

ԲԱԺԻՆ 3. ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՄՏՔԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ

ՀՏԴ 159.96

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-157

ՏԱԳՆԱԴԻ ԵՎ ՎԱԽԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊԱՏԱՆԻ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԵՎ ՄՐՑՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ

Հ.Գ.Թ., դոցենտ Լ.Է. Գևորգյան

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

Առանցքային բառեր: Մրցումային գործընթաց, տազնապ, վախի զգացում, հուզական վիճակներ, մոտիվացիա, տազնապայնության մակարդակ:

Հետազոտության արդիականություն: Հոգեբանական ապահովման ու պատրաստության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպումը և արդի մեթոդների ու միջոցների կիրառումը դարձել է ժամանակի հրամայական:

Սպորտային գործունեությունում հոգեբանական աջակցության մեջ հատուկ տեղ է գրավում մոտիվացիան և հույզերը, որոնք խթանում և կարգավորում են մարդու ֆիզիկական և հոգեկան ակտիվությունը մարզական գործընթացում:

Մարզական գործունեության լարված պայմաններում, բարձր արդյունքների, մրցակցային գործունեության հաջողությունը ձեռք է բերվում մարզիկի և մարզչի գիտելիքների, հմտությունների, կարողությունների շնորհիվ՝ առավելագույնս մոբիլիզացնելու հոգեբանական

ֆիզիկական ռեսուրսներն ու պահուստները՝ նպատակադրված արդյունքին հասնելու համար: Մոտիվացիայի կարգավորիչ մեխանիզմների և մարզական գործունեության հույզերի մասին խորը տեղեկացվածությունը թույլ է տալիս մարզիկին առավելագույնս մոբիլիզացնել և ինքնաիրացնել իր հնարավորություններն ու կարողությունները:

Բազմաթիվ ուսումնասիրությունների արդյունքում [2,3,4,5,7,8] պարզվել է, որ օբյեկտիվ պայմաններում առաջացած հուզական վիճակները մեծ ազդեցություն են ունենում մարզական գործունեության վրա: Մարզիկների նախապատրաստման փուլում արդեն իսկ հայտնաբերվում է հուզական վիճակների մեծ դերակատարություն:

Հույզերն ինչպես կարող են օգնել մարզիկին, այնպես էլ կարող են խանգարել: Սպորտային գործունեությունում բարձր արդյունքների հասնելու համար շատ կարևոր է առաջացած բացասական

հույզերի վերահսկման ու կանոնավորման մեթոդներին տիրապետելը և դրանք դրական հույզերով փոխելը: Ներկայիս բարձր նվաճումների սպորտում ավելի է կարևորվում մարզիկի հուզական վիճակների կանոնավորման դերը:

Այսպիսով՝ կարելի է շեշտել, որ մարզիկի հուզական ոլորտի բնութագրերի իմացությունը և վերջիններիս վերահսկումն ու կարգավորումը թույլ է տալիս նպատակային պատրաստվել բարձր արդյունքների համար:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել մրցումային գործընթացում հույզերի դրսևորման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները: 1.

Ուսումնասիրել մարզման ընթացքում դրսևորվող հույզերը՝ տազնապն ու վախի զգացումը: 2. Բացահայտել մարզիկների մոտ և մրցման ընթացքում առաջացած բացասական հույզերը վերահսկելու և կանոնավորելու կարողությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության վերլուծությունը և թեստավորումը:

Տազնապը հուզական վիճակ է, որը բնութագրվում է լարվածության, անհանգըստության, ակնկալիքի և անորոշության փորձով, անօգնականության զգացողությամբ: Տազնապն առաջանում է այն իրավիճակներում, երբ դեռևս չկա (և

գուցե չի էլ լինի) իրական վտանգ մարզիկի համար, բայց նա սպասում է դրան, և դեռ չգիտի, թե ինչպես հաղթահարել դա: Հետազոտողների կարծիքով տազնապը մի քանի հույզերի (վախ, տխրություն, ամոթ, մեղքի զգացում) համագումար է: Տազնապի զգացումը բնորոշ է բոլոր մարդկանց:

Վախը բացասական հուզական զգացում է, որը մարդը զգում է սպառնալիքի ժամանակ կամ սպառնալիքի սպասման պահին: Վախ առաջացնող սպառնալիքը կարող է ազդել մարդու կյանքի և առողջության, նրա նյութական բարեկեցության կամ հասարակության մեջ կարգավիճակի վրա [5]:

Ցանկացած հույզ կարող է ակտիվացնել վախը՝ հուզական վարակման սկզբունքով: Ե.Վ. Ոսկրեսենսկայան և ուրիշները նշում են, որ ըստ Ս. Թոմկինսի՝ վախի և գրգռման արձագանքը, վախի հույզերի հիմքում ընկած մեխանիզմների հետ, նրանց նեյրոֆիզիոլոգիական մեխանիզմների նմանության պատճառով, հաճախ հանդես են գալիս որպես վերջիններիս ակտիվացնողներ [5]:

Ինչպես բոլոր մարդիկ, այնպես էլ մարզիկները ենթարկվում են տարբեր վախերի: Այնուամենայնիվ, մարզիկներն ավելի հավանական է, որ կհայտնվեն սթրեսային իրավիճակներում, երբ նրանց հարաբերական հաջողության կամ ծախողման մասին կարող են դատել ուրիշները: Վախի զգայությունը կարող է կախ-

ված լինել սեռից, տարիքից, անհատական առանձնահատկություններից, սոցիալական կայունությունից և անհատի սոցիալական վերաբերմունքից, սոմատիկ և նյարդահոգեբանական վիճակից, ինչպես նաև կենսաբանական և սոցիալական բարեկեցությանը սպառնացող աստիճանի անհատական նշանակությունից և աստիճանից [8]:

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս վախի ազդեցությունը բացասաբար է ազդում մարզիկի շարժումների, սպորտային գործողությունների կատարման տեխնիկայի և տակտիկայի վրա և նվազեցնում է արդյունքները: Վախի զգացում ունեցող մարզիկի մոտ ֆիքսվում է մտաքաղցր վտանգը չափազանցնելու միտում, սրվում է ցավի նկատմամբ ֆիզիկական զգայունությունը, նեղանում է ուշադրության շրջանակը և առաջանում է խառնաշփոթ: Այսպիսով՝ ոչ միայն գիտակցությունը, այլև մարմինը արձագանքում է վտանգավոր իրավիճակներին: Վախը կարող է հանգեցնել սրտի հաճախության և ուժի փոփոխության, քրոնարտադրություն առաջացնել, աղետամոլության խանգարումներ հրահրել, ազդել շնչառական համակարգի գործունեության վրա՝ առաջացնելով շնչափոխության զգացում [5]:

Մարզիկների մոտ վախերը կարող են ունենալ տարբեր պատճառներ: Դա է և՛ մրցակցի ուժի գերզնահաստումը, և՛ սեփական ագրեսիայի հետևանքը կամ ուրիշների ագրեսիան ուղղված իրեն:

Մարզիկները սովորաբար վախենում են պարտվելուց: Նրանցից շատերը պարզապես չեն սիրում պարտվել, քանի որ ունեն իրենց ձևավորված կերպար՝ որպես մի անձնավորության, որը միշտ պետք է հաղթի: Պարտությունն այս դեպքում լրջորեն խաթարում է այս դրական ինքնապատկերը [6]: Պարտության վախը հաճախ կապված է մարզչի, թիմի, սիրելիների նկատմամբ պատասխանատվության զգացումից: Այս դեպքում մարզիկը վախենում է նրանց հուսախաբանելուց: Պարտության վախը շատ մարզիկների համար ամենաուժեղ հոգեբանական արգելքն է: Նույնիսկ Ռոբերտ Ֆիշերի նման շախմատիստը միշտ չէ, որ կարողացել է հաղթահարել այս պատենշը, և շատերի կարծիքով, հնարավոր պարտության վախի պատճառով է, որ նա հավերժ թողել է շախմատը (Ռ.Մ. Ջագայնովի «Հոգու վստահություն. սպորտային հոգեբանի նշումներ» 1986 թ):

Տագնապը՝ որպես հուզական սթրեսային ռեակցիա, կարող է առաջանալ մարզման կամ մրցման ընթացքում այդ միկրոմիջավայրի (թիմակիցներ, մարզիչ, սպասարկող անձնակազմ, ծանոթներ, մրցակիցներ, ընտանիք և այլն) իրական կամ սպասվող ազդեցությունների ազդեցության տակ, որոնցում անուղղակի կամ ուղղակի գնահատվում է մարզիկը, նրա գործողությունները, պահվածքը, վերաբերմունքը: Ի տարբերություն տագնապային վիճակի, անձնային տագնապը անհատականության գիծ է, ձեռքբերված

վարքային հակում, որն ազդում է վարքի վրա: Օրինակ՝ նույն վարկանիշի խաղացողները խաղի վերջում կարող են կատարել այնպիսի հարված, որը կբերի հաղթանակի և, միևնույն ժամանակ ունենալ տագնապայնության վիճակի բոլորովին հակառակ ռեակցիաներ: Այսպիսով՝ մարզիկներից որևէ մեկը կարող է բնութագրվել իջեցված անձնային տագնապայնությամբ, և նա չի ընկալի հարվածի կատարումը, ինչը կարող է որոշել հանդիպման արդյունքը՝ որպես չափազանց սպառնացող իրավիճակ: Այսինքն՝ նա այլևս չի զգա տագնապայնության արտահայտված վիճակ, քան կարող էր սպասվել նման իրավիճակում:

Սպորտային գործունեությունն աչքի է ընկնում ուժեղ և ցայտուն հուզական ապրումներով: Առանց հույզերի սպորտն անիմաստ է: Սպորտային գործողությունների ուժեղ զգացմունքային հագեցվածությունը, նրանց հուզային գրավչությունը՝ սպորտի դրական ազդեցության կարևոր պայմաններից մեկն է: Սակայն հուզական ապրումները մրցման գործընթացում, ինչպես և մյուս բոլոր հույզերը, կարող են լինել սթենիկ և ասթենիկ և ունենալ ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական ազդեցություն մարզիկի վարքի և օրգանական պրոցեսների վրա [8]:

Բարձրակարգ մարզիկների մեծ մասը բավականին տագնապային են: Տագնապայնությունը կարող է նաև լինել «կանխատեսված», այսինքն՝ էքստրեմալ իրավիճակի առաջացումից շատ ավելի

շուտ, առաջիկա դժվարությունների կանխատեսման արդյունքում (ես այսօր զգում եմ, որ պարտվելու եմ) և «սիմվոլիկ» (Լավ է, որ այսօր մենք հաղթեցինք, բայց թիմի ղեկավարությունը հաստատ դժգոհ կլինի իմ գործողություններից, և ես հաստատ կտեղափոխվեմ պահեստային):

Ըստ Բրայանթ Քրեթի՝ «կոշտ» մարզածներում, որտեղ առկա է ֆիզիկական շփում, տագնապայնությունն ավելի հաճախ կապված է հետագա սոցիալական մերժման կամ գովասանքի հետ, քան վնասվածքի վախի հետ: Հետևաբար, տագնապայնության մակարդակը, որը կարող է խոչընդոտել գործունեությանը, կարծես կապված է հաջողության և ծախողման նկատմամբ անձի վերաբերմունքի և ձեռքբերումների նրա ընդհանուր կարիքի հետ[7]:

Մրցակցային տագնապի գնահատման մեթոդը թույլ տվեց բացահայտել, որ բարձր որակավորման մարզիկները զգալիորեն ավելի վաղ են հայտնաբերում իրենց մոտ բարձրացած տագնապի առաջին նշանները, քան մարզիչները:

Վիճակագրական տվյալները թույլ տվեցին ընդգծել հոգեկան տագնապի ժամանակ ի հայտ եկող 3 աստիճան՝ հոգեկան, հոգեֆիզիոլոգիական և վարքային:

•1-ին աստիճանի նշաններն են՝ խառնաշփոթության զգացում, տրամադրության փոփոխում, հիշողության կորուստ, կենտրոնանալու անկարողություն, բարձր գրգռվածության դրսևորում և այլն:

• 2-րդ աստիճանի նշաններն են՝ սրտի աշխատանքի արագացում, քրտնարտադրություն, դող, զարկերակային ճնշման բարձրացում, շնչառության արագացում, ծայնի փոփոխություն, սրտխառնոց և փսխում, արցունքաբերություն և այլն:

• 3-րդ աստիճանի նշաններն են՝ արգելակում, շարժունակության կաշկանդում, սովորական ուժի և շարժման ընթացքի փոփոխություն, աններդաշնակություն և այլն [7]:

Մրցումների ժամանակ հուզական վիճակները հաճախ բնութագրվում են ուժեղ գրգռվածությամբ՝ ստանալով «սպորտային չարասրտություն» անվանումը, և, ունենալով հսկայական դինամոգեն նշանակություն, այդ վիճակում մարզիկը զգում է հասունացած ուժ՝ չզգալով հոգնածություն, նրա բոլոր հոգեկան պրոցեսները ցրված են, նա ցուցաբերում է հատուկ ընդունակություն արագ և ուժեղ ռեակցիաներին, որոշ

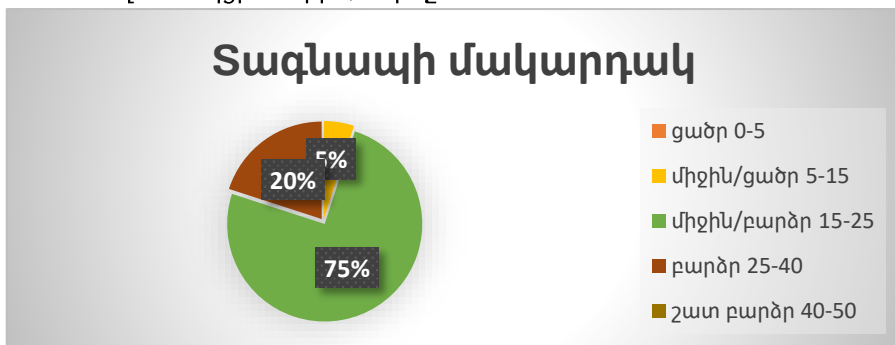
չափով նաև ագրեսիվություն մրցակցի նկատմամբ [4]:

Պատանի ծյուղոյիստների տազնապի մակարդակը բացահայելու նպատակով փորձարկումն իրականացվել է ըստ Թեյլորի մեթոդիկայի [1]:

Հետազոտության համար ընտրվել է 2 խումբ՝ հունահռոմեական և ծյուղո ոճի ըմբշամարտից: Թեստավորմանը մասնակցել է 20 մարզիկ՝ 13-18 տարեկան դեռահասներ:

Ըստ թեստի՝ հետազոտվողներին ներկայացվել է 60 հարց: Յուրաքանչյուր հարցի դիմաց հնարավորինս անկեղծ պետք է պատասխանել՝ այո՝ կամ ո՛չ: Հարցերից 10-ը ստուգում է հետազոտվողների տված կեղծ պատասխանները, իսկ 50-ը՝ տազնապի մակարդակը:

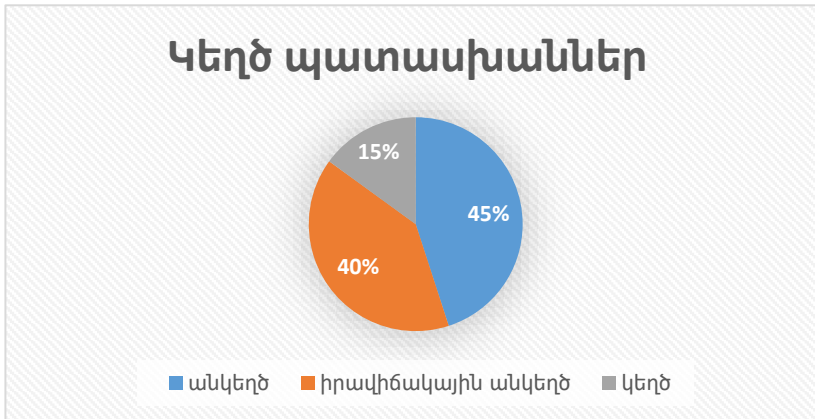
Հարցման միջոցով փորձել ենք պարզել դեռահաս մարզիկների տազնապայնության մակարդակը (տրամագիր 1):



Տրամագիր 1. Մարզիկների տազնապի մակարդակի արդյունքները

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ հետազոտվողների 75%-ի մոտ առկա էր

տազնապի միջինից բարձր մակարդակ, 20%-ի մոտ՝ բարձր և, 5%-ի մոտ՝ միջինից ցածր տազնապի մակարդակ:



Տրամագիր 2. Կեղծ պատասխանների գնահատման արդյունք

Ինչպես ցույց տվեցին հետազոտության արդյունքները, հարցման մասնակիցների 45% անկեղծ էր, 45% իրավիճակային անկեղծ, 15% կեղծ:

Ուսումնասիրելով տազնապայնության մակարդակը՝ կարող ենք եզրակացնել, որ մարզումային պրոցեսում գրանցվեց տազնապի միջին մակարդակ, որը տվյալ իրավիճակում կարող է բացասաբար անդրադառնալ մարզումային գործընթացի և հետագա արդյունքների վրա: Մրցման ժամանակ հուզական լարվածության մեծացման հետ մեկտեղ մարզիկի գործունեության արդյունավետությունը նախ արագորեն աճում է, իսկ հետո նրա աճը դանդաղում է և, սկսած որոշակի անհատական մակարդակից, հուզական լարվածությունը բացասաբար է ազդում գործունեության արդյունավետության վրա: Հետևաբար, հուզական լարվածության ուսումնասիրությունը,

մարզիկի վիճակի օբյեկտիվ վերահսկման մեթոդների մշակումը, ինչպես նաև անձնային հատկությունները, որակները, հուզական լարվածության անբարենպաստ դրսևորումների շտկումը մրցման ընթացքում հանդես է գալիս որպես կարևորագույն խնդիր:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ուսումնասիրելով մարզիկների մոտ հույզերի դրսևորումները և կատարելով վախի և տազնապայնության ուսումնասիրություն, եկանք այն եզրահանգման, որ մարզական պրակտիկայում բարձր հուզական լարվածությունը բացասաբար է ազդում մարզիկների վրա: Ուստի, կարևոր է տիրապետել հույզերը վերահսկող և կանոնավորող մեթոդների՝ մարզական գործունեությունը արդյունավետ իրականացնելու և հետագայում բարձր արդյունքների հասնելու համար:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Արզումանյան Ս. Զ., Մկրտչյան Ս. Շ., Սարգսյան Վ. Ժ., Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում, Երևան, 2002, 398 էջ:
2. Բաբայան Հ.Ա., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Ղ., Սոֆյան Թ.Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2016, 236 էջ:
3. Նալչաջյան Ա.Ա., Հոգեբանության հիմունքներ, Գիրք երկրորդ, (Երկրորդ բարեփոխված հրատարակություն), Երևան, 2016, 544 էջ:
4. Բաբայան Հ. Ա., Մարգարյան Ք. Կ., Չաթալբաշյան Ս. Պ. (թարգմանչական կազմ), Սպորտի հոգեբանություն, հեղինակային կոլեկտիվ, Երևան, 1976, 176 էջ:
5. Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В., Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): Методические рекомендации. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова 2015 — 52 с.
6. Изард К.Э., Психология эмоций/ (Перев. с англ.) - СПб.: «Питер», 2000.-464 с.
7. Ильин Е.П., Психология спорта: СПб.: Питер, (Серия «Мастера психологии»), 2011. — 352 с.
8. Яковлев Б.П., Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

PECULIARITIES OF EXPRESSING ANXIETY AND FEAR IN THE TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS OF YOUNG JUDOKAS

PhD of Psychology, Associate professor N. Gevorgyan

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

SUMMARY

Keywords: Competitive process, anxiety, fear, emotional states, motivation, level of anxiety.

The purpose of the study was to study the features of the manifestation of emotions in the competitive process: the level of anxiety, fear, as well as ways to control and regulate emotions, the level of anxiety.

Research problems.

- Examine the emotions expressed during exercise: anxiety and fear.
- To study the ability of athletes to control and regulate negative emotions that arise during competition.

Methods used in the study.

- Analysis of professional literature
- Testing

Conclusion. Examining the level of anxiety, we can conclude that the average level of anxiety was recorded in the training process, which in this situation can have a negative impact on the further results of the training process. As the level of emotional stress rises during the competition, the efficiency of the athlete's activity first quickly increases, and then his growth slows down, starting from a certain individual level.

Studying the manifestations of emotions in athletes, conducting a study of fear and anxiety, we came to the conclusion that high emotional stress in sports practice has a negative impact on athletes.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХА В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

К.п.н., доцент Н.Э. Геворгян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: соревновательный процесс, тревожность, страх, эмоциональные состояния, мотивация, уровень тревожности.

Цель исследования - изучить особенности проявления эмоций в соревновательном процессе: уровень тревожности, страха, а также способы контроля и регулирования эмоций и уровня тревожности.

Задачи исследования. Изучить эмоции, выражаемые во время тренировки: беспокойство и страх. Изучить способность спортсменов контролировать и регулировать негативные эмоции, возникающие во время соревнований.

Методы и организация исследования. Анализ специальной литературы, тестирование.

Краткие выводы. Исследуя уровень тревожности, можно сделать вывод, что в тренировочном процессе зарегистрирован средний уровень тревожности, что в данной ситуации может оказать негативное влияние на дальнейшие результаты тренировочного процесса. По мере повышения уровня эмоционального напряжения во время соревнований сначала быстро увеличивается эффективность деятельности спортсмена, а затем его рост замедляется, начиная с определенного индивидуального уровня. Эмоциональное напряжение отрицательно влияет на эффективность спортивной деятельности. Изучая проявления эмоций у спортсменов, проводя исследование страха и тревоги, мы пришли к выводу, что высокие эмоциональные нагрузки в спортивной практике негативно сказываются на спортсменах.

Հոդվածն ընդունվել է 28.01.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.01.2022-ին:

UDC 796.082

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-165

*The work was supported by the Science Committee of RA,
in the frames of the research project № 21T-5C071*

JUDO IN TEENAGERS' BULLYING PREVENTIVE SYSTEM

ORCID: 0000-0002-8285-3722

Rector, professor at chair martial sports,***PhD of pedagogy, professor D. S. Khitaryan,*****Vice-rector on educational and scientific affairs,****Associate of professor at chair of medical and biological sciences,*****Doctor of biology, associate of professor L. S. Stepanyan,******lecturer G. D. Khitaryan***

Armenian State Institute of physical culture and sport, Yerevan, Armenia,

French University in Armenia, Yerevan, Armenia,

E-mail: rector@sportedu.am, lusine.stepanyan@sportedu.am,

gevorg.khitaryan@sportedu.am

Key words: teenager, bullying, judo, prevention, health.

1.1. Introduction

From the point of view of modern society, the 21st century is characterized as an era of higher technologies, rapidly changing social economics, ecological, political, industrial, as well as technical progress, which leads to not only positive but also a number of negative changes. Here belong sedentary lifestyle, disorder of leisure and working regime, obvious emphasize on individuality, absence of space and time limits etc. which determine manifestation of negative emotional state. Moreover these changes have impact on various age, gender, social, professional layers, promoting to negative emotional states, properties, as well as aggressive and

deviant behavior. The bullying problem is among them as well. Bullying means chasing in translation. In spite of the fact that many researches have been made on the problem of bullying since 70s of the last century, the problem was not solved, moreover it was spread among different and larger age groups. The scientists of different scientific disciplines have touched upon the phenomenon of bullying. For example Heald (1994), Besag (1984) state that bullying is an act of violence realized by one or more people towards the other person, who is not able to protect himself [1]. Bullying carries physical, psychological, social character. It can be manifested in the format of brawls, fights, isolation, money embezzlement and others [1]. Bullying is characterized by systematization and continuousness.

Bullying is acted by three sides: aggressor, victim and observer, moreover, any of them is characterized by special psychological peculiarities. Thus the aggressors tend to show their dominance over the other participants, while the victim lives in an atmosphere of fear, anxiety, isolation, distrust. It is interesting that in spite of the high level of aggression and conflict the aggressor has a positive self-attitude, while the victim has low self-esteem, destructive behavioral strategy of overcoming conflict situations.

It can be said that as greater is the guilt of the aggressor as greater is the role of the victim, because the victim's being weak, defenseless and unconfident provokes the aggressor to reveal his negative emotional states. At the same time in their researches Kim and Shiffer point out that victims also differ in their characters. Here we deal with two types of victims, those who are characterized by higher anxiety, self-distrust, negative self-attitude, sense of guilt and shame, while the active victims are characterized by a high level of self-esteem, the ability to ignore the others, as well as excessive aggression and emotional instability etc. [2].

Teenagers are considered to be the most vulnerable group for Bullying impact, as in this age group the manifestation of an aggressive behavior is considered natural and acceptable.

Social, psychological and biological fundamental changes occur in the period of teenage, which make teenagers more vulnerable towards different external effects. This period is guided by hormonal active changes from the point of view of physiology, and they manifest out-of-control, violent and passionate behavior. As to the psychological aspect there appear new traits like, risk, contradiction, independence, as well as aggression and conflict. The changes occurred in a teenager on the social level are also worth of interest: he is lost in the society. These changes motivate to the manifestation of aggressive, deviant behavior among the teenagers. The dissemination of bullying in RA is also provoked by the fact that teenagers finishing the secondary schools go to high schools, colleges or vocational schools, where they have to gain a foothold among peers. Taking into consideration the fact that the participants of bullying both aggressors and victims are differentiated by a number of peculiarities like self-recognition and self-acceptance, emotional and behavioral manifestations, it becomes necessary and urgent to develop measures which will help to establish completeness and health of a teenager's «self», keeping him away from appearing in the bullying system, in any role. In this respect an important role is given to sporting activity, particularly buddo sports, which promote to not only physical

preparedness level increase but also mental and physical health maintenance.

For aggressive behavior management and generally behavior self-management, judo is the most effective of the sport types as its ideology promotes to the formation of skills of reflective culture, self-recognition, self-development and self-realization, attention to the surrounding environment, respect to the others, patiently waiting for the correct time to attack. In our previous studies it is noted that judo as martial art is endowed by a number of peculiarities, particularly the approach of gradual physical and psychological development, as well as the approach of healthy body and healthy soul combination. In his study D. Khitryan notes that judo forms such features as determination, risk, persistence, purposefulness, independence, self-control, endurance as well as promotes to the development of self-recognition, self-control, self-consciousness skills [3].

In the system of judo an important role is given to the impossibility of being the first which determines the essence of judo being developer of interesting and useful motor abilities, healthy body and soul skills. This process has gradual and continuous character, independently of athlete's participation in competitions or winning any prize. Judo highlights purposefulness, the skill of overcoming own weakness, mechanisms of self-recognition and self-realization [4].

Taking into account the ideology of judo and its special tactical and technical tricks, on the one hand and our national physical and psychological characteristics, on the other hand, as well as the co-existence of the national kokh wrestling to our ethnos, it is rational to introduce judo in schools as a system of physical and spiritual education. Moreover, judo can also be included in the school program as a sport discipline or even judo separate elements can be applied for self-confidence, self-recognition, regulation and management of negative emotional states.

The above-mentioned on judo as a sport and ideology, on the one side, the distribution of deviant behavior, in particular bullying, and the presence of its preconditions among teenagers on the other side, the development and implementation of complex measures throughout the world, and in particular in the Armenian education system is actual and of current interest.

The aim of research is to study judo training in the system of prevention and correction of teenage bullying.

The hypothesis of the research is: Judo's ideology, technical and tactical tricks are supposed to influence the formation of "self -concept" at all levels and serve to prevent bullying as a manifestation of bad behavior.

To achieve the goal, the following issues have been proposed:

1. To study the personal and socio-psychological determinants of origin, development and diffusion of bullying as a deviant behavior;

2. To analyze the preconditions of deviant behavior during the teen years,

3. To study the peculiarities of judo as a sport,

4. To identify the effects of judo on the prevention and correction of bullying among adolescents.

The object of research is adolescent bullying.

The subject of research is the effect of judo on the prevention of adolescent bullying.

1.2. Methods of the material

Testing and survey methods were used to solve the research issues.

In order to reveal the structural and functional components of the bullying it's been applied "Bullying Structure" (according E. Norkina) methodology, which provides an opportunity to identify the five roles of the bullying system: aggressor (provocateur), victim, assistant, defender, observer.

Aggressors are characterized by a high level of aggression and their victim can be anyone standing next to them. The assistants of the provocateurs are the perpetrators of the aggressive behavior who imitate their provocateurs. Defenders usually enjoy a reputation among compeers and rarely attack classmates or representatives of other groups. The victims reported high

levels of anxiety, depression, isolation and more. And finally, observers are teenagers who simply witness the manifestations of deviant behavior.[5].

The study involved 60 adolescent alumni from secondary and sports schools. There were randomly selected 35 teenagers from the public secondary school and 25 judokas of sports schools practicing judo for more than three years.

It's been sent the above-mentioned E. Norkina's test to the respondents, along with the questionnaire by the Google forms application.

The obtained results were subjected to qualitative and quantitative analysis using SPSS 24.0 statistical package.

The research results:

The analyses of bullying structure diagnosis test results show that the majority of people being researched (21 people) are observers, 10 are victims, 6 helpers, 15 defenders and 8 bullies.

According to the involvement in judo we have divided them into two groups: the first group consists of secondary school pupils who have never practiced judo before and the second group consists of sportsmen of sport schools practicing judo as professionals or amateurs.

In these groups the results of the distribution of researched show that the defenders are a great part of teenagers in secondary schools (12 person), the same picture we have also in the group of judokas

(9 person). But great differences are noted in the groups concerning victims. 9 people are included in the first group, while in the group of judokas we have only 1 person. The differences registered in the groups concerning the defenders are also very interesting: 8 people are in the first group, 7 defenders are in the second group. 5

helpers are in the first group, 1 person is the second group. It is very interesting that both in secondary school pupils and in groups of judokas the number of bullies is small: 5 and 3 correspondingly.

Thus we have following image: (See Table 1)

Table 1. Distribution of the researched

	1st Group Teenagers in Public School	2nd Group Judokas in Sport School
Observers	12 people	9 people
Victims	9 people	1 person
Defenders	8 people	7 people
Assistants	5 people	1 person
Bullies	5 people	3 people

According to the above mentioned we can clearly see that the main differences occurred in the groups of the helpers and victims, in other cases the distribution does not differ greatly.

We also made an intergroup comparative analysis according to E. Norkina's

"Bullying Structure" test components average. The analysis revealed reliable ($p < 0.05$) differences due to the functions of helpers and victims. According to the other functions significant differences are not registered. (see Figure 1).

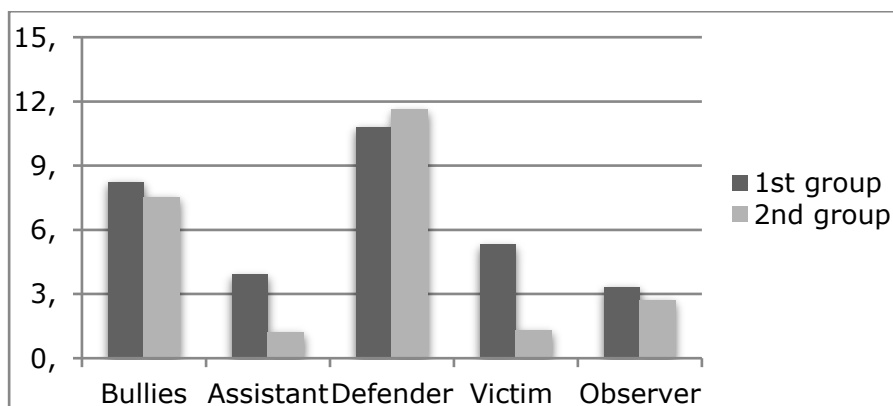


Figure 1. The results of intergroup comparative analysis of bullying functions indicators

It should be noted that victims and helpers in both groups have many psychological features such as negative self-esteem, hostility, hidden aggression, high level of anxiety, ineffective coping and etc. At the same time these features are rarely found in judokas group which is increasing the positive effect of judo in the process of preventing bullying.

Therefore we consider that it is necessary to include the elements of judo techniques in the program of physical education not only to upgrade the physical fitness level but also to increase the psychological maturity. The use of judo techniques is to contribute to the harmonious existence of the physical training, technical mind and triad which are controlling the human emotions and behavior.

As a result we can say that teaching judo in schools as a subject or as an additional component in physical education

will promote physical health and will develop the important qualities such as determination, willingness to risk, patience and tolerance. As well as it will improve the self-recognition, self-development, self-controlling and self-management skills.

1.3. Conclusions:

1. It is revealed that among teenagers' bullying system all types of roles are present: bullies, victims, helpers, defenders and observers.

2. Significant differences have been identified in the structural and functional components of bullying among teenagers in secondary schools and Judokas.

3. The results of the intergroup analysis showed that the number of victims and helpers among teenagers studying in secondary schools is significantly higher than among teenagers training judo.

4. The results of the comparative analysis provide us the exact information

that judo has a key role as a bullying prevention among teenagers.

5. Based on the research results it is proposed to include judo as an alternative to

physical education in secondary schools or to include judo technical elements in the

program of physical education.

Acknowledgments

This work was supported by the RA MESCS Science Committee in the frames of the research project SC 21T-5C071

Conflict of interests

There is no conflicts of interests

REFERENCES

1. Ilyin E. P., Psychology of the aggressive behavior. SPb: 2014, 215 p.
Ильин Е.П., Психология агрессивного поведения. СПб: Питер, 2014, 215 стр.
2. Petrosyants V. P., The problem of bullying in the modern educational environment //Newsletter of Tomsk state pedagogical university, 2011, p. 151-154 <file:///C:/Users/User/Downloads/problema-bullinga-v-sovremennoy-obrazovatelnoy-srede.pdf>
3. Петросянц В. Р., Проблема буллинга в современной образовательной среде. //ВестникТомскогогосударственногопедагогическогоуниверситета, 2011, с. 151-154 <file:///C:/Users/User/Downloads/problema-bullinga-v-sovremennoy-obrazovatelnoy-srede.pdf>
4. Khitryan D. S., Judo. Educational manual. Yerevan, Author publication, 2017, 184p.
Խիթրյան Դ. Ս., Ջյուդո, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2017, 184 էջ:
5. Shulikayu A., Kobleva K., Nevzorov V.M., Skhalyakho Yu. M., Judo. System and wrestling: textbook, 2015, 258 p.
6. Шулика Ю А., Коблев Я. К., Невзоров М., Схаляхо Ю. М., Дзюдо. Система и борьба: учебник, 2015, 258 с.
7. Norkin E.G., Tauride Science Reviewer www.tavr.science № 3 (8) - March 2016, www.tavr.science
8. Норкина Е.Г., Структура буллинга. //Таврический научный обозреватель № 3(8), 2016, www.tavr.science

ՁՅՈՒԴՈՆ ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**ORCID 0000-0002-8285-3722****Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Դ. Ս. Խիթարյան,****կ.գ.թ., դոցենտ Լ. Ս. Սյրեփանյան,****դասախոս Գ. Դ. Խիթարյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Հայաստանում ֆրանսիական համալսարան, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Դեռահաս, ահաբեկում, ծյուղո, կանխարգելում, առողջություն:

Հետազոտության նպատակ: Այս հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ծյուղոյի մարզումները դեռահասների ագրեսիայի կանխարգելման և շտկման համակարգում:

Հետազոտության մեթոդներ: Նպատակին հասնելու և առաջադրանքները լուծելու համար օգտագործվել են հարցաքննության և թեստավորման մեթոդները: Բուլինգի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ բաղադրիչների մակարդակը որոշվել է ըստ Է.Նորկինայի՝ «Բուլինգի կառուցվածքը» մեթոդով: Համաձայն նշված թեստի՝ առանձնացնում են՝ ագրեսորներ կամ բուլերներ, կամ նախաձեռնողներ, պաշտպանողներ, օգնողներ, զոհեր և դիտորդներ:

Ագրեսորներն առանձնանում են ագրեսիվության բարձր մակարդակով, և յուրաքանչյուր ոք, ով մոտ է նրանց, կարող է դառնալ նրանց զոհը: Սադրիչների օգնականներն ագրեսիվ վարքագծի կատարողներ են՝ ընդօրինակելով իրենց սադրիչներին: Պաշտպանները սովորաբար հեղինակություն են վայելում իրենց հասակակիցների շրջանում և հազվադեպ են հարձակվում դասընկերների կամ այլ խմբերի անդամների վրա: Զոհերին բնորոշ է անհանգստության, ապատիայի և մեկուսացման բարձր մակարդակը: Եվ, վերջապես, դիտորդները դեռահասներ են, որոնք պարզապես դառնում են շեղված վարքի դրսևորումների ականատես:

Հետազոտությանը մասնակցել են հանրակրթական և մարզադպրոցների 60 սաներ: Պատահականության սկզբունքով ընտրվել են հանրակրթական դպրոցի 35 պատանիներ և մարզադպրոցների 25 ծյուղոյիստներ, որոնք ծյուղոյով զբաղվում են ավելի քան երեք տարի:

Ընտրանքը կազմված էր 13-16 տարեկան դեռահասներից, որոնք, ծյուղոյի պարապմունքներին մասնակցելու համար բաժանվեցին երկու խմբի. 1-ին խումբը կազմված էր ծյուղոյով չզբաղվող դեռահասներից, 2-րդ խումբը՝ ծյուղոյով զբաղվող

դեռահասներից: Բուլինգի դրսևորումների վրա ծյուղոյի մարզումների դերը բացահայտելու համար իրականացվել է բուլինգի բաղադրիչների համեմատական միջխմբային վերլուծություն:

Է.Նորկինայի կողմից վերոհիշյալ թեստն ուղարկվել է պատասխանողներին՝ Google-ի ձևաթղթերի հետ միասին:

Ստացված արդյունքները ենթարկվել են որակական և քանակական վերլուծության՝ օգտագործելով SPSS 24.0 վիճակագրական փաթեթը:

Հետազոտության արդյունքներ: Պարզվել է, որ դեռահասների շրջանում գերակշռում են «օգնականները» և «զոհերը», որոնք բնութագրվում են ագրեսիվությամբ, բացասական ինքնավերաբերմունքով, կոնֆլիկտով, թշնամանքով և այլն: Հավաստի տարբերություններ են հայտնաբերվել «զոհ» և «օգնականներ» բաղադրիչներում (p. <0,05): Մյուս բաղադրիչների համար էական տարբերություններ չեն հայտնաբերվել: Ավելին, ծյուղոյով չզբաղվող դպրոցականների խմբում գերակշռում էին վերը նշված բաղադրիչները:

Համառոտ եզրակացություն: Միջխմբային համեմատական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ծյուղոյով չզբաղվող դեռահասների խմբում զգալիորեն գերակշռում է «զոհերի» և «օգնականների» թիվը: Ստացված տվյալները ցույց են տալիս ծյուղոյի դերը դեռահասների բուլինգի կանխարգելման և շտկման համակարգում:

ДЗЮДО В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОГО БУЛЛИНГА

ORCID: 0000-0002-8285-3722

*Канд. пед. наук, профессор Д.С. Хитарян,
канд. биолог. наук, доцент Л.С. Степанян,
преподаватель Г. Д. Хитарян*

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,
Французский университет в Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: подросток, буллинг, дзюдо, профилактика, здоровье.

Цель исследования. Целью данного исследования является влияние тренировок по дзюдо в системе профилактики и коррекции подростковой агрессии.

Методы исследования. Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы методы опроса и тестирования. Уровень структурных и функциональных компонентов буллинга определялся по методике «Структура буллинга» по Е. Норкиной. На основании теста диагностики структуры буллинга выделяются 5

компонентов: буллеры или агрессоры, помощники, защитники, жертвы и наблюдатели, каждый из которых характеризуется особенностями психологического профиля.

Агрессоры отличаются высоким уровнем агрессии и их жертвой может стать любой, кто находится рядом с ними. Помощники провокаторов – исполнители агрессивного поведения, подражающие своим провокаторам. Защитники обычно пользуются авторитетом среди сверстников и редко нападают на одноклассников или представителей других групп. Жертвы характеризуются высоким уровнем тревоги, апатичностью и изолированностью. И, наконец, наблюдатели – это подростки, которые просто становятся свидетелями проявлений девиантного поведения.

В исследовании приняли участие 60 подростков-выпускников общеобразовательных и спортивных школ. Случайным образом были отобраны 35 подростков общеобразовательной школы и 25 дзюдоистов спортивных школ, занимающихся дзюдо более трех лет.

Выборка состояла из подростков в возрасте 13-16 лет, которые на основе занятий дзюдо были выделены в две группы: 1-ую группу составили подростки, не занимающиеся дзюдо, 2-ую группу подростки, занимающиеся дзюдо,. Для выявления роли тренировок по дзюдо на проявления буллинга был проведен сравнительный межгрупповой анализ компонентов буллинга в двух группах исследования.

Респондентам был разослан вышеупомянутый тест Е. Норкиной вместе с анкетой приложением Google формы.

Полученные результаты были подвергнуты качественному и количественному анализу с использованием статистического пакета SPSS 24.0.

Результаты исследования. Было выявлено, что среди подростков доминировали «помощники» и «жертвы», которые характеризовались агрессией, негативным самоотношением, конфликтностью, враждебностью и др. Достоверные различия были выявлены по компонентам «жертва» и «помощники или ассистенты» ($p < 0.05$). По остальным компонентам достоверных различий обнаружено не было. При этом в группе школьников, не занимающихся дзюдо вышеотмеченные компоненты преобладавали.

Краткие выводы. Межгрупповой сравнительный анализ показывает, что на количество «жертв» и «помощников» достоверно преобладает в группе подростков, не занимающихся дзюдо. Полученные данные указывают на роль дзюдо в системе профилактики и коррекции подросткового буллинга.

Հոդվածն ընդունվել է 15.04.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2022-ին:

ԲԱԺԻՆ 4. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-175

ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ.
ՓԱՍՏԱԳՐՈՂ ԳԻՏԱՓՈՐՁԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մ.գ.թ. Մ.Ս. Բարբարյան,

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցիչ Ս.Կ.Հովհաննիսյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ Երևան, Հայաստան,

Արմավիրի մարզի Մյասնիկյանի Արայի անվան

միջնակարգ դպրոց Արմավիր, Հայաստան

E.mail: mesrop.barbaryan@sportedu.am, sargishovhannisyanyan1992@mail.ru

Առանցքային բառեր: Միջին դպրոցական տարիք, ֆիզիկական զարգացում, ֆիզիկական պատրաստվածություն, ֆիզիկական աշխատունակություն, մանկավարժական թեստավորում, Ռուֆիե-Դիքսոնի փորձ, կորոնավիրուսային հիվանդության համաճարակ:

Հետազոտության արդիականություն: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը ֆիզիկական զարգացումը դիտարկում է որպես երեխաների առողջական վիճակի համալիր գնահատման հիմնական չափանիշերից մեկը: Որպես աճող սերնդի առողջության առաջատար ցուցանիշ՝ ֆիզիկական զարգացումն արտացոլում է նրանց կյանքում տեղի ունեցող սոցիալական, տնտեսական, էկոլոգիական և հիգիենիկ պայման-

ների փոփոխությունը: Վերջին տարիներին դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները պայմանավորված են նրանց կյանքում հիգիենիկ պայմանների փոփոխմամբ՝ սննդում սպիտակուցի բաղադրամասի նվազմամբ, շարժողական ակտիվության նվազմամբ, կրթության համակարգի վիճակով, նրանց հանգստի պայմաններով, ընտանեկան իրավիճակով և այլն [6]: Նշված պայմանները, ինչպես նաև հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության ոչ նպատակային և համակարգված աշխատանքներն [2] իրենց բացասական ազդեցությունն են թողել նաև դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի վրա [5]: Այս ամենին զումարվեց նաև COVID-19 համաճարակը, որը կրթության ոլջ

պատմության ընթացքում հանգեցրեց համակարգի գործունեության ամենամեծ խափանմանը: Այն ազդեց բոլոր մայրցամաքների ավելի քան 190 երկրների շուրջ 1,6 մլրդ աշակերտների կրթության վրա [7]: Բացառություն չկազմեց նաև Հայաստանի Հանրապետությունը: Ստեղծված իրավիճակին համապատասխան՝ Կառավարության մակարդակով որոշում կայացվեց սկզբում ընդհանրապես դադարեցնել կրթական հաստատություններում ուսումնական գործընթացի կազմակերպումը, իսկ հետագայում՝ կազմակերպվեցին որոշակի սահմանափակումներով: Այդ սահմանափակումներն առավել ազդեցին «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի անցկացման արդյունավետության վրա՝ պայմանավորված առարկայի առանձնահատկությամբ: Ըստ ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության «Կորոնավիրուսային հիվանդության (COVID-19) պայմաններում հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում գործունեության կազմակերպման ուղեցույց»-ի ֆիզկուլտուրայի դասերը կազմակերպվում էին դասասենյակում՝ ըստ ուսուցիչներին տրամադրված մեթոդական ցուցումների կամ բացօթյա տարածքներում և սպորտային մարզասրահներում՝ շեշտը դնելով անհատական վարժությունների վրա և բացառելով շփումներն ու մեծ ակտիվություն ենթադրող մարզանքներն ու խմբային խաղերը:

Համաճարակային իրավիճակի, տնտեսական անկայունության, դպրոցահասակ երեխաների անբավարար բժշկական ապահովվածության, դրա հետ մեկտեղ նաև ուսումնական բեռնվածությունների ավելացման և ուսուցման ոչ ավանդական մեթոդների կիրառման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մշտադիտարկումը նպաստում է նշված գործոնների ազդեցության ուսումնասիրության և անբարենըպաստ միտումների ժամանակին բացահայտմանը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել միջին դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրները: Որոշել և գնահատել միջին դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության և ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է Արմավիրի մարզի Մյասնիկյան գյուղի Արայի անվան միջնակարգ դպրոցում 2020-2021 ուսումնական տարվա երկրորդ կիսամյակում: Հետազոտության մեջ ընդգրկվել են նույն դպրոցի 5-րդ և 6-րդ դասարաններում սովորող (10-11 տարեկաններ) 81 աշակերտ: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են

հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում, մարդաչափություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության մեջ

ընդգրկված դպրոցականների ֆիզիկական զարգացումն ուսումնասիրվել է հիմնական ցուցանիշների՝ քաշի, հասակի, կրծքավանդակի շրջագծի և դրա էքսկուրսիայի միջոցով: Ստացված ցուցանիշները ներկայացված են 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐ

ՑՈՒՑԱՆԻՇ ($x \pm m$)	ՏՂԱՆԵՐ		ԱՂՋԻԿՆԵՐ	
	10 տարեկան (n=26)	11 տարեկան (n=22)	10 տարեկան (n=16)	11 տարեկան (n=17)
ՔԱՇ (կգ)	39.6 $\pm$ 2.41	41 $\pm$ 1.71	42.1 $\pm$ 2.91	42.4 $\pm$ 2.00
ՀԱՍԱԿ (սմ)	140.2 $\pm$ 1.54	144.6 $\pm$ 1.45	143.3 $\pm$ 2.04	148.1 $\pm$ 1.63
ԿՐԾՔԱՎԱՆԴԱԿԻ ՇՐՋԱԳԻԾ (սմ)	71.2 $\pm$ 2.08	73 $\pm$ 1.25	73.8 $\pm$ 2.51	75.5 $\pm$ 1.39
ԿՐԾՔԱՎԱՆԴԱԿԻ ԷՔՍԿՈՒՐՍԻԱ (սմ)	6.34 $\pm$ 0.60	6.04 $\pm$ 0.48	4.87 $\pm$ 0.52	4.7 $\pm$ 0.38

Ֆիզիկական զարգացման ստացված ցուցանիշները գնահատվեցին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության սատնդարտների և քաշ-հասակային ինդեքսի մեթոդով: Քաշ-հասակային ինդեքսը ֆիզիկական զարգացման հուսալի ցուցանիշ է, եթե նույնիսկ հայտնի չէ երեխայի տարիքը: Այն բնութագրում է ֆիզիկական զարգացման ու մարմնակազմության ներդաշնակությունը, օգնում որոշել՝ կա արդյոք երեխայի

մոտ ավելորդ քաշ հասակի հետ համեմատ:

Հասակի ստացված ցուցանիշների համեմատումը ստանդարտների հետ պարզեց, որ բոլոր աղջիկների և 96 տոկոս տղաների ցուցանիշները գտնվում էին նորմայի սահմանում: Մնացած 4 տոկոսի դեպքում շեղումները թույլատրելի սահմանում են և անհանգստանալու առիթ չեն տալիս:

Ինդեքսի մեթոդով ցուցանիշների վերլուծությունը պարզեց, որ տղաների միայն 42 տոկոսի ցուցանիշներն էին

գտնվում նորմայի սահմանում, մնացած տղաների մոտ դիտարկվեց ավելորդ քաշ (նախաճարպակալում) և ճարպակալման տարբեր աստիճաններ: Աղջիկների միայն 27 տոկոսի ցուցանիշներն էին գտնվում

նորմայի սահմանում, մնացած դեպքերում նույնպես դիտարկվեց ավելորդ քաշ և ճարպակալման տարբեր աստիճաններ (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ԱՀԿ ԻՆԴԵՔՍԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

ՑՈՒՑԱՆԻՇ	ՏՂԱՆԵՐ/ՏԱՐԻՔ		ԱՂՋԻԿ./ ՏԱՐԻՔ	
	10 n=26	11 n=22	10 n=16	11 n=17
	n / %	n / %	n / %	n / %
Քաշի արտահայտված պակաս	-	-	-	-
Անբավարար քաշ	-	-	-	-
Նորմա	11 / 42.3	9 / 41	3 / 19	6 / 35.2
Ավելորդ քաշ (նախաճարպակալում)	7 / 26.9	6 / 27.2	7 / 44	6 / 35.2
1-ին աստիճանի ճարպակալում	6 / 23	6 / 27.2	2 / 12	3 / 17.6
2-րդ աստիճանի ճարպակալում	1 / 3.8	1 / 4.5	3 / 19	2 / 11.7
3-րդ աստիճանի ճարպակալում	1 / 3.8	-	1 / 6	-

Ընդհանուր առմամբ, հետազոտված միայն 36 տոկոս երեխաների ցուցանիշներն էին գտնվում նորմայի սահմանում, 32 տոկոսի մոտ դիտարկվեց ավելորդ քաշ և մնացած 32 տոկոսի մոտ՝ տարբեր աստիճանի ճարպակալում:

Այսպիսի պատկերը կարող է կապված լինել նաև կորոնավիրուսային հիվանդության տարածման կանխարգելման նպատակով հայտարարված արտակարգ դրությամբ պայմանավորված երկար ժամանակ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ոչ լիարժեք անցկացման հետ, ինչի

արդյունքում կտրուկ նվազել էր երեխաների նպատակաուղղված շարժողական ակտիվությունը:

Հետազոտության ընթացքում որոշվեց նաև երեխաների կրծքավանդակի էքսկուրսիան, որը բնորոշում է կրծքավանդակի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ինչը կապված է հիմնականում շնչառական մկանների աշխատանքի հետ: Ըստ Ե.Ա. Տկաչուկի [9]՝ նորմայում կրտսեր տարիքի երեխաների մոտ այն կազմում է 2-5 սմ, ավելի ավագ տարիքի

երեխաների, ինչպես նաև մեծահասակների մոտ՝ 6-8 սմ: Կրծքավանդակի էքսկուրսիայի նվազումը կարող է խոսել շնչուղիների, թոքերի կամ կրծքավանդակի հիվանդությունների մասին: Այս ցուցանիշով բացասական պատկեր դիտարկվեց միայն հետազոտված տղաների և աղջիկների 13 տոկոսի մոտ, ընդ որում՝ միայն 6 տոկոսի ցուցանիշներն էին

գտնվում շատ ցածր մակարդակի վրա՝ կազմելով 1-3 սմ:

Հետազոտության մեջ ընդգրկված երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը որոշվեց վազք 20 մ ընթացքից, վազք 1000 մ՝ տղաներ, վազք 500 մ՝ աղջիկներ, տեղից հեռացատկ, ձգում պտտածողի վրա՝ տղաներ, ձեռքերի ծալում և տարածում, հենում մարզանստարանին դրությունից՝ աղջիկներ, թեքում առաջ՝ նստած դիրքից թեստային վարժությունների միջոցով: Արդյունքները ներկայացված են 3-րդ աղյուսակում:

Աղյուսակ 3

10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ

	Տարիքը	Թեստեր ($x \pm m$)				
		Վազք 1000մ–տղ./ 500մ–աղջ. (ր)	Վազք 20մ ընթացքից (վրկ.)	Ձգումներ պտտածողին–տղ./ Ձեռքերի ծալում և տարածում հենում մարզանս. դիրքից – աղջ., (բանակ)	Թեքում առաջ նստած դիրքից (սմ)	Տեղից հեռացատկ (սմ)
Տղաներ	10 տարեկան n=26	5,2±0,11	4,5±0.07	5,8±0.66	2.5±0.62	149,4±4,3
	11 տարեկան n=22	5.08±1.09	4.47±0.58	6.04±1.14	0.04±1.06	153.1±4.10
Աղջիկն.	10 տարեկան n=16	3.25±0.11	4.3±0.14	8.6±1.26	2.3±0.83	124.3±499
	11 տարեկան n=17	3.69±0.05	4.2±0.11	7.8±1.48	3±0.47	123.1±5.41

Ստացված արդյունքները գնահատելու համար դրանք համեմատվեցին տարիքային նորմատիվային և մոդելային սանդղակների հետ:

Հետազոտված երեխաների դիմացկունության (վազք 1000 և 500 մ) և արագաշարժության (վազք 20 մ ընթացքից) ցուցանիշների համեմատումը Է. Զ. Մարտիրոսյանի [2] կողմից մշակված մոդելային սանդղակների հետ պարզեց, որ տղաների 73 և աղջիկների 85 տոկոսի մոտ դիմացկունության ցուցանիշները գտնվում էին միջին և միջինից ցածր մակարդակի վրա: Դիմացկունության նման ցածր մակարդակը կարող է նույնպես պայմանավորված լինել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ոչ լիարժեք անցկացման հետ: Արագաշարժության ցուցանիշների համեմատումը մոդելային սանդղակների հետ բացահայտեց, որ տղաների 71 տոկոսն ունին արագաշարժության միջինից բարձր և բարձր մակարդակ, իսկ աղջիկների 88 տոկոսը միջին, միջինից բարձր և բարձր մակարդակ:

Ձգումներ պտտածողին և ձեռքերի ծալում և տարածում հենում մարզանստարանին դրությունից թեստային վարժությունների արդյունքների մակարդակը գնահատվեց Ե.Ս. Հակոբյանի [1] կողմից առաջարկված դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատման սանդղակների միջոցով: Պետք է նշել, որ ՀՀ Կրթության և գիտության նախարարության (այժմ՝ ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և

սպորտի նախարարություն) կողմից հաստատված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից դպրոցականների գնահատման սանդղակներ ըստ՝ 10 բալային համակարգի [3]: Այս երկու սանդղակների համեմատումը ցույց տվեց, որ դրանց պահանջները գտնվում են նույն մակարդակի վրա: Ըստ առաջարկված սանդղակների՝ տղաների ձգումներ պտտածողին վարժությունում 70 տոկոսի արդյունքները գտնվում էին միջինից բարձր մակարդակի վրա, ինչը կարող ենք լավ ցուցանիշ համարել: Ուժային ընդունակությունների բարձր մակարդակ դիտարկվեց նաև աղջիկների մոտ: Նրանց գրեթե կեսի՝ 45 տոկոսի, արդյունքները գտնվում էին բարձր մակարդակի վրա:

Մեր կարծիքով ուժային ընդունակությունների նման բարձր մակարդակը կարող է պայմանավորված լինել այն հանգամանքով, որ գյուղաբնակ երեխաները ծնողներին օգնելու նպատակով ակտիվ մասնակցում են գյուղատնտեսական աշխատանքներին, ինչպես նաև հետազոտված դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման առանձնահատկություններով:

Արագառուժային ընդունակություններն ուսումնասիրվեցին հեռացատկ տեղից թեստային վարժության միջոցով, որի արդյունքները գնահատվեցին նախարարության կողմից առաջարկված սանդղակներով: Արդյունքների գնահատումը պարզեց, որ բոլոր տղաների և աղջիկների 70 տոկոսի արդյունքները գտնվում էին

միջին և միջինից բարձր մակարդակի վրա, ինչը նույնպես լավ ցուցանիշ կարելի է համարել:

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության կարևոր ցուցանիշներից մեկի՝ ճկունության մակարդակն ուսումնասիրվեց նստած դիրքից թեքում առաջ թեստային վարժության միջոցով: Ստացված արդյունքները գնահատվեցին Ժ.Կ. Խոլոդովի [10] կողմից առաջարկված դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը գնահատող նորմատիվային աղյուսակների միջոցով: Արդյունքների համեմատումը բացահայտեց հետազոտված երեխաների ճկունության շատ ցածր մակարդակ. և՛ տղաների, և՛ աղջիկների 94 տոկոսն ունեին ճկունության ցածր մակարդակ:

Ճկունության ցածր արդյունքները մեր կարծիքով համապատասխանում են օրգանիզմի շարժողական ֆունկցիայի տարիքային զարգացմանն ու ճկունությանը՝ որպես շարժողական ընդունակության, տարիքային դինամիկայի փոփոխության օրինաչափությունների: Կարևոր է նշել այն, որ հոդերում շարժունակության տարիքային հետաճը սկսվում է բավականին վաղ՝ արդեն մանկական տարիքում [4]: Այս առանձնահատկության հաշվառումը պահանջում է ճկունության

նպատակաուղղված մշակմանն ուղղված միջոցների տեսակարար կշռի ավելացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի ընթացքում:

Հետազոտության մեջ ընդգրկված երեխաների ֆիզիկական աշխատունակությունը գնահատվեց Ռուֆիեի-Դիքսոնի ֆունկցիոնալ փորձի միջոցով: Վերլուծելով ստացված արդյունքները՝ դիտարկվեց ֆիզիկական աշխատունակության ընդհանուր ցածր մակարդակ: Հետազոտված երեխաների կեսից ավելին՝ 56 տոկոսն ունեին միջինից ցածր, այսինքն՝ բավարար, ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակ, ինչը մտահոգվելու առիթ է տալիս: Մտահոգիչ է նաև այն փաստը, որ երեխաների 14 տոկոսն ունեին անբավարար ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակ (աղյուսակ 4):

Ինչպես նշում են շատ մասնագետներ, օրգանիզմի ֆիզիկական աշխատունակությունը և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները պայմանավորում են անհատի առողջության մակարդակը [8]: Այս դիտանկյունից կարևոր է դառնում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում երեխաների ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի նպատակաուղղված բարձրացումը:

Աղյուսակ 4

**10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ՌՈՒՖԻԵ-ԴԻՔՍՈՆԻ ՓՈՐՁԻ**

Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատում (Ռուֆիեի ինդեքս)	n=81	%
<3 (բարձր աշխատունակություն)	1	1
4-6 (լավ աշխատունակություն)	5	6
7-9 (միջին աշխատունակություն)	18	23
10-14 (բավարար աշխատունակություն)	46	56
>15 (անբավարար աշխատունակություն)	11	14

Եզրակացություն: Ընդհանրացնելով հետազոտության արդյունքները՝ կարելի է նշել, որ գրեթե բոլոր՝ 96 տոկոս, երեխաների հասակի ցուցանիշները գտնվում էին նորմայի սահմանում, նրանց միայն 36 տոկոսն ունեին ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում և 64 տոկոսի մոտ դիտարկվեց ավելորդ քաշ: Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի հետազոտումն ու գնահատումը բացահայտեցին երեխաների տարբեր շարժողական ընդունակությունների մակարդակի անհամաչափ զարգացվածություն:

Ուսումնասիրված երեխաների մեծամասնության մոտ բացահատվեց դիմացկունության և ճկունության արդյունքների միջինից ցածր մակարդակ և ֆիզիկական աշխատունակության ընդհանուր ցածր մակարդակ: Միջին և միջինից բարձր արդյունքներ դիտարկվեցին ուժային, արագաուժային և արագային ընդունակություններում: Ստացված արդյունքները թելադրում են հետազոտություն իրականացված դպրոցում առնվազն մոտ ապագայում առավել մեծ ուշադրություն դարձնել դիմացկունության, ճկունության և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ե.Ս, Բարբարյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 116 էջ:
2. Մարտիրոսյան Է. Զ., Դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության օպտիմալացումն աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ, Թեկնածուական ատենախոսություն, Երևան, 2021, 148 էջ:

3. Մինասյան Հ. Ս., Գաբրիելյան Հ.Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գնահատումը հանրակրթական դպրոցում 2-12-րդ դասարանների համար, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 96 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ղազարյան Գ.Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, 92 էջ:
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մկրտչյան Թ.Լ., Հայաստանի գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի գնահատումը, ԳՊՄԻ Գիտական տեղեկագիր, Պրակ Բ, N1, 2014, էջ 239-246:
6. Баранов А. А., Кучма В.Р., Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков России: комплексная программа научных исследований "Профилактика наиболее распространенных заболеваний детей и подростков на 2005-2009 гг."; Научный центр здоровья детей РАМН, Союз педиатров России. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Гэотар Медиа, 2009. - 174 с.
7. Концептуальная записка: Образование в эпоху COVID-19 и в последующий период, 2020.- 32 ст. //The United Nations. URL: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_russian.pdf
8. Матвеев С.С., Базунов А.А., Султанов А.Д., Физическая работоспособность индивидуума как проявление одного из основных элементов здоровья // Журнал научных статей, Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №11 ст. 278-281
9. Ткачук Е.А., Возрастные особенности системы дыхания у детей. Методика исследования и семиотика нарушений дыхательной системы у детей и подростков: учебное пособие для студентов / Е. А. Ткачук, Н. Н. Мартынович; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, кафедра педиатрии. – Иркутск: ИГМУ, 2020. – 87 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 6-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 480с.

**ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PERFORMANCE OF
SECONDARY SCHOOL AGE CHILDREN: ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE SINGLE-
STAGE RESEARCH**

PhD of Pedagogy M.S.Barbaryan,

Physical education teacher S.K. Hovhannisyan

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

Secondary school after Ara, Myasnikyan village Armavir, Armenia

SUMMARY

Keywords: middle school age, physical development, physical preparation, physical work ability, fitness testing, Ruffier-Dickson test, coronavirus pandemic

Aim of the Research: To determine and evaluate the level of physical development and physical performance of secondary school children.

Research methods and organization: The study was conducted at the secondary school after Ara, in the village of Myasnikyan, Armavir region. 81 pupils (48 boys and 33 girls) of the 5th and 6th classes (10-11 years old) were involved in the study. The following methods were applied in the study: study and analysis of literature sources, anthropometry, fitness testing, mathematical statistical methods.

Research results and analysis: To determine the level of physical development of the children involved in the study. The main indicators of their physical development were assessed by the method of standards and height-weight index of the WHO. The height rates of all girls and 96 percent of boys were within the normal range. The determination of conformity degree of body weight and its height by the index method showed that only 42 percent of the boys were within the norms, the rest of the boys were overweight (pre-obesity) and different degrees of obesity. The indicators of 27 percent of the girls were normal, in the rest of cases, overweight and varying degrees of obesity were also observed.

To assess physical preparation, the results of the children's fitness tests were assessed with age normative and model scales. During the analysis, it was revealed: 73 percent of boys and 85 percent of girls had endurance indicators (running 1000 m boys and 500 m girls) at the level of average and below average; indicators of speed of movement (20-meter sprint from the course) in 71 percent of boys were high and above average level, and 88 percent of girls)_average, above average and high; the indicators of strength for pulling up on the crossbar in 71 percent of boys were at the above average level, in 45 percent of girls the indicators of push-ups on the gymnastic bench were at a high level; the indicators of speed-strength for jumping from a place in 70 percent of boys and girls were at the level of average and above average; in 94 percent of boys and girls, the results of the sit and reach test were at a low level. A low level of physical performance was also revealed: according to the Ruffier-

Dixon test, 56 percent of the pupils had indicators at a level below average, 14 percent had an unsatisfactory level.

Conclusion. As a result of the study it was revealed a level below average of endurance and flexibility and a low level of functional capabilities of the body. The obtained results dictate, at least in the near future, to pay more attention to increasing the level of the above-mentioned motor abilities and functional capabilities of the body.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

К.п.н., М.С.Барбарян,

учитель физической культуры С.К. Оганнисян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,
с. Мясникян, средняя школа имени Ара,
Армавирская область, Армавир, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: средний школьный возраст, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая работоспособность, педагогическое тестирование, проба Руфье-Диксона, пандемия коронавируса.

Цель исследования. Определить и оценить уровень физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности детей среднего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в средней школе имени Ара села Мясникяна Армавирской области. В исследовании приняли участие 81 обучающихся (48 мальчика и 33 девочек) 5-х и 6-х классов (10-11 лет). В исследовании были применены следующие методы: изучение, анализ и обобщение литературных источников, антропометрия, педагогическое тестирование, статистические методы обработки.

Анализ результатов исследования. Для определения уровня физического развития исследуемых детей основные показатели их физического развития были оценены методом стандартов и роста-весовым индексом Всемирной организации здравоохранения. Показатели роста всех девочек и 96 процентов мальчиков находились в пределах нормы. Определение степени соответствия массы тела и его

роста по методу индекса показал, что только показатели 42 процента мальчиков находились в норме, у остальных мальчиков наблюдался лишний вес (предожирение) и разная степень ожирения. Показатели 27 процентов девушек находились в норме, в остальных случаях также наблюдался избыточный вес и разная степень ожирения.

Для оценки физической подготовленности результаты двигательных тестов детей были сравнены с возрастными нормативными и модельными шкалами. В ходе анализа было выявлено: у 73 процентов мальчиков и 85 процентов девочек показатели выносливости (беге 1000 м мальчики и 500 м девочки) находились на уровне среднего и ниже среднего, показатели быстроты движений (бег 20 м с ходу) у 71 процентов мальчиков имели уровень выше среднего и высокий, а у 88 процентов девочек – средний, выше среднего и высокий, показатели силовых возможностей по подтягиванию на перекладине у 71 процентов мальчиков находились на уровне выше среднего, у 45 процентов девочек показатели сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке находились на высоком уровне, показатели скоростно-силовых возможностей по прыжку с места у 70 процентов мальчиков и девочек находились на уровне среднего и выше среднего, у 94 процентов мальчиков и девочек результаты тестового упражнения наклона вперед сидя на полу находились на низком уровне

В ходе проведенного исследования также был выявлен низкий уровень физической работоспособности: по пробе Руфье-Диксона у 56 процентов испытуемых показатели находились на уровне ниже среднего, у 14 процентов – на неудовлетворительном уровне.

Краткие выводы. В результате исследования у большинства детей был выявлен низкий уровень физической работоспособности и уровень ниже среднего в проявление выносливости и гибкости. Полученные результаты диктуют, как минимум, в ближайшем будущем уделять больше внимания повышению уровня выносливости, гибкости и функциональных возможностей организма.

Հոդվածն ընդունվել է 01.02.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.02.2022-ին:

ՀՏԴ 796.035

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-187

**ԱՌՈՂՋԱԽՆԱՅՈՂ ՀԱՏՈՒԿ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՌԱԿԱՆ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Մ.գ.դ., դոցենտ Ա.Լ. Գրիգորյան,

մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս.Ս. Հակոբյան,

մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Վ. Մարտիրոսյան,

Հայ – Ռուսական (Սլավոնական) համալսարան, Երևան, Հայաստան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: armengrigoryan61@mail.ru, Samson.hakobyan.@sportedu.am,

animartirosyan88@mail.ru

Առանցքային բառեր: Առողջախնայող, գիտատեխնիկական առաջընթաց, առողջարարական ֆիզկուլտուրա, բժշկական սաքանական, թիրախային խմբեր, բարելավում, էներգաապահովում, աշխատունակություն:

Հետազոտության արդիականություն: Անձի առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերը համարվում են յուրաքանչյուր պետության ռազմավարական խնդիրներից մեկը, որն առավել կարևորվեց Covid-19-ի պայմաններում: Անշուշտ, առաջին պլան է մղվում ֆիզկուլտառողջարարական գործունեության անհատականացումը, որը պայմանավորված է անձի էներգախնայողական գործոնների դրսևորումներով:

Գիտատեխնիկական առաջընթացի բոլոր փուլերում առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնախնդիրները

շարունակաբար գտնվել են և շարունակում են մնալ ոլորտի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում:

Ամբողջական առումով, առողջական ֆիզիկական կուլտուրայի մեթոդիկայի կատարելագործման շարժիչ ուժը ոչ միայն պրակտիկայի առաջավոր փորձն է, այլ առաջադեմ տեսական նկատառումները, նոր մեթոդական մշակումները և առանձնապես այն մշակումները, որոնց արդյունավետությունը հիմնավորվել է ժամանակակից գիտափորձերի արդյունքներով:

Մեծ է Ա.Ա.Տեր Հովհաննիսյանի [6], Ն.Գ.Օզովինի [7], Վ.Մ.Ջալյորսկու [8], Ֆ.Ուիլտի [9], Կ.Դոգերտիի [10], Գ.Հովմերի [11], Մ.Շոլիխի [12], Ա.Լիդարդի, Գ.Գիլմորի [13] և այլոց գիտամեթոդական աշխատանքների դերն ու նշանակությունն առողջության պահպանման ու ամրապնդման հիմնախնդիրների լուսաբանման գործընթացներում:

Վերջին տասնամյակներին Հայաստանում զգալիորեն ակտիվացել են հատկապես առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանն ուղղված ուսումնասիրությունները: Այդ առումով, լուրջ ուշադրության են արժանի ինչպես Ե.Ս. Հակոբյանի, Մ.Գ.Աղաջանյանի, Մ.Վ.Ճշմարիտյանի, Ա.Վ.Կարապետյանի [4] ուսումնասիրությունների արդյունքները, որոնցում լուսաբանվում են առողջարարական ֆիզկուլտուրայով զբաղվող ծեր կանանց սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատման մոտեցումները, այնպես էլ Ե.Ս.Հակոբյանի [3] մարդու ողնաշարի շարժունակության մեթոդիկայի բարելավման լուծումները:

Է. Ավանեսովի, Ա. Չատինյանի [1] աշխատանքում ներկայացված է դպրոցական երեխաների համար մշակված ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման նորարարական տեխնոլոգիան: Իսկ Հ.Գ.Թումանյանը, Վ.Մ.Ավագիմյանը, Լ.Ա.Մելքոնյանն [2] ուսումնասիրել են ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների դարակազմիկ տեղաշարժերը: Մնում է հուսալ, որ նման գիտամեթոդական աշխատանքները մեծապես կնպաստեն դպրոցահասակ երեխաների և ուսանողության ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործմանը:

Կատարված վերլուծությունից պարզ է դառնում նաև, որ վերջին տասնամյակներին ֆիզիկական կուլտուրայի

տեսակներից երիտասարդությունն առավել նախընտրելի է համարում առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի (ԱՖԿ) հետևյալ տարատեսակները՝

- առողջարարական քայլք և վազք,
- աթլետիկ մարմնամարզություն,
- ռիթմիկ մարմնամարզություն,
- աերոբիկա,
- շեյպինգ,
- առողջարարական ֆիտնես:

2018-2020թթ. մեր գիտական խումբն [5] ուսումնասիրել է առողջ կենսակերպի տեղն ու նշանակությունը երիտասարդության առօրյա կյանքում: Ստացված արդյունքները ցույց տվեցին նաև այն, որ առողջապահական վարքագծի ներմուծումը, մասնավորապես, երիտասարդ սերնդի կենցաղի մեջ, շատ բարդ և բազմաբնույթ գործընթաց է: Այն նախատեսում է մի շարք իրար հաջորդող կարևորագույն խնդիրների համապարփակ լուծում:

Վերը նշվածով պայմանավորված է սույն հետազոտության արդիականությունը, տեսական և գործնական նշանակությունը:

Հետազոտության նպատակը:

Խնդրի արդի վիճակի կատարված վերլուծության հիման վրա մենք նպատակադրվել ենք կատարել ներկա փուլի պահանջներից բխող հետազոտություն, որը միտված է՝ բացահայտելու առողջախնայող հատուկ միջոցների գործառական կարևորությունը ժամանակակից

երիտասարդության ֆիզիկական դաս-
տիարակության արդի համակարգում:

Հետազոտության խնդիրները:

Այդ նպատակն իրագործելու հա-
մար նախատեսում ենք մեր հետազո-
տական ընտրանքը կազմավորել ՀՌՀ և
ԵՊՀ ուսանողների ընդհանուր միագու-
մարությունից՝ ձևավորելով առողջարա-
րական ֆիզկուլտուրայով զբաղվող երի-
տասարդներից բաղկացած թիրախային
խմբեր:

Թեմայի գիտական նպատակն
իրագործելու համար առաջադրել ենք
հետևյալ խնդիրները.

1.Տեսական վերլուծության միջոցով
բացահայտել հետազոտական հիմ-
նախնդրի ժամանակակից տեսակետնե-
րը, որոնք առնչվում են առողջարարական
ֆիզկուլտուրայով զբաղվող ուսանող
երիտասարդության հարմարվողականու-
թյան ընդլայնմանը, առողջության պահ-
պանմանն ու ամրապնդմանը, ֆիզի-
կական ու ֆունկցիոնալ պատրաստու-
թյանը:

2.Հիմնավորել երիտասարդների
օրգանիզմի էներգաապահովման աղբ-
յուրների սահմանային շեմերի հաշվառ-
ման կարևորությունը նրանց հարմարվո-
ղականության ընդլայնման գործընթա-
ցում:

3.Լաբորատոր հետազոտության
միջոցով պարզել ուսանողների՝ էներգա-
ապահովման տարբեր գոտիներում
դրսևորվող ֆիզիկական աշխատունա-
կության մակարդակը:

**Հետազոտության մեթոդները և
կազմակերպումը:** Սույն հետազոտութ-
յունը նախատեսված է իրականացնել
երեք փուլով.

1-ին՝ տեսական վերլուծության փու-
լի նպատակն է վերլուծության միջոցով
պարզել առաջ քաշված խնդիրների վերա-
բերյալ ժամանակակից տեսակետները,
մեկնաբանել առողջարարական ֆիզկուլ-
տուրայով զբաղվող ուսանող երիտասար-
դության հարմարվողականության ընդ-
լայնման հնարավորությունները, հստա-
կեցնել առողջության պահպանման ու ամ-
րապնդման և ֆիզիկական ու ֆունկ-
ցիոնալ պատրաստության բարելավման
ռազմավարական մոտեցումները:

2-րդ հետազոտական փուլը միտ-
ված է լաբորատոր հետազոտությունների
միջոցով որոշել մարզվող երիտասար-
դության ֆիզիկական աշխատունակութ-
յան մակարդակը մեր գիտական խմբի
կողմից մշակված էներգաապահովման
հինգ գոտիներում, ուսումնասիրել թիրա-
խային խմբի անդամների աշխատու-
նակության դինամիկան մարզման 5-6-րդ
փուլերի ընթացքում:

3-րդ՝ ամփոփիչ փուլը ենթադրում է
մշակել առողջարարական ֆիզիկական
կուլտուրայով զբաղվողների համար
գոտիավորված արդյունավետ մարզման
ռեժիմներ, դրանց կիրառման խմբային և
անհատական պարապմունքների մեթո-
դական հանձնարարականներ, առցանց
ցուցադրել դասերի տեսաձայնագրված
օրինակելի տարբերակներ:

Վերը նշված խնդիրները նախատեսվում է լուծել երեք խումբ մեթոդների միջոցով՝

1. տեսական վերլուծություն, ընդհանրացում և մեկնաբանում,

2. գործիքային (ֆիզիկական բնութագրերն արձանագրող սարքավորումներով) և թեստային հետազոտություններ՝ լաբորատոր պայմաններում,

3. վիճակագրական վերլուծություն (SPSS) և ստացված արժեքների տրամաբանական մեկնաբանություն:

Մեթոդների՝

- առաջին խումբը ներառում է հատուկ նեղ մասնագիտական և ընդհանուր գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն ու ընդհանրացում,

- Երկրորդ խումբը ներառում է գործիքային և այլ հետազոտություններ լաբորատոր պայմաններում՝

վելոէրգոմետրիա – PWC₁₇₀, PWC₁₅₀, տրեդբանի միջոցով՝ 12 րոպե վազք, պոլսոքսիմետրիա, տոնոմետրիա՝

բեռնվածության ու վերկանգնման ընթացքում:

- Երրորդ խումբը պարունակում է մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ (թվաբանական միջին, միջինի քառակուսային շեղում, մոդա, մեդիանա և այլն), որոնց միջոցով մշակվելու են արձանագրված թվային տվյալները:

Ստացված արժեքներով կատարվելու են համապատասխան տրամաբանական մեկնաբանություններ, ձևավորվելու են առողջախնայող մարզումների տարբեր ռեժիմներ (կարճաժամկետ՝ շաբաթական և երկարաժամկետ՝ ամսական կտրվածքով):

Հետազոտության հեռանկարներ:

ը: Առաջադրված խնդիրների լուծումն ունի հստակ գիտական նորույթ, որի ապացուցման համար անհրաժեշտ է գտնել առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը նպաստող առավել արդյունավետ ուղիներ: Ամբողջական առումով, մարդու կյանքի ամենագլխավոր նպատակներից մեկը՝ առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը, հնարավոր է ապահովել ֆիզիկական դաստիարակության, բժշկականսաբանական ու հոգեբանական համալիր ծրագրերով: Հարցի լուծման այսպիսի մոտեցումը մեր կարծիքով կբավարարի երիտասարդ սերնդի վերը նշված պահանջմունքը:

Եզրակացություն:

Ամփոփելով հատուկ գրականության վերլուծությունը՝ կարելի է նշել, որ առողջարարական ֆիզկուլտուրայի ոլորտում դեռևս գոյություն ունեն բազմաթիվ չլուծված՝ կիրառական նշանակություն ունեցող հիմնախնդիրներ, որոնց ուսումնասիրմանն էլ հենց նվիրված է մեր գիտահետազոտական խմբի սույն նախագիծը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավանեսով Է., Չատինյան Ա., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման նորարարական տեխնոլոգիա, Մանկավարժական միտք, 2010, № 3-4, էջ 55-62:
2. Թումանյան Հ. Գ., Ավագիմյանց Վ. Մ., Մելքոնյան Լ. Ա., Ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների դարակազմիկ տեղաշարժերը, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, № 2, 2020, էջ 48-56:
3. Հակոբյան Ե. Ս., Մարդու ողնաշարի շարժունակությունը՝ տարիքային տեսանկյունից և կատարելագործման մեթոդիկան, Մանկ. գիտ. դոկ., Սեղմ., Երևան, 2015 էջ 7 :
4. Акопян Е.С., Агаджанян М.Г., Чшмаритян М.В., Карапетян А.В., Оценка Функционального состояния сердечно-сосудистой системы женщин зрелого и пожилого возраста в процессе многолетней оздоровительной тренировки. Научные труды IX конгресса кардиологов Армении: Ассоциация армянских кардиологов, Ереван, 2013 с.141-149 :
5. Григорян А.Л., Векилян К.М., Оганесян С.В., Мартиросян А.В., Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни современной студенческой молодёжи (учебно-методическое пособие для студентов)-Ер.: РАУ. 2020 - 80 с.
6. Тер-Ованесян А.А., Спорт. обучение, тренировка, воспитание.-М.: Фис, 1967, 208 с.
7. Озолин Н.Г., Современная система спортивной тренировки.-М.: ФиС, 1970 - 479с.
8. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена.-М.: ФиС, 1970 - 200 с.
9. Уилт Ф., Бег, бег, бег. М.: ФиС. 1967, 376с.
10. Догерти К., Современная легкая атлетика. – М.: ФиС. 1958, 464с.
11. Шолих М., Круговая тренировка.- М.: ФиС, 1966 – 174 с.
12. Лидьярд А., Гилмор Г., Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века /пер. с англ. В.Б. Розова. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

THE FUNCTIONAL SIGNIFICANCE OF SPECIAL MEANS OF HEALTHCARE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

PhD, Associate Professor A. L. Grigoryan

PhD., Professor S.S. Hakobyan

PhD., Associate Professor A.V. Martirosyan

Armenian-Russian (Slavonic) University, Yerevan, Armenia

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

SUMMARY

Keywords. healthcare, scientific and technical progress, healthy physical culture, medical-biological, target groups, energy supply, improvement of work efficiency.

The relevance of research. In the process of maintaining and strengthening a person's health, the personalization of physical culture and health activities is brought to the fore, conditioned by the manifestations of a person's energy saving factors.

The aim of research. To reveal the functional significance of special healthcare means in the modern system of physical education of the youth.

The issues of research. 1. to discover the current views of the research problem through theoretical analysis, which are related to the expansion of adaptation of young students engaged in healthy physical education, maintenance and enhancement of health, physical and functional training.

2. to justify the importance of accounting for younger generation energy sources in the process of expanding and adaptability.

3. to find out the level of students' physical ability in different areas of energy supply through laboratory research.

The methods of research. The above-mentioned issues are planned to be solved through three groups of methods.

1. Methods of theoretical analysis, generalization and interpretation.

2. Instrumental (with equipment for recording physical characteristics) and test examinations in laboratory conditions.

3. Statistical Analysis (SPSS) and logical interpretation of the obtained values.

Due to the fact that our research is still in the initial stage, we refrain from preliminary conclusions.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ СРЕДСТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Д.п.н., доцент А.Л. Григорян,

к.п.н., профессор С.С. Акопян,

к.п.н., доцент А.В. Мартirosян

Русско-армянский университет, Ереван, Армения,

Государственный институт физической

культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Здоровье сберегающий, научно-технический прогресс, оздоровительная физическая культура, медикобиологический, целевые группы, энергосбережение, улучшение работоспособности.

Актуальность. В процессе сохранения и укрепления здоровья человека на первый план выдвигается индивидуальная физкультурно-оздоровительная деятельность за счет проявления факторов энергосбережения.

Цель. Раскрыть функциональный потенциал специальных средств для сохранения здоровья в системе физического воспитания у современной молодежи.

Задачи. 1. Посредством теоретического анализа выяснить современные взгляды на данную проблему исследования, в связи с расширением адаптационных возможностей здоровья, физической и функциональной подготовленности.

2. Обосновать важность расчета источников энергообеспечения для молодежи в процессе расширения и адаптации.

3. Посредством лабораторных исследований выяснить уровень физических возможностей студентов по разным направлениям энергообеспечения.

Методы. 1. Методы теоретического анализа, обобщения и интерпретации.

2. Инструментальные (физические характеристики с регистрирующей аппаратурой) и тестовые исследования в лабораторных условиях.

3. Статистический анализ (SPSS) и логическая интерпретация полученных данных.

Поскольку работа находится на начальной стадии исследования, воздержимся от предварительных выводов.

Հոդվածն ընդունվել է 07.04.2022-ին:

Ստորագրվել է գրախոսման՝ 08.04.2022-ին:

УДК 796.33

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-194

РОЛЬ ПРОБИОТИКОВ И ПРЕБИОТИКОВ В ОПТИМИЗАЦИИ СОСТАВА КИШЕЧНОГО МИКРОБИОМА СПОРТСМЕНОВ

*К.м.н., в.н.с. И. В. Кобелькова,
к.м.н., с.н.с М.М. Коростелева,
врач М.С.Кобелькова*

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», г. Москва; Российская Федерация,
Академия постдипломного образования, ФГБУ ФНКЦ ФМБА России,
г. Москва, Российская Федерация,
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», г. Москва,
ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва
Поликлиника № 4 Управления делами Президента
Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
E-mail: korostel@bk.ru, Irinavit66@mail.ru

Ключевые слова: спортсмены, микробиом кишечника, пробиотики, пребиотики, синбиотики, адаптационный потенциал.

Актуальность исследования: Эффективность применения пробиотических микроорганизмов и пребиотиков доказана во многих экспериментальных и клинических исследованиях. Оптимизация состава кишечного микробиома спортсмена с использованием пробиотических микроорганизмов и пребиотиков представляется актуальной, поскольку может рассматриваться в качестве нутритивной стратегии повышения адаптационного потенциала и профессиональной результативности.

Цель исследования: на основании данных научных публикаций изучить роль

про- и пребиотиков в оптимизации состава кишечного микробиома спортсменов.

Методы и организация исследования: Поиск статей в базах данных PubMed и Cochrane по ключевым словам «кишечный микробиом», «спортсмены», «пробиотики», «пребиотики» в названии, аннотации и ключевых словах в период с 2015 по 2021 год.

Анализ результатов исследования. Пробиотические микроорганизмы – живые непатогенные и нетоксигенные микроорганизмы – представители групп нормального кишечного микробиоценоза здорового человека и природных симбиотических ассоциаций, поступающие в составе пищевой продукции для улучшения (оптимизации) состава и биологической активности защитной микрофлоры.

ры кишечника человека. Пребиотики – пищевые вещества, избирательно стимулирующие рост и биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника человека, способствующие поддержанию ее нормального состава и биологической активности при систематическом потреблении в составе пищевой продукции [1].

Исследования показали, что видовая специфичность, доза пробиотиков и продолжительность вмешательства являются факторами, определяющими эффективность применения пробиотических добавок у спортсменов. Если штаммы совместимы друг с другом, они проявляют синергетические эффекты, то есть использование комбинированных пробиотических составов может сократить продолжительность приема добавок. 4-х недельный прием смеси пробиотиков значительно улучшил состояние здоровья игроков регби, снизил частоту острой респираторной заболеваемости, число жалоб на дискомфорт в области ЖКТ и концентрацию воспалительных маркеров. Прием биологически активных добавок (БАД) и специализированных пищевых продуктов (СПП), содержащих пробиотики должен осуществляться не менее чем за 14 дней до соревнований или важных для спортсмена событий [2-4].

E. coli Nissle 1917 обладает антагонистическими свойствами в отношении

сальмонелл, йерсиний, шигелл и листерий, воздействует на кишечный эпителиальный барьер, успешно применяется в комплексном лечении синдрома раздраженного кишечника, запоров.

Lactobacillus— грамположительные молочнокислые бактерии, наиболее широко используемые в качестве пробиотиков. Различные штаммы проявляют индивидуальные функции. *Lactobacillus casei* GG сокращает частоту диареи у пациентов с вирусным гастроэнтеритом, *Lactobacillus johnsonii* BFE 6128 и *Lb. Plantarum* BFE 1685 индуцируют секрецию цитокина IL-8 in vitro, *Lb. Rhamnosus* 4B15 и *Lactobacillus gasseri* 4M13 ингибируют экспрессию воспалительных цитокинов на транскрипционном уровне in vitro, проявляя противовоспалительную активность [4,5]. Установлено, что *Lb. Fermentum* снижает степень тяжести желудочно-кишечных симптомов у мужчин-велосипедистов, восстанавливает дисбаланс цитокинов, вызванный физическими упражнениями.

Безопасность штамма определяется его происхождением, отсутствием связи с патогенными культурами, профилем устойчивости к антибиотикам. Также имеет значение выживаемость микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте, соответствие требованиям технологического процесса, способность сохранять

свои свойства на протяжении всего процесса хранения. Эффективность пробиотиков должна быть подтверждена данными клинических исследований в соответствии с требованиями доказательной медицины [1-3].

Основной задачей пребиотиков является стимулирование роста и повышение активности полезных комменсальных бактерий в желудочно-кишечном тракте, что представляет положительный эффект для поддержания адаптационного потенциала хозяина. К веществам с пребиотическим действием относятся соединения, отвечающие следующим требованиям [3, 4]:

1. не переваривается (или частично переваривается);
2. не всасывается в тонком кишечнике;
3. плохо ферментируется бактериями в ротовой полости;
4. хорошо ферментируется полезными кишечными бактериями;
5. плохо ферментируется потенциальными возбудителями в кишечнике.

Одним из популярных пребиотиков служат олигосахариды: фруктоолигосахариды, галактоолигосахариды, изомальтоолигосахариды, ксилулигосахариды, трансгалактоолигосахариды и олигосахариды сои. Пребиотики достигают толстой кишки в практически неизменном виде, где они ферментируются сахаролитическими бактериями. Прием пребиотиков

оказывает влияние на разнообразие микробиоты, увеличение синтеза короткоцепочечных жирных кислот в результате ферментации изменяет процессы ацетилирования гистонов, повышая доступность генов для факторов транскрипции.

Синбиотики представляют комбинацию пробиотических организмов и пребиотиков. Такая комбинация обеспечивает более высокую выживаемость полезных микроорганизмов, стимуляцию пролиферации специфических нативных бактериальных штаммов. Стимуляция пробиотиков пребиотиками приводит к модуляции метаболической активности в кишечнике с поддержанием биоструктуры кишечника, развитием полезной микробиоты и ингибированием потенциальных патогенов, присутствующих в желудочно-кишечном тракте. Синбиотики приводят к снижению концентрации нежелательных метаболитов, а также инактивации нитрозаминов и канцерогенных веществ. Их применение приводит к значительному повышению уровня короткоцепочечных жирных кислот, кетонов, дисульфидов углерода и метилацетатов, что потенциально положительно сказывается на здоровье хозяина [6,7].

Большинство клинических испытаний подтверждает безопасность применения пробиотиков у практически здоровых людей. Возможны следующие побочные эффекты использования пробиотиков:

системные инфекции, негативные метаболические эффекты, цитокин-опосредованные иммунологические явления и передача генов устойчивости к антибиотикам. Прием пробиотиков представителями групп высокого риска (дети раннего возраста, пациенты с тяжелым острым панкреатитом, воспалительными заболеваниями кишечника, заболеваниями печени, ВИЧ и другими неотложными состояниями) может быть назначен после консультации со специалистом и должен тщательно контролироваться.

Оценки безопасности должны учитывать природу конкретного пробиотического микроорганизма, способ введения, дозу, длительность приема, состояние здоровья.

Унифицированные протоколы применения пробиотиков для спортсменов отсутствуют. По результатам рандомизированных клинических исследований доказано, что ряд пробиотических микроорганизмов связан с увеличением профессиональной результативности, снижением частоты функциональных расстройств со стороны ЖКТ и острой заболеваемости респираторными инфекциями [9,10].

1. *B. coagulans* GBI-30, 6086 (BC30) 1×10^9 КОЕ, *B. Breve* BR03, *S. thermophilus* FP4 по 5×10^9 КОЕ улучшали постстренировочное восстановление;

2. *L. Delbrueckii* ssp. *Bulgaricus* 1×10^5 КОЕ увеличивал максимальное потребление кислорода ($VO_{2\text{макс}}$) и аэробную мощность;

3. *L. Acidophilus* spp, *L. delbrueckii bulgaricus*, *B. bifidum* и *S. salivarius thermophilus* 4×10^{10} КОЕ- вызывал увеличение $VO_{2\text{макс}}$;

4. *L. plantarum* TWK10 в 1×10^{10} – повышает выносливость;

5. *L. acidophilus*, *L. rhamnosus*, *L. casei*, *L. plantarum*, *L. fermentum*, *B. lactis*, *B. breve*, *B. Bifidum* и *S. Thermophilus* при $4,5 \times 10^{10}$ КОЕ увеличивал время до наступления усталости в жарких условиях окружающей среды.

Ниже указанные пробиотические штаммы/виды были связаны с уменьшением жалоб со стороны ЖКТ у спортсменов

1. *L. Rhamnosus* GG в 4×10^{10} КОЕ

2. *B. bifidum* W23, *B. lactis* W51, *E. faecium* W54, *L. acidophilus* W22, *L. brevis* W63 и *L. Lactis* W58 1×10^{10} КОЕ;

3. *L. Salivarius* (UCC118) (неизвестная доза).

Следующие штаммы/виды уменьшали частоту, тяжесть или продолжительность инфекций верхних дыхательных путей:

1.1. 2×10^{10} КОЕ *L. Fermentum* VRI-003 (PCC) при $1,2 \times 10^{10}$ КОЕ и в 1×10^9 КОЕ у самцов;

2. *L. casei* Shirota 6.5×10^9 КОЕ (два раза в сутки);

3. *L. delbrueckii bulgaricus*, *B. bifidum* и *S. salivarius thermophilus* в 4×10^{10} КОЕ;

4. *B. animalis* subsp. *Lactis* BI-04 2×10^{10} КОЕ;

5. *L. gasseri* 2.6×10^9 КОЕ, *B. bifidum* 0.2×10^9 , и *B. Longum* 0.2×10^9 КОЕ;

6. *B. bifidum* W23, *B. lactis* W51, *E. faecium* W54, *L. acidophilus* W22, *L. brevis* W63, *L. lactis* W58 at 1×10^{10} КОЕ;

7. *L. helveticus* Lafti L10 2×10^{10} КОЕ.

Приведенные данные указывают на то, что микрофлора кишечника может оказывать косвенное функциональное влияние на выносливость, различные показатели физической работоспособности и восстановления, следовательно, пробиотики как функциональные модуляторы могут потенциально способствовать укреплению здоровья, адаптации к физическим нагрузкам и спортивным результатам у спортсменов.

Кроме того, в последнее время представляет особый интерес дальнейшее изучение возможного влияния микроорганизмов на психо-эмоциональное состояние, волевую сферу и мотивацию спортсменов. Адаптационный потенциал спортсмена является одним из важнейших компонентов его психо-эмоционального благополучия. Особенно актуальной представляется разработка мероприятий по обеспечению психологической безо-

пасности в детском спорте. Дети отличаются лабильностью нервной системы, повышенными физиологическими потребностями вследствие высоких удельных энерготрат, в том числе процессов роста и развития, что делает их крайне восприимчивыми к психологическому дискомфорту. Спортсмены, подвергающиеся хроническому стрессу, сообщают о чувстве тревоги и депрессии, низкой самооценке, что приводит к снижению адаптационного потенциала, социальной изоляции и снижению профессиональной результативности.

Наряду с психологическим сопровождением спортсменов, для поддержания психо-эмоциональной стабильности и оптимальной работоспособности применяются микроорганизмы с психобиотической направленностью. Под термином «психобиотики» понимают живые бактерии, которые прямо или косвенно оказывают положительное влияние на функции нейронов, колонизируя кишечную флору. Исследования показали, что увеличение количества полезных бактерий в кишечнике может сгладить симптомы депрессии и тревожности, улучшить память. Доказано, что между психобиотиками и поведенческими процессами существует важная взаимосвязь, которая включает неврологические, метаболические, гормональные и иммунологические сигнальные пути; модифицированное воздействие на эти пути может приводить к повышению

эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Выводы. Пробиотические микроорганизмы, такие как *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium adolescenti* и *Bifidobacterium pseudocatenulatum* синтезируют витамины группы В, повышают эффективность работы иммунологической системы, усиливают всасывание макро- и микронутриентов. Пробиотические микроорганизмы синтезируют ряд ферментов, такие как эстераза, липаза и коферменты А, Q, NAD и NADP. Некоторые продукты метаболизма пробиотиков могут также проявлять антибиотические (ацидофилин, бацитрацин, лактацин), противораковые и иммуномодулирующие свойства. Одним из актуальных направлений нутритивной коррекции рационов питания спортсменов для поддержания психо-эмоциональной стабильности и оптимальной

работоспособности является применение микроорганизмов с психобиотической направленностью.

Оптимизация рационов питания спортсменов с применением БАД и СПП, являющихся источником про-, пре- или синбиотиков, может обеспечить сбалансированный качественный и количественный состав микробиоты кишечника, при этом важную роль играет вид пробиотических микроорганизмов и химическое строение пребиотических соединений. Особую роль играет выбор штамма и дозы пробиотика, а также контроль критических точек производства для обеспечения задекларированного содержания микроорганизмов к концу срока хранения. Достаточное по времени нутритивное вмешательство может явиться стратегией повышения адаптационного потенциала и повышения спортивной производительности.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Роль пробиотических микроорганизмов в составе специализированных пищевых продуктов в повышении выносливости у спортсменов Коростелева М.М., Кобелькова И.В. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 квітня 2021 р. / ред. колегія А. В. Кіпенський, О.В. Білоус [та ін.]. – Харків: Друкарня Мадрид, 2021. – 337 с. : укр., англ. та рос. мовами. С. 129-132.
2. Markowiak P, Śliżewska K. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. *Nutrients*. 2017;9(9):1021. doi:10.3390/nu9091021
3. JimmySaint-Cyr M., Haddad N., Taminiau B., Poezevara T., Quesne S., Amelot M., Daube G., Chemaly M., Dousset X., Guyard-Nicodème M. Use of the potential probiotic strain *Lactobacillus salivarius* SMXD51 to control *Campylobacter jejuni* in

- broilers. *Int. J. Food Microbiol.* 2017;247:9–17. doi: 10.1016/j.ijfood-micro.2016.07.003
4. Cremonini F., di Caro S., Nista E.C., Bartolozzi F., Capelli G., Gasbarrini G., Gasbarrini A. Meta-analysis: The effect of probiotic administration on antibiotic associated diarrhoea. *Aliment. Pharmacol. Ther.* 2002;16:1461–1467. doi:10.1046/j.1365-2036.2002.01318.x
 5. Li P., Gu Q. Complete genome sequence of *Lactobacillus plantarum* LZ95, a potential probiotic strain producing bacteriocins and B-group vitamin riboflavin. *J. Biotechnol.* 2016;229:1–2. doi: 10.1016/j.jbiotec.2016.04.048.
 6. Nova E., Warnberg J., Gomez-Martinez S., Diaz L.E., Romeo J., Marcos A. Immunodulatory effects of probiotics in different stages of life. *Br. J. Nutr.* 2007;98:S90–S95. doi: 10.1017/S0007114507832983.
 7. Ribeiro FM, Petriz B, Marques G, Kamilla LH, Franco OL. Is There an Exercise-Intensity Threshold Capable of Avoiding the Leaky Gut?. *Front Nutr.* 2021;8:627289. doi:10.3389/fnut.2021.627289;
 8. Oruç Z, Kaplan MA. Effect of exercise on colorectal cancer prevention and treatment. *World J Gastrointest Oncol.* 2019;11(5):348–366. doi: 10.4251/wjgo.v11.i5.348
 9. de Oliveira EP, Burini RC, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology, and nutritional recommendations. *Sports Med.* 2014;44 Suppl 1(Suppl 1):S79–S85. doi:10.1007/s40279-014-0153-2
 10. Borchers A.T., Selmi C., Meyers F.J., Keen C.L., Gershwin M.E. Probiotics and immunity. *J. Gastroenterol.* 2009;44:26–46. doi: 10.1007/s00535-008-2296-0.

ՊՐՈՔԻՈՏԻԿՆԵՐԻ ԵՎ ՆԱԽԱՔԻՈՏԻԿՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԱՂԻՆԵՐԻ ՄԻԿՐՈՔԻՈՄԻ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՕՊՏԻՄԻԶԱՑԻԱՅԻ ՀԱՄԱՐ

Բ.գ.թ., առաջադար գիտաշխատող Ի.Վ Կոբեկովա,

բ.գ.թ., ավագ գիտաշխատող Մ.Մ. Կորոստելյովա,

բժիշկ Մ.Ս. Կոբեկովա

ԳԴՊԲՀ (Գիտության դաշնային պետական բյուջետային հաստատություն)
 <<Սնուցում և կենսատեխնոլոգիա» ԴՀԿ (Դաշնային հետազոտական կենտրոն
 Մոսկվա, Ռուսաստանի Դաշնություն, Հետդիպլոմային կրթության ակադեմիա,
 ԴՀԿԿ (Դաշնային հետազոտական և կլինիկական կենտրոն), ԳԴՊԲՀ, ԴԲԿԳ
 (Դաշնային բժշկական և կենսաբանական գործակալություն)
 Մոսկվա, Ռուսաստանի Դաշնություն,
 ԳԴՊԲՀ <<Սնուցում և կենսատեխնոլոգիա» ԴՀԿ,
 ԴԴԻՈՒՀ (Դաշնային պետական ինքնավար ուսումնական հաստատություն),
 Ռուսաստանի ժողովուրդների բարեկամության համալսարան,
 Մոսկվա, Ռուսաստանի Դաշնություն,
 Նախագահի աշխատակազմի թիվ 4 պոլիկլինիկա,
 Մոսկվա, Ռուսաստանի Դաշնություն

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Մարզիկներ, աղիքային միկրոբիոմ, պրոբիոտիկներ, նախաբիոտիկներ, սինբիոտիկներ, հարմարվողական ներուժ:

Մարզիկի աղիքային միկրոբիոմի բաղադրության օպտիմալացումը՝ պրոբիոտիկների և նախաբիոտիկների կիրառմամբ, նախընտրելի է, քանի որ այն սննդային ռազմավարության մեջ կարելի է դիտարկել որպես հավելում սպորտային սննդակարգում՝ հարմարվողական ներուժը և մասնագիտական կատարողականությունները բարձրացնելու համար:

Ուսումնասիրության նպատակը: Գիտական հրապարակումների տվյալների հիման վրա ուսումնասիրել պրոբիոտիկների և նախաբիոտիկների դերը մարզիկների աղիքային միկրոբիոմի բաղադրության օպտիմալացման համար:

Ուսումնասիրության մեթոդներ և կազմակերպում: Իրականացվել է PubMed և Cochrane տվյալների բազաներում «աղիքային միկրոբիոմ», «աթլետներ», «պրոբիոտիկներ», «պրաբիոտիկներ» հիմնաբառերով հոդվածների փնտրում՝ 2015-ից 2021 թվականներին ընկած ժամանակահատվածում:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Պրոբիոտիկների հիմնական առավելությունն է քանակական և որակական հավասարակշռություն ապահովել միկրոֆլորայի ընդհանուր, օպորտունիստական և պայմանաձին պաթոգեն

բակտերիաների միջև: Մեկ այլ գործառույթ է չեզոքացնել պաթոգեն աղիքային ֆլորայի ակտիվությունը, որը ներմուծվում է աղտոտված սննդից և շրջակա միջավայրից: Հաստատվել է պրոբիոտիկների դրական ազդեցությունը մարսողության, սննդային ալերգիայի ընթացքի, կանդիդիոզի, ատամների կարիեսի վրա: Պրոբիոտիկ միկրոօրգանիզմները, ինչպիսիք են՝ *Lactobacillus plantarum*-ը, *Lactobacillus reuteri*-ն, *Bifidobacterium adolescentis*-ը և *Bifidobacterium pseudocatenulatum*-ը սինթեզում են B խմբի վիտամիններ, մեծացնում են իմունոլոգիական համակարգի արդյունավետությունը և բարձրացնում մակրոէլեմենտների և միկրոէլեմենտների ներծծումը: Պրոբիոտիկ միկրոօրգանիզմները սինթեզում են մի շարք ֆերմենտներ, ինչպիսիք են՝ էսթերազը, լիպազը և կոֆերմենտները A, Q, NAD և NADP: Պրոբիոտիկների նյութափոխանակության որոշ պրոդուկտներ կարող են նաև ցուցաբերել հակաբիոտիկ (*acidophilus*, *bacitracin*, *lactacin*), հակաքաղցկեղային և իմունոմոդուլացնող հատկություններ: Նախաբիոտիկները սննդանյութեր են, որոնք ընտրողաբար խթանում են մարդու աղիների պաշտպանիչ միկրոֆլորայի ներկայացուցիչների աճն ու կենսաբանական ակտիվությունը՝ օգնելով պահպանել դրա նորմալ կազմն ու կենսաբանական ակտիվությունը՝ մթերքների կազմում համակարգված օգտագործման դեպքում:

Համառոտ եզրակացություն: Մարզիկների սննդակարգի օպտիմիզացումը, որոնք օգտագործում են սննդային հավելումներ և SPP, ինչպես նաև պրոբիոտիկների, նախաբիոտիկների կամ սինբիոտիկների աղբյուր են, կարող են ապահովել աղիքային միկրոբիոտի հավասարակշռված որակական և քանակական բաղադրությունը: Պրոբիոտիկ միկրոօրգանիզմների տեսակը և քիմիական կառուցվածքն ունեն կարևոր դեր: Հոգեհուզական կայունությունը և օպտիմալ կատարողականությունը պահպանելու համար մարզիկների սննդակարգի սննդային ուղղման արդիական ուղղություններից մեկը հոգեբիոտիկ ուղղվածության միկրոօրգանիզմների կիրառումն է:

THE ROLE OF PROBIOTICS AND PREBIOTICS IN OPTIMIZING THE COMPOSITION OF THE INTESTINAL MICROBIOME OF ATHLETES

PhD of Medicine, Leading Researcher I.V.Kobalkova,

PhD of Medicine, Senior Researcher M.M. Korostelova,

Doctor M.S.Kobelkova

Federal State Budget Institution of Science (FSBIS)

"Nutrition and Biotechnology" FRC (Federal Research Center),

Moscow, Russian Federation

Academy of Postgraduate Education,

FRCC (Federal Research and Clinical Center), FSBIS,

FMBA (Federal Medical and Biological Agency) Moscow, Russian Federation,

FSBIS "Nutrition and Biotechnology" FRC,

FSAEI (Federal State Autonomous Educational Institution),

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russian Federation,

Polyclinic No. 4 of the Presidential Exicutive Office,

Moscow, Russian Federation,

SUMMARY

Key words: athletes, intestinal microbiome, probiotics, prebiotics, synbiotics, adaptive potential.

Composition optimization of the athlete's intestinal microbiome using probiotic microorganisms and prebiotics seems to be relevant, since it can be considered as a nutritional strategy for increasing the adaptive potential and professional performance.

The aim of the research is to study the role of pro- and prebiotics in optimizing the composition of the intestinal microbiome of athletes based on data of scientific publications.

The research methods and organization involve search of articles within the PubMed and Cochrane databases for the keywords "gut microbiome", "athletes", "probiotics", "prebiotics" in the title, abstract and keywords during the period from 2015 to 2021.

The analysis of results obtained. The core advantage of probiotics is to ensure a quantitative and qualitative balance between commensal, opportunistic and conditionally pathogenic bacteria of the microflora. Another function is to neutralize the activity of pathogenic intestinal flora coming from contaminated food and the environment. The positive effect of probiotics on the processes of digestion, the course of food allergies, candidiasis, and dental caries has been confirmed. Probiotic microorganisms such as

Lactobacillus plantarum, *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium adolescentis* and *Bifidobacterium pseudocatenulatum* synthesize B vitamins, increase the efficiency of the immunological system, and enhance the absorption of macro- and micronutrients. Probiotic microorganisms synthesize a number of enzymes such as esterase, lipase and coenzymes A, Q, NAD and NADP. Some products of probiotic metabolism may also exhibit antibiotic (*acidophilus*, bacitracin, lactacin), anticancer, and immunomodulatory properties. Prebiotics are food substances that selectively stimulate the growth and biological activity of representatives of the protective microflora of the human intestine, helping to maintain its normal composition and biological activity when systematically consumed as part of food products.

Conclusion. Optimization of athletes' diets through dietary supplements and SPP, which are a source of pro-, pre- or synbiotics, can provide a balanced qualitative and quantitative composition of the intestinal microbiota, while the type of probiotic microorganisms and the chemical structure of prebiotics play an important role. One of the topical areas of nutritional correction of athletes' diets to maintain psycho-emotional stability and optimal performance is the use of microorganisms with a psychobiotic orientation.

Հոդվածն ընդունվել է 13.03.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.03.2022-ին:

ՔԱԺԻՆ 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

ՀՏԴ 611.9

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-205

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄԱՐՄՆԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԻ, ՄԱՐՄՆԱԶԵՎՈՒԹՅԱՆ ՈՐՈՇՈՒՄԸ ԵՎ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

Կ.գ.թ. Մ.Ս.Գրիգորյան,

մ.գ.թ., դոցենտ Գ.Լ.Նալբանդյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: mariagrigoryan44@yahoo.com, gevorg.nalbandyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: ֆիզիկական զարգացում, մարմնաձևություն, մարմնի կառուցվածք, անատոմիական առանձնահատկություններ, զարգացման օրինաչափություններ:

Հետազոտության արդիականություն: Երեխաների ֆիզիկական զարգացումը կախված է ինչպես ժառանգականությունից, այնպես էլ արտաքին գործոններից [3]: Անբարենպաստ սոցիալ-տնտեսական կարգավիճակը, սնուցումը, սթրեսները, գերլարվածությունը դարձնում, սպորտային ինտենսիվ բեռնվածությունը, ընտանեկան միջավայրը, ծովի մակարդակից բնակավայրի բարձրությունը, սուր և քրոնիկ հիվանդությունները կարող են ազդել կանոնավոր զարգացման վրա [9]:

Հասակը և մարմնաձևությունը երեխայի առողջության և բարեկեցության ամենակարևոր ցուցանիշներից են, որոնք արձագանքում են երեխայի օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր ախտաբանական գործընթացներին: Երեխայի մարմնի

անատոմիական

առանձնահատկությունների վրա, նրա զարգացման տարբեր փուլերում, սկսած ներարգանդայինից, ազդեցություն ունեն մեծ թվով տարաբնույթ գործոններ [4, 7]:

Անատոմիական ցուցանիշների շարքում, բացի հասակից և քաշից, անհրաժեշտ է դասել առաջին հերթին նրա պատկանելիությունը որոշակի մարմնաձևության տիպին՝ սոմատոտիպին [1, 6]: Ներկա ժամանակաշրջանում երեխաների մարմնաձևությունը և կառուցվածքային խմբերը որոշելու մեթոդների ճշող մեծամասնությունը հիմնված են հետազոտողի ընկալման և սուբյեկտիվ կարծիքի վրա [5]: Այս հանգամանքը գնահատման թվային մեթոդների բացակայության պատճառով թույլ չի տալիս օբյեկտիվորեն գնահատել երեխայի ֆիզիկական զարգացման մակարդակը և օրգանիզմի զարգացման հետագա ծրագիրը [8]:

8-12 տարեկան երեխայի օրգանիզմի բոլոր հյուսվածքներում և օրգաններում

տեղի են ունենում զգալի փոփոխություններ, որն էլ հատուկ ուշադրություն է պահանջում ուսման միջոցների և մեթոդների ընտրության ժամանակ [4]: Կարևոր նշանակություն ունի տարիքի հետ զարգացման օրինաչափությունների իմացությունը և մարմնակազմության ճշգրիտ գնահատումը [2]:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Ուսումնասիրել 8-12 տարեկան դպրոցականների մարմնաձևությունը՝ կիրառելով ճշգրիտ թվային մեթոդաբանություն, ընտրված խմբում վերլուծել տարբեր մարմնաձևերի հանդիպման հաճախականությունը:

Օգտագործելով ընդունված մեթոդները՝ մշակել դպրոցահասակ երեխաների մարմնաձևության գնահատման ցուցումներ: Հետազոտության արդյունքների հիման վրա խորհրդատվություն տրամադրել ուսուցիչների և ծնողների համար՝ երեխայի ուսման և ֆիզիկական ակտիվության կարգավորման ուղիների վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է Խ.Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի առաջին բուժօգնության և արտակարգ իրավիճակների ամբիոնի գիտական լաբորատորիայում:

Հետազոտությանը մասնակցել են համալսարանի №57 հիմնական դպրոցի

8-12 տարեկան 24 աշակերտներ՝ բաժանված երկու տարիքային խմբերի՝

1-ին խումբ՝ 8-9 տարեկան 11 երեխա, որոնցից՝ 4 տղա, 7 աղջիկ,

2-րդ խումբ՝ 10-12 տարեկան 13 երեխա, որոնցից՝ 7 տղա, 6 աղջիկ:

Հետազոտման մեթոդներն են՝

Մարմնի ընդհանուր կառուցվածքը:

Մարմնակազմության

(կոնստրուկցիա) երեք ձևերն են՝

- հիպոսթենիկ,
- նորմոսթենիկ,
- հիպերսթենիկ:

Սոմատոտիպի որոշում (սոմատոդիագնոստիկա).

Մարմնաձևը որոշելու համար օգտագործվում են մարդու մարմնի տարածական ցուցանիշները՝ ըստ Դորոխովի (1994) չափման եղանակի: Տարածական ցուցանիշներից են մարմնի հասակը և քաշը, որոնց նշանակությունն առավել տեղեկատվական և կայուն է հետազոտվող ժամանակահատվածում:

Յուրաքանչյուր անձի մարմնաձևը որոշելու համար հասակի և քաշի չափման արդյունքները պետք է վերափոխվեն պայմանական միավորների, որտեղ օգտագործում են հետևյալ բանաձևը՝

$$A = (\text{հասակ} - C) / D$$

$$A = (\text{քաշ} - C) / D$$

Որտեղ A-ն պահանջվող պայմանական միավորն է, C-ն և D-ն հայտնի հաստատուն գործակիցներ են, որոնք բերված են 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

**Տարբեր մարմնաձևի C և D գործակիցների
փարիքային մեծությունները**

Տարիքը	Հասակը		Քաշը	
	C	D	C	D
8	103,0	52,6	6,0	54,2
9	105,8	56,3	6,7	54,8
10	109,0	57,1	8,5	55,0
11	112,7	61,5	6,45	55,4
12	115,8	64,2	12,5	58,7

Ստացված տվյալները համեմատվում են սանդղակի հետ (աղյուսակ 2) և ընդգրկվում են մարմնաձևության տրամագրում (նկար 2):

Հաշվարկը կատարվում է ինչպես առանձին ցուցանիշներով (հասակ՝ ՄԵ և քաշ՝ ՄԶ), այնպես էլ երկու ցուցանիշների միջին թվաբանականով (A):

Մարմնաձևության տրամագրում համապատասխան վանդակներում տեղադրվում են ստացված բոլոր տվյալները (նկ 2):

Կատարվում են հետևյալ գործողությունները՝

1. Մարմնի երկարությունից (հասակի չափման ժամանակ ստացած տվյալը) հանել մարմնի երկարության C գործակիցը:

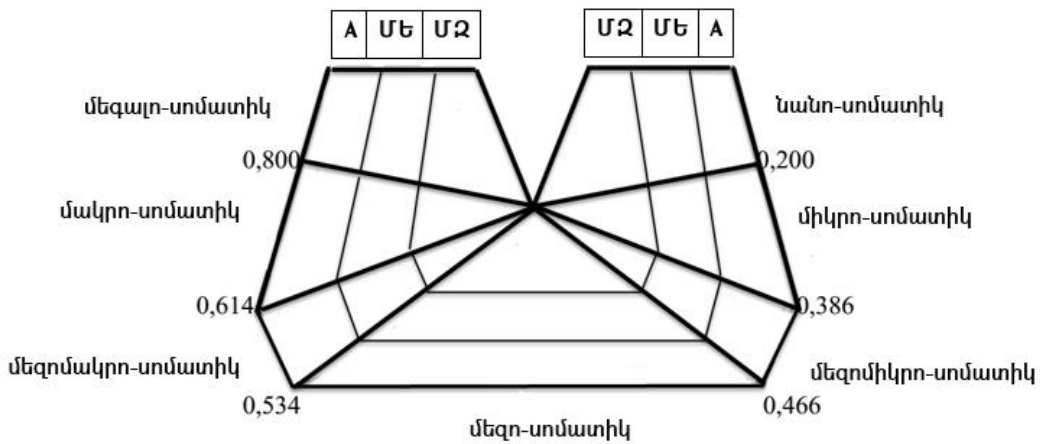
2. Տարբերությունը բաժանել մարմնի երկարության D գործակցի վրա, արդյունքը տեղադրել տրամագրի ՄԵ սյունակում (նկ. 2):

3. Մարմնի զանգվածից (կշռվելու ժամանակ ստացված տվյալը) հանել մարմնի զանգվածի C գործակիցը:

4. Ստացված տարբերությունը բաժանել մարմնի զանգվածի D գործակցի վրա, արդյունքը տեղադրել տրամագրի ՄԶ սյունակում (նկ. 2):

5. Հաշվել երկու արդյունքները (ՄԵ և ՄԶ) և տեղադրել տրամագրի A սյունակում (նկ. 2)

6. Արդյունքը գնահատել նաև բալերով՝ ըստ 2-րդ աղյուսակի:



Տրամագիր 2. Մարմնաձևի գնահատում

ՄԵ-մարմնի երկարություն, ՄԶ-մարմնի զանգված,
 A- երկու ցուցանիշների միջին թվաբանական

Առանձնացնում են հինգ հիմնական
 սոմատիկ տիպեր՝

- ✓ նախնոսոմատիկ,
- ✓ միկրոսոմատիկ,
- ✓ մեզոսոմատիկ,
- ✓ մակրոսոմատիկ,

✓ մեզալոսոմատիկ:

Հնարավոր են նաև երկու անցումային
 սոմատոտիպեր՝

- ✓ միկրոմեզոսոմատիկ,
- ✓ մեզոմակրոսոմատիկ:

Աղյուսակ 2

Սոմատոտիպերի դասակարգում (պմ. մվ.)

Նախնոսոմատիկ	0 – 0,2
Միկրոսոմատիկ	0,201 – 0,386
Միկրոմեզոսոմատիկ	0,387 – 0,466
Մեզոսոմատիկ	0,467 – 0,534
Մեզոմակրոսոմատիկ	0,535 – 0,614
Մակրոսոմատիկ	0,615 – 0,800
Մեզալոսոմատիկ	0,801 և ավելի

Հետազոտության արդյունքների յունքները և գնահատականները ներ-
վերլուծություն: Հետազոտության արդ-
 կայացված են 3-րդ և 4-րդ աղյուսակնե-
 րում:

Աղյուսակ 3

Սոմաթոպիպի հիմնական ցուցանիշները

	Անուն	Քաշ	Հասակ	(Հասակ – C)/D	(Քաշ – C)/D	A (մ/թվաք)
1	Ս. Է.	30	131	0.447602	0.425182	0.436392
2	Ս. Գ.	24	121	0.269982	0.315693	0.292838
3	Մ. Մ.	25	124	0.323268	0.333942	0.328605
4	Հ. Ա.	25	150	0.893536	0.350554	0.622045
5	Ա. Ա.	25	115	0.228137	0.350554	0.289345
6	Ս. Է.	26	121	0.342205	0.369004	0.355605
7	Խ. Ա.	21	108	0.095057	0.276753	0.185905
8	Ղ. Մ.	24	117	0.26616	0.332103	0.299132
9	Ս. Ա.	21	128	0.475285	0.276753	0.376019
10	Բ. Տ.	22	119	0.304183	0.295203	0.299693
11	Ս. Ա.	23	127	0.456274	0.313653	0.384963
12	Ա. Ա.	25	129	0.350263	0.3	0.325131
13	Մ. Ա.	26	125	0.28021	0.318182	0.299196
14	Գ. Ա.	30	127	0.315236	0.390909	0.353073
15	Ք. Ն.	30	127	0.315236	0.390909	0.353073
16	Գ. Ա.	33	127	0.315236	0.445455	0.380345
17	Գ. Ս.	30	128	0.24878	0.42509	0.336935
18	Հ. Հ.	33	127	0.23252	0.479242	0.355881
19	Հ. Վ.	40	139	0.427642	0.605596	0.516619
20	Մ. Մ.	30	138	0.411382	0.42509	0.418236
21	Ղ. Մ.	30	129	0.205607	0.298126	0.251867
22	Ա. Հ.	32	134	0.283489	0.332198	0.307843
23	Ս. Ա.	31	128	0.190031	0.315162	0.252596
24	Մ. Գ.	34	139	0.361371	0.366269	0.36382

Աղյուսակ 4

Մարմնակազմության և մարմնաձևի որոշման արդյունքները

	Անուն	Տարիք	Սեռ	Մարմնակազմ.	Մարմնաձև
1	Ս. Է.	9	Իգ	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ
2	Ս. Դ.	9	Ար	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ
3	Մ. Մ.	9	Իգ	հիպոսթենիկ	միկրոսոմ
4	Հ. Ա.	8	Ար	նորմոսթենիկ	մակրոսոմ
5	Ա. Ա.	8	Ար	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ
6	Ս. Է.	8	Իգ	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ
7	Խ. Ա.	8	Իգ	նորմոսթենիկ	նանոսոմ
8	Ղ. Մ.	8	Իգ	նորմոսթենիկ	միկրոսոմ
9	Ս. Ա.	8	Ար	հիպոսթենիկ	միկրոսոմ
10	Բ. Տ.	8	Իգ	հիպոսթենիկ	միկրոսոմ
11	Ս. Ա.	8	Իգ	հիպոսթենիկ	միկրոսոմ
12	Ա. Ա.	10	Իգ	հիպոսթենիկ	միկրոսոմ
13	Մ. Ա.	10	Իգ	հիպոսթենիկ	միկրոսոմ
14	Գ. Ա.	10	Ար	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ
15	Ք. Ն.	10	Ար	հիպոսթենիկ	միկրոսոմ
16	Գ. Ա.	10	Ար	նորմոսթենիկ	միկրոսոմ
17	Գ. Ս.	11	Ար	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ
18	Հ. Հ.	11	Իգ	նորմոսթենիկ	միկրոսոմ
19	Հ. Վ.	11	Իգ	հիպոսթենիկ	մեզոսոմ
20	Մ. Մ.	11	Ար	նորմոսթենիկ	մեզոսոմ
21	Ղ. Մ.	12	Ար	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ
22	Ա. Հ.	12	Ար	նորմոսթենիկ	միկրոսոմ
23	Ս. Ա.	12	Իգ	նորմոսթենիկ	միկրոսոմ
24	Մ. Գ.	12	Իգ	հիպերսթենիկ	միկրոսոմ

Արդյունքների քննարկում: Երեխայի օրգանիզմի զարգացման 8-12 տարեկան շրջանը բնութագրվում է բոլոր վեգետատիվ գործառույթների ինտենսիվ զարգացմամբ, հենաշարժողական համակարգի ակտիվությամբ և ֆիզիկական բեռնվածությունների նկատմամբ բարձր զգայունությամբ:

Որոշված և նկարագրված են երեխայի ֆիզիկական զարգացման զգայուն (սենսիտիվ) շրջանները՝ հիմնական ֆունկցիոնալ համակարգերի համար:

Մեր հետազոտության արդյունքները, որոնք զետեղված են 2-րդ աղյուսակում, ցույց են տալիս, որ հետա-

գոտված 24 աշակերտների մոտ ներկայացված են հավասարապես բոլոր երեք մարմնակազմական ծները՝

- նորմութենիկ՝ 8 երեխա (33,3%),
- հիպերութենիկ՝ 8 երեխա (33,3%),
- հիպոութենիկ՝ 8 երեխա (33,3%):

Մարմնաձևության որոշման արդյունքները հայտնաբերեցին հետևյալ պատկերը՝

1 երեխա **մեզոսոմ** մարմնաձևի կրող 1, մեկ երեխա ունի **նանոսոմ** մարմնաձևություն և 22 երեխա՝ **միկրոսոմ** մարմնաձև (91,6%):

Ինչպես երևում է բերված արդյունքներից, մարմնաձևության և մարմնակազմության միջև չկա միանշանակ համապատասխանություն:

Մարմնաձևը մարդու մարմնի մարմնակազմական տեսակ է, այն ոչ

միայն ֆիզիկական բնույթի է, այլև նրա ապագա ֆիզիկական զարգացման ծրագիրն է, որը պայմանավորված է գենետիկորեն և չի փոխվում ողջ կյանքի ընթացքում:

Եզրակացություն: Հետազոտված երեխաների շրջանում հավասարապես ներկայացված են բոլոր տեսակի մարմնակազմական ծները:

Հետազոտվածների խմբում երեխաների ճնշող մեծամասնությունը միկրոսոմ մարմնաձևի կրողներ են:

Երեխայի ֆիզիկական ակտիվությունը պետք ծավալվի նրա մարմնաձևությանը համապատասխան:

Անհրաժեշտ է ծնողներին տեղեկացնել երեխայի մարմնաձևի առանձնահատկություններին և ըստ այդմ՝ կազմակերպել նրա ֆիզիկական ակտիվությունը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Воронин С.Э., Конституциональные основы управления системой физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №2. - С. 7.
2. Гричанова Т.Г., Ермоленко Е.К., Динамика антропометрических показателей и физических качеств у детей 6-12 лет в зависимости от возраста, пола, соматического типа и варианта развития // Здоровье. Физическая культура. Спорт: В сб. науч. тр. — Смоленск: СГИФК, - 2002. - С. 65-69.
3. Дорохов Р.Н., Соматотип, вариант развития, здоровье детей // Дети: здоровье, экология и будущее. - Смоленск, 1994. - С. 82-84.
4. Зернова Н.И., Влияние соматотипа на адаптацию и развитие детей первого детства // Интегративная антропология — медицине и спорту: межрегион, сб. науч.тр. — Смоленск, 2004. - С. 127-130.

5. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г., Технологии и методы определения состава тела человека. – М. Наука, 2006. – 247 с.
6. Полисмак О.В., Характеристика анатомических компонентов соматотипа лиц юношеского и первого периода зрелого возраста в норме и при некоторых заболеваниях органов пищеварительной системы: Автореф. дисс. к.м.н. – Волгоград, 2005. – 20 с.
7. Рыбалов Л.Б., Россолимо Т.Е., Москвина-Тарханова И.А. Антропология: Хрестоматия: Учебное пособие / М., «Институт практической психологии», 2002. 156 с.
8. Хомутов А.Е., Кульба С.Н., Антропология: учебное пособие /Ростов н/Дону: «Феникс», 2007. – 384 с.
9. Юрьев В.В., Симаходский А.С. Рост и развитие ребенка — Питер, СПб., 2003.-250 с.

IDENTIFICATION AND CLASSIFICATION OF THE PHYSIQUE (CONSTITUTION) AND BODY SHAPE (SOMATOTYPE) OF CHILDREN

Candidate of Biological Sciences M.S. Grigoryan,

Candidate of Pedagogical Sciences G.L. Nalbandyan,

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

SUMMARY

Key words: physical development, body constitution, somatotype, anatomical features, regularities of development.

The aim of the research. To study the somatotype of schoolchildren at age 8-12 using an accurate numerical technique, to analyse the frequency of occurrence of different types of body constitution in group under the study.

To develop recommendations for assessing the physical condition of school-age children. Based on the results of the study to give recommendations to teachers, parents and children on ways of regulating physical activity.

Methods and organisation of the research. The study was conducted in the research laboratory of the Department of First Aid and Emergency Situations and Physiology of the Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan.

24 schoolchildren at age 8-12 were involved in the study from the University Basic School N 57, divided into two age groups:

Group I - 8-9 years old, 11 children, including 4 boys, 7 girls.

Group II - 10-12 years old. 13 children, including 7 boys and 6 girls.

Body constitution and somatotype were determined.

Analysis of the results. The results of the study showed that the constitutional types of the 24 surveyed pupils were evenly distributed: normal, hyper and hypo-sthenics accounted for 33.3% each. In terms of somatotype, the picture is as follows: 1 student is mesosomal, 1 student is nanosomal and 22 (91,6%) students have microsomal somatotype.

Conclusion. There is no definite correlation between the constitution (form) of the body and somatotype. Body shape or somatotype, is the physique of the human body, but this indicator is not only physical in nature, but it is its future program of physical development, which is determined genetically and does not change in lifetime.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (КОНСТИТУЦИИ) И ФОРМЫ ТЕЛА (СОМАТОТИПА) ДЕТЕЙ

К.б.н. М.С.Григорян,

к.п.н., доцент Г.Л.Налбандян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическое развитие, конституция тела, соматотип, анатомические особенности, закономерности развития.

Цель исследования. Изучить соматотип школьников 8-12 лет с помощью точной цифровой методики, проанализировать частоту встречаемости разных типов телосложения в исследуемой группе.

Разработать рекомендации по оценке физического состояния детей школьного возраста. По результатам исследования дать рекомендации по способам регулирования физической активности педагогам, родителям и детям.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в научной лаборатории кафедры первой помощи и чрезвычайных ситуаций и физиологии Армянского государственного педагогического университета имени Х. Абовяна.

В исследовании приняли участие 24 школьника в возрасте 8-12 лет из базовой школы университета N 57, разделенных на две возрастные группы:

I группа - 8-9 лет, 11 детей, из них 4 мальчика, 7 девочек.

II группа - 10-12 лет. 13 детей, в том числе 7 мальчиков и 6 девочек.

Определялась конституция тела и соматотип.

Анализ полученных результатов. Результаты исследования показали, что у 24 обследованных школьников конституциональные типы распределены равномерно: нормо-, гипер- и гипостеники составляют по 33,3%. По показателю соматотипа картина следующая: 1 школьник – мезосом, 1 школьник наносом и 22 (91,6%) школьника обладают микросомальным соматотипом.

Краткие выводы. Между строением (формой) тела и и соматотипом нет однозначного соответствия. Форма тела или соматотип, это телосложение человеческого тела, но этот показатель носит не только физический характер, но это и его будущая программа физического развития, которая обусловлена генетически и не меняется на протяжении всей жизни.

Հոդվածն ընդունվել է 15.01.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 16.01.2022-ին:

ԲԱԺԻՆ 6. ԱԴԱՊՏԻՎ ՍՊՈՐՏԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-215

**ՀՀ-ՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԸ՝ ՈՐՊԵՍ
ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ
ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆ**

**Ասիստենտ Ա.Մ. Գաբրիելյան,
մագիստրանտ Ա. Վ. Բերբերյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E-mail: angela.gabrielyan@sportedu.am,
annaberberyan80@gmail.com

Առանցքային բառեր: Լսողության
խանգարում ունեցող անձ (ԼԽՈՒ), խուլ,
չլսողների սպորտ, սոցիալականացում:

Հետզադոտության արդիականություն: Չլսող մարդը մեր օրերում դիտվում է ոչ թե որպես առողջական շեղումներ, ուղղորդման և աջակցման կարիք ունեցող անձ, այլև՝ մարդ, որն ունի իր լեզուն և մշակույթը: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը լսողության խանգարումներ ունեցող (ԼԽՈՒ) անձանց կյանքի կարևոր բաղադրիչներից են, քանի որ սպորտում չլսող անձինք կարող են իրացնել սեփական կարողություններն առանց սահմանափակումների: Սպորտով զբաղվող ԼԽՈՒ անձինք ձեռք են բերում հմտություններ, մոտիվացվում են նպատակներին հասնելու համար, կոփում են բնավորությունը, զարգացնում են ֆիզիկական կարողությունները: Կոլեկտիվում հաղորդակցումը մարզումների ընթացքում օգնում է հետագայում շփվել մարդկանց

հետ: Թիմային պարապմունքները նպաստում են այլ մարդկանց վարքի գնահատման և նրանց հետ փոխգործակցելու կարողության ձևավորմանը [2,3,6]:

Դեռևս խորհրդային տարիներին հայ չլսող մարզիկները ԽՍՀՄ հավաքական թիմերի կազմում մասնակցել են միջազգային մրցաշարերի՝ տարբեր մարզաձևերում գրանցելով արդյունքներ: ՀՀ-ում անկախության տարիներին չլսողների սպորտն անկում է ապրել գրեթե բոլոր մարզաձևերում, բացառությամբ ըմբշամարտի, որը փոփոխական հաջողություններով շարունակում է զարգանալ [1,4,5]:

Այս ենթատեքստում կարևոր է հասկանալ, թե չլսողների սպորտը սոցիալականացման ինչ հնարավորություններ է ստեղծում ՀՀ-ում, և որ գործոններն են խոչընդոտում գործընթացը:

Հետզադոտության նպատակը: Բացահայտել ԼԽՈՒ անձանց ֆիզիկական

կուլտուրայի և սպորտի վիճակը ՀՀ-ում և դրանց դերը ԼԽՈՒ անձանց սոցիալականացման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրները:

Ուսումնասիրել ԼԽՈՒ աշակերտների, մարզիկների, ԼԽՈՒ անձանց հետ աշխատող մարզիչների, ԼԽՈՒ երեխաների հատուկ կրթահամալիրի տնօրենի կարծիքները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերի և նշանակության վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ հարցազրույց, հարցում, ստացված տվյալների վերլուծություն: Հարցումներն ու հարցազրույցներն իրականացվել են ԼԽՈՒ հատուկ կրթահամալիրում, Նորայր Մուշեղյանի անվան ըմբշամարտի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և «Միկա» մարզահամալիրում:

ԼԽՈՒ հատուկ կրթահամալիրի աշակերտների հարցմանը մասնակցել են 5-12-րդ դասարանների 41 աշակերտ: Հարցաթերթը ներառում էր 25 հարց:

ԼԽՈՒ մարզիկների հարցմանը մասնակցել են չլող 4 մարզիկ: Հարցաթերթը ներառում էր 13 հարց:

Մարզիչների հետ անցկացվող հարցազրույցին մասնակցել է 3 մարզիչ, որոնցից մեկը՝ չլող: Հարցազրույց է անցկացվել նաև ԼԽՈՒԵ կրթահամալիրի տնօրենի հետ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Լսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների հատուկ կրթահամալիրի աշակերտների հետ անցկացրած հարցմանը մասնակցել են ԼԽՈՒ 11-18 տարեկան 41 աշակերտ. ծանրախության աստիճանը՝ 3-ից 4-րդ: Հարցաթերթում ներառված առավել կարևոր 10 հարցերի արդյունքները ներկայացված են 1-ին աղյուսակում:

Անդրադառնանք աղյուսակի տվյալներին: Առաջին և երկրորդ հարցերի պատասխաններից երևում է, որ ԼԽՈՒ աշակերտների ճնշող մեծամասնությունը սիրում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան, և հարցվողների կեսից ավելին մասնակցում են դասերին:

Երրորդ, չորրորդ և հինգերորդ հարցերի պատասխանները հուշում են, որ դպրոցում անցկացվում են միջոցառումներ, և հարցվողների մեծամասնությունը մասնակցում է այդ միջոցառումներին, հիմնականում նշել են էստաֆետային խաղերը, վոլեյբոլը, ֆուտբոլը, ըմբշամարտը, շախմատը, սեղանի թենիսը: Միևնույն ժամանակ հարցվողների մեծամասնությունը (80,4%) նշել են՝ դպրոցից դուրս կազմակերպվող միջոցառումներին չեն մասնակցում:

Աղյուսակ 1.**ԼԽՈՒ մարզիկների հետ անցկացված հարցման արդյունքները**

№	Հարցեր	Այո	Ոչ
1.	Սիրում ե՞ք «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան:	87,8%	12,2%
2.	Մասնակցո՞ւմ եք ֆիզկուլտուրայի դասին:	58,5%	41,5%
3.	Արդյո՞ք դպրոցում անցկացվում են սպորտային միջոցառումներ:	92,6%	7,4%
4.	Մասնակցո՞ւմ եք այդ միջոցառումներին:	87,8%	12,2%
5.	Անցկացվո՞ւմ են արդյոք սպորտային միջոցառումներ դպրոցից դուրս:	19,6	80,4%
6.	Զբաղվո՞ւմ եք որևէ մարզաձևով:	26,8% Ըմբշամարտ (72,7%), Ֆուտբոլ (45,4%), Շախմատ (18,1%), Վազք (9%)	73,2%
7.	ՀՀ-ում գիտե՞ք արդյոք ինչ մարզաձևեր կան խուլերի համար:	78,3% Ըմբշամարտ (70,7%), Ֆուտբոլ (60,9%), Վոլեյբոլ (48,7%)	21,7%
8.	Աշխարհում ի՞նչ մարզաձևեր կան խուլերի համար:	26,8%	73,2%
9.	Գիտե՞ք արդյոք հայտնի խուլ մարզիկների:	17%	83%
10.	Կարո՞ղ է արդյոք սպորտը դառնալ Ձեր ապագան:	7,3%	92,7%

Հետևաբար, կարող ենք արձանագրել՝ սպորտային միջոցառումների հարթակը սահմանափակվում է դպրոցով, և կա անհրաժեշտություն կազմակերպել

տարատեսակ սպորտային միջոցառումներ՝ ներառելով հասակակիցների ավելի լայն շրջանակ:

Հարցաշարի վեցերորդ հարցի պատասխաններից կարող ենք եզրակացնել՝ հիմնական մարզաձևերն են ըմբշամարտը և ֆուտբոլը, ընդ որում՝ հավանաբար ըմբշամարտիկները զբաղվում են նաև ֆուտբոլով: Բոլորը նշել են, որ պարապմունքներն անցկացվում են դպրոցում:

Հարցաշարի յոթերորդ հարցի պատասխաններից նկատում ենք՝ իրազեկվածության ամենաբարձր տոկոսը վերաբերում է ըմբշամարտին:

Իսկ հարցաշարի ութերորդ և իններորդ հարցերի պատասխաններից պարզ է դառնում, որ հարցվողներից շատ քչերն են տեղյակ խուլ մարզիկների մասին, ընդ որում՝ «հայտնիների» շարքում անվանել են միայն մի քանի հայ խուլ մարզիկների: Այս տվյալները թույլ են տալիս եզրակացնել, որ անհրաժեշտ է ԼԽՈՒ աշակերտների շրջանում ընդլայնել խուլերի սպորտի և խուլ մարզիկների նվաճումների մասին գիտելիքների պաշարը, ինչը կստեղծի նաև սպորտով զբաղվելու լրացուցիչ մոտիվացիա:

Տասներորդ հարցին դրական պատասխան են տվել հարցվողների 7.3%-ը, ենթադրաբար սպորտով զբաղվող աշակերտներն են: Նրանց պատկերացումների շրջանակում են հետևյալ թեզերը՝ կարող ենք գումար վաստակել, մասնակցել օլիմպիական խաղերին, մարզիչ դառնալ, մրցումների մասնակցել: Այսպիսով՝ սպորտով զբաղվող ԼԽՈՒ աշակերտներն ունեն սպորտի ապագա տեսլականը:

ԼԽՈՒ մարզիկների հետ անցկացված հարցմանը մասնակցել են 4 խուլ բարձրակարգ մարզիկ՝ որոնցից 3-ը ըմբշամարտիկ, 1-ը՝ բասկետբոլիստ: Նրանցից 3-ն ունեն բարձրագույն կրթություն:

Պարզվեց, որ խուլ մարզիկների մարզիչներից ոչ մեկը չունի լսողության խանգարում, սակայն մարզիկները նշում են, որ հիմնականում նրանց հաջողվում է հաղորդակցվել միմյանց հետ:

Ըմբշամարտիկները մասնակցել են մրցումների, այդ թվում՝ միջազգային, ունեն մրցանակներ, մրցումների աշխարհագրությունն է՝ Թուրքիա, Վրաստան, Իրան, Ռուսաստան, Բելառուս, Եվրոպա: Չլսող բասկետբոլիստուհին ընդգրկված է ՀՀ հավաքականի կազմում, 2011-ին մասնակցել է 5-րդ, 2015-ին՝ 6-րդ, 2019-ին՝ 7-րդ Համահայկական խաղերին և 2013-ին՝ Իրանում անցկացված մրցաշարին:

«Ի՞նչ է տալիս Ձեզ սպորտը» հարցին բոլոր 4 մարզիկները խոսել են ֆիզիկական հատկությունների բարելավման մասին, իսկ 2-ը գնահատել են շփումը սպորտում: «Կարող է արդյո՞ք սպորտը դառնալ Ձեր ապագան» և «Ինչո՞ւ եք այդպես կարծում» հարցին մարզիկներն արտահայտել են իրենց պատկերացումները, որոնցում նշված են մարզիչ և ուսուցիչ դառնալու, սպորտում բարձր նվաճումներ ունենալու, գումար աշխատելու, խուլերի սպորտն առաջ տանելու գաղափարները:

Լսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների հատուկ կրթահամալիրի

տնօրեն Լուսինե Բաբայանի հետ անցկացրած հարցազրույցից ստացել ենք հետևյալ արդյունքները: Շատ բարձր է գնահատում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերը ԼԽՈՒ անձանց զարգացման, սոցիալականացման և, հատկապես շարժողական կարողությունների կատարելագործման գործընթացում: Տիկին Բաբայանը նշում է, որ ԼԽՈՒ աշակերտների և շրջանավարտների ներգրավվածությունը և հաջողությունները հատկապես ըմբշամարտում կարող են դիտվել որպես ԼԽՈՒ անձանց կայացման և բարեկեցության գործոն:

Վերջին տարիներին կրթահամալիրում փորձ է արվում զարգացնել ըմբշամարտի, ֆուտբոլի, շախմատի, նետաձգության խմբակների աշխատանքներ: Կան որոշ հաջողություններ, սակայն նաև խոչընդոտներ, որոնցից տ. Բաբայանը նշում է մի քանիսը՝

- տրանսպորտի խնդիրը,
- մարզադպրոցներում խուլ երեխաներ ընդունելու պատրաստականության բացակայությունը,
- մարզիչների՝ ժեստերի լեզվին չտիրապետելու հանգամանքը,
- մարզիչների վերապատրաստման անհրաժեշտությունը,
- ծնողների սոցիալական վիճակը,
- խուլերի միջնակարգ կրթության որակի բարելավման խնդիրը:

Հաջորդիվ ներկայացնենք չսող ըմբշամարտիկների թիմի մարզիչ Արգիշտի Բաբայանի հետ անցկացրած հարցազրույցի վերլուծությունը:

Արգիշտի Բաբայանը ինքը չսող մարզիչ է: Նա գտնում է, որ սպորտը շատ կարևոր է խուլերի համար, քանի որ առաջին հերթին խուլ մարզիկը հնարավորություն է ստանում ցույց տալ իր կարողություններն աշխարհին, ընդլայնել շփումը: Որպես մարզիչ և գործող մարզիկ՝ նա նշում է, որ շատ կարևոր են խուլ և լսող մարզիկների համատեղ մարզումներն ու մրցումները: Հենց իր ներառվածության աստիճանը նա գնահատում է շատ բարձր: Այն հարցին, թե ինչպե՞ս սկսեց աշխատել որպես մարզիչ, Բաբայանը պատմեց, որ առիթ էր ստեղծվել փոխարինելու հիվանդության պատճառով բացակայող մարզչին, հետագայում կրթահամալիրում ընդունվեց աշխատանքի՝ որպես մարզիչ:

Խուլ մարզիկների հետ աշխատանքի բարդություններից Արգիշտին նշել է, որ նրանք դժվարությամբ են ընկալում և վերարտադրում ցուցադրվող շարժումները: Բաբայանը կարևորել է լսողների հետ համատեղ մարզումները:

«Ինչպիսի՞ հեռանկարներ եք տեսնում Ձեր սաների համար» հարցին Բաբայանը նշել է, որ կարող է սպորտը դառնալ մասնագիտություն, մարզիկները կարող են գումար վաստակել, մասնակցել միջազգային մրցաշարերին, դառնալ նաև մարզիչներ: Խուլերի ըմբշամարտի

գարգացումը Արգիշտին կապում է երկրի տնտեսական վիճակի հետ:

Մեր կողմից իրականացված հետազոտության արդյունքում բացահայտել ենք մի եզակի օրինակ, այն է, որ ՀՀ «Էրեբունի» բասկետբոլի կանանց թիմում ընդգրկված է չլող մարզուհի Լուսինե Սեդրակյանը: Թիմի ավագ մարզիչ Շուշիկ Սահակյանի հետ անցկացրած հարցազրույցը բավական հետաքրքիր բացահայտումների առիթ է տվել: Այսպես՝ Շ. Սահակյանը նշում է, որ լողության բացակայությունը Լուսինեի դեպքում փոխհատուցվում է տեսողությամբ կողմնորոշվելու բարձր կարողությամբ, ինչը շատ կարևոր է խաղադաշտում: Լուսինեն մարզաձև է եկել իր քրոջ միջոցով, որը պարապում էր բասկետբոլ: Մարզիչը նկատել է երեխայի հետաքրքրվածությունն ու պատրաստակամությունը և ներգրավել աղջկան լող մարզիկների թիմում, որտեղ Լուսինեն սկսել է արագ տեմպով առաջ ընթանալ:

Հաղորդակցումը Լուսինեի և մարզիկների, Լուսինեի և մարզիչի միջև կարելի է համարել ստացված, քանի որ լողները սովորել են ժեստեր, իսկ Լուսինեն՝ հասկանալ շրթունքների շարժումներից, միմիկայից, ժեստերից:

Տիկին Սահակյանը կարևորում է սպորտի դերը չլող անձանց կյանքում՝ որպես սոցիալականացման գործոն, սակայն մինչ չլողների սպորտին անդրադառնալը նա նշում է ՀՀ-ում բասկետբոլ

մարզաձևի ընդհանուր խնդիրները, դրանք են՝

✓ ՀՀ-ում բասկետբոլի թիմերը չունեն դահլիճներ,

✓ մարզիկները չեն վճարվում, զբաղված են այլ աշխատանքներով, ինչից տուժում է մարզիկների մարզավիճակը և, որպես արդյունք, թիմի մարզական պատրաստվածությունը:

Խուլերի բասկետբոլի հեռանկարների հետ կապված որպես խոչընդոտ Շ. Սահակյանը մատնանշում է Հայաստանի խուլերի միության պասիվությունը թիմ ստեղծելու, պայմաններ տրամադրելու և խուլ բասկետբոլիստին որպես մարզիչ ներգրավելու գործընթացներում:

Չլող մարզիկների ըմբռամարտի հավաքական թիմի ավագ մարզիչ Մարտին Ալիխանյանի հետ անցկացրած հարցազրույցից պարզեցինք, որ Մ. Ալիխանյանը թիմի հետ աշխատում է 2009-ից: Սպորտի դերի վերաբերյալ չլողների կյանքում նա հատկապես արժևորում է մարզիկների շփման շրջանակների ընդլայնման հնարավորությունը, լողների միջավայրում ներգրավվումը, ընդհանուր զարգացվածության և ինքնագնահատականի մակարդակի բարձրացման, մարզիչ և ուսուցիչ դառնալու հեռանկարները:

Խուլերի հետ մարզման գործընթացում մարզիչ Ալիխանյանը նշել է հետևյալ խնդիրները՝

✓ հաղորդակցման որոշակի դժվարություններ՝ նույնիսկ ժեստերի լեզվի

թարգմանության առկայության դեպքում չի հաջողվում տեղ հասցնել ինֆորմացիան ողջ խորությամբ,

✓ չսող մարզիկներն ունեն գիտելիքների ըմբռնման, յուրացման, վերարտադրման, կիրառման զգալի դժվարություններ,

✓ խուլ մարզիկներն ունեն մասնագիտական կրթություն ստանալու դժվարություններ:

Մարզաձևի հեռանկարների հետ կապված մարզիչը նշել է մի քանի խոչընդոտ՝

✓ մարզիկների տարիքային շեղ բարձրացել է, երիտասարդները քիչ են ընդգրկված,

✓ Հայաստանի խուլերի միավորումը (ՀԽՄ) տարբեր նախաձեռնություններին պասիվ է արձագանքում, չի ստանձնում պատասխանատվություն՝ պայմաններ (դահլիճ, տրանսպորտ) տրամադրելու հարցում,

✓ ՀԽՄ-ի կողմից չեն իրականացվում չլողներին սպորտաձևերում ներգրավելու հավաքագրման աշխատանքներ,

✓ չեն իրականացվում ԼԽՈՒ հատուկ կրթահամալիրի, ՀԽՄ-ի, «խուլերի հայկական սպորտային կոմիտե» ՀԿ-ի միջև կապերն ու կոորդինացված աշխատանքները:

Ամփոփելով անցկացրած հարցումների և հարցազրույցների արդյունքները՝ կարող ենք անցկացնել համեմատական

զուգահեռներ: Այսպես՝ բոլոր հարցվածները միակարծիք են, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը առաջին հերթին նպաստում են առողջության ամրապնդմանը, գեղեցիկ կազմվածքի ձևավորմանը, շարժողական կարողությունների զարգացմանն ու կատարելագործմանը, ինչն օգնում է գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը, հասարակությունում իրենց լիարժեք զգալուն:

ԼԽՈՒ երեխաների հատուկ կրթահամալիրի աշակերտների ճնշող մեծամասնությունը սիրում են զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով, սակայն միայն 26.8%-ն են զբաղվում սպորտով: Ըստ կրթահամալիրի տնօրեն Լ. Բաբայանի՝ այս ցուցանիշների պատճառներից է՝ մարզադպրոցներում ԼԽՈՒ անձանց ընդգրկվելու դժվարությունները, մարզիչների տեղեկացվածության բացերը, արդյունքում ԼԽՈՒ անձանց հետ աշխատելու վախերը և կարծրատիպերը:

Բոլոր հարցվածները բարձր են գնահատել սպորտի դերը որպես սոցիալականացման գործոն՝ նշելով հաղորդակցման շրջանակի ընդլայնումը, լսողների միջավայրում ներգրավումը, սպորտը՝ որպես ապագա դիտարկումը՝ մարզիկ, մարզիչ, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ աշխատելու, գումար վաստակելու, հասարակությունում լիարժեք ներառվելու հեռանկարները: Այս առումով որպես տեսանելի մոդել հատկանշական է Արգիշտի Բաբայան խուլ գործող մարզիկ, միաժամանակ մարզիչ անձի օրինակը:

Չլսողների սպորտի զարգացման խոչընդոտների մասին խոսելիս բոլոր հարցվողները նշել են երկրի սոցիալ-տնտեսական վիճակը, ընդհանուր առմամբ սպորտի զարգացման դինամիկան ՀՀ-ում: Բացի նշված հանգամանքներից, չլսողների սպորտում ներգրավվելու խնդիրներից մարզիչներ Ալիխանյանը և Բաբայանը նշել են մարզիկների ըմբռնման, մտածողության ոչ բավարար մակարդակը: Սակայն բասկետբոլի մարզիչ Սահակյանն արձանագրել է, որ իր չլսող սանը չունի նման դժվարություններ, իսկ ԼԽՈՒ կրթահամալիրի տնօրեն Բաբայանը խոսել է ԼԽՈՒ անձանց միջնակարգ կրթության բարելավման անհրաժեշտության մասին, ընդգծելով, որ կրթահամալիրում ստացած գիտելիքները և ավարտական փաստաթղթերը չեն բավարարում բուհերում ուսումը շարունակելու պահանջներին:

Չլսողների սպորտի զարգացման անբարենպաստ գործոններից Ալիխանյանը և Բաբայանը նշել են ՀԽՄ-ի և «Խուլերի հայկական սպորտային կոմիտե»-ի պասիվությունը: Ալիխանյանը կարևորել է ԼԽՈՒ կրթահամալիր-ՀԽՄ-«Խուլերի հայկական սպորտի կոմիտե» ՀԿ կապի ամրապնդումը, փոխկապակցված աշխատանքների իրականացումը, որի արդյունքում խուլերի սպորտը կունենա առաջընթաց, իսկ խուլ մարզիկներն ունեն բավարար պոտենցիալ այս հարցում:

Մարզիչ Ալիխանյանը կարևորել է նաև խուլերի սպորտում ընդգրկվող մարզիչների պատրաստման և վերապատրաստման անհրաժեշտությունը:

Եզրակացություն.

1. Ֆիզիկական կուլտուրան ԼԽՈՒ աշակերտների համար ամենասիրված ոլորտներից է:

2. ԼԽՈՒ անձանց և այդ ոլորտում ընդգրկված մասնագետների կարծիքով ՖԿ և սպորտը զարգացնում են ԼԽՈՒ անձանց ֆիզիկական հատկությունները և շարժողական կարողությունները, որոնք օգնում են վերջիններին լիարժեք զգալ հասարակությունում:

3. ԼԽՈՒ մարզիկները սպորտն ընկալում են որպես շփման, մասնագիտության ձեռքբերման, գումար աշխատելու, այսինքն՝ սոցիալականացման կարևոր միջոց:

4. ԼԽՈՒ անձանց սպորտում ներգրավելու գործընթացում կան օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ խոչընդոտներ:

5. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի՝ որպես սոցիալականացման միջոց զարգացնելու համար անհրաժեշտ է ստեղծել համապատասխան միջավայր՝ ներառելով կրթության և սպորտի ոլորտների ենթակառուցվածքները և՛ պետական, և՛ մասնավոր հատվածներում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայաստանի խուլերի միավորում կենտրոնական վարչություն, Պատմություն և զարգացում 70, Նահապետ, Երևան, 2003, 192 էջ:
2. **Теория** и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. Проф. С. П. Евсеева.-2-е изд., испр. И доп. – М.: Соверской спорт, 2007. – 291 с.: ил. ISBN 978-5-9718-0279-2
3. **Частные** методики адаптивной физической культуры [текст]: учебник / под общ. Ред. Проф. Л. В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2007.- 608с.: ил. ISBN 978-5-9718-0116-0
4. <http://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=91411>
5. https://www.facebook.com/Հայաստանի_խուլերի_միավորում-Armenian-Deaf-Society-189217767923792
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-shkolnikov-s-narusheniem-sluha>

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A FACTOR OF SOCIALIZATION FOR THE PEOPLE WITH HEARING IMPAIRMENT ACROSS THE REPUBLIC OF ARMENIA

Assistant: A.M. Gabrielyan,

Master student: A.V. Berberyan,

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

SUMMARY

Key words: people with hearing impairment (PWHI), sport for deaf people, hard-of-hearing people, socialization.

Relevance. Physical culture and sport are deemed to be key components in the lives of people with hearing impairments (PWHI), as sport enables deaf people to self-realize with no limitation. During the years of independence involvement of hard-of-hearing people in sport has declined in almost all disciplines throughout Armenia, except for wrestling, which continues to evolve with variable success.

The aim of the research is to identify the status of physical culture and sport for hard-of-hearing people in the RA and their role in the process of PWHI socialization.

The research methods and organization involve survey, interview and analysis of the data obtained. The research was held in the Special Educational Complex for children with hearing impairments, in the Olympic Children and Youth Wrestling School after Norayr Musheghyan and in “Mika” Sports Complex. The survey involved hard-of-hearing pupils, athletes with hearing impairments, their coaches, director of the Special Educational Complex for children with hearing impairments.

The research results. All the respondents confirmed that physical culture and sport contribute to the health promotion, develop motor skills, increase performance efficiency and enable hard-of-hearing people to feel fully integrated into society. They also valued the role of sport as a factor of socialization, underlying expansion of the communication scope, involvement in the environment of people not having hearing impairments, the opportunity to build sport career and attainment of coach or physical education teacher qualifications.

Among the factors hindering the development of sport for PWHI, the respondents noted the socio-economic situation across the Republic, the insufficient level of perception and understanding of PWHI, the need for retraining coaches for the deaf athletes and the passivity of structures associated with the PWHI.

Conclusion. Physical culture and sport are a great way for PWHI to socialize. In the development of physical culture and sport for PWHI there are numerous obstacles of socio-economic and organizational nature including issues linked to their education. Thus, for the sector development, it is required to create an appropriate environment with educational and sport facilities.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В РЕСПУБЛИКЕ АРМЕНИИ

*Ассистент А. М. Габриелян,
магистрант А. В. Берберян*

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: лица с нарушениями слуха (ЛНС), спорт неслышащих, глухие, социализация.

Актуальность. Физическая культура и спорт являются важными компонентами жизни лиц с нарушениями слуха, так как в спорте неслышащие люди

могут самореализоваться без ограничений. В спорте неслышащих в РА за годы независимости наблюдался спад по всем видам, за исключением борьбы, которая с переменным успехом продолжает развиваться.

Цель исследования: выявить состояние физической культуры и спорта ЛНС в РА и их роль в социализации этой категории людей.

Методы и организация исследования. Методы исследования: опрос, собеседование, анализ полученных данных. Исследование проводилось в Специальном образовательном комплексе для детей с НС, Олимпийской детско-юношеской спортшколе по борьбе им. Норайра Мушегяна спортивном комплексе «Мика». В опросах участвовали ученики с НС, неслышащие спортсмены и их тренеры, директор Специального образовательного комплекса для детей с НС.

Результаты исследования. По мнению всех опрошенных, физическая культура и спорт способствуют укреплению здоровья, развитию двигательных навыков, повышению эффективности деятельности, появлению чувства полноценности в обществе для ЛНС. Они также оценили роль спорта как фактора социализации, отметив расширение сферы общения, вхождение в среду слышащих, перспективу построения спортивной карьеры, получения специальности тренера или учителя физкультуры.

Из факторов, препятствующих развитию спорта неслышащих, опрошенные отмечали социально-экономическое состояние в республике, недостаточный уровень восприятия и мышления ЛНС, необходимость переподготовки тренеров неслышащих спортсменов, пассивность структур, связанных с ЛНС.

Краткие выводы. Физическая культура и спорт являются важными факторами социализации ЛНС. В развитии физической культуры и спорта ЛНС существует ряд препятствующих факторов социально-экономического и организационного характера, в том числе в сфере образования. Для развития сферы необходимо создавать соответствующую среду, включая образовательные и спортивные структуры.

