

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.Օզոլինի [7], Վ.Մ.Ջաջյորսկու [8], Ֆ.Ուիլի [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 հետազոտու-
թյունը 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 ֆիզկու-
լտուրայով 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 աշխատունակու-
թյան 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 – PWC_{170} , PWC_{150} ,
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:

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:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 08.04.2022-ին: