոտության արդիականություն: Ինչպես նշում են
մասնագետները [1, 3, 4], ժամանակակից բռնցքամարտում
գոյություն ունեն անհատական վեց մարտաոճեր, մարտական
երեք տարածություններ և երեք մարտաձևեր: Նորություն չի
լինի, եթե ասենք, որ բռնցքամարտում մարզիկները հաջողու-
թյունների են հասնում տարբեր մարտավարություններով:
Ոմանք խաղակցական, կամ հակագրոհի անհատական
մարտաոճերով մենամարտելով են ռինգում հաղթանակի
հասնում, ոմանք ուժեղ հարվածի, կամ անընդմեջ գրոհների
մարտաոճերով մենամարտելով, իսկ ոմանք էլ՝ կոմբինացված,
կամ ունիվերսալ մարտաոճերով: Բռնցքամարտիկների մի
մասը հաջողության է հասնում հեռու տարածության մենա-
մարտերում, իսկ մյուս մասը հաճախ ձգտում է մենամարտել
մոտ և միջին տարածություններում: Որոշ մարզիկներ մարտը
սկսում են հետախուզական հնարքներով, իսկ ոմանք էլ հենց
սկզբից անցնում են հարձակողական մարտաձևի: Մասնա-
գետների մի մասը կարծում է [2], որ ժամանակակից

բոնցքամարտը շատ է փոխվել և դարձել է ուժային մարզաձև, իսկ մյուս մասի կարծիքով՝ բոնցքամարտը ամենևին էլ ուժային մարզաձև չէ, այստեղ կարևոր են մտքի ճկունությունը և շարժումների արագությունը:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը, ինչպես նաև այն հանգամանքը, որ մեր կողմից ուսումնասիրված գրականությունում մեզ չհանդիպեցին բավարար տվյալներ ուսումնասիրվող հարցի վերաբերյալ, մեր առջև դրեցինք հետևյալ նպատակը.

Նպատակը: Բացահայտել աշխարհի ուժեղագույն բոնցքամարտիկների մարտավարական առանձնահատկությունները:

Խնդիրները: Նպատակին հասնելու համար հարկ եղավ լուծել հետևյալ խնդիրները.

1. Բացահայտել խոշոր միջազգային մրցումներում առավել շատ կիրառվող անհատական մարտաոճերն ու մարտական տարածությունները:

2. Ի հայտ բերել, թե որ մարտաձևերով են առավել հաճախ մենամարտում ուժեղագույն բոնցքամարտիկները:

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 և մանրակրկիտ վերլուծության ենք ենթարկել 2019թ.

տղամարդկանց աշխարհի առաջնության եզրափակիչ 8 մենամարտերը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը:
2019թ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերի վերլուծությունից պարզ դարձավ (աղ. 1), որ չեմպիոններից 2-ը մենամարտել են խաղակցական, 2-ը՝ ուժեղ հարվածի, 1-ը՝ անընդմեջ գրոհների, 1-ը՝ ունիվերսալ, 1-ը՝ կոմբինացված, 1-ը՝ խաղակցական և հակագրոհի մարտաոճերով:

Աղյուսակ 1

Աշխարհի ուժեղագույն բռնցքամարտիկների անհատական մարտաոճերը

Քաշային Կարգ	Եզրափակչի մասնակիցներ	
	Չեմպիոնների անհատական մարտաոճեր	Փոխչեմպիոնների անհատական մարտաոճեր
52 կգ	Խաղակցական	Հակագրոհի և անընդմեջ գրոհների
57 կգ	Անընդմեջ գրոհների	Խաղակցական
63 կգ	Ունիվերսալ	Հակագրոհի և խաղակցական
69 կգ	Խաղակցական	Ուժեղ հարվածի
75 կգ	Կոմբինացված	Հակագրոհի և անընդմեջ գրոհների
81 կգ	Խաղակցական ու հակագրոհի	Խաղակցական ու անընդմեջ գրոհների
91 կգ	Ուժեղ հարվածի	Ուժեղ հարվածի և հակագրոհի
+91 կգ	Ուժեղ հարվածի	Անընդմեջ գրոհների

Ինչ վերաբերվում է վերը նշված մրցումներում արժաթե մեդալների արժանացած մարզիկներին, ապա մեր ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ նրանցից 1-ը մենամարտել է անընդմեջ գրոհների, 1-ը՝ խաղակցական, 1-ը՝ ուժեղ հարվածի, 1-ը՝ խաղակցական ու անընդմեջ գրոհների, 2-ը՝ հակագրոհի ու անընդմեջ գրոհների, 1-ը՝ ուժեղ հարվածի ու հակագրոհի, 1-ը՝ հակագրոհի և խաղակցական մարտաոճերով:

Ստացված տվյալներից պարզ է դառնում, որ 2019թ. աշխարհի առաջնությունում տեսությանը հայտնի անհատական բոլոր մարտաոճերն իրենց կիրառումն են ստացել աշխարհի ուժեղագույն բռնցքամարտիկների կողմից:

Ուսումնասիրելով 2019թ. բռնցքամարտի տղամարդկանց աշխարհի առաջնության մենամարտերը՝ պարզեցինք նաև, որ եզրափակչում գերակշռել են հեռու տարածության մենամարտերը (աղ. 2):

Ինչ վերաբերում է բռնցքամարտի մարտաձևերին, ապա մեր ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ 2019թ. տղամարդկանց աշխարհի չեմպիոնների 70.8%-ը մենամարտել է հարձակողական մարտաձևով, իսկ 20.4%-ը՝ պաշտպանողական մարտաձևով, իսկ ահա փոխչեմպիոններից 41.7%-ն է միայն մենամարտել հարձակողական մարտաձևով, իսկ 54.1%-ը մենամարտել է պաշտպանողական մարտաձևով:

Աղյուսակ 2

Մարտական տարածությունների տոկոսային փոխհարաբերությունները 2019թ. աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերում

Քաշային կարգ	Մարտական տարածություններ		
	Հեռու %	Միջին %	Մոտ %
52 կգ	50	36,6	13,4
57 կգ	32,5	27,5	40
63 կգ	68,3	23,3	8,3
69 կգ	30	40	30
75 կգ	46,6	30	23,3
81 կգ	23,3	33,3	43,3
91 կգ	66,7	25	8,3
+91 կգ	48,3	38,3	13,3
Միջ. Ցուց.	45,7	31,7	22,5

Աղյուսակ 3

2019թ. աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերում տակտիկական մարտաձևերի տոկոսային փոխհարաբերությունները

Քաշային կարգ /կգ	Չեմպիոնների վարած մարտաձևերը %			Փոխչեմպիոնների վարած մարտաձևերը %		
	Հետ.	Հարձ.	Պաշտ.	Հետ.	Հարձ.	Պաշտ.
52	-	66	33	-	33	66
57	-	100	-	-	100	-
63	-	100	-	33	-	66
69	-	100	-	-	100	-
75	33	33	33	-	66	33
81	-	100	-	-	100	-
91	33	66	-	-	33	66
+91	-	-	100	-	100	-
Միջ. ցուց.	8,3	70,8	20,4	4,1	41,7	54,1

Եզրակացություն: Ստացված տվյալները վկայում են այն մասին, որ.

1. Բռնցքամարտի տեսությանը հայտնի անհատական բոլոր մարտաոճերն էլ արդիական են և բարձր կիրառելիություն են ունեցել 2019թ. աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերում՝ ճիշտ է տոկոսային որոշ փոխհարաբերություններով:

2. 2019թ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնության եզրափակիչ մենամարտերի 45,7%-ը ընթացել է հեռու տարածությունում, 31,7%-ը՝ միջին տարածությունում, իսկ 22,5%-ը՝ մոտ տարածությունում:

3. Աշխարհի չեմպիոնների զգալի մեծամասնությունը /70.8%/ մենամարտել է հարձակողական մարտաձևով, իսկ փոխչեմպիոնների մեծամասնությունը /54.1%/ պաշտպանողական մարտաձևով, ինչն էլ ամենայն հավանականությամբ դարձել է շատերի պարտության պատճառներից մեկը:

4. Եզրափակչի մասնակիցների միայն 18.7%-ն է կիրառել հետախուզական մարտաձև:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Դ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Բռնցքամարտ, Երևան, 2002:

2. Մելքումյան, Ա.Ա., Հանրապետական XXXVII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2010:

3. Ширяев А., Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург.- 2007.-189 с.

4. Дегтярев И.П., Бокс. Учебник для институтов физкультуры, М.: ФИС.- 1979.-288 с.

ԿԻՆ ԾԱՆՐՈՐԴՈՒՀԻՆԵՐԻ ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ

*ՄՄ ֆակուլտետ, Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և
սուսերամարտի ամբիոն, 4-րդ կուրս, Աիդա Մանուկյան,
Գիտական ղեկավար՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր Մ.Աբրահամյան*

Առանցքային բառեր: Կին ծանրորդներ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն, մոդելային բնութագիր, դասական և օժանդակ վարժություններ, հավաքական թիմ:

Հետազոտության արդիականություն: Հայաստանը համարվում է աշխարհի ուժեղագույն ծանրամարտի տերություններից մեկը: Խոշորագույն մրցումների բոլոր տարիքային խմբերում (մեծահասակներ, երիտասարդներ, պատանիներ) մեր մարզիկները պայքարում են մրցանակային տեղերի համար: Սակայն, որպեսզի պահպանվի և ավելի կատարելագործվի նրանց պատրաստության մակարդակը, անհրաժեշտ է փնտրել մարզումների կատարելագործման համար ռացիոնալ ուղիներ:

Վերջին տարիներին մեծ հետաքրքրություն է առաջանում բարձրակարգ ծանրորդների պատրաստության տարբեր կողմերի մոդելային բնութագրի հարցերի վերաբերյալ:

Որոշ հեղինակներ [3, 4, 5] մշակել են սպորտի վարպետների պատրաստման մոդելային բնութագիրը, իսկ հայ մասնագետները [1, 2] մշակել են Հայաստանի Հանրապետության տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների ընդհանուր և

հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մոդելային բնութագիրը, որը վերաբերում է մարզման բաղադրամասերի չափավորմանը: Սույն աշխատանքը կապված է դասական վարժությունների և հատուկ օժանդակ վարժությունների մոդելային բնութագրերի հիմնավորմանը, որոնք դեռևս լիարժեք ուսումնասիրված չեն:

Հետազոտության նպատակը: Հետազոտել և հիմնավորել բարձրակարգ ծանրորդուհիների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մոդելային բնութագրերը:

Հետազոտության խնդիրները: Նպատակն իրագործելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները.

- Ի հայտ բերել հատուկ օժանդակ վարժությունների շրջանակը, որն օգտագործվում է բարձրակարգ ծանրորդուհիների մարզումների ընթացքում:

- Անցկացնել համեմատական վերլուծություն տարբեր տարիքային խմբերում ընդգրկված մարզուհիների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների միջև:

- Հիմնավորել բարձրակարգ ծանրորդուհիների ստացված մոդելային բնութագրերը տարբեր խմբերի վարժություններում (պոկումային և հրումային):

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության խնդիրները լուծելու համար օգտվել ենք հետևյալ մեթոդներից՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, հարցում, մարզական օրագրերի վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունն անցկացվել է 2020-2021թթ. Աբովյան քաղաքի ուսումնամարզական համալիրում: Հավաքական թիմի

մարզուիիները գտնվում էին լավագույն մարզավիճակում, քանի որ ուսումնասիրված ժամանակահատվածում պատրաստվում էին պատասխանատու մրցումների: Հետազոտմանը մասնակցել են 15 բարձրակարգ մարզուիիներ, որոնք ընդգրկված էին Հայաստանի Հանրապետության ծանրամարտի մեծահասակների, երիտասարդների և պատանեկան թիմերում՝ յուրաքանչյուրում 5-ական մարզուիի:

Ուսումնասիրված հավաքական թիմերը համալրված են որակյալ ծանրորդուիիներով, ինչը փաստում է այն հանգամանքը, որ մեծահասակների հավաքական թիմի կազմը համալրված է 4 միջազգային կարգի սպորտի վարպետներով և 1 սպորտի վարպետով: Երիտասարդների թիմը համալրված է 1 միջազգային կարգի սպորտի վարպետով: Նշված երկու հավաքական թիմի մարզուիիներից (մեծահասակներ և երիտասարդներ) գրեթե բոլորը մասնակցել են խոշոր միջազգային մրցումների:

Հետազոտվող մարզուիիներից կարելի է առանձնացնել Տաթև Հակոբյանին և Լիանա Գյուրջյանին, որոնք Եվրոպայի մեծահասակների առաջնության բրոնզե մեդալակիրներ են, ինչպես նաև Յայյան Իզաբելային, որը Եվրոպայի երիտասարդների կրկնակի չեմպիոն է և մինչև 23 տարեկանների Եվրոպայի մեդալակիր, Դալայան Արփինեին՝ երիտասարդների թիմից՝ Եվրոպայի պատանիների առաջնության կրկնակի չեմպիոն:

Մեր կողմից անցկացված հարցման և մարզական օրագրերի ամփոփման միջոցով ընտրվել են հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ, որով մարզվում էին ՀՀ

ծանրամարտի տարբեր հավաքական թիմերը: Այդ ցանկում ընդգրկված էին 27 ծանրամարտի վարժություններ, որոնց միջոցով անցկացվել է հետազոտական աշխատանքը: Վարժությունների ընդգրկման քանակը կախված է եղել մասնագետների և մարզիկների հարցազրույցներից, գրական աղբյուրների վերլուծությունից: Վարժությունները և դրանց արդյունքներն ամփոփված են հետևյալ դասակարգմամբ՝ դասական վարժություններ, հատուկ օժանդակ վարժություններ:

Հետզոտության արդյունքների վերլուծություն: Վերլուծությունից ստացված տվյալներից երևում է, որ մեծահասակների թիմի մարզումիները 27.7 ± 0.5 տարեկան են, իսկ երիտասարդները՝ 18.8 ± 0.5 , պատանի թիմի անդամների տարիքը կազմել է 15.6 ± 0.21 : Վերլուծելով տարիքային սահմանները՝ կարելի է փաստել, որ երիտասարդների և պատանիների հավաքականները սերնդափոխվել են:

Աղյուսակներում բերված արդյունքները ներկայացված են դրական (+) կամ բացասական (-) նշաններով, որոնք ի հայտ են բերում և արտահայտում են դասական և հատուկ օժանդակ վարժությունների արդյունքների միջև եղած տարբերությունը: Եթե դասական վարժությունների արդյունքները բարձր են հատուկ օժանդակ վարժությունների արդյունքներից, ապա նշում ենք դրական (+) նշանով, իսկ եթե հակառակը՝ ապա բացասական (-) նշանով (աղ. 1):

Ամփոփելով ստացված ցուցանիշները՝ կարելի է արձանագրել, որ պոկում կախ դրությունից հատուկ օժանդակ վարժությունում տարբերությունը դասական վարժության հետ

մեծահասակների մոտ կազմել է -1.4 կգ: Համեմատելով ստացված արդյունքի տարբերությունը վերոնշյալ վարժությունում երիտասարդ և պատանիների հավաքական թիմերի անդամների հետ՝ կարելի է նկատել, որ այդ հավաքականների մարզուհիներն իրենց արագաուժային ընդունակություններն օգտագործում են ոչ լիովին, քան մեծահասակները:

Աղյուսակ 1

Պոկում դասական և պոկումային վարժությունների միջև ցուցանիշների հարաբերությունը

Վարժություններ	ՀՀ հավաքական թիմեր								
	մեծահասակ			երիտասարդ			պատանի		
	x	mx	ծ	x	mx	ծ	x	mx	ծ
Պոկում կախ դրությունից (կգ)	-1,4	±5,62	±12,37	-3,3	±1,7	±4,08	-10	±2,09	±4,6
Պոկում գոտկատեղից (կգ)	-20,4	±4,74	±10,43	-12,14	±1,2	±2,89	-20	±2,09	±4,6
Պոկում հենակներից (կգ)	-2,4	±5,94	±13,08	-3,14	±1,58	±3,8	-6	±2,75	±6,06
Պոկում կիսակքանիստով (կգ)	-15,4	±5,5	±12,11	-12,47	±2,32	±5,58	-12	±2,22	±4,89
Պոկում առանց ճիգի (կգ)	-11,4	±6,28	±13,8	-17,47	±2,58	±6,2	-16	±1,7	±3,8
Պոկում կախից ծնկի վրայից (կգ)	-6,4	±5,32	±11,7	-7,47	±2,05	±4,9	-12	±1,9	±4,2
Ձգում պոկման համար (կգ)	+35,6	±6,83	±15,03	+29,2	±2,8	±6,7	+40	±8,38	±18,4
Ձգում պոկման կախ դրութ. (կգ)	+20,6	±6,42	±14,14	+20	±3,05	±7,3	+18	±6,36	±14

Կարելի է շեշտել, որ պոկում գոտկատեղից վարժությունը, որի միջոցով մշակվում է «պայթուցիկ ուժը», մեծահասակների և պատանիների անդամների մոտ տարբերությունը մեծ է, համապատասխանաբար՝ 20.4 և 20.0 կգ, որը չի կարելի ասել երիտասարդների տվյալների մասին: Նույն պատկերը երևում է նաև հատուկ օժանդակ մասնագիտական պոկում առանց ճիգի վարժության ստացված ցուցանիշների միջև:

Արագաուժային շարժողական ընդունակությունները մշակելու համար, բացի վերը նշված վարժություններից, մեծ դեր ունի նաև պոկում հենակներից վարժությունը: Համեմատելով ստացված տվյալները՝ կարելի է փաստել, որ մեծահասակներն այս վարժությունում ցուցաբերած առավելագույն արդյունքով պոկում մրցակցային վարժության լավագույն ցուցանիշի հետ կազմել է +2.4 կգ, երիտասարդներինը՝ +3.14 կգ, իսկ պատանիների մոտ այդ տարբերությունն ավելի նկատելի է՝ +6.0կգ: Մեր կարծիքով վերլուծած վարժություններում ստացված արդյունքները խոսում են այն մասին, որ պատանիներն ավելի լիարժեք օգտագործում են իրենց արագաուժային հատկությունները՝ երիտասարդների և մեծահասակների ցույց տված արդյունքների համեմատ:

Ամփոփելով պոկումային վարժությունները, որտեղ գերիշխում են ուժային հատկությունները՝ կարելի է նկատել, որ մեծահասակները և երիտասարդներն իրենց ուժային պոտենցիալն օգտագործում են ավելի լիարժեք, քան պատանիները:

Ելնելով աղյուսակում (աղ. 2) բերված միջին տվյալներից՝ կարելի է նկատել, որ բարձրացնել ծանրաձողը կրճքին վարժության ցուցանիշները և՛ մեծահասակ, և՛ պատանի ծանրորդուհիների մոտ հավասար են +1 կգ, ինչը չի կարելի ասել երիտասարդ ծանրորդուհիների մասին, որտեղ այդ տարբերությունը, համեմատած դասական հրման հետ, նկատելի է +3.3կգ:

Աղյուսակ 2

Հրում դասական և հրումային հափուկ օժանդակ վարժությունների միջև ցուցանիշների տարբերությունը

Վարժություններ	ՀՀ հավաքական թիմեր								
	մեծահասակ			երիտասարդ			պատանի		
	x	mx	ծ	x	mx	ծ	x	mx	ծ
Ծանրաձողը բարձրացնել կրճքին (կգ)	+1	±7,09	±15,6	+3,3	±1,6	±3,9	+1	±3,5	±7,7
Ծանրաձողը բարձրացնել կրճքին կախ(կգ)	-5,2	±7,38	±16,2	-3,9	±1,74	±4,19	-8,4	±3,9	±8,7
Ծանրաձողը բարձրացնել կրճքին հենակներից(կգ)	+2,8	±7,03	±15,4	+0,3	±1,8	±4,37	+1,2	±4,97	±10,9
Ձգում հրման համար (կգ)	+35,8	±8,77	±19,3	+31,1	±3,4	±8,3	+35,2	±3,4	±7,5
Ձգում հրման համար կրճքին կախ դրությու-նից (կգ)	+9,8	±7,8	±17,2	+13,6	±2,9	±7,1	+2,2	±3,4	±7,5
Հրում կանգ-նակներից (կգ)	+4,8	±7,49	±16,49	+2	±1,98	±4,77	-4,2	±3,9	±8,7
Հրում կրճքից ոտքերը զատած (կգ)	-15,2	±6,86	±15,09	-10,5	±1,8	±4,35	-8,2	±4,1	±9,02

Բարձրացնել ծանրաճողը կրծքին վարժությունն իր բնույթով համապատասխան է դասական վարժության կառուցվածքին և բարդ կոորդինացիոն վարժություն է:

Մեծահասակ և պատանի մարզուհիները լիովին օգտագործում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները, ինչ չի կարելի ասել երիտասարդ ծանրորդուհիների մասին:

Ծանրաճողը կրծքին վերցնել կախ դրությունից վարժության ցուցանիշները (աղյուսակ 2) վկայում են, որ երիտասարդ մարզուհիներն այս վարժությունում իրենց արագաուժային հնարավորություններն ավելի լավ են օգտագործում (-3.9կգ), քան մեծահասակներն (-5.2կգ) ու պատանիները (-8.4կգ):

Վերցնել ծանրաճողը կրծքին հենակներից վարժությունը, բացի արագաուժային ընդունակությունից, պահանջում է նաև պայթուցիկ ուժի դրսևորում և այդ վարժությունում մենք տեսնում ենք, որ երիտասարդներն (+0.3 կգ) ունեն ավելի ցածր արդյունք և լիարժեք օգտագործում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները՝ համեմատած մեծահասակ (+2.8 կգ) և պատանի (+1.2 կգ) մարզուհիների հետ:

Հետաքրքիր տվյալներ են ստացվել հրում կրծքից ոտքերը զատած (շվունգ) վարժության տվյալներում: Վերլուծելով այս վարժությունը՝ տեսնում ենք հետևյալ պատկերը՝ պատանիների արդյունքն (-8.2կգ) ավելի մոտ է դասական վարժությանը, քան երիտասարդների (-10.5կգ) և մեծահասակների (-15.2կգ) մոտ: Ինչը կարելի է բացատրել նրանով, որ պատանիների թիմում կան մարզուհիներ, որոնք հրում ոտքերը զատած վարժությունը կիրառում են որպես դասական վարժություն:

Եզրակացություն: Ամփոփելով ուսումնասիրությունից ստացված արդյունքները՝ գալիս ենք հետևյալ եզրահանգման.

- Կատարված աշխատանքի վերլուծությունից ելնելով՝ կարելի է փաստել, որ մեծահասակների հավաքական թիմը համալրված է միջազգային կարգի վարպետներով՝ միջին տարիքը կազմել է 26.6 տ., երիտասարդների թիմի անդամներինը՝ 18.8 տ., իսկ պատանի ծանրորդուհիներինը՝ 15.6 տարեկան:

- Բացահայտվել է, որ մեծահասակների թիմի մարզուհիներն ավելի լիարժեք են օգտագործում իրենց արագաուժային ընդունակությունները՝ համեմատած երիտասարդների և պատանիների թիմի անդամների հետ, իսկ ուժային հնարավորություններն ավելի լիարժեք են օգտագործում պատանիները՝ համեմատած երիտասարդների և մեծահասակների հավաքական թիմերի ծանրորդուհիների հետ:

- Պոկում և հրում դասական և ընդհանուր մասնագիտական վարժությունների ցուցանիշների մոդելային բնութագիրը ցույց տվեց, որ ընդհանուր նշանակություն ունեցող բոլոր վարժությունները, այս կամ այն չափով նպաստում են դասական վարժությունների արդյունքների աճին:

- Հետազոտություններից ստացված արդյունքները կարող են ներդրվել ուսումնամարզական գործընթացում և դրա հետ միասին նպաստել ծանրորդուհիների մարզումների երկարաժամկետ պլանավորմանը, ինչպես նաև դասական և օժանդակ մասնագիտական վարժությունների բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորմանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբրահամյան Մ.Ս., Ծանրորդների բեռնվաճության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում, Երևան, 2007, 103 էջ:
2. Ազիզյան Գ.Ն., Մրցակցական գործունեության ուսումնասիրումը ծանրամարտում, Երևան, 2008, 128 էջ:
3. Горюлев П. С., Румянцева Э. Р., Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. М.: ФиС.- 2005.- 260с.
4. Дворкин. Л.С., Тяжелая атлетика. Учебное пособие. М.: ФиС.- 2005.- 504 с.
5. Медведев А.С., Объём тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших женщин-тяжелоатлетов мира и России в зависимости от массы тела и этапа подготовки. М.: РГАФК, Теория и практика физической культуры.- 1999.- С.22-24.

ՀՈԳԵԿԱՆ ՃԱՆԱԶՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊԱՐԱՅԻՆ ՏԱՐԲԵՐ ՈՃԵՐՈՒՄ

*ՄՄ ֆակուլտետ, Մարմնամարզության, սպորտային
պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոն,
4-րդ կուրս, Ժենյա Միդեյան
Գիտական ղեկավար՝ Խ.Գ.Թ., դոցենտ Վ. Գեղամյան*

Առանցքային բառեր: Զգայաշարժողական ընդունակություններ, ուշադրության առանձնահատկություններ, պարաոճեր:

Հետազոտության արդիականություն: Պարը՝ որպես արվեստի տեսակ, դարերի պատմություն ունի, այն ուղեկցել է մարդկության բոլոր ժամանակներում՝ դառնալով նրա մտորումների, հույզերի, նաև պայքարի ու երազանքների արտահայտիչը:

Պարն ուղղված է անձի ընդհանուր կուլտուրայի դաստիարակմանը և համարվում է ոչ միայն առողջ ժամանցի կազմակերպման, գեղագիտական պահանջմունքների բավարարման ու դաստիարակության յուրահատուկ միջոց, այլև էապես նպաստում է զանազան հոգեկան հատկությունների, առավելապես ճանաչողական գործընթացների զարգացմանը և ամրապնդմանը՝ տարածաժամանակային զգայություններ, ըմբռնումներ, շարժողական հիշողություն, ուշադրության առանձնահատկություններ և այլն [1,2]:

Իր ամբողջ յուրահատկությամբ և ինքնատիպությամբ պարն անձի առջև ներկայացնում է բարձր պահանջներ, քանզի այն բարդ և յուրահատուկ գործունեության ոլորտ է:

Պարողի անձը ձևավորվում է գործունեության մեջ և յուրահատուկ պահանջներ է ներկայացնում նրա հոգեկանին: Այդ գործընթացում ձևավորվում ու զարգանում են յուրահատուկ բնավորության գծեր՝ համառություն, նպատակասլացություն, նախաձեռնողականություն, նորը նկատելու կարողություն, ինքնավստահություն, զսպվածություն, հուզական դիմացկունություն, կամային հատկություններ, ճանաչողական գործընթացների տարատեսակ դրսևորումներ [3]:

Հոգեկան ճանաչողական ոլորտի ուսումնասիրությունները պարում կնպաստեն լուծելու արդիական խնդիրներ՝ ոչ միայն կոնկրետ ոլորտի, այլև գործունեության նմանատիպ այլ ոլորտներում:

Թեման արդիական է հոգեբանական տեսանկյունով, քանզի նմանատիպ հետազոտությունները դեռևս լիարժեք իրականացված չեն և դրանց ուսումնասիրումը հնարավորություն կընձեռի խորացնել գիտագործնական մոտեցումները մասնագետի հոգեկան ճանաչողական գործընթացների զարգացվածության աստիճանի վերաբերյալ և հստակեցնել այդ մեխանիզմների կառուցվածքը՝ մշակելով համապատասխան մոդելներ ու միջոցներ դրանց հետագա զարգացման ու կատարելագործման համար:

Աշխատանքի նպատակն է՝ բացահայտել պարի դերը անձի հոգեկան ճանաչողական գործընթացների դրսևորման առանձնահատկությունների վրա:

Խնդիրներն են՝

1. Ուսումնասիրել տարբեր պարային ոճերով զբաղվող անձանց հոգեկան ճանաչողական ոլորտի դրսևորումները՝ պայմանավորված պարաձևի յուրահատկությունների հետ:

2. Ախտորոշել տարբեր պարային ոճերով զբաղվող անձանց զգայության, ըմբռնման և ուշադրության առանձնահատկությունների դրսևորման առանձնահատկությունները:

3. Ստացված տվյալների հիման վրա իրականացնել համեմատական վերլուծություն:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտություններն իրականացվել են գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման, լաբորատոր-գործիքային հետազոտության, պրոյեկտիվ և մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծության մեթոդների կիրառմամբ:

Լաբորատոր-գործիքային հետազոտություններն իրականացվել են հետևյալ մեթոդներով՝

1. զգայաշարժողական ընդունակության ուսումնասիրում. սարքավորում՝ Մ. Ժուկովսկու «Ձեռքի կինեմատոմետր»,

2. տարածական ըմբռնում (տեսողական անալիզատորների տարբերակման շեմի ուսումնասիրություն). սարքավորում՝ Հորվարդի աչքաչափի քանոն:

Ոչ գործիքային մեթոդներն իրականացվել են հետևյալ մեթոդներով՝

1. մոբիլիզացիոն կարողությունների և շարժողական գործողությունների տեմպի կամային կարգավորման ընդունակություն, տեպինգ թեստ,

2. ուշադրության բաշխման, փոխակերպման, կենտրոնացվածության և ծավալի ուսումնասիրություն, սրբագրական աղյուսակ:

Հետազոտական գործընթացում ընդգրկվել են 30 պարոդ, որոնցից 15-ը եղել են ազգագրական ոճի պարոդներ, 15-ը՝ սպորտային ոճերի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտական ճանապարհով փորձ է արվել համեմատական վերլուծության ենթարկել ազգագրական և սպորտային պարային ոճերով զբաղվող պարոդների հոգեկան ճանաչողական գործընթացների դրսևորման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության արդյունքների համեմատական վերլուծությունները հնարավորություն ընձեռեցին բացահայտելու, որ տարբեր պարային ոճերի պարոդների հոգեկան ճանաչողական գործընթացների ցուցանիշներն իրենց զարգացվածության աստիճանով ու դրսևորման բնույթով միմյանցից էապես տարբերվում են:

Այսպես՝ զգայաշարժողական ընդունակությունների հետազոտված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը՝ ըստ ժուկովսկու կինեմատոմետրիայի մեթոդով ուսումնասիրված վերին վերջույթների հոդերի տարբեր շարժումների (փոքր, միջին, մեծ) զգայական ըմբռնման ճշգրտության աստիճանի, ինչը պայմանավորված է տվյալ հոդի զգայաշարժողական անալիզատորների զարգացվածության աստիճանով՝ պարզվում է (տես՝ աղյուսակ 1), որ ազգագրական պարոդների մոտ գերազանց զարգացվածության է հասնում փոքր տարածության թե՛ աջ, և թե՛ ձախ վերին վերջույթների շար-

ժամների ճշգրտությունը (վերարտադրման սխալը որքան մոտ է 0-ին, այնքան ճշգրիտ է վերարտադրումը), ինչն էականորեն պայմանավորված է տվյալ պարային տեխնիկայի առանձնահատկություններով, որտեղ փոքր ճշգրտության պարային էլեմենտները գերակշռում են, ի տարբերություն սպորտային ոճերի: Սակայն, ինչպես տեսնում ենք, 1-ին աղյուսակում ներկայացված տվյալներից՝ միջին և մեծ տարածության շարժումներում կատարելության են հասնում սպորտային պարաոճի պարողների տվյալ ցուցանիշները, ինչը նույնպես պայմանավորված է պարային տեխնիկայով: Այստեղ շարժումներն ու պարային վարժությունները կրում են առավել ռիթմիկ, ինտենսիվ և մեծ լայնույթով (ամպլիտուդով) գործողություններ:

Հորվարդի աչքաչափի քանոնի միջոցով ախտորոշված աչքի տեսողական անալիզատորի տարբերակման շեմի և տարածական մեծության ըմբռնման ստույգության աստիճանի փոքր 5° , միջին 15° , մեծ 30° հատվածների ցուցանիշների համեմատական վերլուծության արդյունքում բացահայտվեց, որ երկու խմբերում էլ փոքր և միջին տարածության տարբերակումներն ունեն գրեթե զարգացվածության նույն մակարդակը (տես՝ աղյուսակ 1), սակայն այստեղ բացառություն է կազմում մեծ տարածության տարբերակման շեմի գնահատումը, որն ունի զարգացման տենդենց՝ սպորտային ոճի պարողների մոտ: Այս փաստը բնութագրվում է հետևյալ կերպ. երկու խմբում էլ պարային գործողություններն ընթանում են որոշակի սահմանափակ տարածության մեջ (բեմ, դահլիճ և այլն), սակայն սպորտային պարերն ունեն ոչ ստանդարտ

տարածության ընթացող գործողություններ՝ պայմանավորված պարողներին ներկայացվող պարային սցենարներից, բեմականացումից և այլն, որոնք էլ իրենց հերթին նպաստում են տարածական մեծ հատվածների ընկալման զարգացմանը (տես՝ աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

**Տարբեր պարային ոճերի պարողների
զգայաշարժողական ընդունակության և տարածական
ըմբռնման ցուցանիշների համեմատական բնութագիրը**

	Հետազոտվողներ	Վերարտադրման սխալ /+, - /					
		Զգայաշարժողական ընդունակություններ			Տարածական ըմբռնումներ		
		Փոքր 20°	Միջին 40°	Մեծ 80°	Փոքր 5°	Միջին 15°	Մեծ 30°
Աջ ձեռք	Ազգագրական ոճի պարողներ /n-15/	0	+2	-6	+0,5	-2,5	+4
	Սպորտային ոճի պարողներ /n-15/	+3	+1	+3	-	-	-
Ձախ ձեռք	Ազգագրական ոճի պարողներ /n-15/	0	+3	-9	+1	-2	+1
	Սպորտային ոճի պարողներ /n-15/	+4	+1	+1	-	-	-

Հատկանշական է այն, որ հետազոտված ուշադրության առանձնահատկությունների և մոբիլիզացիոն պատրաստության ցուցանիշների միջև նույնպես գրանցվել են էական

տարբերություններ (տես՝ աղյուսակ 2), այսպես՝ ազգագրական պարողների մոտ ուշադրության առանձնահատկությունների զարգացվածության աստիճանն ու առավելագույն մոբիլիզացիայի ցուցանիշները գերազանցում են մյուս խմբի նույն ցուցանիշներին, սակայն շարժումների տեմպի, դիմի կարգավորման գործում առավելություն ունեն մյուս խմբի պարողները, որտեղ, ինչպես տեսնում ենք 2-րդ աղյուսակում, ըստ տեպինգ թեստի՝ առավելագույն 50%-ի տարբերակման շեղումը գրանցվել է 1 միավոր:

Աղյուսակ 2

Տարբեր պարային ոճերի պարողների ուշադրության, մոբիլիզացիոն պատրաստության ցուցանիշների համեմատական բնութագիրը

N	Հետազոտվողներ	Ցուցանիշներ		
		Ուշադրության առ.-եր	Մոբիլիզացիոն պատ.	
			Առավելագույն մոբ.	Առավ. 50%-ի տարբերակում
1	Ազգագրական ոճի պարողներ /n-15/	41	72	44 (շեղում 8)
2	Սպորտային ոճի պարողներ /n-15/	36	66	32 (շեղում 1)

Վերը նշվածը բնութագրվում է հետևյալ կերպ. ազգագրական պարի շարժողական գործողություններում պարողի

ուշադրությունն առավելապես կենտրոնացված է սեփական շարժումների, գործողությունների, երաժշտության ընկալման վրա, ինչն իր հերթին նպաստում է տվյալ ցուցանիշների զարգացմանը, սակայն շարժողական տեմպով և ռիթմով զիջում է մյուս խմբին, որի արդյունքում էլ տուժում է շարժումների տեմպի կառավարման ցուցանիշի զարգացումը:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության վերլուծության և բուն հետազոտության արդյունքները հնարավորություն ընձեռեցին հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. Պարային տարբեր ոճով զբաղվողների հոգեկան ճանաչողական ոլորտի հիմնական ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը վկայում է, որ զգայության, ըմբռնման և ուշադրության առանձնահատկություններն իրենց որակական ցուցանիշներով ունեն յուրովի զարգացում, ձևավորվում ու կատարելագործվում են մասնագիտական գործունեությանը զուգընթաց:

2. Պարում հոգեկան ոլորտի զարգացումն ու կատարելագործումը պայմանավորված է պարի տվյալ ոճի տեխնիկական և շարժողական առանձնահատկություններից:

3. Հոգեկան ճանաչողական գործընթացների ցուցանիշները (զգայաշարժողական ընդունակություններ, մոբիլիզացիոն կարողություններ, շարժումների տեմպի կարգավորում, ուշադրության առանձնահատկություններ), բացառությամբ տարածական ըմբռնման փոքր և միջին հատվածի, զարգանում ու էական փոփոխություններ են կրում մասնագիտական գործունեությանը զուգընթաց, և իրենց զարգաց-

վածության մակարդակով ու դրսևորման օրինաչափություններով միմյանցից էապես տարբերվում են:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Վ. Հ., Մարմնական դաստիարակության էության մասին, Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, Մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ, N2 միջբուհական կոնսորցիումի գիտական հանդես, Երևան, 2014, էջ 72-80:
2. Երիցյան Զ.Ա., Պատմակենցաղային պարերի ծագումը և բարեկրթությունը, Երևան, 2014, էջ 112:
3. <https://apni.ru/article/1176-tekhnika-tantsa>

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ՀԱՄԵՄԱՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Հեռակա ուսուցման բաժին,
Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոն,
5-րդ կուրս, Մարիամ Մինասյան,
Գիտական ղեկավար՝ մ.գ.թ., դոցենտ Է. Մարտիրոսյան*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական պատրաստվածություն, մարդաչափություն, շարժողական ակտիվություն, հավաստիության ստույգություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը կազմավորված է երեք որոշիչ գործոններով՝ առողջական վիճակով, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմամբ և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությամբ: Ֆիզիկական զարգացումն օրգանների, հյուսվածքների և ընդհանուր առմամբ օրգանիզմի հասունության գործընթաց է: Արտաքուստ այն բնութագրվում է մարմնի առանձին մասերի չափսերի աճով և տարբեր օրգանհամակարգերի ֆունկցիոնալ գործունեության փոփոխմամբ [1]: Աճ տերմինի տակ հասկանում են նաև մարմնի հասակի և զանգվածի մեծացում [3, 4]: Մարմնի հասակի, քաշի, կրծքավանդակի շրջագիծի ուսումնասիրման հիման վրա իրականացվում է ֆիզիկական զարգացման գնահատումը: Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացը կազմակերպելիս կարևոր է հաշվի առնել ֆիզի-

կական զարգացումը, տարիքը, սեռը և զգայուն ժամանակաշրջանները [2]:

Ֆիզիկական շարժողական պատրաստվածությունն արտացոլում է օրգանիզմի վրա շրջակա միջավայրի տարբեր գործոնների ազդեցությունը, առողջական վիճակը, աշխատունակությունը: Մարդու ֆիզիկական պատրաստվածության հիմնական ցուցանիշներն են՝ մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը և այլն: Այդ ընդունակությունները հիմք են հանդիսանում կյանքի ուսումնական և մարզական գործընթացում կարևոր կարողությունների և հմտությունների ձևավորման համար: Բազմաթիվ հեղինակների աշխատանքներ վկայում են, որ շարժողական ընդունակությունների առավել ինտենսիվ զարգացումն ընթանում է դեռահասության տարիքային շրջանում [1, 2, 4]: Դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ուսումնասիրումը մշտապես արդիական է ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում և դրանց հետազոտման գործընթացը յուրաքանչյուր 5-6 տարին վերանայման կարիք ունի:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել 10-14 տարեկան երկու սեռի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների տարիքային փոփոխությունների շարժը:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Պարզել 10-14 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության զարգացման առանձնահատկությունները:

2. Բացահայտել դեռահասների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների շարժն ըստ տարիքի:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական թեստավորում, մարդաչափություն, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության արդյունքները: Հետազոտության մասնակից հայաստանցի դպրոցականների մարդաչափական ցուցանիշների վերլուծությունը, արտացոլված ստորև ներկայացված աղյուսակում, ցույց տվեց, որ դպրոցականների կազմաբանական ցուցանիշները տարիքի հետ ենթարկվում են փոփոխությունների, ինչը բնական օրինաչափություն է՝ ըստ գրական աղբյուրների տվյալների [1, 4]: Հետազոտությունից բացահայտվեց, որ 10-14 տարեկան տղաների մոտ մարմնի հասակը ավելացել է 16.39 սմ-ով, կամ 11.47%-ով: Նույն առանձնահատկությունները նկատվում նաև հետազոտության մասնակից աղջիկների մոտ, 14.93 սմ կամ 10.38%-ով:

11 տարեկանում աղջիկների և տղաների մոտ հասակի ցուցանիշները գրեթե հավասարվում են, իսկ 12-13 տարեկանում աղջիկների հասակի ցուցանիշները համեմատաբար առաջ են ընկնում տղաներից: 14 տարեկանում տղաների և աղջիկների հասակի ցուցանիշները գրեթե հավասարվում են: Ինչը արտացոլված գրականությունում մոտ է տարիքային զարգացման ցուցանիշներին:

Աղյուսակ

**10-14 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման
ցուցանիշները**

Տղաներ									
Տարիք	n	Հասակ (սմ)				Քաշ (կգ)			
		$X \pm m$	σ	t	P%	$X \pm m$	σ	t	P%
10	18	142.79 $\pm$ 0.62	7.85	-	-	37.54 $\pm$ 0.99	8.25	-	-
11	13	148.47 $\pm$ 0.86	6.60	5.36	<0.01	45.23 $\pm$ 1.41	11.81	4.47	<0.1
12	14	153.38 $\pm$ 0.94	5.15	3.86	<0.01	47.59 $\pm$ 1.29	10.82	1.24	<5
13	16	156.20 $\pm$ 0.79	7.24	2.31	<1	49.95 $\pm$ 0.98	10.23	1.46	<5
14	11	159.18 $\pm$ 0.73	6.84	3.57	<1	51.67 $\pm$ 1.46	11.19	1.62	<5
Աղջիկներ									
10	12	143.75 $\pm$ 0.91	7.63	-	-	39.64 $\pm$ 1.22	8.19	-	-
11	10	148.77 $\pm$ 0.77	6.41	3.83	<0.1	42.15 $\pm$ 0.85	7.14	1.69	<5
12	16	155.16 $\pm$ 0.78	6.54	5.86	<0.1	50.20 $\pm$ 1.05	8.78	5.9 6	<0.1
13	13	156.74 $\pm$ 0.89	7.47	1.33	<5	51.79 $\pm$ 0.83	7.93	1.20	<5
14	13	158.68 $\pm$ 0.89	6.75	2.14	<1	53.92 $\pm$ 0.76	6.82	2.23	<5

10 տարեկան տղաների մարմնի հասակի միջինի համեմատումը Ֆ. Գ. Ղազարյանի (2007) ցուցանիշների հետ ցույց է տվել, որ աճը կազմել է 6.33%, 11 տարեկանում՝ 7.89%, 12 տարեկանում՝ 5.56%, 13 տարեկանում՝ 6.04%, 14 տարեկանում՝ 4.31%: Աղջիկների մոտ մարմնի հասակն ավելացել է. 10 տարեկան՝ 9.14%, 11-ում՝ 8.59%, 12-ում՝ 10.27%, 13-ում՝ 8.17%, 14-ում՝ 5.36%: Մեր կարծիքով մարմնի հասակի զարգացման այսպիսի տեմպերը մարդու ֆիզիկական զարգացման օրի-

նաչափ երևույթ է և, հավանական է, վկայում են ակսելերացիայի մասին:

Ինչ վերաբերում է մարմնի քաշի ցուցանիշներին, ապա 10-14 տարեկան տղաների քաշը ավելացել է 14.13 կգ-ով, կամ 37.6 %-ով: Աղջիկների մոտ մարմնի քաշն ավելացել է 14.28 կգ-ով, կամ 36.02%: Արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ դպրոցականների մոտ հատկապես մարմնի քաշի անհամեմատ բարձր տեմպի ավելացումը մտահոգիչ երևույթ է, ինչը կարելի է համարել շարժողական ակտիվության ծավալի ցածր մակարդակի հետևանք, որը բնորոշ է արդի ժամանակաշրջանին: Համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ 10 տարեկան տղաների մարմնի քաշն ավելացել է 9.58%, 11 տարեկան՝ 22.39%, 12 տարեկան՝ 15.94%, 13 տարեկան՝ 13.91%, 14 տարեկաններինը 4%: Աղջիկների մոտ մարմնի քաշի միջին ցուցանիշը՝ ըստ տարիքային խմբերի կազմել է՝ 10 տարեկան՝ 22.04%, 11-ում՝ 17.91%, 12-ում՝ 24.50%, 13-ում՝ 21.60%, 14-ում՝ 12.87%:

Հետազոտության մասնակից դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների համեմատական վերլուծության տվյալները վկայում են, որ կյանքի նյութական և սոցիալական պայմանների դինամիկ բարելավումն անհամաչափ է նպաստում երկու սեռի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների բարելավմանը հատկապես՝ մարմնի քաշի ցուցանիշներում:

10-14 տարեկան դպրոցականների արագաշարժության մակարդակը գնահատելու նպատակով հետազոտության մասնակիցներին առաջարկվել է վազք 20 մ ընթացքից վարժությունը: Արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց հետևյալը. 10

տարեկան տղաների վազք 20 մ ընթացքից վարժության միջին արդյունքը կազմել է 3,93 վրկ., 11 տարեկաններինը՝ 3,63 վրկ. ($t=4.2$, $P>0.1$): 12 տարեկանների մոտ միջին արդյունքը կազմել է 3,59 վրկ. ($t=0.66$, $P<5$), 13 տարեկաններինը՝ 3, 51 վրկ., ($t=1.33$, $P<5$): 14 տարեկան տղաների մոտ միջին արդյունքը կազմել է 3.40 վրկ. ($t = 2.21$, $P<1$): Նույն տարիքային խմբերում աղջիկները ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները. 10 տարեկան՝ 4, 05 վրկ., 11 տարեկան՝ 3,98 վրկ. ($t=1.5$, $P<5$) արդյունքների բարելավման հավաստիությամբ, 12 տարեկան՝ 3,78 վրկ. ($t=4.0$, $P>0.1$), 13 տարեկան 3,73 վրկ. ($t=1.0$, $P<5$), 14 տարեկան՝ 3.61 ($t=2.04$, $P<5$):

Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ դպրոցականների արագային ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են: Արդյունքի աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտարկվում 10-11 տարեկան տղաների և 11-12 տարեկան աղջիկների մեծ: Մեր հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս ենթադրելու, որ հատկապես այս տարիքում բարենպաստ նախադրյալներ կան արագաշարժության մշակման համար, ինչը համահունչ է սենսիտիվ շրջանների առանձնահատկություններին [5]:

Դեռահասների արագութային ընդունակությունները գնահատելու նպատակով հետազոտության մասնակիցներին առաջարկվել է տեղից հեռացատկ վարժությունը: Հետազոտության մասնակից 10 տարեկան տղաների միջին արդյունքը տեղից հեռացատկում կազմել է 150.74 սմ, 11 տարեկաններինը՝ 153.97 սմ, ($t=1.34$, $P<5$), 12 տարեկաններինը՝ 158.52 սմ ($t=1.59$, $P<5$), 13 տարեկաններինը՝ 163.41 սմ, ($t=1.63$, $P<5$) 14 տարեկաններինը՝ 170.71 սմ ($t=1.94$, $P<5$): Աղջիկների մոտ միջին

արդյունքները հետևյալն են՝ 10 տարեկաններինը՝ 141.41 սմ, 11 տարեկաններինը՝ 150.11սմ, ($t=3.42$, $P>0.1$), 12 տարեկաններինը՝ 155.46 սմ ($t=1.94$, $P<5$), 13 տարեկաններինը՝ 156,73 ($t=1.30$, $P<5$), 14 տարեկան 163.28 սմ ($t=1.90$, $P<1$): Ստացված արդյունքները, համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ (Ֆ.Գ. Ղազարյան, 2007 թ.) ակնհայտ երևում է, որ տեղից հեռացատկ վարժության արդյունքները, ըստ տարիքային խմբերի աճում են, սակայն աճման տեմպերը համեմատաբար դանդաղ են, նույնիսկ 13 և 14 տարեկանների մոտ նկատվեց միջինից ցածր արդյունք:

Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժությունում հետազոտությանը մասնակից դպրոցահասակ տղաները ցույց տվեցին հետևյալ միջին արդյունքները՝ 10 տարեկան՝ 31.56 սմ, 11 տարեկան՝ 38.74 սմ, խմբերի միջինների տարբերության ստույգությունը ($t=5.88$, $P>0.1$): 12 տարեկան՝ 41.61սմ ($t=2.29$, $P>1$), 13 տարեկան՝ 43.89 սմ ($t = 2.13$, $P>5$), 14 տարեկան՝ 45.61 ($t=3.15$, $P<5$): Հետազոտության մասնակից աղջիկների մոտ արդյունքները հետևյալն են՝ 29.31 սմ, 36.70 սմ ($t=6.05$, $P>0.1$), 40.67 սմ ($t=3.18$, $P>0.1$), 42.40 սմ ($t=1.13$, $P<0.1$), 44.12 սմ ($t=1.50$, $P<0.1$): Աղջիկների մոտ բոլոր դեպքերում նկատվել է հավաստիության ստույգության 99 տոկոս: Այս վարժությունը դպրոցականներից պահանջում է մարմնի ընդհանուր ծանրության կենտրոնի ուղղաձիգ վեր բարձրացման կարողություն, որն արտահայտվում է «պայթում» ուժի դրսևորմամբ:

Հետազոտության մասնակիցների դիմացկունության մակարդակը գնահատելու նպատակով դպրոցական տղաներին առաջարկվել է վազք 1000 մ, իսկ աղջիկներին՝ 500 մ, ի դեպ,

այն ինչ նախատեսված է պետական ուսումնական ծրագրով: 10 տարեկան տղաների 1000 մ վազքի միջին արդյունքը կազմել է 303,94 վրկ., 11 տարեկան՝ 299.60 վրկ. ($t=1.94$, $P<5$), 12 տարեկան՝ 293.13 վրկ. ($t=2.23$, $P>5$), 13 տարեկան՝ 289.43 վրկ. ($t=1.40$, $P<5$), 14 տարեկաններին՝ 279.15 վրկ ($t=3.51$, $P<5$): Դեռահաս աղջիկները 500 մ վազքում ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները, 10 տարեկան՝ 193.19 վրկ., 11 տարեկան՝ 189.20 վրկ. ($t=1.34$, $P<5$), 12 տարեկան՝ 181.13 վրկ. ($t=3.14$, $P>1$), 13 տարեկան՝ 177.53 վրկ. ($t=2.09$, $P>1$), 14 տարեկան՝ 166.28 վրկ ($t=2.31$, $P<1$): Արդյունքների տարբերության ստույգության հավաստիությունը տատանվում է 95-99 տոկոսի սահմանում: Շարժողական այս ընդունակությունը միջոց է՝ կատարելու երկարատև աշխատանք՝ պայքարելով հոգնածության դեմ, պահպանելով աշխատունակությունը, այդ իսկ պատճառով դիմացկունությունը իբրև շարժողական ընդունակություն՝ կարելի է բնութագրել որպես հոգնածությանը դիմանալու մարդու կարողություն:

Եզրակացություն: 1. Հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս հավաստել, որ դպրոցականների կազմաբանական ցուցանիշները տարիքի հետ միասին ենթարկվում են անհամաչափ փոփոխությունների, որը բնական օրինաչափություն է և համապատասխանում է մասնագիտական գրականության տվյալներին: 2. 11 տարեկանում ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներն աղջիկների և տղաների մոտ գրեթե հավասարվում են, իսկ բաղադրիչների գենդերային համեմատությունը ցույց է տալիս, որ 12-13 տարեկան աղջիկների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներն ավելի առաջ են

ընկնած: 3. Հետազոտության տվյալները ցույց են տալիս, որ դեռահասների մարմնի քաշի տեմպերի ավելացումը մտահոգիչ է, որը մեր կարծիքով այլ գործոնների հետ համատեղ պայմանավորված է ֆիզկուլտուրայի դասերին շարժողական ակտիվության ծավալի ցածր մակարդակով: 4. Դպրոցականների արագային ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են: Աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտարկվում 10-11 տարեկան տղաների և 11-12 տարեկան աղջիկների մոտ, ինչը թույլ է տալիս ենթադրել, որ արագաշարժության մշակման համար այս տարիքային շրջաններում կան բարենպաստ նախադրյալներ: 5. Ցատկային ընդունակությունները զարգանում են, նրանց առավելագույն զարգացման ցուցանիշները նկատվում են 13-15 տարեկանում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ, Երևան, 2007, 215 էջ:
2. Гужаловский А. А., Этапность развития физических качества и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.- М.: 1979.- 23 с.
3. Зациорский В. М., Физические качества человека.- М.: ФиС.- 1987.- 200 с.
4. Фомин Н. А., Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС.- 1991.- 224 с.
5. <http://slobudka-school.pruzhany.by/sensitivnye-periody-voznrast-razvitiya-fizicheskix-kachestv-shkolnika/>

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

ՀԱՄԱՑԱՆՑԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԱՆՁԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՎՐԱ

*ԱՏՍՏԿ ֆակուլտետ,
Մարզական լրագրության ամբիոն,
մագիստրանտ Հասմիկ Հակոբյան,
Գիտական ղեկավար՝ ասիստենտ Ա.Բաղդասարյան*

Առանցքային բառեր: Համացանց, դեռահաս, սոցիալական ցանցեր, ազդեցություն, համակարգիչ:

Հետազոտության արդիականություն: Համացանցն ու համակարգչային խաղերը դարձել են մեր օրերի ամենակարևոր ու միաժամանակ ամենավտանգավոր գործոններից մեկը: Այս հարցում թերևս ամենախոցելի խմբերը դեռահասներն են: Համացանցը լի է անորակ, չճշգրտված տեղեկություններով, որոնք կարող են կլանել անգամ հասուն ու գիտակից մեծահասակներին: Այն ազդում է դեռահասի աշխարհայացքի ձևավորման վրա: Մանկական հոգեբաններն ու հոգեբույժները գտնում են, որ 21-րդ դարում դեռահասների սակավաշարժության հիմնական պատճառը համացանցն է: Որոշ հանդիպող հիվանդությունների պատճառը

սակավաշարժությունն է: Դեռահասի վրա համացանցի բացասական ազդեցության խնդիրը հայտնվել է մեր ուշադրության կենտրոնում [1,2]:

Համացանցային կախվածությունը նպաստում է հոգեբանական մի շարք խնդիրների ձևավորմանը: Համացանցից օգտվելիս դեռահասը նախընտրում է «փնտրել», այլ ոչ թե մտածել կամ սովորել: Մեր վեր հանած թեման արդիական է: Այն անհանգստացնում է և՛ ծնողներին, և՛ բժիշկներին, և՛ մանկավարժներին: Թեման մտահոգիչ է և կլինի այնքան ժամանակ, քանի դեռ և՛ ծնողները, և՛ ուսուցիչները լիովին ազատության մեջ են թողնում դեռահասներին: Սոցիալական ցանցում չվերահսկվող և անսահմանափակ ազատության պատճառով դեռահասները կարող են հայտնվել այնպիսի խմբերում, ինչպիսիք են՝ աղանդավորները, թմրամոլները, քրեկան ուղղվածություն ունեցողները և այլն:

Դեռահասության տարիքում մարդիկ դառնում են կրկնակի զգայուն և բարդ կառավարելի: Համաձայն դասական հոգեբանության՝ սա պայմանավորված է ոչ միայն նրանով, որ դեռահասի մոտ սկսվում է սեռական հասունություն, այլև այն պատճառով, որ դեռահասը դուրս է գալիս այն տարիքից, երբ ամեն ինչ հեշտ էր ու պարզ: Փոխվում են նրա աշխարհընկալումները, հետաքրքրությունները և պահելաձևը: Դեռահասը զգում է, որ ինչ-որ բան է փոխվել, բայց չի կարողանում հստակ հասկանալ, թե՛ ինչ: Թեև այս տարիքում դեռահասը պնդում է, որ ոչ մեկի աջակցության կարիքը չի զգում, բայց իրականում հենց այս շրջանում նա մշտապես պետք է գտնվի ուշադրության կենտրոնում [1, 3, 4, 5]:

Ուսումնասիրության նյութ են դարձել այն սոցիալական ցանցերը, որոնցում հիմնականում գրանցվում են հայ դեռահասները՝ facebook.com՝ 35,8 %, одноклассники.ру-5%, YouTube-24%, Instagram՝ 36.2%: Այլ ցանցերում գրանցվածները միասին վերցված չեն անցնում 15-20 %-ը:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել համացանցի ազդեցությունը դեռահասի անձի ձևավորման վրա:

Հետազոտության խնդիրները: Նպատակն իրականացնելու համար առաջադրել ենք հետևյալ խնդիրները.

1. Հետազոտել սոցիալական ցանցերում անցկացրած ժամանակի տևողությունը և դեռահասների արժեքների դիրքորոշումների միջև եղած կապը:

2. Ուսումնասիրել, թե ինչպես է համացանցն ազդում կրթության որակի վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն, հարցազրույց, անկետավորում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Աշխատանքի ուսումնասիրման համար անցկացրել ենք հարցումներ, որին մասնակցել են Բյուրականի՝ Հովհաննես Թումանյանի անվան դպրոցի և Երևանի՝ Հենրիկ Խաչատրյանի անվան թիվ 199 դպրոցի 12-15 տարեկան 30 դեռահասներ, որից 15 տղա, և 15 աղջիկ, ուսուցիչներ (10 հոգի), ծնողներ (15 հոգի):

Դեռահասության տարիքում (մասնագետների մեծամասնության կարծիքով՝ 12-16 տարեկան) է ձևավորվում մարդու աշխարհընկալման, աշխարհայացքի և առհասարակ,

առաջնային արժեքների համակարգը: Այս շրջանում անչափահասը սկսում է ակտիվորեն վերաիմաստավորել իր նախկին մոտեցումները, փորձում է դուրս գալ ավագների ազդեցության ոլորտից: Նրա համար ավելի կարևոր է դառնում շրջապատի կարծիքը, փորձում է հարմարվել նրանց կողմից ընդունելի նորմերին և հաստատվել տարեկիցների միջավայրում: Իսկ դեռահասը վաղվա արժեքների կրողն է, ուստի կարևոր է այսօր արդեն նրան ներարկել առողջ արժեքներ, ապագայի հասարակության համար պատրաստել հայրենասեր, քաղաքակիրթ քաղաքացիներ: Չնայած այն հանգամանքին, որ գրեթե բոլոր սոցիալական կայքերում կատարիքային ցենզ, դեռահասները, կեղծելով տարիքը, հնարավորություն են ստանում գրանցվելու դրանցում: Հայաստանում առցանց բնակչությունը գնալով ավելի է երիտասարդանում. մինչև 15 տարեկան երեխաների 54,1 տոկոսը համացանցի օգտատեր է:

Համացանց - դեռահաս հարաբերությունները կարևոր են երկու տեսանկյունից. առաջին՝ համացանցն այսօր դեռահասի համար ինքնարտահայտման հարթակ է, որտեղ վերջինս կառուցում է սոցիալական հարաբերություններ միևնույն հետաքրքրությունների ունեցողների հետ: Գրանցվելով սոցցանցում կամ բացելով անձնական բլոգ՝ նա սկսում է շփվել ընկերների հետ կամ գտնել իր նման մարդկանց, որոնք ունեն նման մտածելակերպ և հետաքրքրություններ: Սոցիալական ցանցերը հնարավորություն են տալիս նաև մշտապես կապի մեջ մնալ բարեկամների և ընկերների հետ՝ անկախ նրանց գտնվելու տարածքից: Վերջապես, սոցցանցերը և բլոգները

սոցիալականացման հրաշալի միջոց են. դրանց միջոցով դեռահասը արձագանքում է իր շուրջը կատարվող իրադարձություններին, արտահայտում է իր կարծիքը այս կամ այն հարցի շուրջ: Եվ երկրորդ՝ դեռահասի վարքը համացանցում քննելու արդյունքում կարելի է լիարժեք պատկերացում կազմել նրա մտածելակերպի, նրան հուզող խնդիրների մասին:

Ուսուցիչների մեծ մասն ուրախությամբ նշեցին, որ դպրոցներում շուտով ներդրվելու է մեդիագրագիտություն առարկան: Այն կլինի լավ հնարավորություն դեռահասների համար՝ համացանցի «վատ» և «լավ» կողմերը տարբերելու համար: Ծնողների մեծ մասը նշեց, որ դժվար է երեխային արգելել համակարգչային խաղեր խաղալ կամ քիչ ժամանակ անցկացնել սոցցանցերում: «Դա ավելի ագրեսիվ է դարձնում նրանց, չեն ենթարկվում և մեկուսանում են, ինչն ավելի է անհանգստացնում ինձ», - նշեց ծնողներից մեկը:

Սոցցանցերը, որոնք ի դեպ, դեռահասի ամենապահանջված համացանցային տեսակն են (նրանց 90 %-ից ավելին գրանցված են սոցցանցերում), հնարավորություն են ընձեռում անձնական հաշիվների միջոցով արտահայտելու իրենց մտքերը, գաղափարները, ներկայացնելու գործունեությունը, և դրանք ուսումնասիրելով՝ կարելի է պատկերացում կազմել օգտատերերի մասին: Մեր հարցումները ցույց տվեցին, որ դեռահասների ճնշող մեծամասնությունը համացանցում լինում է ամեն օր: Ընդ որում՝ ≈ 49 %-ը համացանցում անցկացնում է օրական 1-3 ժամ, ≈ 18 %-ը՝ 3-ից ավելի ժամ, ≈ 29 %-ը՝ մինչև մեկ ժամ, ≈ 6 %-ը՝ հազվադեպ, և ընդամենը ≈ 1

%-ն է, որ համացանց է այցելում ազատ ժամերին: Դեռահասների միայն 30%-ն է համացանցում տեղեկատվություն փնտրում, մինչդեռ մոտ 70 %-ն այն օգտագործում է շփումների և ծանոթությունների համար: Ասել է թե, հայ դեռահասների 70 %-ը համացանցի ներքո հասկանում է հիմնականում սոցիալական ցանցեր:

Հատուկ ուշադրության է արժանի դեռահասի լեզուն սոցիալական ցանցերում՝ ժարգոնային արտահայտությունները, միմյանց ուղղված անհարգալից, անպատիվ խոսքերը: Ըստ այդ տվյալների՝ դեռահասների 47.1%-ը գրական խոսքը համարում է ձանձրալի, մինչդեռ 36.2%-ը պատրաստ է գրական խոսել, մեծամասնությունը կարծում է, որ պետք է խոսել ըստ իրավիճակի՝ (61.3%): Ապացուցված է, որ համացանցային խաղերը մեծ ազդեցություն են թողնում դեռահասի ֆիզիկական դաստիարակության ակտիվության և վարքի ձևավորման վրա: Հատկապես վտանգավոր են հրազենային մարտերը, կրակոցներով խաղերը, որոնցից ամենատարածվածն են «Pubg Mobile», «Free Fire», «CS GO», «Color Bump 3D»: Նման ագրեսիվ խաղերի պատճառով խաղացողի նյարդային համակարգը միշտ լարված է լինում, նույնիսկ ներընտանեկան հարաբերություններում: Այսպես՝ «Որքա՞ն հաճախ եք խաղում համակարգչային խաղեր» հարցին դեռահասների 20.5%-ը պատասխանել է՝ «ամեն օր», 10.9%-ը՝ «հաճախ», 18.2%-ը՝ «հազվադեպ», 6.3%-ը պատասխանել է, որ ընդհանրապես չի խաղում: Համացանցը կրթության որակի վրա թողնում է և՛ դրական, և՛ բացասական ազդեցություն: Տեղեկություն փնտրելը և գտնելը համացանցի շնորհիվ

դարձել է վայրկյանների հարց: Որևէ հարցի պատասխան որոնելիս աշակերտն առաջին հերթին ոչ թե գրադարան է մտնում՝ հանրագիտարանում փնտրելու, այլ Google-ին է հարցնում և ստանում բազմատեսակ պատասխաններ: Մյուս կողմից հայտնվել են այնպիսի կայքեր և հարթակներ, որոնք ոչ թե ինֆորմացնում են դեռահասին, այլ նրա փոխարեն կատարում են տնային հանձնարարություններ: Կան կայքեր, որտեղ աշակերտները կարող են նկարել առաջադրանքը և անմիջապես ստանալ պատասխանը:

Քիչ չեն հանդիպում համացանցից շարադրությունների և փոխադրությունների արտատպման օրինակներ: Նման դեպքերում ուսուցիչները փոք-ինչ անգործության են մատնված, ինչպես դեռահասն է փնտրում և գտնում, այնպես էլ ուսուցիչը կարող է փնտրել, գտնել և աշակերտին ճիշտ ուղի ցույց տալ: Ի վերջո, համացանցը խլում է այն ժամանակը, որը դեռահասը պետք է հատկացներ դպրոցին և կրթվելուն: Այն կախվածության մեջ է պահում դեռահասին, և եթե ծնողը չարգելի երկար ժամանակ չանցկացնել համակարգչի առջև, ապա դեռահասը այլ զբաղմունք չի էլ գտնի, քան համացանցը:

Դեռահասների նախընտրությունը սոցիալական ցանցերի հարցում գրեթե նույնն է (աղույսակ 1): Օրվա ընթացքում դեռահասների մոտ 50%-ը 1-3 ժամ անցկացնում է համացանցում, և ավելի շատ շփումների, ծանոթությունների համար, քան տեղեկություն ստանալու և կրթվելու նպատակով (աղույսակ 2):

Աղյուսակ 1

Համացանցային նախընտրություններ

Youbube.com	7.4 %
Facebook.com	31.8%
Instagram	27.4%
Tik-Tok	25.3%
Google	8.1%

Աղյուսակ 2

Որքա՞ն ժամանակ եք անցկացնում համացանցում

<u>0-1 ժամ</u>	<u>29.2 %</u>
<u>1-3 ժամ</u>	<u>48.8 %</u>
<u>3-ից ավելի ժամ</u>	<u>17.8 %</u>
<u>հազվադեպ</u>	<u>6.6 %</u>
<u>ազատ ժամանակ</u>	<u>1 %</u>

Եզրակացություն: Մեդիասպառող հայ դեռահասն այսօր ստանում և փոխանակում է առավելապես բացասական համատեքստով հաղորդագրություններ: Ինդիորը տեսանելի է նաև հեռուստատեսության կողմից թույլ տված բացթողումների արդյունքում, քանի որ հեռուստատեսությունը չի ցուցադրում դեռահասի մոտ հետաքրքրություններ առաջացնող, դաստիարակչական և ուսուցողական ծրագրեր, որոնք նույնպես խթանում են դեռահասի կապը համացանցի հետ: Ակնհայտ է գրական հայերենի պակասը, առկա է ծնողի, ընտանիքի, դպրոցի ու մտավորականի խեղված կերպարը: Սոցիալական

ցանցերում դեռահասի վարքը ենթակա չէ կանոնակարգման: Այս ծանր գործում իրենց ողջ ներուժն ու մասնագիտական կարողությունները ուսուցիչները, ծնողները պետք է օգտագործեն, չէ որ դեռահասը օրվա ընթացքում 5-6 ժամ անցկացնում է դպրոցում:

Ամփոփելով ստացված արդյունքները՝ կարել է նշել, որ խաղերի թողած ազդեցությունը կարող է ազդել դեռահասի դեռևս ոչ լիարժեք ձևավորված մտածելակերպի վրա և դառնա ագրեսիայի պատճառ: Համակարգչային խաղերից կախում ունեցողները մեր օրերում բազմաթիվ են, ինչը հատկապես նկատելի է դեռահասների շրջանում: Ֆիզիկական վնասները, որոնք առաջանում են նստակյաց վիճակից, հոգեբանական տեսանկյունից լուրջ խնդիրներ կարող են առաջացնել:

Համակարգչային խաղերով տարվելիս առաջ է գալիս խնդիր՝ իրականությունից կտրվելը: Դեռահասը սկսում է նույնականացվել խաղերի հերոսների հետ և ապրել վիրտուալ իրականությամբ: Միանշանակ չի կարելի արգելել համակարգչին կամ հեռախոսին մոտենալը, որովհետև մեծ ցանկությունն ու անավարտության զգացողությունն ավելի մեծ խնդիրների կարող են հանգեցնել, քան բուն երևույթը:

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մենենշյան Ա., Սարգսյան Զ., Ստեփանյան Վ., Հայ դեռահասի արժեքահամակարգի փոխակերպումներն էլեկտրոնային լրատվամիջոցների ազդեցությամբ, 2014, էջ 36-50:
2. Шерковин Ю. А., Психология проблемы массовых информационных процессов. –М.: 1973.– С. 56-63.
3. Гидденс Э., Социология, Едиториал УРСС.– 1999. – 704 с.
4. Cohen David, How the child's mind Develops, 2005 pg. 28
5. Gunter Barrie, Jill McAleer, Children and Television 2005 pg. 75

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ ՈՐՍԱՑՈՂ ԾՈՒՂԱԿՆԵՐԸ ՖԵՅՍՐՈՒՔՈՒՄ

*ԱՏՍՏԿ ֆակուլտետ,
Մարզական լրագրություն ամբիոն,
մագիստրանտ Ալիտա Ֆրանկյան,
Գիտական ղեկավար՝ ս.գ.թ. Լ. Հակոբյան*

Առանցքային բառեր: Ֆեյսբուք, սոցիալական ցանցեր, անձնական կյանքի, գաղտնիություն, անձնական տվյալների պաշտպանություն:

Հետազոտության արդիականություն: Այսօր վիրտուալ տիրույթում մարդիկ իրենց կյանքի էական մասն են անցկացնում՝ սոցիալական ցանցերին տրամադրելով հսկայական չափով անձնական տեղեկատվություն: Մենք տեսնում ենք (Web 2.0) համացանցի մեծ ազդեցությունը և ականատես ենք լինում սոցիալական ցանցերի գլոբալ ազդեցությանը[2]: Սոցիալական ցանցերում կատարվող փոփոխությունները մեզ ստիպում են վերանայել մեր պատկերացումներն անձնականի և հանրայինի մասին: Այդ սահմանն անընդհատ տեղաշարժվում է ի վնաս անձնականի՝ մասնավորը հանրայնացնելով, ջնջելով ավանդական «սահմանները»[8]: Սոցիալական ցանցերը մարտահրավեր են նետել և փոխել հաղորդակցության մշակույթը, մարդկային շփումները: Այժմ մենք կարող ենք փաստել, սոցիալական ցանցերի զանգվածային կիրառությունը հողվածի համատեքստում: Ֆեյսբուք սոցիալական ցանցը ուսումնասիրության հարթակ է դարձել իբրև սեփական կանոններով ու նորմե-

րով մի տիրույթ, քանի որ մեկ թույլի ընթացքում 784,478 տեղեկությունների փաստացի տարածմամբ[1] Ֆեյսբուքը ոչ միայն արտացոլում է առկա սոցիալական գործընթացները, այլև նորերն է ստեղծում՝ փոխելով տեղեկատվության փոխանակման բուն էությունը և մարդկանց վերաբերմունքը միմյանց նկատմամբ: Մեդիայի ցանկացած տեսակ չի սպառվում միայն իրազեկելու գործառույթ իրականացնելով: Այն ավելի շատ օգտագործվում է որպես անհատների առօրյա կյանքի մի մաս. ահա թե ինչով է բացատրվում Ֆեյսբուքի հսկայական հաջողությունը: Թեմայի արդիականությունն առաջին հերթին պայմանավորված է Հայաստանում ինտերնետ կապի հասանելիության բարձրացման ու սոցիալական ցանցերում հասարակության լայն շերտերի ներգրավվածության հետ:

Այսօր մենք ականատեսն ենք լինում, թե ինչպես է Ֆեյսբուքը փոխում սպառողական շուկան, արժեզրկում է լրագրությունը, ինչպես նաև վիճարկում է անձ, ընկեր, մտերմություն հարաբերություն հասկացություններ:

Հետազոտության նպատակն է՝ ներկայացնել անձնական տվյալների պաշտպանության խնդիրները Ֆեյսբուք սոցիալական ցանցում և առաջարկել լուծումներ՝ առավել անվտանգ հաշիվներ ունենալու համար:

Հոդվածի առանցքում օգտատերերի կողմից հաճախակի կրկնվող սխալներին ու դրանց թողած հետևանքների քննությունն է: Հոդվածում օգտագործված են **նյութի հետազոտման, բովանդակային քննության մեթոդները:**

Հետազոտության համար գիտական հենք են անձնական կյանքի գաղտնիություն հասկացության վերաբերյալ տեսաբանների գիտական ուսումնասիրությունները, ոլորտի մասնագետների կարծիքները, սոցիալական հարթակներում հայաստանյան ու միջազգային ակտիվ օգտատերերի կողմից Ֆեյսբուքի օգտագործման նպատակների ուսումնասիրությունը, Ֆեյսբուքի պաշտոնական տվյալները, անձնական կյանքի գաղտնիությանն առնչվող օրենսդրական կետերը, նորմատիվ ակտերը:

Ֆեյսբուքը կարողանում է շատ արագ մարդկանց հավաքել մեկ գաղափարի շուրջ: Ֆեյսբուքը մեր ժամանակների ֆենոմենն է: Դրա գլոբալ «ազդեցությունը» առավել տեսանելի էր Հայաստանում «թավշյա հեղափոխության» ժամանակ, երբ այն դարձավ ուղերձները հանրությանը հասցնող հզոր գործիք: Լրատվամիջոցներն ու հեղափոխության առաջնորդները Ֆեյսբուքյան Live-ի միջոցով բոլորի ուշադրությունը հրավիրում էին իրադարձությունների զարգացման վրա: Այս նախադեպից հետո քաղաքական գործիչները, իշխանության ներկայացուցիչները, քաղաքացիներն ու պարզապես հասարակության շրջանում հայտնի մարդիկ իրենց խոսքը հանրությանը հասցնելու համար առաջնահերթ կարևորություն սկսեցին տալ հենց Ֆեյսբուք սոցիալական ցանցին: Ֆեյսբուքի հզոր ազդեցությանը ականատես եղանք նաև Արցախյան երկրորդ պատերազմի ժամանակ: Հատկապես ընտրություններից առաջ քաղաքական գործիչների էջերը բավական ակտիվ են՝ լայվի կոճակը նրանց օգնում էր միշտ լինել հասանելի:

Ֆեյսբուքն իր թարմացումներով գրավում է առավել շատ ու մեծ լսարանի: Այն միանձնյա առաջատար է աշխարհի գրեթե բոլոր երկրներում և նահանջելու միտք էլ անգամ չունի: Հարց է առաջանում. ինչու՞ են մարդիկ օգտագործում Ֆեյսբուքը, ինչու՞ են նրանք թույլ տալիս, որ կոմերցիոն կազմակերպությունը ստանա և «վաճառի» իրենց անձնական տվյալները: Խնդիրը հասկանալու համար հոդվածում առաջարկում ենք քննել՝ Ֆեյսբուքի *գրավիչ գործիքները*, որոնք իրականում անձնական տվյալներ որսացող ծուղակներ են: Այդպիսիք են մեծ տարածում ունեցող թեստ-խաղերը:

Ի՞նչ եք եղել նախորդ կյանքում, ինչպիսի՞ն կլինեք գլամուրային ամսագրի շապիկին, ո՞վ է Ձեզ ամենից շատ սիրում, ի՞նչ տեսք կունենաք 50 տարի անց, Ձեր ընկերներից ով է իսկապես աղոթում Ձեզ համար և այլն:

ՀՀ ԱՆ Անձնական տվյալների պաշտպանության գործակալությունը ներկայացնում է այդ հավելվածների աշխատանքի սկբունքը: «Ֆեյսբուք»-ն օգտատերից երկու թույլտվություն է խնդրում: Առաջինը՝ համաձայն եք, որ ծրագիրը Ձեր մասին տեղեկատվություն ստանա, և երկրորդ՝ համաձայն եք, որ ծրագիրը Ձեր անունից կատարի գրառումներ: Հաջորդ մի քանի վայրկյանների ընթացքում մինչ Ձեր էկրանին կհայտնվի Ձեր հարցման պատասխանը, համակարգը Ձեզնից խլում է անձնական բնույթի ինֆորմացիայի մեծ չափաբաժին:

Վիճակագրությունը ցույց է տալիս, որ Ֆեյսբուքի օգտատերերի թվի աճին նպաստել է նաև նման թեստ-խաղերի հայտ գալը: Մարդիկ, որոնք փորձում են այս «զվարճանքը», մեծ մասամբ չեն էլ կարդում հավելվածների կողմից առա-

ջարկվող այդ հարցադրումները, այլ պարզապես սեղմում են հաստատման կոճակը[7]: Անձնական տվյալները պաշտպանելու համար հարկավոր է խուսափել այդպիսի ծագում ունեցող ժամանակավոր զվարճանքներից: Ֆեյսբուքը մշտապես աշխատանքներ է տանում հարթակի կատարելագործման ու թարմացման համար: Վերջին գործառույթն իրականացնելու համար ստեղծվեց բավական մեծ տարածում գտած 10 years challenges խաղը, որի մասնակցության արդյունքում օգտատերերը հրապարակում են իրենց ներկայիս և 10 տարվա վաղեմություն ունեցող նկարները: Սա մի զվարճալի խաղ է հիշեցնում, սակայն իրականում տվյալների հավաքագրման գործիք է ստեղծված սոցիալական ցանցի կողմից:

«ՍԱՅԲԵՐ ԳԵՅԹՍ»-ՍՊԸ տնօրեն Սամվել Գևորգյանը բացատրում է այս խաղի իմաստը. Ֆեյսբուքում անձնական կամ խմբակային նկարներ ավելացնելիս կայքն առաջարկում է նկարում նշել ինքներդ ձեզ կամ այլ մարդկանց (օգտատերերի): Այս «ճշգրիտ» առաջարկների համար պատասխանատու է փորձառու մասնագետների կողմից նախագծված արհեստական բանականությունը (AI), որին տարիներ շարունակ «կրթել» են՝ մեր կողմից և այլ աղբյուրներից ստացված մեծածավալ տվյալների միջոցով: Սակայն արհեստական բանականության նույնիսկ սկսնակ մասնագետները փաստում են, որ ճիշտ ալգորիթմ կառուցելու ամենաբարդ ու դժվարագույն խնդիրը տվյալների ճիշտ դասակարգումն է: Իսկ ինչպե՞ս կարելի է արհեստական բանականությանը «սովորեցնել», թե ինչպես են տարիների ընթացքում փոփոխվում մարդկանց դիմագծերը: Կարելի՞ է արդյոք մարդկանց դիմանկարները դասակարգել

ըստ օգտատերի վերբեռնման (upload) տարեթվերի: Իհարկե՝ ոչ: Չէ որ մարդիկ շատ անգամ սոցցանցերում ավելացնում են ոչ թե «թարմ», այլ վաղուց արված լուսանկարներ: Եվ նման մասսայական հեղինակություն վայելող միջոցառումների (#10YearChallenge) օգնությամբ ֆեյսբուքը կարողացավ լրացնել անձնական տվյալների իր բացթողումները[5]:

Ֆեյսբուքը մշտապես կատարում է նորամուծություններ ու փոփոխություններ՝ մշտապես հետաքրքիր մնալու համար, օրինակ՝ պատմություն ավելացնելը (story), որն ավտոմատ կերպով հեռացվում է 24 ժամ հետո, ջնջել ուղարկված նամակը միակողմանի կամ երկկողմանի: Փաստենք, որ ֆեյսբուքյան նամակագրություն մեջ ևս պետք է լինել զուսպ ու զգուշավոր: Քանի որ, միջազգային փորձագետների կողմից բազմիցս նշվել է, որ իրավապահների պահանջով և հետաքննության շահերից ելնելով Ֆեյսբուք ընկերությունը կարող է տրամադրել մարդկանց անձնական նամակագրությունը: Անձնական նամակագրությունը կարող է հրապարակվել նաև կապի մեջ եղածներից որևէ մեկի կողմից: Ոչ միշտ են բոլոր նամակագրությունները լինում կենցաղային անմեղ թեմաներով: Դրանք կարող են պարունակել անձնական բնույթի շատ խիստ ու գաղտնի տեղեկություններ ևս: Ընդ որում, եթե չկա այն հրապարակելու համար կողմերի համաձայնությունը, դա համարվում է օրենքի խախտում և ենթակա է պատժի՝ ըստ ՀՀ Քրեական օրենսգրքի 146-րդ հոդվածի: Մարդկանց մասին ավելի շատ անձնական տեղեկատվություն ստանալու համար Ֆեյսբուքին օգնության են գալիս նաև ընկերությանը պատկանող 3 խոշոր հարթակները՝ Instagram

սոցիալական ցանցն ու What's app և Facebook Messenger հավելվածները: Մարդկանց հնարավորություն է տրվում կապել իրար օրինակ Ֆեյսբուքի ու Ինսթագրամի հաշիվները: Սա պարզ քայլ է, մարդկանց մասին առավել իմանալու ու հեշտ թիրախավորելու համար: «Մենք ցանկանում ենք ստեղծել լավագույն հաղորդակցման փորձը, որը կարող ենք: Եվ մարդիկ էլ ցանկանում են, որպեսզի հաղորդագրությունները լինեն առավել արագ, պարզ, հուսալի ու մասնավոր», - փաստում է Ցուկերբերգը Բրիտանական The Guardian-ին տված հարցազրույցի ժամանակ[3]: Ցուկերբերգը փաստորեն փորձ է անում համոզելու, որ նպատակները բացարձակ անմեղ են, և ամեն ինչ արվում է միայն մարդկանց լավագույն շահի համար: Նրան հավատալուց առաջ, կարծում եմ լավ կլինի հիշել, թե ինչ պատահականությամբ եք ստանում գովազդներ՝ վերոնշյալ երեք հարթակներում:

Եզրակացություն: Սոցիալական ցանցի պարադոքսներից մեկն այն է, որ այն միաժամանակ հզորացնում է իր օգտատերերին և նրանց խոցելի է դարձնում հանրային կարծիքի կողմից՝ վերահսկողության տեսանկյունից: Web-2.0 ձևաչափը այցելություններին շնորհում է <<ժողովրդավար մուտք>> դեպի տեղեկատվություն՝ թույլ տալով նրանց հաղթահարելու տեղեկատվամիջոցների մենաշնորհը[4]: Web 2.0-ի ձևաչափը օգտատերերին դարձնում է ոչ միայն այցելու, ընթերցող, սպառող, այլև հավասար աջակից և մասնակից: Սակայն խնդիրն այն է, որ 4 միլիարդ ֆեյսբուքյան ակտիվ օգտատերեր «հավասարապես աջակցում են» Web-ին իրենց անձնական տեղեկություններով[6]:

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Allega Tepper, "How Much Data Is Created Every Minute"? *Mashable.com*, <http://mashable.com/2021/04/22/data-created-every-minute/#VtoTAR3xHEq3>
2. Beth Anderson, Tom Woodnutt, Patrick Fagan, Tomas Chamorro-Premuzic "Facebook Psychology: Popular Questions Answered by Research", *Psychology of Popular Media Culture*, 2017, pp. 57-59.
3. Hofmann, "Why do people use Facebook?", *Personality and Individual Differences*, 52 (2012) 243–249.
4. Kirsty Young, "Social Ties, Social Networks and the Facebook Experience", *International Journal of Emerging Technologies and Society*, 2018.
5. Kate Raynes-Goldie, "Digitally mediated surveillance, privacy and social network sites", *Curtin University/EDGE Lab*, 2017.
6. O' Bien, Deirdre; Torres, Ann M., "Social Networking and Online Privacy: Facebook Users' Perceptions", *Irish Journal of Management*, 2012.
7. Petter Bae Brandtzæg, Marika Lüders, Jan Havard Skjetne, "Too Many Facebook “Friends”? Content Sharing and Sociability Versus the Need for Privacy in Social Network Sites", *Journal of Human-Computer Interaction*, 2017.
8. Timothy L. Hulsey, "Empathy 2.0: Virtual Intimacy", *Education and Academics*, 2015.

**ՆՅՈՒԹԱՊԱՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՓԱՌԱՍԻ-
ՐՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՀԱՅ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ՄԵՋ ԳՈՐԾՈՂ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊ ԵՎ ՀՈԳԵՎՈՐ
ԻՆՔՆԱԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԿՈՐՍՏԻ
ՀԻՄՆԱՊԱՏՃԱՌ**

*ՄՄ ֆակուլտետ,
Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոն
1-ին կուրս, Նադալյա Համբարձումյան,
Գիտական ղեկավար՝ դոցենտ Ա. Ղարախանյան*

Առանցքային բառեր: Հոգևոր ինքնագիտակցություն, փառասիրություն, քրիստոնեություն, ինքնություն, թշնամի, դավաճանություն, պատերազմ, ազգային ոգի:

Հետազոտության արդիականություն: Մեր հասարակությունը հաճախ է տրվում փառասիրության մոլուցքին և հեռանում իր արմատներից և հոգևորի հանդեպ ունեցած հանցավոր անտարբերությամբ բացում իր դռները հրեշավոր և ազգակործան ուժերի առջև: Մեզ միշտ փորձել են խաբել, մեզ դուր է եկել խաբված լինել, և չենք էլ կասկածել, որ այդ ստի նպատակը եղել է մեր ինքնության ոչնչացումը: Թշնամին միշտ հաշվի է առել մեր արատները, նյութապաշտական հակումները և թուլությունները: Նա պատմական տարբեր փուլերում հետևողականորեն գործադրել է հատուկ մշակված այն բոլոր գործիքները, որոնք կարող են սասանել մեր միաբանությունը և ազգային ոգին, թիրախավորելով մեր սրբությունները՝ եկեղեցին, ընտանիքը, կրթությունը, պետությունը և բանակը:

Եվ ահա, վերջին ժամանակներում, երբ թշնամին դարձյալ հոգևոր դաշտում մեզ պարտված գտավ, պատերազմն իրեն սպասեցնել չտվեց: Դժվար չէր կռահել մեր ճակատագիրը, որովհետև արդեն թշնամուն էինք հանձնել հայրենի հոգևոր դարպասների բանալիները: Ընկան ազգի հերոս զավակները, որպեսզի հայրենիքը կանգուն մնա, և հայրենիքն արյան գնով կանգուն մնաց: Սակայն կրկին գլուխ բարձրացրեց մեր մեջ թաքնված հրեշը՝ դավաճանությունը՝ փառամոլության գահը գլխին, և նրա իշխանությամբ ուրացողների հոգու գնով հայրենիքի մի մասը դարձյալ հանձնվեց թշնամուն:

2020-ին Արցախյան պատերազմին մասնակից մի շարք զինվորականների, բարձրաստիճան սպաների, հերոսների և գեներալների տարբեր լրատվականներում պաշտոնական հայտարարություններից կարելի է ենթադրել, որ այս պատերազմում իսկապես դավաճանություն է տեղի ունեցել [5] :

Երբ փառամոլության ճիրանները խեղդում են մարդու հոգին, նա գիտակցությամբ դառնում է հրեշավոր, այդ ժամանակ նա պատրաստ է տալ և հայրենիք, և սրբություններ, անգամ՝ իր հերոս զավակներին:

Մեր հոգիները հիվանդ են մեծամտությամբ և փառասիրությամբ, երբեմն մեր հոգևոր մղումներն անգամ ծառայեցնում ենք մեր անձնական փառքին՝ կորցնելով աստվածադիր հոգևոր մեր էությունը, և այդ պատճառով էլ հաճախ չենք սիրում առերեսվել մեր ինքնության հետ:

Հետազոտության նպատակն է.

✓ Բացահայտել նյութապաշտության և փառասիրության դերը՝ որպես հոգևոր ինքնագիտակցության կորստի և դավաճանության հիմնապատճառ:

Հետազոտության խնդիրն են.

✓ Կարևորել կրթության և հոգևոր դաստիարակության դերը որպես ազգային գիտակցության առանցք:

✓ Դավաճանությունը դիտարկել որպես Արցախյան պատերազմի պարտության հիմնական պարտճառներից մեկը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

✓ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն ընդհանրացում և վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

«Բոլոր առաքինություններից առաջ խոնարհությունն է, բոլոր ախտերից առաջ փառասիրությունն է»,- ասել է Ս. Հովհան Մանդակունին [4]: Այս ախտով տառապող մարդն աչքի է ընկնում անվերջ դատարկախոսությամբ և վիճաբանությամբ, և նրա բորբոքման աղբյուրը լեզուն է: Սուրբ գիրքն ասում է, որ անզգամի բերանը կործանում է նրա համար, և նրա շուրթերը որոգայթ են իր հոգու համար (Առակներ 18:7) [1]:

«Փառասիրությունը սարսափելի մի ուժ է, որ գործում է մեր մեջ և ի վնաս մեզ»,- ասել է Վիկտոր Հյուգոն: Փառասիրությունն իր հպարտության և մեծամտության ձեռքերով ոչնչացնում է մարդկային բոլոր առաքինությունները: Եթե մարդը չի ցանկանում իրեն կործանել փառասիրությամբ, ապա պետք է կարողանա սանձահարել իր լեզուն՝ ջանալով լինել

ավելի լուսկյաց և կառավարել կրքերը, որի առաջին դեղամիջոցը Տիրոջ խոսքն է:

Սուրբ գրքում գրված է.

- ✓ Կործանումից առաջ գնում է հպարտությունը [1]:
- ✓ Այս ազգի հպարտությունը նրանց հասցրել է կործանման [1]:
- ✓ Աստված հպարտներին հակառակ է կենում [1]:

Երբ ազգերը և պետությունները կորցնում են իրենց հոգևոր առանցքները, դատապարտվում են քայքայման և կործանման: Մղձավանջ դարձած այսօրվա մեր տանջալից իրականությունը բոլորիս մտքում հարց է բարձրացնում՝ «ինչ անել» և «ինչպես ապրել», երբ կորչում են մեր սրբությունները և հավատքը վաղվա օրվա հանդեպ:

Այս հարցերի պատասխանը մեկն է. պետք է սկսել հոգևոր ինքնագիտակցության և ազգային արժեքների վերափմաստավորման քրիստոնեադավան ճանապարհով: Մեզ համար քրիստոնեությունը ուղղակի մշակութային ժառանգություն չէ, այլ Աստծո ազգ լինելու հոգևոր գիտակցություն և նրա փրկչական լույսի հովանավորչություն, ինչպես նաև հոգևոր միջուկ և բովանդակություն: Հենց այդ բովանդակությամբ էլ մենք ազգովի պետք է դուրս գանք այս փակուղուց՝ դարձի գալով և դավանելով մեր հոգևոր արմատներին՝ հրաժարվելով փառասիրությունից և նրանից ծնված բոլոր տեսակի չարիքներից: Մենք պետք է նաև վերածննդի և հավատքի նոր ուխտ կնքենք Աստծո առաջ և մեր զոհված նահատակների՝ հանուն ազգային ոգու նորոգության և Աստծո ժողովրդի արյամբ սրբացված հայրենիքի վերածնության: Մեր հայրենիքի

մի զգալի հատված այսօր կորցրել ենք, կորցրել ենք նաև մեր հոգևոր ինքնագիտակցությունը և չունենք ներքին համաձայնություն, հասարակությունը բաժանել ենք սևերի և սպիտակների՝ թուլացնելով մեր արժեքային հիմքերը: Պետությունը հայտնվել է կործանման եզրին, և նրա կայացման նոր տեսլականը դարձել է մեր գոյության միակ հույսն ու հրամայականը, և այդ տեսլականը բացառապես հիմնված պետք է լինի եկեղեցու, կրթության և բանակի ազգային գաղափարաբանության վրա: Հենց այս արժեքներն են, որոնք պետության հիմքերը քանդելու համար առաջին հերթին թիրախավորվում են թշնամու կողմից, գործի դնելով համաշխարհային գլոբալիզացիայի և ադանդավորական շարժումների բոլոր գործիքները՝ իրենց գայթակղիչ ֆինանսներով և քարոզչությամբ՝ հաշվի առնելով մեր սնահավատական հակումները և նյութապաշտական ու փառասիրական թուլությունները: Կրթությունն ամենազորեղ և փրկչական ուժն է մեր գոյության և ինքնության պահպանության համար, և այն պետք է լինի ազգային: Սակայն արդյո՞ք մեր կրթությունը ազգային է և այն համապատասխանում է մեր էությանը և ոգուն: Իհարկե, ոչ՝, մեր դժբախտությունների հիմնական պատճառը հենց այն է, որ մենք հեռացել ենք ազգաին արմատներից և թուլացրել մեր ազգային ոգին: Մեր դպրոցները պետք է տարբերվեն իրենց ոգով և դաստիարակությամբ՝ ստեղծարար և հայրենասեր քաղաքացիներ պատրաստելու գործում: Կրթական համակարգը Հայաստանում իր առաքելությամբ՝ ժամանակակից լինելուց բացի, պետք է լինի նաև ազգային, որովհետեւ նրանով է պայմանավորված մեր ինքնության պահպանման և վերար-

տադրման գործոնը: Կրթությունը նաև դաստիարակություն է և ազգի պահպանության գլխավոր երաշխիք: Ժամանակակից քաղաքակրթությունը և ազգային ավանդական արժեքները միշտ հակադրական են միմյանց [2], հետևաբար մեր կրթությունը աշխարհի զարգացման գիտական պրոցեսներին զուգահեռ պետք է նաև դաստիարակությամբ ապահովի ինքնության կայացման ազգային արժեքային պահանջները: Առանց այդ պահանջների, իմ խորին համոզմամբ՝ մենք այսօր էլ կորցնում ենք մեր հոգևոր ինքնագիտակցությունը և տրվում արևմուտքից ներթափանցող գլոբալիզացիայի ազգակործան հոսանքներին և եվրոպական այլասերված ժամանակակից քաղաքակրթության ստանդարտեցմանը:

Այդպիսով՝ կորցնելով մեր հոգևոր ինքնագիտակցությունը, հայտնվել ենք այն իրավիճակում, որի պտուղներն այսօր դառնորեն ճաշակում ենք թշնամու ձեռքերից՝ հորինված ժողովրդավարություն և «ազատություն» կոչվող ոսկե ծուղակում:

«Գառան մորթով կերպարանափոխված» ապազգային ուժերը իրենց «մարդասիրական օգնություններով և համագործակցություններով», «ազատությունը» որպես գաղափարական թմրանյութ ներարկում են մեր ուղեղներում և թմրեցնում մեր հոգևոր ինքնագիտակցությունը: Անտրամաբանական է թվում, բայց այդ «ազատությունը» մեծագույն բռնությունն է՝ ի դեմ մեր ազգային պատկանելիության և պետականության, որոնք գոյաբանական սպառնալիք են մեր ազգային ինքնության համար:

Ազատությունը, ըստ իս, առանց բարիքի գիտակցության, առանց մեր արժեքային հիմքերը հասկանալու, մեր սրբությունների սահմանները անառիկ դարձնելու, չի կարող մեզ հա-

մար լինել ազատություն, որովհետև այդպիսի ազատությունն առանց հոգևոր ինքնագիտակցության դավաճանություն է՝ մեր ինքնության և պետության դեմ:

Իսկ որն է մեզ համար ազատությունը, եթե ոչ՝ արդարությունը մեր կյանքում հաստատելու ամենավեհ մղումը: Մենք մեր կյանքի իմաստը պատկերացնում ենք որպես աշխարհի հետ շահավետ գործարք՝ ուրանալով մեր հավատքն ու սրբությունները և, այսպիսով, խորտակվում փառքի մոլուցքով կուրացած:

Հիրավի, ինչպես սրբ Գրիգոր Նարեկացին է ասում. «Անզգա անասունների պես մեռնում ենք և չենք զարհուրում, կորչում ենք և չենք զարմանում, թաղվում ենք և չենք խոնարհվում, տարագրվում ենք և չենք տագնապում, ապականվում ենք և չենք զղջում, մաշվում ենք և չենք հասկանում...»: [3]

Եզրակացություն: Կատարված ուսումնասիրությունները և վերլուծությունները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրահանգումը.

Այսօրվա աշխարհում մեր կենսունակությունը պայմանավորված է կրթությամբ և մեր հիմնարար ձգտումներով: Ուսուցումը և դաստիարակությունը պետք է սերտաճեն մեր ազգային գիտակցության հետ, և դա կլինի մեր մեծագույն հարստությունը, որի արդյունքում կունենանք մեր ապագայի տեսլականը:

Արդյոք մենք՝ յուրաքանչյուրս՝ որպես անհատ, մեր առաջ դնում ենք գոյաբանական հարցադրում. «Ո՞վ եմ ես և ուր եմ գնում», թե անվերջ փախչում ենք ինքներս մեզ հետ առե-րեսվելուց՝ դառնալով աշխարհի փառքը ժառանգողներ՝

կորցնելով հոգևոր ինքնագիտակցությունը և ազգային պատկանելիությունը: Այս ճակատագրական ժամանակներում մեզ անհրաժեշտ են վարդապետական նվիրվածությամբ այնպիսի ուսուցիչներ, որոնք կդառնան առաջամարտիկները հայկական հոգևոր այս պատերազմում, որոնք կդաստիարակեն և շունչ կտան մեր ազգային հավաքական ինքնությանը՝ արթնացնելով մեր հոգևոր ինքնագիտակցությունը, հակառակ դեպքում մենք կկորցնենք և մեր ծվատված հայրենիքը, և մեր դեմքը՝ ինքնությունը արտացոլող հայելու մեջ:

Սին հպարտությունը մեզ միշտ վերջնական արդյունքում նվաստացրել է անպտուղ ոգեշնչման պատճառով և զրկել խոհականությունից: Այս պատերազմում ևս շրջահայաց լինելու փոխարեն լցվեցինք հպարտությամբ և «հաղթելու ենք» կարգախոսը դարձավ մեր հպարտության արտահայտությունը՝ մղելով մեզ բանական անգործության: Մենք ունենք հոգևոր ժառանգության կենդանի հետագիծ և մեր ճանապարհն առ Աստված է, և այդ ճանապարհը մեր հոգևոր ազատագրման ճանապարհն է:

«Ազգի ճակատագիրը որոշում են ուսուցիչները և իրագործում՝ աշակերտները:

Լավ ուսուցիչը մեր հույսն է, լավ աշակերտը մեր ապագան» (Ա.Ղարախանյան):

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աստուածաշունչ Մատենան Հին և Նոր Կտակարանների, Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածին և Հայաստանի Աստուածաշնչային ընկերություն, 2004:
2. Նալչաջյան Ա.Ա., Էթնիկական հոգեբանություն, Երևան, 2001:
3. Գրիգոր Նարեկացի, Մատյան Ողբերգության, Երևան, 1985:
4. Հովհան Մանդակունի, Ճառեր, Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածին հրատարակչություն, 2008:
5. <https://www.aravot.am/2020/11/10/1150451/>,
<https://www.tiv1.am/53226.html>,
<https://www.youtube.com/watch?v=Ch6GCeBd06I>:

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

COVID-19-ի ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԿՐՏՍԵՐ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԾՆՈՂՆԵՐԻ
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ԶԲԱՂՎԵԼՈՒ
ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՄԲ

*ՄՄ ֆակուլտետ,
Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոն,
մագիստրանտ Սոնա Հակոբյան,
Գիտական ղեկավար՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան*

Առանցքային բառեր: Համաճարակ, շարժողական ակ-
տիվություն, առողջություն, ծնող, գիտելիք, ֆիզիկական դաս-
տիարակություն, դպրոցական:

Հետազոտության արդիականություն: COVID-19-ի բա-
ցասական հետևանքները բազմաթիվ խնդիրներ են առա-
ջացրել ոչ միայն առողջապահական, այլև՝ կրթական համա-
կարգի առջև: Հինգ մայր ցամաքների բազմաթիվ երկրներում
փակվել են հազարավոր դպրոցներ և մեկ միլիարդից ավելի
երեխաներ 2020թ. մարտից զրկվել է դպրոց հաճախելու հնա-
րավորությունից [5]: Հայաստանն այս առումով բացառություն
չի կազմում:

Նման իրավիճակը, անշուշտ, բացասաբար է անդրադարձել դպրոցականների շարժողական ակտիվության վրա: Վերջինիս կտրուկ նվազումը, պայմանավորված համաճարակով, ինչպես նաև «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չդասավանդման պատճառով դեռևս վտանգ է աճող սերնդի ֆիզիկական վիճակի համար: Հարկ է նշել, որ շարժողական ակտիվության նվազումը բնորոշ երևույթ է արդի քաղաքակիրթ հասարակության համար: Քաջ հայտնի է, որ այսօրվա դպրոցականի շարժողական ակտիվության պակասը չի լրացվում դպրոցի սահմաններում, մասնավորապես՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակում, քանզի ապացուցված է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի մեկ դասաժամը երեխային տալիս է 12 րոպե շարժողական ակտիվություն [1,2], ինչը բավարար չէ լիարժեք զարգացման համար:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը փաստում է, որ դպրոցականների բոլոր տարիքային խմբերում պետք է անցկացնել ֆիզիկական վարժությունների ամենօրյա համակարգված պարապմունքներ՝ 60 րոպեից ոչ պակաս տևողությամբ, իսկ կատարվող շարժումները պետք է ունենան աերոբային ուղղվածություն [4]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ COVID-19-ի բացասական ազդեցության հետևանքները դեռևս պահպանվում են և պարզ չէ, թե որքան կտևի այդ իրավիճակը: Ուստի, անհրաժեշտ է ձեռնարկել անհրաժեշտ քայլեր՝ շարժողական ակտիվության պակասը լրացնելու ուղղությամբ:

Մեր կարծիքով նման քայլերից մեկը կարող է լինել տնային պայմաններում ծնողների կողմից երեխաների ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու պարապմունքների կազմակեր-

պումը, որոնք, անշուշտ, պետք է ունենան անհրաժեշտ գիտելիքներ՝ այդ գործընթացը գրագետ իրականացնելու համար:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել կրտսեր դպրոցականների ծնողների պատրաստվածությունը՝ տնային պայմաններում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությամբ զբաղվելու վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության առջև դրված նպատակը լուծելու համար կիրառվել են գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման, վերլուծության և ընդհանրացման, սոցիոլոգիական հարցման և մաթեմատիկական վիճակագրության հետազոտման մեթոդներ:

Հետազոտության արդյունքները: Առողջության բարելավման, պահպանման և վերականգնման գործընթացում մարդու կենսակերպում իր ուրույն, կարևորագույն տեղն է գրավում ֆիզիկական դաստիարակությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցների, մասնավորապես՝ ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության ներքո ամրապնդվում է առողջությունը, բարելավվում է ֆիզիկական զարգացումը:

Քանի որ «շարժողական ակտիվություն» և «առողջություն» հասկացությունների միջև կապ կա, ապա ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելուն պետք է առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնել՝ այն դարձնելով յուրաքանչյուրի կենսակերպի պարտադիր բաղադրամասը:

Ներկա ժամանակաշրջանում երեխաների առողջության պահպանման խնդիրները հանրակրթական համակարգում դեռևս լիարժեք լուծված չեն:

Համաձայն գրական աղբյուրների տվյալների՝ հանրակրթական դպրոցում ուսուցանելու ընթացքում առաջինից մինչև ավարտական դասարան առողջ երեխաների թիվը նվազում է չորս անգամ: 2005-ին, ըստ որոշ կազմակերպությունների հետազոտական տվյալների՝ մեր երկրի գյուղական վայրերի դպրոցականների գրեթե 60%-ն ունեին այս կամ այն հիվանդությունը՝ քրոնիկական օտիտ և հազ, նյարդաբանական խանգարումներ, օրթոպեդիկ հիվանդություններ, այդ թվում՝ սկոլիոզ: Համաձայն ԵՊԲՀ-ի մասնագետների 2012թ. տվյալների՝ հայաստանի դպրոցականների 27,9%-ին կարելի է համարել բացարձակ առողջ, 41,6%-ն ունի ֆունկցիոնալ շեղումներ, իսկ գրեթե կեսը տառապում է խրոնիկական հիվանդություններով [3]:

Երեխաների առողջության շտկման և բարելավման խնդիրները ոչ միայն առողջապահական և կրթական հաստատությունների առանձնաշնորհն է, այլև ծնողների պարտականությունը:

Ելնելով այս իրողությունից՝ անհրաժեշտ է, որ ծնողները քաջատեղյակ լինեն երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների վերաբերյալ:

Նպատակ ունենալով բացահայտել ծնողների պատրաստվածության աստիճանը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հարցերի շուրջ՝ իրականացվեց սոցիոլոգիական հարցում՝ ըստ մեր կողմից մշակված հարցաթերթիկի:

Համաձայն հարցման տվյալների, որին մասնակցել էին 156 հոգի, 45,3%-ն ունեին միջնակարգ, 29,1%-ը՝ միջին մասնագիտական և 25,6%-ը բարձրագույն կրթություն: Միջին մասնագիտական և բարձրագույն կրթական հաստատություն

ավարտած ծնողներից ոչ մեկը չունեի կրթություն՝ կապված ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հետ: Հարցվածներից միայն 18,3%-ն ունեին մեկ, մնացածը երկու կամ 3 երեխա: Ուստի, կարելի է ենթադրել, որ ծնողների գերակշիռ մասն ունի որոշակի փորձ՝ ֆիզիկական դաստիարակության հարցերում:

Մեր այն հարցին, արդյո՞ք ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը զբաղվել է սպորտով, պարզ դարձավ, որ այդ ցուցանիշը բավականին ցածր է, միայն 16,2%-ն է զբաղվել: Հետևաբար, կարելի է եզրակացնել, որ հարցված ընտանիքներում սերը, հետաքրքրությունը սպորտի կամ ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու վերաբերյալ չի կարող փոխանցվել երեխաներին: Այն, որ սպորտը հարցված ընտանիքների զգալի մասում կարևոր նշանակություն չունի, վկայում են նաև հարցվածների տվյալները՝ դիտո՞ւմ են արդյոք հեռուստացույցով սպորտային հաղորդումներ. նրանցից միայն 41%-ն է դրական պատասխանել, իսկ 46,7%-ը՝ հազվադեպ: Չնայած՝ կարծես թե ոչ դրական վերաբերմունքին, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ հարցվողների մեծամասնությունը՝ 86,2%-ը, ըստ հարցումների՝ նշել էին, որ ֆիզիկական կուլտուրան իրենց ընտանիքում ունի կարևորագույն տեղ: Մեզ հետաքրքրում էր նաև, թե երեխաները ինչ պայմաններ ունեն տանը, որպեսզի զբաղվեն ֆիզիկական կուլտուրայով: Հարցվողների 68,1%-ը նշել էին, որ համապատասխան պայմաններ չունեն, հետևաբար, կարելի է եզրակացնել, որ, եթե այդպես ընտանիքում կարևորվում է ֆիզկուլտուրան, ապա ինչու չեն ստեղծվում համապատասխան պայմաններ: Մտահոգիչ է նաև այն հանգամանքը, որ ընտանիքում ոչ միայն բացակայում են

համապատասխան պայմանները, այլև երեխաները չունեն պարզագույն մարզական գույք, մեծամասնությունը՝ 73,9%-ը, նշել էին, որ ունեն միայն հեծանիվ:

Մեր այն հարցին, արդյո՞ք շարժողական ակտիվության պակասը կարող է բացասական անդրադառնալ երեխաների վրա, ծնողների գերակշիռ մասը՝ 85,7%-ը, նշել էին՝ այո, դա կարող է ազդել նաև առողջության վատթարացման, օրգանիզմի դիմադրողականության նվազման (82,8%) և ֆիզիկական թերի զարգացման վրա (85,2%): Ծնողների միայն 25,3%-ն է տանը երեխայի հետ համատեղ կատարում ֆիզիկական վարժություններ: Նման ցածր տոկոսը, ըստ ծնողների հիմնավորման, բացատրվում է ժամանակի պակասով՝ 61,1% դեպքերում, 25,7%-ը բացատրում է պայմանների բացակայությամբ, 11,2% դեպքերում այն պայմանավորված է համապատասխան գիտելիքների պակասով: Վերջին տվյալն ըստ երևույթին՝ լիարժեք չի համապատասխանում իրականությանը, քանզի մի այլ հարցադրման պատասխանի տվյալների՝ առավել լիարժեք է արտացոլվում իրական պատկերը: Մեր այն հարցին, ունե՞ք համապատասխան գիտելիքներ, որպեսզի տանը զբաղվեք երեխայի ֆիզիկական դաստիարակությամբ, հարցվողների 52,8% նշել էին, որ ունեն ոչ լիարժեք գիտելիքներ, իսկ 9,3%-ը չունեն նման գիտելիքներ: Մեր համոզմամբ ոչ լիարժեք գիտելիքները երեխայի հետ ֆիզիկական դաստիարակությամբ զբաղվելիս՝ նույնպես կարող են ունենալ բացասական հետևանքներ, որը դժվար կլինի շտկել: Եթե սխալներն այլ առարկաներից կարելի շտկել, ապա ֆիզկուլտուրայում դա աններելի է և անուղղելի: Ըստ երևույթին՝ գիտելիքի պակասի հետևանքով է, որ ծնողների միայն 44,8%-ն է այն կարծիքին, որ

երեխայի առողջության մասին հոգ տանելիս այլ գործոնների հետ միասին պետք է ուշադրություն դարձնել նաև ֆիզիկական դաստիարակությանը: Գիտելիքների պակասի մասին վկայում են նաև այն տվյալները, որոնք մատնանշում են, թե ինչպես կարելի է գնահատել երեխայի մոտ կեցվածքի խախտումը, հարթաթաթության առկայությունը: Նշված հիմնախնդիրների վերաբերյալ գիտելիքների իմացությունը հույժ արդիական է, քանզի դպրոցականները համաճարակի պատճառով ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում համակարգչի առջև, ինչը վտանգ է հենաշարժողական համակարգի ոչ լիարժեք զարգացման համար: Համաձայն հարցման տվյալների՝ համակարգչով զբաղվելը կազմում է մոտավորապես 2-3 ժամ, որը կարող է բացասաբար անդրադառնալ ոչ միայն հենաշարժողական համակարգի վրա, այլև՝ տեսողության: Ծնողների միայն 56,8%-ը կարող են գնահատել կեցվածքի վիճակը, իսկ հարթաթաթությունը՝ 54,8%-ը, իսկ, թե ինչպես են դա կատարում՝ ճիշտ կարողացել են պատասխանել շատ քչերը: Գիտելիքների թերի լինելը արտահայտվել է նաև հետևյալ հարցին պատասխանելիս. քանի թույլ պետք է կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, հարցին ճիշտ պատասխանել են հարցվածներից 27,8%-ը: Գիտելիքների վերաբերյալ հարցերի շրջանակում մեզ հետաքրքրում էր նաև, թե ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ նրանք ո՞ր աղբյուրներից են օգտվում: Հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ գիտելիքները հիմնականում ստանում են համացանցից՝ 61,5%-ը, ուսուցչից՝ 13,6%-ը և մնացած դեպքերում՝ այլ աղբյուրներից:

Հարցման շրջանակում մեզ հետաքրքրում էր նաև, արդյո՞ք, երեխաներն առավոտյան կատարում են մարմնամար-

զուգում: Տվյալների վերլուծությունը բացահայտեց, որ միայն 16,2%-ն է կատարում, իսկ 67,9%-ը՝ երբեմն: Բացի այդ, մեզ հետաքրքրում էր, արդյո՞ք, մարզվելիս կատարում են նաև շնչառական վարժություններ, ինչը չափազանց արդիական է COVID-19-ի առկայության դեպքում: Հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ 40,1%-ը կատարում են, իսկ 59,9%-ը՝ ոչ: Հարցման արդյունքներից պարզվեց նաև, որ երեխաների 29,7%-ը չեն պահպանում օրվա ռեժիմը, իսկ 70,3%-ը՝ պահպանում են քայլում և զբոսնում են մաքուր օդում ավելի քան 1-2 ժամ: Սակայն օրվա ընթացքում ոչ բոլոր երեխաներն են կատարում ֆիզիկական վարժություններ, հարցվածների միայն 36,5%-ն է այն կատարում, իսկ 62,2%-ը՝ երբեմն:

Ուսումնասիրությունների արդյունքները բացահայտեցին, որ ոչ բոլոր դպրոցականներն են COVID-19-ի առկայության պարագայում դպրոցի կողմից ստացել հանձնարարական՝ կատարել ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ (32,1%-ը նշել էին, որ նման հանձնարարական չեն ստացել):

Մեր այն հարցին, թե ծնողներն ինչ գիտելիքներ կցանկանային ձեռք բերել ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ, նրանց կողմից առավել հաճախ հնչեցվել էր հետևյալ պատասխանը, այն է՝ ստանալ տեղեկություններ մկաններն ամրապնդող, կեցվածքը շտկող, շնչառական և լողուսուցման վարժությունների վերաբերյալ:

Եզրակացություն: Ելնելով վերը նշվածից՝ կարելի է հետևություն անել, որ կրտսեր դպրոցականների ծնողները դեռևս չեն կարող լիարժեք տնային պայմաններում զբաղվել նրանց ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Վերջինիս հիմնական պատճառը համապատասխան գիտելիքների պակասն

է: Ուստի, կրտսեր դպրոցականների ծնողների համար անհրաժեշտ է մշակել պարզագույն մեթոդական ձեռնարկներ, երաշխավորագրեր, որտեղ կգետեղվեն տեղեկություններ՝ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների վերաբերյալ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Бутко М.А., К проблеме дефицита двигательной активности детей младшего школьного возраста //Физическая культура и спорт. – 2015. – N2 (53). – С.60-62.
2. Вавилов Ю.Н., Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания // Теория и практика ФК. – 1990. – N10.- С.2-9.
3. Мкртчян С.А., Заболеваемость школьников г.Еревана по данным профилактических медицинских осмотров //Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине, М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМИ. – 2012. – С.251-253.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков //А.Г.Сухарев, М.: Медицина. – 1991. – 272 с.
5. pubdocs.worldbank.org > COVID19-Education-Sector:

ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՆԵՐՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

*ՄՄ ֆակուլտետ,
Մարզախաղերի ամբիոն,
մագիստրանտ Ալբերտ Հարությունյան,
Գիտական ղեկավար՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ե. Դավթյան*

Առանցքային բառեր: Հաշմանդամություն, անվասայլակներով բասկետբոլ, տեխնիկա, մարզում, հենաշարժողական ապարատ:

Հետազոտության արդիականություն: Անվասայլակով բասկետբոլը վերջին ժամանակներում դարձել է շատ արագ, թիմերն օգտագործում են պաշտպանության ավելի ակտիվ ձևեր, ավելացել է արագ հարձակումների քանակը խաղի ժամանակ, դժվարացել է վահանի տակ օղակից հետ թռչող գնդակի տիրապետումը: Լարված հավասար պայքարում ընթացող խաղի ժամանակ կարևոր նշանակություն ունեն խաղացողների պատրաստվածության բոլոր ձևերը, մասնավորապես՝ տեխնիկականը: Բասկետբոլիստները պետք է կարողանան ժամանակին կատարել արագ և ճիշտ փոխանցումներ, գնդակով արագ ճեղքումներ, նետումներ՝ մոտ, միջին և հեռու տարածություններից, անվասայլակով տարբեր ուղղություններով արագացումներ, կանգառներ, դարձումներ, տեղաշարժեր տարբեր ուղղություններով, օղակի տակ պայքարեն օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելու համար: Տվյալ տեխնիկական գործոնները բարելավելու նպատակով նպատակահար-

մար է տարեկան մարզման գործընթացի տարբեր փուլերում անցկացնել մանկավարժական վերահսկողություն՝ գնահատելով մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածությունը մարզման գործընթացը գրագետ կառուցելու նպատակով:

Նման անհրաժեշտությունը պայմանավորված է նաև նրանով, որ հենաշարժողական ապարատի վնասվածք ունեցող, անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ Հայաստանում չի կատարվել որևէ աշխատանք նրանց տեխնիկական պատրաստության ուսումնասիրման վերաբերյալ, հավելենք, որ այս խնդրին վերաբերող ուսումնասիրությունները [3,4,5] չեն կարող լիարժեք օգտագործվել այս կարգի բասկետբոլիստների մարզման գործընթացում, քանի որ նրանցում ներառված չեն բասկետբոլիստների տեխնիկական պատրաստության հարցերը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներ ունեցող անվասայլակով բասկետբոլիստների տեխնիկական պատրաստության մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդները, կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտություններն անցկացվել են «Բանակի կենտրոնական մարզական ակումբի» անվասայլակով բասկետբոլիստների հետ՝ շաբաթական 2 անգամ: Հետազոտությունն անցկացվել է 2 փուլով: Առաջին փուլն անցկացվել է 2020-ի սեպտեմբերին (նախապատրաստական շրջան), երկրորդ փուլը՝ 2021-ի մարտ (մրցակցական շրջան) ամսին: Հետա-

զոտությունները կատարվել են «Մարզաձևերի զարգացման հանրապետական համալիր կենտրոնում» նախկին «ՄԻԿԱ» մարզադահլիճում:

Աղյուսակ

**ԲԿՄԱ-ի անվասայլակով բասկետբոլիսպորտի
տեխնիկական ցուցանիշների արդյունքները՝**

նախապատրաստական և մրցակցական շրջաններում ($X \pm m$)

Թեստեր	Նախապատրաստական շրջան	Մրցակցական շրջան
1	$9,2 \pm 0,59$	$9,3 \pm 0,60$
2	$2,2/1,9 \pm 0,29/0,31$	$3,0/2,3 \pm 0,21/0,33$
3	$2,2 \pm 0,49$	$3,8 \pm 0,39$
4	$2,3 \pm 0,65$	$2,9 \pm 0,47$
5	$13,3 \pm 0,61$	$13,0 \pm 0,59$

Ծանոթացում: 1.Գլխի վրայից գնդակի նետում երկու ձեռքով՝ հեռավորություն (մետր), 2. աջ և ձախ կողմերից օդակի տակից գնդակի 5 նետում (քանակ), 3.տուգանային 10 նետում (քանակ), 4.միջին տարածությունից 10 նետում՝ տարբեր կետերից (քանակ), 5.10 կոների միջով զիգզագաձև անցում (վրկ):