Հոդվածն ընդունվել է 11.02.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.02.2022-ին:

ՀՏԴ 796.015

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-226

ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

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

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

ՀՀ Պաշտպանության նախարարություն, Երևան, Հայաստան

E.mail: coachdavyan@yahoo.com, levdavyan@gmail.com

Առանցքային բառեր: Թեպիկնգ, միոտոնոմետր, հաշմանդամություն, հենաշարժողական ապարատ, անվասայլակ, բասկետբոլ, ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստություն:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին շրջանում մեծ տեղ է հատկացվում հաշմանդամություն ունեցող անձանց ընդգրկելու տարբեր մարզաձևերում, հատկապես՝ հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներ ունեցող հաշմանդամներին: Մարզումները բարելավում են հաշմանդամություն ունեցող մարզիկների ֆիզիկական, բարոյահոգեբանական վիճակը, ինչպես նաև տվյալ մարզաձևին հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական հմտությունները: Հատուկ կազմակերպված մարզումները կօգնեն նաև մեծ հաջողությունների հասնել մեծ սպորտում: Անվասայլակով բասկետբոլը խաղացողներից պահանջում է բարձր ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական, տակտիկական պատրաստություն[2]: Բասկետբոլիստները պետք է կարողանան ժամանակին կատարել արագ և ճիշտ փոխանցումներ, գնդակով արագ

ճեղքումներ, օղակի տակ պայքարեն օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելու համար, կատարեն նետումներ՝ մոտ, միջին և հեռու տարածություններից, նաև անվասայլակով կատարեն տարբեր ուղղություններով արագացումներ, կանգառներ, դարձումներ և տեղաշարժեր: Այս ամենը փաստում է, որ անվասայլակով բասկետբոլում մեծ հաջողությունների հասնելու համար պետք է տիրապետել պատրաստության բոլոր հմտություններին և պահանջներին: Անվասայլակով բասկետբոլիստների մարզումների ճիշտ պլանավորումից, ինչպես նաև ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական պատրաստությունից է կախված նրանց մարզական հաջողությունները: Անվասայլակով բասկետբոլ խաղացողների համար շատ է կարևորվում անվասայլակին տիրապետելու հմտությունները. անվասայլակը նրանց համար համարվում է «մարմնի մաս» [3] :

Գրականության մեջ շատ քիչ կան գիտական աշխատանքներ, որոնք նվիրված են անվասայլակով բասկետբոլիստ-

ների պատրաստության կողմերին: Հավասար պայքարում ընթացող խաղի ժամանակ կարևոր նշանակություն ունի խաղացողների ինչպես ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստությունը, այնպես էլ մարզիկների նյարդային համակարգի ուժի գործակիցը [1]: Գրականության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ անվասայլակով բասկետբոլիստների խաղային գործողությունների արդյունավետությունն ապահովող գործոններն ուսումնասիրվել են ոչ բավարար: Ներկայումս ակտիվ փորձ է արվում գտնել օպտիմալ ճանապարհներ և միջոցներ, որոնք անհրաժեշտ են անվասայլակով բասկետբոլիստների խաղային իրավիճակներում տեխնիկական հնարքների, ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման համար, ինչպես նաև՝ օրգանիզմի տարբեր ֆունկցիաների՝ նյարդային, մկանային համակարգի:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներ ունեցող անվասայլակով բասկետբոլիստների տեխնիկական, ֆիզիկական, հոգեբանական, մկանների, ինչպես նաև որոշ բժշկականսաբանական պատրաստության մակարդակը ծանրաբեռնվածությունից առաջ և հետո: Աշխատանքի խնդիրն է՝ մարզման տարբեր մեթոդների և միջոցների օգնությամբ բարելավել անվասայլակով բաս-

կետբոլիստների տեխնիկական, ֆիզիկական, հոգեբանական և բժշկականսաբանական որոշ ցուցանիշներ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական թեստավորում՝ **1.** 4x28մ. մաքրքավազք (վրկ.), **2.** երկու ձեռքով գլխի վրայից 1կգ գնդակի նետում հեռավորություն (մ), **3.** աջ կողմից օղակի տակից գնդակի նետում, **5** նետում (քանակ), **4.** ձախ կողմից օղակի տակից գնդակի նետում, **5** նետում (քանակ), **5.** անվասայլակով արագացում՝ 28մ (վրկ.), **6.** տուգանային 10 նետում (քանակ), **7.** տարբեր կետերից միջին տարածության 10 նետում (քանակ), **8.** զիզգագով անցում 10 կոների միջև (վրկ.), **9.** թեպինգ-թեստ, ֆունկցիոնալ ասիմետրիայի գործակցի հաշվարկի համար թեստն անցկացվել է աջ և ձախ ձեռքերով, բեռնվածությունից առաջ և հետո [7]: Հետազոտությունն անցկացվել է 30վրկ. ընթացքում, որը բաժանվել է վեց հավասարաչափ քառակուսիների, յուրաքանչյուր քառակուսում հինգ վայրկյանում կետերը նշելուց հետո մեր հրահանգով մարզիկը արագ շարունակում է նշումներ կատարել մյուս բոլոր քառակուսիների մեջ: **10.** միոտոնոմետրիա, որի միջոցով ուսումնասիրել ենք բասկետբոլիստների մկանների «թույլ» և «լարված» վիճակները, պարզել ենք նրանց միջև լայնույթի փոփոխությունները բեռնվածությունից առաջ և հետո: Հետազոտել ենք՝ բազկի

երկգլխանի, եռագլուխ, կրծքի մեծ և ազդրի քառագլուխ մկանները (աջ և ձախ ձեռքի և ոտքի), 11. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտություններն անցկացվել են՝ Բանակի կենտրոնական մարզական ակումբի՝ «ԲԿՄԱ» և «LES FOXSES» անվասայլակով բասկետբոլիստների հետ: Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության թեստերն անցկացվել են երեք փուլերով: Միոտոնոմետրիա և թեպինգ թեստերն անցկացվել են մեկ փուլով՝ հունվար - փետրվար ամիսներին: Մայիս ամսին կանցկացվի երկրորդ փուլը: Երկու թիմերի մարզումները և հետազոտություններն անցկացվել են «Մարզաձևերի զարգացման հանրապետական համալիր կենտրոնում»՝ նախկին «ՄԻԿԱ» մարզադահլիճում, շաբաթական երկու անգամ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության առաջին և երկրորդ փուլերում ստացված արդյունքների (ֆիզիկական և տեխնիկական) մասին զեկուցել ենք 2021թ. ինստիտուտի գիտաժողովում: Երրորդ փուլի արդյունքների համեմատությունն առաջին և երկրորդ փուլերի թեստերի արդյունքների հետ ցույց տվեց, որ ինչպես «ԲԿՄԱ»-ի, այնպես էլ «LES FOXSES» ակումբի բասկետբոլիստների արդյունքները բարելավվել են, սակայն «ԲԿՄԱ» թիմի բասկետբոլիստների մոտ փոփոխություններն ավելի նկատելի են: Անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ, բացի ֆիզիկական,

տեխնիկական պատրաստության թեստերից, անցկացրել ենք նաև թեպինգ թեստ՝ բեռնվածությունից առաջ և հետո՝ աջ և ձախ ձեռքերով: Բեռնվածությունից առաջ և հետո հետազոտել ենք նաև մկանների լարվածությունը «թույլ» և «լարված» վիճակում: Թեպինգ-թեստի արդյունքները ցույց տվեցին, որ ինչպես բեռնվածությունից առաջ, այնպես էլ բեռնվածությունից հետո արդյունքներն առաջին հինգ վայրկյանի համեմատ մյուս հինգ վայրկյանների արդյունքները մարզիկների մոտ հիմնականում նվազում են, բեռնվածությունից հետո այդ նվազումը նկատվում է ավելի ցայտուն: Օրինակ՝ «ԲԿՄԱ» ակումբի բասկետբոլիստների մոտ բեռնվածությունից առաջ՝ առաջին հինգ վայրկյանում արդյունքը եղել է 36.8, իսկ վերջին հինգ վայրկյանի ցուցանիշները՝ 27.4 (աղյուսակ 1 և 2), բեռնվածությունից հետո համապատասխանաբար՝ 36.9 և 24.4: Նմանատիպ փոփոխություններ է նկատվել նաև «LES FOXSES» անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ: Արդյունքները ցույց տվեցին, որ նրանց մոտ նկատվում են ինչպես «ուժեղ», այնպես էլ «միջին» և «թույլ» նյարդային համակարգեր ունեցող մարզիկներ: Ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցող մարզիկները կարողանում են դիմակայել ավելի մեծ ինտենսիվության և ծավալով բեռնվածության, քան թույլ նյարդային համակարգ ունեցող մարզիկները [6]: Բեռնվածությունից առաջ և հետո թիմի ցույց տված միջին

ցուցանիշները նույնպես տատանվում են
աջ և ձախ ձեռքերի ցուցանիշների միջև:

Աղյուսակ 1

Թեպինգ թեստի արդյունքները
«ԲԿՄԱ» բեռնվածությունից առաջ (աղյուսակ 1) և
հետո (աղյուսակ 2)՝ աջ և ձախ ձեռքերով

Ա/Ա	0- 5վրկ. աջ - ձախ		6-10 վրկ. աջ-ձախ		11-15 վրկ. աջ-ձախ		16-20 վրկ. աջ-ձախ		21-25 վրկ. աջ-ձախ		26-30 վրկ. աջ-ձախ	
Խաչիկ	38	32	28	32	27	26	32	26	27	28	31	24
Էրիկ	38	35	30	30	34	29	34	27	32	26	31	23
Ժիրո	42	33	24	25	35	25	25	25	29	26	26	27
Սմբատ	36	35	27	33	35	30	32	29	34	29	34	28
Կարեն	41	41	31	30	32	26	29	23	32	26	33	36
Արման	38	41	36	30	40	32	36	28	37	27	35	31
Սամվել	32	36	27	28	27	29	25	31	25	31	30	25
Էրիկ Չ.	37	36	28	26	33	29	34	29	29	25	30	24
Արշակ	29	30	26	28	25	29	26	22	26	22	29	29
x	36.8	35.4	28.5	29.1	32	28.3	30.3	26.7	30.1	26.7	31	27.4
σ	4,1	3,7	3,5	2,6	4,8	2,2	4,2	3,0	4,0	2,5	2,7	4,2
m	1,36	1,24	1,16	0,87	1,61	0,75	1,40	0,99	1,32	0,85	0,91	1,39

Աղյուսակ 2

Ա/Ա	0-5 վրկ. աջ - ձախ		6-10 վրկ. աջ-ձախ		11-15 վրկ. աջ-ձախ		16-20 վրկ. աջ-ձախ		21-25 վրկ. աջ-ձախ		26-30 վրկ. աջ-ձախ	
Խաչիկ	35	35	28	19	31	29	25	24	32	24	34	29
Էրիկ	44	32	31	27	26	27	32	25	30	25	30	21
Ժիրո	34	21	29	27	24	24	30	24	30	26	26	22
Սմբատ	38	37	32	29	27	34	33	30	37	33	31	21
Կարեն	42	29	33	31	26	29	34	21	31	34	30	26
Արման	42	35	37	32	32	32	33	24	38	32	36	25
Սամվել	31	36	30	28	29	32	25	27	33	27	30	32
Էրիկ Չ.	34	35	25	25	29	29	30	22	25	22	26	20
Արշակ	32	29	31	28	30	26	30	24	29	24	30	24
x	36,9	32,1	37,7	27,3	28,2	29,1	30,2	24,5	31,6	27,4	30,3	24,4
σ	4,8	5,1	3,4	3,8	2,6	3,2	3,3	2,7	4,0	4,4	3,2	4,0
m	1,59	1,70	1,12	1,26	0,88	1,06	1,10	0,88	1,33	1,47	1,08	1,34

Հետազոտության անցկացման ժամանակահատվածում «ԲԿՄԱ» ակումբի անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ ինչպես առաջին, երկրորդ, այնպես էլ երրորդ փուլում հաճախակի օգտագործվել է «խաղային» և «մրցակցական» մարզման մեթոդները: Մեր կողմից օգտագործվել է խմբային, թիմային վարժություններ, որոնք կատարվել են ակտիվ պաշտպանության պայմաններում: Կատարված մարզումները նպաստել են մարզիկների տեխնիկական հնարքների, ֆիզիկական, հոգեբանական պատրաստության զարգացմանը, ինչպես նաև նյարդային համակարգի ցուցանիշների բարելավմանը: Նետումների, փոխանցումների, օղակից հետ թռչող գնդակի տիրապետման զարգացման և կատարելագործման վարժությունները կատարվել են հոգնածության ֆոնի վրա: Մարզումների ժամանակ կատարվող վարժությունների մեծ մասը կատարվում է մրցակցական պայմաններում՝ մոտեցնելով ֆիզիկական և հոգեբանական լարվածությունը խաղային պայմաններին:

Եզրակացություն.

1. Անվասայլակով բասկետբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ, հենաշարժողական ապարատի մկանային

զանգվածի ցուցանիշները զարգացնելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել «խաղային» և «շրջանաձև» մարզման մեթոդներ:

2. Մարզումների և խաղերի ժամանակ ստացած ֆիզիկական և էմոցիոնալ բեռնվածությունը բարելավում է անվասայլակով բասկետբոլիստների բարոյահոգեբանական վիճակը:

Գործնական առաջարկություն:

Անվասայլակով բասկետբոլում մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար անհրաժեշտ է բարելավել բասկետբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ և հենաշարժողական ապարատի մկանային զանգվածի հնարավորությունները: Բարձր նվաճումների հասնելու համար բասկետբոլիստներին անհրաժեշտ է ունենալ ժամանակակից արհեստավարժ մարզական անվասայլակներ, ինչպես նաև այդ սայլակներին տիրապետելու հմտություններ, կարողանալ կատարել անվասայլակով արագացումներ, կանգառներ, դարձումներ, միաժամանակ արդյունավետ կատարել փոխանցումներ, նետումներ, գնդակի վարում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Ե.Լ., Բասկետբոլ. ուսուցում և մարզում՝ բուհերում սովորող ուսանողների համար, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 5:

2. Դավթյան Ե.Լ., Բասկետբոլիստի մարզումը, Մերոդական ձեռնարկ, Երևան, 2006, էջ 6-10:
3. Марк Волкер, Баскетбол на колясках 2010. стр.20-23.
4. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: В Сб.: Паралимпийский комитет России, сост. А.В.Царик, -М.: Совет.спорт.-2011.- 152 стр.
5. Костюнина Л. И., Материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции Современные проблемы теории и практики спортивной медицины и физической реабилитации. Кам. Гафкси Т, 2009.-С 112-114.
6. Ильина М.Н., Дифференциальная психология.-СПб,:Питер.2001.-стр 3-5
7. Ильина М. Н., Ильин Е. П., Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста Психофизиологические особенности спортивной деятельности – Л.,1975.С.183-186 .

SPECIFICATIONS OF PREPAREDNESS OF BASKETBALL PLAYERS ON WHEELCHAIR

P.h.d., professor Y. Davtyan,

A. Davtyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport

Yerevan, Armenia

RA Ministry of Defense, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords Handicap, musculoskeletal system, tapping test, wheelchair, basketball, preparedness, physical, technical, moral-psychological.

The aim of the research. The goal of the work is to study the levels of technical-physical training, as well as the functions of the nervous and muscular systems of basketball players in wheelchairs.

The mission of the research is to develop the physical and technical qualities of basketball players using wheelchairs in “Playing” and Cycle training methods.

Research methods, organization. This study will include literature related to the research and analysis, pedagogical testing, determination of physical-technical preparedness, 12 tests, mathematical-statistical analysis.

The research was conducted among the basketball players in wheelchairs of the Central Sports Club "CSKA" and «LES FOXSES» sports clubs. The research was conducted in 3 trial. The first trial was held in September of 2020. The second trial was held in January of 2021. The third trial was held in January of 2022. The research and team trainings were held at the formerly known as "Republican Sport Development Complex Center", from September 2020-March 2022.

Analysis of research results

The first, second and third trials resulted in positive changes in basketball players of both "CSKA" and «LES FOXSES». Although, the results of "CSKA" are incomparably higher compared to the basketball players of «LES FOXSES».

For example, the result of the "CSKA" basketball players' 4x28m freestyle test in the first trial was 37.9 seconds, in the second trial it was 36.8 seconds, the third trial presented 37.0 seconds. The speed index of 28 meters in the first trial was 8.2 seconds, in the second trial 7.9 seconds and 8.0 seconds in the third trial. Free throws in the first trial averaged to 2.2 throws, in the second trial, 3.8 throws, and 3.9 in the third trial. The results of medium distance throws are, respectively, 2.3, 3.2 and 4.9 throws. Positive changes resulted in other tests as well. «LES FOXSES» basketball players also presented improvements in results although not as significant.

The results of the tapping test showed that before and after training, the results show changes from the first 5-seconds tapping test to the last 5-second test.

For example, when testing before training, the first 5-second test of the basketball players of the "CSKA" club, presented results 36.8 taps, whereas the final 5-second test resulted in 27.4. Results showed the same changes after training resulting in 36.9 taps in the first 5-second test and 24.4 in the final.

Conclusion

1. Basketball players in wheelchairs must use "Playing" and Cycle training methods in order to improve the development of their physical and technical qualities, as well as functions of the nervous and musculoskeletal systems.

2. The physical and emotional experiences during trainings and games improve the moral and psychological condition of basketball players in wheelchairs.

Practical suggestions

1. In order to achieve the best results in wheelchair basketball, it is necessary to improve the physical, technical, tactical, functions of the nervous and musculoskeletal systems.

2. In order to achieve the best results in wheelchair basketball, players need to use modern professional sports wheelchairs. They also need to master skills of these wheelchairs, to be able to accelerate, stop, make turns in wheelchairs, while making effective passes, throws, ball handling.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА КОЛЯСКАХ

К.п.н., профессор Е. Л. Давтян,

А. Е. Давтян

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

РЕЗЮМЕ

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

Цель и задача исследования: исследовать уровень технической и физической подготовленности, силы нервной системы у баскетболистов-колясочников с опорнодвигательными нарушениями.

Задача – совершенствование уровня физической и технической подготовленности и силы нервной системы баскетболистов с использованием игровой и круговой тренировки.

Методы и организация исследования.

1. Изучение и анализ литературных данных. 2. Педагогическое трстирование. 3. Статистический анализ полученных данных

Исследования проводилось с баскетболистами-колясочниками «ЦСКА» и «LES FOXSES» в течении трех этапов: 1-й этап: август-сентябрь 2020г., 2-ой этап: февраль-январь 2021г. третий- январь 2022г..в спорт. зале «Республиканского комплексного центра развития спорта»:

Анализ результатов исследования.

Как показали полученные данные первого, второго и третьего этапов результаты улучшились у обеих команд, однако у «ЦСКА» они более значимы, чем у баскетболистов команды «LES FOXSES». Например, результаты в тесте челночный бег 4х28м., «ЦСКА» в первом этапе в среднем был 37,9 сек., во втором-36.8 сек, в третьем 37.0, результат скорости 28м, в первом этапе – 8,2 сек. а во втором 7,9 сек. в третьем, 7.8. Броски со штрафных соответственно 2,2,3,8,3.9.

А у команды «LES FOXSES» челночный бег 4х28м. 37.6 сек..37.3 сек., 37.4 и результаты 28м. улучшилось в среднем на 0.5 сек. результаты тестов прохождения зигзагами между конами улучшилось на 0.1сек.

Краткие выводы. 1. Для развития всех сторон подготовки баскетболистов-колясочников, а также функционального состояния нервной системы и мышц опорно-двигательного аппарата нужно использовать игровой и круговой методы тренировки.

2. В процессе соревнований и тренировок используемые физические и эмоциональные нагрузки улучшают морально-волевые качества и двигательные способности баскетболистов.

Для реализации этих положений нужны современные спортивные коляски и безупречное владение ими для достижения высоких спортивных результатов.

Հոդվածն ընդունվել է 15.04.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2022-ին:

УДК 612.656/ 612.766.1

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-235

ASSESSMENT OF HEART RATE VARIABILITY IN ATHLETES OF DIFFERENT DISCIPLINES

ORCID 0000-0001 – 5137 – 0085,

ORCID 0000 – 0003 – 2930 – 4801

*Doctor of Medicine, prof. M.G.Aghajanyan,**Ass.prof. M.R.Asatryan, Lecturer M.R.Sargsyan*Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia.

E.mail: marina.aghajanyan@sportedu.am,

marina.asatryan@sportedu.am, marsar2015@mail.ru,

Keywords: heart rate variability, types of sports, types of vegetative regulation

Research relevance

Currently, the assessment of heart rate variability (HRV) is the most informative method of operative control of the functional state of the athlete's body [3,4], which is many times superior to pulsometry, traditionally used to control loads in sports [10].

Since the heart rate reflects the fundamental relationships in the functioning of not only the cardio-vascular system, but also the organism as a whole, the HRV is a reflection of the vegetative regulation of the organism, which indicates the status of body homeostasis.

A prerequisite for the correct assessment of HRV indicators and the state of vegetative balance at rest is the presence of sinus rhythm. HRV studies have shown that athletes with the same heart rate reveal different individual features of the vegetative

regulation of the circulatory system [1], indicating a different level of the functional state and functional fitness of the athlete. Only balanced vegetative regulation allows maximum use of functional and reserve capabilities. Therefore, the neurohumoral mechanisms of heart rhythm regulation are currently one of the most actively studied problems in sports physiology and medicine. Regulatory systems under the influence of systematic optimal physical activity are able to improve and expand the adaptive-reserve capabilities of the body. Excessive loads lead to failures in the control system and the transition from a favorable type of vegetative regulation to a disregulatory one [2,10].

A number of authors by studying HRV of athletes, have come to the conclusion about the features of HRV in each type of sport [6], others believe that the direction of the training process matters [9], others are based on the features of the types of

autonomic regulation of blood circulation [10].

The aim of the research.

Based on the foregoing, we set a goal - to study and evaluate the features of HRV in athletes of different disciplines, according to the type of autonomic regulation

Research methods and organization.

We investigated 105 athletes of different disciplines at age 17-27 years in the research laboratory of the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, using the hardware-software complex "Varicard 2.5.1, Iskim - 6.2". The studies were carried out at rest, in the morning, in the preparatory phase of the training process.

The distribution of athletes into groups was carried out according to the following sports: athletics (sprint, jumping), freestyle wrestling, classic wrestling, judo, football - and by 4 types of autonomic regulation according to N.I. Schlick classification [10]. The following HRV indicators were analyzed: HR (b/m) - heart rate, MxDMn (ms) - range of cardio intervals, SI (un) - stress index, TP (ms²) - total power of the HRV spectrum, HF (ms²) - respiratory waves of the spectrum, LF (ms²) - vasomotor waves of the spectrum and VLF (ms²) - low-frequency waves of the spectrum.

The results of the study.

Table 1 shows the average HRV arithmetic data in athletes of different sports.

Table 1

HRV ARITHMETIC DATA IN ATHLETES

indicators sports	HR b/m	MxDMn ms	SI un	TP ms ²	HF ms ²	LF ms ²	VLF ms ²
athletics	73.233 ±3.20	252,194 ±29.54	382,877 ±185.49	3175,97 ±725.38	1166.013 ±241.94	1324.544 ±472.23	331.91 ±53.30
freestyle wrestling	73,55 ±2,72	292,14 ±30,81	217,15 ±76,81	3415,5 ±644,88	1017,92 ±159,87	1338,42 ±314,35	638,69 ±151,26
classic wrestling	66,15 ±1,31	331,85 ±21,88	124,13 ±24,84	4341,17 ±591,20	1621,42 ±271,64	1263,08 ±182,51	578,33 ±93,75
judo	64,58 ±2,36	352,04 ±39,05	73,67 ±16,39	4336,00 ±924,19	1838,75 ±478,98	1170,59 ±209,40	478,23 ±59,35
football	56,43 ±1.66	389,04 ±38.77	61,21 ±13.12	4659,39 ±600.23	1517,45 ±219.20	1597,14 ±269.72	683,44 ±100.91
average data	69,75 ±2.32	306,25 ±26.81	159.0 ±26.48	3752,25 ±650.21	1389,75 ±252.34	1239 ±200.35	488,75 ±69.86

When observing the indicators in each group of athletes, a very large spread in the values of numbers in each sport was revealed and the differences between them were not statistically significant.. In such a case, the value of the arithmetic mean cannot adequately reflect the state of autonomic regulation in the entire group of athletes in every sport.

As shown in Table 1, there are a number of discrepancies between the values of the same indicators between the representatives of different sports. Thus, athletes (sprinters, jumpers) and freestyle wrestlers have an equivalent values of the total spectrum TP and respiratory wave HF

(lower than the representatives of other sports), but LF wave has the average value. At the same time, with the same heart rate, athletes and freestyle wrestlers have different values of SI and especially VLF. Classic wrestlers, judokas and football players have higher TP and HF values than athletes and freestyle wrestlers. The VLF values in freestyle wrestlers and football players are about the same and are the highest in magnitude.

As can be seen from the data obtained, the differences in the HRV indicators between the representatives of different sports do not provide a basis for a clear assessment of the specifics of

vegetative regulation of the heart rhythm characteristic of each sport. This is evidenced by the data of a number of authors. According to A.P. Zhuzhgov, the study of HRV in athletes aged 18-21 years in different disciplines allowed to identify four groups of subjects with different ratios of autonomic regulation of heart rhythm. Moreover, the third group prevails, regardless of sports [7]. Specific changes in the autonomic balance, that occur as a result of adaptation to the physical activity depend on the predominant type of vegetative regulation, physical fitness and level of sports qualification and does not depend on the type of sport [10].

When considering the HRV indicators presented in Table 1, it can be seen that athletes have the highest stress index SI, the smallest range of cardio intervals MxDMn, the smallest value of the total TP potential and VLF waves, as well as the predominance of LF waves over HF.

Based on the mathematical and physiological significance of the noted HRV indicators, as well as the classification of regulatory types by N.I. Schlick, it can be concluded that all these data speak in favor of the dominance of sympathetic regulation over the parasympathetic, as the SI value indicates the degree of control centralization over the heart activity. The MxDMn and TP

values with all spectrum indicators (HF, LF, moderate dominance of the central and VLF) correspond to the level of regulation loop.

Table 2

QUANTITY OF ATHLETES ACCORDING TO THE TYPES
OF VEGETATIVE REGULATION

	Athletics	Freestyle wrestling	Classic wrestling	Judo	Football
Quantity of athletes	19	21	31	12	22
Type 1	2	5	5	3	0
Type 2	8	5	4	1	2
Type 3	8	9	14	4	12
Type 4	1	2	8	4	8

After dividing the athletes into 4 groups according to the types of vegetative regulation, we identified the number of athletes in each group. As shown in Table 2, half of the athletes (10 people) have central regulation, mostly expressed in 8, and the other half have autonomic regulation (9 people), mostly moderate in 8. Consequently, speed-strength athletes have two regulatory loops.

Freestyle wrestling representatives also have two loops of regulation: half of them have central regulation, the other half have autonomic regulation.

The data of classic wrestling representatives testify to the transition of HRV to autonomic regulation. Observing the types of regulation in this group, it turned out that 1/3 of the athletes have a central regulation,

and 2/3 of the athletes have an autonomic regulation.

For judokas and football players, all the data is in favor of the autonomic regulation.

When distributing the athletes in types of vegetative regulation, it is seen that autonomic regulation (types 3 and 4) was more or less prevalent among football players, judokas and classic wrestlers, while the central and autonomic regulation types were distributed almost equally among freestyle wrestlers and athletes. At the same time, the third type of autonomic regulation prevailed among athletes, regardless of the type of sport.

If we compare the above-mentioned sports in terms of the direction of the training process, it is very different for football players and wrestlers, but according

to our HRV, football players, judokas and classic wrestlers were dominated by autonomic regulation. It is supposed that the central regulation loop dominates among athletes engaged in fast-power sports, and the autonomic regulation loop dominates among endurance athletes, but, as rightly pointed out E.V. Zemtsovski [8], endurance training is practiced by many athletes in acyclic physical activity, and their parameters of vegetative regulation of the cardiovascular system often do not differ much from the parameters of endurance athletes. Naturally, the direction of the training process has a significant impact on all systems of the athlete's body, especially on the structural and functional organization of the systems that dominate in the adaptation process [9], however, there is an inconsistency in the assessment of vegetative functions. M.G. Aghajanyan's research [5] has shown that different directions of the training process cause certain structural and functional changes in athletes heart with the formation of different geometric models of the heart, however, the severity of electrical manifestations of myocardial hypertrophy does not depend on the type of sport activity.

Based on the obtained data, it becomes obvious that certain differences of HRV indicators between sports are due to the predominance of different types of regulation, rather than sports, and it is more

expedient to assess the functional condition of athletes by types of regulation and not by sport. At the same time, it is important to take into account the training period of the athletes, as HRV scores change during the annual training cycle.

Conclusion

The analysis of the obtained data showed that the differences in HRV indicators between the representatives of different sports do not provide a basis for a clear assessment of the specificity of the vegetative regulation of heart rhythm inherent in each sport.

The distribution of athletes into 4 groups according to the types of regulation showed that football players, judokas and classic wrestlers to some extent prevail in the autonomous regulation (types 3 and 4); among freestyle wrestlers and athletes the central and autonomic regulation types were distributed almost equally. At the same time, the athletes were dominated by the 3rd type of autonomic regulation, regardless of kind of sport.

Based on the data obtained, it can be concluded that some differences in HRV rates between sports are due to the predominance of different types of regulation rather than kind of sport, and it is more appropriate to assess the functional status of athletes by type of regulation.

 REFERENCES

1. **Altini M.**, What Is behind Changes in Resting Heart Rate and Heart Rate Variability? A Large-Scale Analysis of Longitudinal Measurements Acquired in Free-Living/
2. Altini M, Plews D.// Sensors (Basel). 2021 Nov 27;21(23):7932. DOI:0.3390/s21237932.PMID: 34883936.
3. Manresa-Rocamora A., Heart rate-based indices to detect parasympathetic hyperactivity in functionally overreached athletes. A meta-analysis / Manresa-Rocamora A, Flatt AA, Casanova-Lizón A, Ballester-Ferrer JA, Sarabia JM, Vera-Garcia FJ, Moya-Ramón M.// Scand J Med Sci Sports. 2021 Jun;31(6):1164-1182. doi: 10.1111/sms.13932. Epub 2021 Mar 4.PMID: 33533045.
4. Plews, D.J. Day-to-day heart rate variability (HRV) recordings in world champion rowers: Appreciating unique athlete characteristics /D. Plews, P. V. Laursen, M. Buchheit // Int. J. Sports Physiol. Perf. - 2017. - Vol. 12. - No. 5. -P. 697-703.
5. Tonello L., The Role of Physical Activity and Heart Rate Variability for the Control of Work Related Stress/Tonello L., Rodrigues F.B., Souza J.W. //Front. Physiol., 2014, vol. 5, p. 67. DOI: 10.3389/fphys.2014.00067.
6. Агаджанян М.Г., Структурно-функциональные особенности «спортивного сердца» при долговременной и срочной адаптации к нагрузкам динамического, статического и смешанного типов/ М.Г. Агаджанян. Автореф.дисс. доктора мед. наук, Ереван, 2002, 34 с.
7. Антипов А.П., Анализ критериев ВСР в зависимости от вида спортивной деятельности испытуемых и их личностной готовности к риску /А.П.Антипов, В.С.Шабаетов// Молодежный инновационный вестник, 2016, Том V, №1 , с.338-340.
8. Жужгов А.П., Вариабельность сердечного ритма у спортсменов различных видов спорта / А.П. Жужгов. – Казань, 2003. - 23 с.
9. Земцовский Э.В., Спортивная кардиология / Э.В. Земцовский. - Санкт-Петербург: Гиппократ, 1995.– 448 с.
10. Калабин О.В., Вариабельность сердечного ритма у спортсменов с силовой направленностью тренировочного процесса/ Калабин О.В., Спицин А.П. //Журнал Новые исследования, 2011, N 29, том1, 1-8.
11. Шлык Н. И., Гаврилова Е. А., Вариабельность ритма сердца в экспресс-оценке функционального состояния спортсмена/ Н. И. Шлык, Е. А. Гаврилова// Прикладная спортивная наука , 2015, № 2, с.115-125.

**ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՄՐՏԻ
ՌԻԹՄԻ ՓՈՓՈԽԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ****ORCID 0000-0001 – 5137 – 0085,****ORCID 0000 – 0003 – 2930 – 4801****Բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Գ.Աղաջանյան,****դոցենտ Մ.Ռ. Ասատրյան,****դասախոս Մ.Ռ. Սարգսյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սրտի ռիթմի փոփոխականություն, մարզաձևեր, վեգետատիվ կարգավորման տիպեր:

Հետազոտության նպատակ: Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել և գնահատել սրտի ռիթմի փոփոխականության առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերի մարզիկների մոտ՝ հաշվի առնելով վեգետատիվ կարգավորման տեսակը:

Մարզումային ցիկլի նախապատրաստական փուլում 17-27 տարեկան տարբեր մարզաձևերի 105 մարզիկների մոտ սրտի ռիթմի փոփոխականության ուսումնասիրություն է իրականացվել՝ օգտագործելով «Varicard 2.5.1, Iskim-6.2» ապարատային-ծրագրային համալիրը:

Մարզիկները բաժանվել են խմբերի՝ ըստ մարզաձևերի՝ աթլետիկա (սպրինտ, ցատկ), ազատ ոճի ըմբշամարտ, դասական ոճի ըմբշամարտ, ձյուդո, ֆուտբոլ և, ըստ Ն.Ի. Շլիկի վեգետատիվ դասակարգման՝ 4 տիպի: Վերլուծվել են հետևյալ HRV ցուցանիշները՝ պուլսի հաճախականություն (HR), կարդիոինտերվալների ողջ զանգվածի փոփոխականության գործակից (MxDMn), սթրես ինդեքս (SI), վեգետատիվ կարգավորման հզորություն (TP), շնչառական ալիքներ (HF), վազոմոտոր ալիքներ (LF) և ցածր հաճախականության ալիքներ (VLF):

Արդյունքների վերլուծություն: Ստացված տվյալների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ տարբեր մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ սրտի ռիթմի փոփոխականության ցուցանիշների տարբերությունները հիմք չեն տալիս հստակ գնահատելու յուրաքանչյուր մարզաձևին բնորոշ սրտի ռիթմի վեգետատիվ կարգավորման առանձնահատկությունը:

Մարզիկների բաշխումը 4 խմբերի՝ ըստ վեգետատիվ կարգավորման տիպերի, ցույց տվեց, որ ֆուտբոլիստների, ձյուդոյիստների և դասական ոճի ըմբիշների շրջանում այս կամ այն չափով գերակշռում էր ինքնավար կարգավորումը (տիպեր՝ 3 և 4), ազատ

ոճի ըմբիշների և աթլետների մոտ՝ կենտրոնական և ինքնավար կարգավորման տեսակները բաշխվել են մոտավորապես հավասարապես: Միաժամանակ մարզիկների մոտ անկախ մարզաձևից գերակշռում էր ինքնավար կարգավորման 3-րդ տիպը:

Համառոտ եզրակացություն: Ձեռք բերված տվյալների հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ մարզաձևերի միջև սրտի ռիթմի փոփոխականության ցուցանիշների որոշակի տարբերությունները պայմանավորված են վեգետատիվ կարգավորման տարբեր տիպերի գերակշռությամբ, և ոչ թե մարզաձևով: Հետևաբար, ավելի նպատակահարմար է գնահատել մարզիկների ֆունկցիոնալ վիճակը ըստ կարգավորման տիպերի, և ոչ թե ըստ մարզաձևերի:

ОЦЕНКА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

ORCID 0000-0001 – 5137 – 0085,

ORCID 0000 – 0003 – 2930 – 4801

.մ.հ., профессор М.Г.Агаджанян,

доцент М.Р.Асатрян,

преподаватель М.Р.Саргсян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, виды спорта, типы вегетативной регуляции

Целью данной работы является изучение и оценка особенностей ВСР у спортсменов различных специализаций с учетом типа вегетативной регуляции.

Проведено исследование ВСР у 105 спортсменов различных видов спорта 17-27 лет с помощью аппаратно – программного комплекса «Варикард 2.5.1, Иским – 6.2» в подготовительном периоде тренировочного процесса.

Спортсмены распределены на группы по видам спорта : атлетика (спринт, прыжки), борьба вольная, борьба классическая, дзюдо, футбол, и по 4-м типам вегетативной регуляции по классификации Н.И.Шлык. Были проанализированы следующие показатели ВСР: HR- ЧСС, MxDMn- разброс кардиоинтервалов, SI- стресс индекс, TP- суммарная мощность спектра ВСР, HF –дыхательные волны спектра, LF – вазомоторные волны спектра и VLF – низкочастотные волны спектра.

Анализ полученных данных показал, что различия в показателях ВСР у представителей различных видов спорта не дают основания четко оценить присущую каждому виду спорта особенность вегетативной регуляции ритма сердца.

Распределение спортсменов на 4 группы по типам регуляции выявило, что у футболистов, дзюдоистов и борцов классиков в той или иной степени преобладала автономная регуляция (3 и 4 типы), у борцов-вольников и атлетов типы центральной и автономной регуляций распределились примерно поровну. При этом у спортсменов 3 тип вегетативной регуляции был преобладающим, независимо от вида спорта.

Исходя из полученных данных следует, что определенные различия показателей ВСР между видами спорта обусловлены преобладанием различных типов регуляции, а не видом спорта, и оценку функционального состояния спортсменов целесообразнее проводить по типам регуляции, а не по видам спорта.

Հոդվածն ընդունվել է 31.03.2022–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 31.03.2022–ին:

ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐԻՆ Պարբերականի հիմնական բաժինները՝

1. Օլիմպիական սպորտ. օլիմպիզմը, օլիմպիական կրթությունը և ժառանգությունը ժամանակակից սպորտում
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժական հիմնախնդիրները
3. Հոգեբանական մտքի զարգացումը սպորտային գործունեության համատեքստում
4. Սպորտային գործունեության և առողջ ապրելակերպի բժշկական-սաքսական հայեցակետերը
5. Ֆիզիկական վերականգնումը սպորտում
6. Ադապտիվ սպորտը ժամանակակից աշխարհում
7. Սպորտային տուրիզմի զարգացման հեռանկարները
8. Նորարարական տեխնոլոգիաները սպորտի կառավարման գործընթացում

Հոդվածներն ընդունվում են՝ հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն:

Գիտական աշխատանքների ընդունման վերջնաժամկետը 2022 թ. ապրիլի 1-ն է:

Տեխնիկական պահանջներ

Վերևում՝ ծախ անկյունում, նշվում է հոդվածի **համընդհանուր տրասնորդական դասակարգման՝ ՀՏԴ (YDK) կոդը.**

Վերևում՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ գրվում է **ORCID-ը (SCOPUS ID, E Library -ID), եթե առկա է.**

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ հեղինակի (3-ից ոչ ավելի) գիտական աստիճան, գիտական կոչում, անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ կազմակերպության, քաղաքի, երկրի անվանումները՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ հեղինակի(ների) էլեկտրոնային հասցեն՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ էջի լայնությամբ, նշվում են առանցքային բառերը և բառակապակցությունները (8-10 բառ),

1 ինտերվալ ներքև՝ առանձին պարբերությամբ ներկայացվում է բուն տեքստը:

Հոդվածի ամբողջ ծավալը **6-8 լրիվ էջ է (ներառյալ աղյուսակներ, տրամագրեր):**

Տեքստի ձևաչափը՝ A4 ֆորմատի թուղթ (210x297 մմ), MS Word 2007, տառատեսակը՝ GHEA Grapalat (հայերեն), Times New Roman (անգլերեն և ռուսերեն), տառաչափը՝ 12, տեքստը՝ էջի լայնությամբ հավասարեցված, առանց տողադարձերի:

Միջտողային տարածությունը՝ 1, էջի յուրաքանչյուր կողմից 2 սմ լուսանցք,

Հոդվածի բոլոր բաժինների անվանումները՝ առանցքային բառեր, արդիականություն, հետազոտության նպատակ, հետազոտության խնդիրներ և այլն, նշվում են՝ թավ (bold):

Տեքստի կառուցվածքը.

Առանցքային բառեր:

Հետազոտության արդիականություն: Ներառում է հիմնախնդրի ուսումնասիրության կարևորությունը, վիճակը և արտացոլումը գրական աղբյուրներում:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Նշվում են հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդները՝ մեկ տողով՝ օգտագործված սարքեր, քանակակազմ, հետազոտության կազմակերպում (վայրը, տևողությունը, ժամանակահատվածը):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ներկայացվում են և վերլուծվում հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները, փաստերը, տրվում աղյուսակներ և տրամագրեր (ընդհանուր՝ 2-ից ոչ ավելի):

Եզրակացություն: Համառոտ ներկայացվում են հետազոտության արդյունքների վերլուծության հիման վրա կատարված եզրահանգումները՝ չկրկնելով հոդվածի այլ բաժիններում տրված ձևակերպումները (կարելի է ներկայացնել նաև առաջարկություններ):

Գրականություն: Ըստ այբբենական կարգի՝ համարակալված ներկայացվում է 5-10 գրական աղբյուր: Սկզբից տրվում են հոդվածի լեզվով աղբյուրները, որից հետո՝ օտարալեզու: Հղումները տեքստում կատարվում են քառակուսի փակագծերում՝ նշելով գրականության աղբյուրի հերթական համարը, օրինակ՝ [3] կամ [1,5,6]:

Գրականության ցանկից 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են՝

հոդվածի մասին տեղեկություններ և ամփոփագրեր՝ 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ անգլերեն և ռուսերեն, ռուսերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ հայերեն և ռուսերեն.

էջի կենտրոնում՝ գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից հեղինակի (3-ից ոչ ավելի) գիտական աստիճան, գիտական կոչում, անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը՝ թավ (bold):

1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են առանցքային բառերը (**8–10 բառ**),

1 ինտերվալ ներքև տրվում է հոդվածի ամփոփագիրը (SUMMARY, РЕЗЮМЕ)՝ **230–250 բառ**:

Հոդվածի ամփոփագրում անհրաժեշտ է նշել.

- 1. Առանցքային բառեր**
- 2. Հետազոտության նպատակ**
- 3. Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում**
- 4. Ստացված արդյունքների վերլուծություն**
- 5. Համառոտ եզրակացություն**

Օտար լեզուներով ամփոփագրերն ունեն կարևոր նշանակություն, քանզի տվյալ ոլորտի օտարերկրյա մասնագետի համար բովանդակում են հոդվածի վերաբերյալ հիմնական տեղեկատվություն: Ամփոփագրի հիման վրա մասնագետը կարող է հոդվածն ուսումնասիրել ամբողջությամբ և կատարել համապատասխան հղումներ:

Վերը նշված պահանջներին չհամապատասխանող հոդվածները չեն ընդունվում և չեն ուղարկվում խմբագրական հանձնախումբ՝ հետագա գրախոսման: Հեղինակը 10–ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է հոդվածի ընդունման, անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կամ հոդվածի մերժման մասին:

Նյութերն անհրաժեշտ է ներկայացնել՝ էլեկտրոնային և 1 օրինակ տպագիր տարբերակով:

Հոդվածը պետք է հրատարակված չլինի:

Հոդվածի բովանդակության պատասխանատուն հեղինակն է:

Յուրաքանչյուր հեղինակ կարող է ներկայացնել 2-ից ոչ ավելի գիտական աշխատանք:

Յուրաքանչյուր հոդվածի տրվում է միջազգային թվային համարանիշ՝ DOI:

Հոդվածի հետ անհրաժեշտ է ներկայացնել **կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջատար մասնագետի կողմից:**

Տպագրման նպատակով՝ ինստիտուտի աշխատակիցների համար յուրաքանչյուր էջը սահմանվել է 1000 դրամ, հանրապետության բուհերի դասախոսներին՝ 2000 դրամ, իսկ արտերկրյա բուհերի դասախոսների համար՝ ՀՀ դրամով 4000 դրամ (ռուսական 300 ռուբլի կամ ՀՀ արտարժույթին համապատասխան գումար):

ՀՖԿՍՊԻ-ի ասպիրանտներից, հայցորդներից (առանց համահեղինակների) և գիտությունների դոկտորներից հոդվածների տպագրման համար գումար չի գանձվում:

Պարբերականի յուրաքանչյուր համարի արժեքը 3000 դրամ է, իսկ ԱՊՀ երկրների բուհերի դասախոսների համար՝ 10.000 դրամ՝ ներառյալ փոստային առաքումը:

Այն երկրները, որոնց հետ համագործակցում է ՀՖԿՍՊԻ-ն գիտական և ուսումնական գործընթացներում, հոդվածի տպագրման համար նախատեսված գումարները չեն գանձվում:

Վճարումն անհրաժեշտ է կատարել խմբագրական հանձնախմբի դրական պատասխանից հետո՝ 15 օրվա ընթացքում՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի հետևյալ հաշվեհամարներից որևէ մեկին՝

Հայէկոնոմբանկի Մյասնիկյանի մասնաճյուղ՝ ՀՀ 163038103145,

Այդի բանկ՝ Վարդանանց մասնաճյուղ՝ ՀՀ 11817065324000

(նպատակը՝ պարբերականի հոդվածներ):

Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝

Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2-րդ հարկ՝ Գիտահամակարգող բաժին, հեռախոսներ՝ (010) 55-33-10/1-64, 093.36.89.19 Երանուհի Սիմոնյան, էլ. հասցե՝ eranuhi.simonyan@sportedu.am

Պարբերականի 1-ին և 2-րդ համարների հոդվածների ընդունման վերջնա-ժամկետն ապրիլի 1-ն է:

Ձևակերպման օրինակ**ՀՏԴ (УДК) 796.33****ԱՐԴԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾԱՌՈՒԹՅՈՒՆԵՐԸ****ORCID: 0000-0001-6608-6635, ORCID: 0000-0002-5711-5784****Մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Մ. Ոսկանյան,****հայցորդ Կ. Ռ. Սերոբյան****Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,****Երևան, Հայաստան,****Շիրակի պետական համալսարան,****Գյումրի, Հայաստան****E.mail: a.vosk@sportedu.am, k.ser@ssy.am****ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Չատինյան Ա.Ա., Կարապետյան Ի.Բ., Ֆիզիկական կուլտուրայի անհրաժեշտությունն ուսանողների տեսանկյունից, Հանրապետական 29-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Երևան, 2002, էջ 15:

2. Մանուկյան Ա.Լ., Ընտանեկան դաստիարակության հիմնահարցը հայ էթնոմանկավարժական մշակույթում, Ատենախոսության սեղմագիր, մանկ. գիտ. թեկ., Երևան, 2020, 22 էջ:

3. Ղազարյան Ֆ. Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Դասագիրք, Երևան, Ջոքեր հրատ., 1993, 212 էջ:

4. Терехина Р.Н., Уровень специальной подготовленности лидеров гимнастического помоста в первый год олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, С.В. Борсиенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 244-248.

5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)p. 520–529.

6. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции [էլեկտրոնային ռեսուրս] http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf

7. <https://fkis.ru/page/1/161.html>

ԿԱՐԾԻՔ

**«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ»
պարբերականի հոդվածի**

Հոդվածի վերնագիր._____

Հոդվածի հեղինակի անուն, ազգանուն (գիտական աստիճան, կոչում).

Թեմայի արդիականության հիմնավորման աստիճան.

Հետազոտության նպատակի հստակ ձևակերպում.

Գիտական նորույթ._____

Հետազոտության տեսական ու գործնական նշանակություն. _____

Ընտրված մեթոդների համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին.

Հետազոտության արդյունքների վերլուծության աստիճան.

Եզրակացության համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին.

Վերջին 10 տարում ուսումնասիրված գրականություն (տոկոս).

Դիտողությունները և առաջարկությունները (տվյալների մաթեմատիկական ոչ լիարժեք մշակում, չհիմնավորված դատողություններ, տեխնիկական բնույթի թերություններ, ամփոփագրի թերի ներկայացում և այլն).

Հոդվածը տպագրության երաշխավորելը. _____

Գրախոս՝ _____

(գիրական աստիճան, կոչում, անուն, ազգանուն)

« _____ » « _____ » 2022 թ.

(ստորագրություն)

**Հոդվածների կարծիքները ներկայացնել ստորագրված՝
սկանավորված PDF տարբերակով:**

AUTHOR GUIDELINES**«ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT» FOUNDATION**

Basic sections of the journal are:

1. Olympic sport: Olympism, Olympic education and legacy in the modern sport.
2. Pedagogical issues of physical culture and sport.
3. Development of psychological conception in the context of sport activity.
4. Medical biological aspects of sport activity and healthy life style.
5. Physical rehabilitation in sport.
6. Adaptive sport in the modern society.
7. Sports tourism and perspectives of its development.
8. Innovative technologies in the process of sport management.

The articles are accepted in Armenian, English and Russian.

Submission deadline of manuscripts is April 1, 2022.

Technical requirements

On the top left-hand corner ***Universal Decimal Classification – UDC (УДК) code*** of the article must be indicated,

On the top and in the center of the page the article title must be written in bold, ***ORCID (SCOPUS ID, E Library –ID, if available).***

1 interval below: the authors' (not more than 3) academic degree, title, name initials, surname fully (in bold),

1 interval below: on the right the complete name of organization, country, city (in bold),

1 interval below: the e-mail of author(s) (in bold),

1 interval below: keywords (8-10 words) across the width of the page,

1 interval below: the main text presented in a separate paragraph.

The whole volume of the article must include **6-8 full** pages (including tables, diagrams).

The paper size must be A4 (210-297mm), in MS Word 2007 format, in GHEA Grapalat (Armenian), Times New Roman (English and Russian), 12-point font, with the text justified and no word divisions.

Articles must be single-spaced and have a 2cm margin on both the right and left.

Main body: formatted as keywords, relevance, research aim, research problems, etc. (in bold).

Text structure

Key words.

Research relevance. The section includes the issue study importance, state and its reflection in literary sources.

Research aim, problems.

Research methods and organization.

Here the methods, devices, selection, research conditions (place, duration, period of time) applied during the research are stated in one line.

Research results analysis.

In this section the data, facts obtained in the result of the research are presented and analyzed, tables and diagrams (totally not more than 2) are placed.

Conclusion.

The section must comprise the conclusions based on the research results without repeating the formulations given in other sections of the article (recommendations are also acceptable)

References.

No less than 5 and no more than 10 literary sources must be numbered and listed alphabetically.

The references in the language of the article are preceded by those in foreign languages. In-text citations are put in square brackets [], with the ordinal number of the reference source, e.g. [3] or [1,5,6]:

The reference list must be followed by information about the article and summaries in 2 languages: for Armenian text – Russian and English, for Russian text – Armenian and English, for English text- Armenian and Russian.

In the center of the page the article title must be written in bold,

1 interval below: on the right the author's (no more than 3) academic degree, title, name initials, surname fully (in bold),

1 interval below: on the right the complete name of organization, country, city (in bold),

1 interval below: keywords of the article (8-10 words)

1 interval below: the summary (РЕЗЮМЕ) of the text within **230–250 words**.

The article summary must contain

- 1. Key words,**
- 2. The aim of the research,**
- 3. The methods and organization of the research,**
- 4. Analysis of final results,**
- 5. Brief conclusion.**

The summaries in foreign languages are of great importance, as they include all the necessary information regarding the article for foreign specialists of the field. Based on it the specialist can study the article thoroughly and compile adequate referencing.

The articles not meeting the above mentioned requirements will not be accepted nor sent to the editorial committee for further reviewing. Only after the positive conclusion of the editorial committee the corresponding payment should be made. The author is informed about the article acceptance, necessary corrections or refusal through email within 10 working days.

It is required to present the materials in electronic version and printed in one example.

The article must not have been published elsewhere.

The author takes the responsibility for the article content.

Each author can present no more than 2 manuscripts.

Each article is assigned a digital object identifier, DOI.

The article should be submitted ***with an opinion by a scientist or a leading specialist in the field.***

The price for each printed page of the article is defined as follows: 1000 AMD for the Institute personnel, 2000 AMD for the lecturers of other Armenian universities, 4000 AMD for the lecturers of foreign universities (300 RU or corresponding AMD currency).

The ASIPCS post-graduates, applicants (without co-authors) and doctors do not make predefined payment for article publication.

The price of each issue of the journal is 3000 AMD, for the lecturers of CIS universities is 10.000 AMD including postal delivery.

The countries ASIPCS cooperates with in scientific-educational field are not charged for the article publication.

***The payment should be done after positive conclusion of the editorial committee within 15 days to one of the accounts of the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport: ArmEconomBank, Myasnikyan branch :
account N 163038103145,***

ID Bank, Vardanants branch: account N 11817065324000

(aim: journal articles)

The articles should be presented to the following address:

Yerevan 0070, Aleq Manukyan 11, 2nd floor-Scientific coordination department, tel. (010) 55-33-10/1-64, 093.36.89.19 Yeranuhi Simonyan, Email: eranuhi.simonyan@sportedu.am

Articles submission deadline for 1st and 2nd issues of the journal is April 1.

Formulation pattern

UDC (УДК) 796.33

SOCIALIZING FUNCTIONS OF SPORT IN CURRENT CONDITIONS

PhD of Pedagogy, Associate Professor A.M.Voskanyan,

Applicant K.R.Serobyan,

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,

Yerevan, Armenia,

Shirak State University,

Gyumri, Armenia,

E.mail: a.vosk@sportedu.am, b.ser@ssy.am

REFERENCES

1. Grigoryan Yu.G., Chatinyan A.A., Karapetyan I.K., The necessity of physical culture from the point of view of students, Theses of the Republican 29th scientific-methodical conference, Yerevan, 2002, p. 15.
2. Manukyan A.L., Family education issues in the Armenian ethnopedagogical culture, extended abstract of a thesis... PhD of Pedagogy, Yerevan, 2020, p. 22.
3. Ghazaryan F.G., Basics of sport training, Textbook, Yerevan: "Joker", 1993, p 212.

4. Terekhina R.N., Special preparation level of gymnastic platform leaders in the first year of the Olympic cycle / R.N. Terekhina, S.V. Borsienko, N.N. Kovrizhnykh // Scientific notes of the University after P.F. Lesgaft. - 2017. - No. 10 (152). - pp. 244-248.
5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)p. 520-529.
6. Romanovskaya N.E., The concept of professional competence [electronic resource]
7. http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf
8. <https://fkis.ru/page/1/161.html>

OPINION
on the article of
"Science in sport: modern issues"
Journal

Article title. _____

Name, surname of the author (scientific degree, title). _____

Substantiation degree of theme relevance. _____

Clear formulation of the aim of the research. _____

Scientific novelty. _____

Theoretical and practical significance of the research. _____

Conformity of selected methods to research issues.

Analysis degree of research results. _____

Conformity of the conclusion to research issues.

Literature studied in the last 10 years (percentage). _____

Comments and recommendations (incomplete mathematical data processing, unsubstantiated judgments, technical deficiencies, insufficient presentation of the summary, etc.) _____

Recommending publication of the article -

Reviewer _____

(scientific degree, title, *name, surname*)

«_____» «_____» 2022

(signature)

Submit the article opinions in electronical version.

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 1 (5)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային

ձևավորող՝

Լ.Ա.Մեծոյան

Ստորագրված է տպագրության՝ 15.06.2022 թ.
Տպագրվել է Անդրանիկ Խաչատրյան ԱԶ տպարանում

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 16,2:
Տպաքանակը՝ 50