Վերլուծելով հետազոտության տվյալները ներկայացված աղյուսակում՝ մենք բացահայտեցինք, որ մրցակցական շրջանում տեղի են ունեցել արդյունքների դրական փոփոխություններ՝ համեմատած նախապատրաստական փուլի:

Օրինակ՝ հեռվից գնդակի նետում առաջին փուլում միջինը եղել է 9.2մ, երկրորդ փուլում՝ 9.3մ, գնդակի նետում աջ և ձախ կողմերից, միջինը 2.2 (աջ), 1.9 (ձախ), երկրորդում՝ 3.0 (աջ), 2.3 (ձախ), տուգանային նետումներն առաջին փուլում՝

միջինը՝ 2,2 նետում, երկրորդ փուլում՝ 3,8 նետում, (տասը նետումներից), միջին տարածության նետումների արդյունքները համապատասխանաբար 2,3 և 2,9 նետում, զիգզագով անցում 10 կոների միջև, առաջին փուլ 13.3 վրկ., երկրորդում՝ 13.0 վրկ.:

Այս փոփոխությունները ցույց են տալիս, որ մրցակցական շրջանում ի տարբերություն նախապատրաստականի՝ մարզումների ժամանակ մեր կողմից օգտագործվել է մարզման «մրցակցական» և «շրջանաձև» մեթոդները, որոնց միջոցով հատուկ ուշադրություն է դարձվել բասկետբոլիստների տեխնիկական հմտությունների զարգացման վրա: Տեխնիկական պատրաստության վրա ուղղված մարզումները դրական են անդրադարձել թիմի մարզական հաջողությունների վրա, ինչպես հանրապետական, այնպես էլ միջազգային տարբեր նշանակության մրցումների ժամանակ:

«ԲԿՄԱ» մարզական ակումբի անվասայլակով բասկետբոլիստների մարզումների ժամանակ, երբ օգտագործվել է «մրցակցական» մեթոդը, յուրաքանչյուր կատարվող վարժություն մոտեցվել է խաղային իրադրությանը: Մարզումների ժամանակ օգտագործվել են խմբային, թիմային այնպիսի վարժություններ, որոնք կատարվել են ակտիվ պաշտպանության պայմաններում, հաճախ օգտագործվել են վարժություններ արագ հարձակման ժամանակ. այն պահանջում է բասկետբոլիստներից անվասայլակի լավ տիրապետում, որի համար մարզման ժամանակ կիրառվել են հատուկ մասնագիտական վարժություններ՝ անվասայլակին տիրապետելու համար: Տեխնիկական հնարքների բարձր հմտություններ, նետումների կա-

տարելագործման վարժությունները կատարվել են հոգնածության ֆոնի վրա: Մարզումների ժամանակ օգտագործվել է նաև «շրջանաձև» մարզման մեթոդը, ներառելով տեխնիկական հնարքների (գնդակի նետում, վարում, փոխանցումներ, օղակից հետ թռչող գնդակի տիրապետում) զարգացման վարժություններ:

Եզրակացություն: 1. Մարզման «մրցակցական» և «շրջանաձև» մեթոդները կարող են նպաստել անվասայլակով բասկետբոլիստների տեխնիկական հմտությունների զարգացմանը:

2. Արդյունավետ խաղային գործունեության համար բասկետբոլիստը պետք է ունենա ոչ միայն տեխնիկական լավ պատրաստվածություն, այլև շատ լավ տիրապետի անվասայլակին:

📖 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.- С. 20-23.
4. «Правила соревнования по паралимпийским видам спорта»: Сборник сост. А.В.Царик, паралимп. комитет России-М.: «Советский спорт».- 2011-152 с.
5. Костюнина Л.И., Материалы докладов всероссийской научно-практической конференции. «Современное проблемы теория и практики спортивной медицины и физической реабилитации». –Набережные челны: КамГАФКСиТ.-2009.

ԲՈՒԺԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԻՊԵՐՏՈՆԻԱՅԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

*ԱՏՍՏԿ ֆակուլտետ, Ֆիզիկական վերականգնման
ամբիոն, 4-րդ կուրս, Տաթևիկ Հունանյան,
Գիտական ղեկավար՝ դասախոս Ա.Մուրադյան*

Առանցքային բառեր: Զարկերակային հիպերտենզիա, բուժական ֆիզկուլտուրա, դեղաբանական բուժում:

Արդիականություն: Զարկերակային հիպերտենզիան (ԶՀ) կլինիկական ախտաբանական համախտանիշ է և բնորոշվում է զարկերակային ճնշման (ԶՃ) կայուն քրոնիկ բարձրացմամբ՝ 140/90 մմ ս.ս.– ից բարձր:

Զարկերակային հիպերտենզիան սրտանթալյին համակարգի տարածված, հանրային առողջության համար լուրջ խնդիր ներկայացնող հիվանդություն է: Հիվանդացությունն ամբողջ աշխարհում կազմում է բնակչության 25-30%-ը (մոտ 1 մլրդ մարդ՝ խիստ անհավասար աշխարհագրական բաշխմամբ): 60-69 տարեկանների շրջանում ԶՀ-ի տարածվածությունն անցնում է 50%-ը, իսկ 70 տարեկանն անց անձանց շրջանում ավելի քան 70%-ը: ՀՀ-ում 2018թ. տվյալներով հիպերտոնիայով տառապում է մոտ 140000 մարդ [1]:

Վերջին տարիներին նկատվում է ԶՀ-ի տարածվածության արագ աճ՝ պայմանավորված ուրբանիզացիայով, բնակչության ծերացմամբ, ռիսկի գործոնների, հատկապես՝ ճարպակալման, թերշարժունության (հիպոդինամիայի) տարածվածության մեծացմամբ:

Ներկայումս Եվրոպայի սրտաբանական միության և Եվրոպայի հիպերտոնիայի միության կողմից առաջարկվում է զարկերակային հիպերտոնիայի դասակարգումը, որը ներկայացված է 1-ին աղյուսակում [3]:

Հիվանդության առաջացման պատճառները վերջնականապես բացահայտված չեն: Ենթադրվում է, որ կարևոր էթոլոգիական գործոն է՝ հուզային սթրեստորների ազդեցությամբ զարգացող բարձրագույն նյարդային գործունեության գերլարումը և խաթարումը: Հաճախակի տեղի ունեցող սթրեսային իրադարձությունները, վախը, զայրույթը, վրդովմունքը «life-stress» (կյանքի լարվածություն) հանդես են գալիս որպես գրգռիչներ:

Աղյուսակ 1

Զարկերակային հիպերտոնիայի դասակարգում

Հասկացություն	Սիստոլիկ ճնշում (մմ ս.ս.)	Դիաստոլիկ ճնշում (մմ ս.ս.)
Առավելագույն	<120	<80
Նորմալ	120-129	80-84
Նորմայից բարձր	130-139	85-89
I° հիպերտենզիա	140-159	90-99
II° հիպերտենզիա	160-179	100-109
III° հիպերտենզիա	≥180	≥110

Որպես ենթադրվող պատճառ դիտվում է նաև ժառանգական գործոնը («ընտանեկան» հիպերտենզիաներ, զարկե-

րակային ճնշման կանոնավորումն ապահովող վեգետատիվ նյարդային համակարգի կառույցների ժառանգական արատներ):

Հիպերտոնիկ հիվանդության (<<) էթիոլոգիայում որոշակի դեր ունեն վտանգի (ռիսկի) գործոնները՝ ճարպակալումը (<<-ում տառապում է գեր մարդկանց 30%-ը), շաքարային դիաբետը, կերակրի աղի տևական ավելցուկային օգտագործումը («աղային» հիպերտենզիա), հիպոդինամիան:

Սիմպտոմատիկ (երկրորդային) զարկերակային հիպերտենզիաները ի տարբերություն հիպերտոնիկ հիվանդության տարբեր օրգանների և համակարգերի առաջնային ախտահարման հետևանքների որևէ հիվանդության ախտանիշ են: Զարկերակային հիպերտոնիայի զարգացման մեխանիզմում ներգրավված են մի շարք գործոններ՝ երիկամային, էնդոկրին, նեյրոգեն [2]:

Ըստ ախտաբանության տարբերում են՝

ա) առաջնային կամ էսենցյալ հիպերտենզիա, որը նաև անվանում են հիպերտոնիկ հիվանդություն,

բ) երկրորդային կամ սիմպտոմատիկ հիպերտենզիաներ:

Հիպերտոնիկ հիվանդությունը կազմում է բոլոր զարկերակային հիպերտենզիաների դեպքերի 80-90%-ը: Հիպերտոնիայի հիմքում ընկած է անոթների նեյրո-հումորալ կանոնավորման խաթարման հետևանքով նրանց տոնուսի առաջնային բարձրացումը:

Արյան բարձր ճնշումը կանխելու համար անհրաժեշտ է խրախուսել կենսակերպի փոփոխությունները, ինչպիսիք են՝ առողջ սննդակարգը, վնասակար սովորույթների վերացումը և

Ֆիզիկական ակտիվությունը: Դեղորայքային բուժումը խորհուրդ է տրվում 130/80-ից բարձր ճնշման դեպքում՝ 65 տարեկանից բարձր և ռիսկի գործոն ունեցող անձանց [5]: Բուժման բոլոր ժամանակակից ուղեցույցները կարևորում են բուժական մարմնամարզության դերը: Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների՝ ֆիզիկական ակտիվությունը կրճատում է կաթվածի ռիսկը 35-40%-ով, իսկ սրտանոթային հիվանդությունը՝ 20-25%-ով:

Գրականության աղբյուրների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ եթե հիպերտոնիկ հիվանդները հակացուցումներ չունեն խորհուրդ է տրվում կատարել կանոնավոր աերոբիկ վարժություններ, որոնց ինտենսիվությունը պետք է ավելացնել աստիճանական: Անվերահսկելի հիպերտոնիայի ժամանակ խորհուրդ չեն տրվում իզոմետրիկ վարժությունները:

Դժվար վերահսկվող արյան ճնշմամբ հիվանդների մոտ ուժային վարժությունները բացառվում են կամ հետաձգվում այնքան ժամանակ, մինչև համապատասխան դեղամիջոցները կկայունացնեն արյան ճնշումը [4]:

Հիմք ընդունելով գրական աղբյուրներում տեղ գտած երաշխավորագրերը, մեր կողմից կազմվել են հատուկ վարժություններ, որոնց կիրառման արդյունավետության ուսումնասիրումը հետազոտության հիմնախնդիրն է:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել բուժական ֆիզկուլտուրայի արդյունավետությունը՝ որպես հիպերտոնիայի բուժման այլընտրանքային եղանակ:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել առողջ և զարկերակային հիպերտոնիայով տառապող կանանց ճնշման առանձնահատկությունները:

2. Ընտրել և կիրառել միջազգային չափանիշերին համապատասխան ֆիզիկական թերապիայի համալիրներ:

3. Բացահայտել կիրառված բուժական ֆիզկուլտուրայի համալիրների ազդեցության արդյունավետությունը զարկերակային հիպերտոնիայով հիվանդի մոտ:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, տոնոմետրիկ և պուլսօքսիմետրիկ չափումներ:

Հետազոտությունը կատարվել է 60 և 67 տարեկան կանանց մոտ, որոնք ունեցել են առաջնային հիպերտենզիա: 60 տարեկան հիվանդի մոտ շաբաթական 3 անգամ կատարվել է բուժական ֆիզկուլտուրա, այս ընթացքում աստիճանաբար դադարել է դեղորայքի ընդունումը: 67 տարեկան կնոջ մոտ չի կատարվել բուժական ֆիզկուլտուրա: Հետազոտությունը տևել է երկու ամիս: Ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց առաջ, հետո և 10 րոպե անց՝ չափվել են ֆունկցիոնալ ցուցանիշները՝ SpO_2 (թթվածնի հագեցվածությունը արյան մեջ), PI (պերֆուզիայի ինդեքս), ճնշումը և անոթազարկը:

Հետազոտության արդյունքները: Բուժական ֆիզկուլտուրայի կիրառումը 60 տարեկան պացիենտի մոտ իրականացվել է երեք փուլով՝ յուրաքանչյուրը երեք շաբաթ տևողությամբ:

1-ին փուլում պարապրունքները տևել են 15-20 րոպե: Պարապրունքի սկզբում կատարվել են շնչառական վարժություններ: Այս փուլում վարժությունները կատարվել են դանդաղ տեմպով: Ելադիրքերն են՝ նստած և պառկած մեջքի: Կատարվել են վարժություններ՝ պարանոցի, վերին և ստորին վերջույթների համար:

2-րդ փուլում պարապմունքները տևել են 20-25 րոպե: վարժությունները կատարվել են դանդաղ և միջին տեմպերով, ելադիրքերն են՝ կանգնած, նստած և պառկած մեջքի: Վարժությունները կատարվել են փոքր լայնույթով:

3-րդ փուլում մարզումը տևել է 25-30 րոպե, վարժությունները կատարվել են դանդաղ և միջին տեմպով, ելադիրքերն են՝ կանգնած, պառկած մեջքի և ծնկադիր:

Վարժությունները ընտրվել են այնպես, որ աշխատանքում ընդգրկվեն բոլոր մկանախմբերը և շարժումները կատարվել են մեծ լայնույթով:

Բուժական ֆիզկուլտուրայի արդյունքների վերլուծությունը (աղյուսակ 2) ցույց է տալիս, որ կանոնավոր մարզման ընթացքում ճնշումն աստիճանաբար նվազում է:

Մարզումները նպաստել են նաև արյան մեջ թթվածնի քանակի բարձրացմանը: Մարզումների կատարման 1-ին և 2-րդ փուլերում արյան ճնշման փոփոխություններ չեն նկատվել: Փոփոխությունները նկատվել են 3-րդ փուլում: Բուժական ֆիզկուլտուրայի ազդեցության ներքո նվազել է սիստոլիկ արյան ճնշումը՝ 10 մմ ս.ս. և 5 մմ ս.ս. դիաստոլիկը:

Այստեղից կարելի է եզրակացնել, որ դրական արդյունքների հասնելու համար պարապմունքները պետք է կրեն տևական և շարունակական բնույթ:

Աղյուսակ 2

Ֆունկցիոնալ ցուցանիշների փոփոխությունները բուժական ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների ազդեցության արդյունքում

Ցուցանիշ	I փուլ			II փուլ			III փուլում		
	Սկզբում	Վերջում	10ր. անց	Սկզբում	Վերջում	10 ր. անց	Սկզբում	Վերջում	10 ր. անց
Անոթազարկ	64	76	70	82	86	87	82	86	83
SPO ₂	95	97	97	98	99	99	98	99	99
PI	1,0	1,3	1,2	1,8	2,2	2,0	1,8	2,2	2,0
Ճնշում	150/90	160/100	150/90	150/90	160/100	150/90	140/85	150/95	140/85

67 տարեկան կնոջ մոտ, որի հետ բուժական ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ չեն անցկացվել, չափումները ցույց են տվել, որ ֆունկցիոնալ ցուցանիշների էական փոփոխություններ չեն եղել: Երկու ամիս կատարվել են չափումներ՝ շաբաթական մեկ անգամ: Նրա մոտ արձանագրվել է ճնշման տատանում՝ 160/100-150/90 մմ ս.ս. սահմաններում և արյան մեջ թթվածնի ցածր քանակություն:

Եզրակացություն: 1.Զարկերակային հիպերտոնիայի բուժման հիմնական ոչ դեղորայքային արդյունավետ մեթոդներից մեկը կինեզիոթերապիան է:

2.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության շնորհիվ նվազում է ճնշումը և բարձրանում թթվածնի քանակը արյան մեջ:

❏ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Անդրեասյան Ա., Բազարյան Ա., Թորոսյան Ա. և այլք, «Առողջություն և առողջապահություն» վիճակագրական տարեգիրք, Երևան, 2019, էջ 86:

2. Նավասարդյան Գ., Պապիկյան Ա., Մարտիրոսյան Մ., Ղազարյան Ա., Մասնավոր ախտոֆիզիոլոգիա, Երևան, 1998, էջ 71:

3. Սիսակյան Հ.Ս., Այվազյան Ա.Ա., Սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևանի Մ.Հերացու անվան պետ. բժշկ. համալս. հրատ., 2011., էջ 125:

4. [Fernando Ribeiro](#), [Rui Costa](#), and [José Mesquita-Bastos](#) Exercise training in the management of patients with resistant hypertension [World J Cardiol](#). 2015 Feb 26; 7(2): 51 [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325301/>]

5. [James Beckerman, MD, FACC](#) Medical Reference Reviewed on December 04,2019 [<https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/hypertension-treatment-overview>]

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ

ՍՊՈՐՏ, ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսանողական գիտական տարեգիրք

SPORT, HEALTH, EDUCATION

Student scientific annual

СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ

Студенческий научный ежегодник

Խմբագիր՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային

ծնավորող՝

Լ.Ա.Մեծոյան

Ստորագրված է տպագրության 28.06.2021 թ.

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 7.68:

Տպաքանակը՝ 30