

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ**



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 2 (6)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2022

ЕРЕВАН

ISSN 2579-2997

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական

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

**Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԲՈԿ–ի գիտական հրատարակություն-
ների ցանկում:**

**Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական
պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պե-
տական ինստիտուտ, 2022, № 2 (6), 266 էջ:**

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

Պարբերականի հոդվածները նախատեսված են ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի բնագավառի մասնագետների, մասնագիտական ուսումնական հաս-
տատությունների դասախոսների, երիտասարդ գիտնականների համար:

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

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

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏԱՍԵԹՈՂԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Դ.Ս.Խիթարյան

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր

□Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ, rector@sportedu.am□

Ստեփանյան Լ. Ս.**Պատասխանատու խմբագիր**կ. գ. թ. , դոցենտ (Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
lusine.stepanyan@sportedu.am)**Ղազարյան Ֆ. Գ.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
frunz.ghazaryan@sportedu.am□**Աղաջանյան Մ. Գ.**բ. գ. դ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
marina.aghajanyan@sportedu.am□**Հակոբյան Ե. Ս.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
elena.hakobyan@sportedu.am□**Չատինյան Ա. Ա.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
ashot.chatinyan@sportedu.am□**Գևորգյան Պ. Հ.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ՎՊՀ,
pargevgevorgyan007@gmail.com□**Մարդոյան Ռ. Ա.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ՇՊՀ,
mardoyanr@mail.ru□**Թումանյան Հ. Գ.**մ. գ. թ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ԵՊՀ,
armine.harutyunyan28@mail.ru□**Բաբայան Հ. Ա.**հ. գ. թ. , պրոֆեսոր □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
harutyun.babayan@sportedu.am□**Տեր-Մարգարյան Ն. Գ.**մ. գ. թ. , դոցենտ □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
nune.ter-margaryan@sportedu.am□**Պետրոսյան Տ. Ռ.**կ. գ. թ. , դոցենտ □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
tigran.petrosyan@sportedu.am□**Մուրադյան Ա. Ե.**դասախոս □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
arpine.muradyan@sportedu.am□**Սիմոնյան Ե. Վ.**լեզվաբան-խմբագիր □Հայաստան, ՅԵՄՍՊԻ,
eranuhi.simonyan@sportedu.am□**Միջազգային խմբագրական խորհուրդ՝****Սեյրանով Ս. Գ.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՌԵՄՍՍՊՀ,
rectorat@rgufk.ru)**Բուլատովա Մ. Մ.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՌԵՄՍՍՊՀ,
dr.bulatova@gmail.com□

Սադոկսկի Ե. Վ.մ. գ. դ. , պրոֆեսոր (Լեհաստան, ՎՖԿՀ,
rektorat@awf-bp.edu.pl)**Չոստովա Ֆ. Ռ.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր □ Ռուսաստան, ՊՖԿՍՄԱ,
Zfr-nauka@mail.ru)**Ջազանիա Ջ. Գ.**մ. գ. դ. , պրոֆեսոր □ Վրաստան, ՎՖԿՍՊՈՒՀ,
jemal.dzaganian@gmail.com □**SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES****SCIENTIFIC METHODOICAL JOURNAL****Chief editor**

D. S. Khitaryan - PhD of Pedagogy, Professor

Stepanyan L. S.Responsible Editor, *PhD of Biology, Associate Professor*
(Armenia, ASIPCS, lusine.stepanyan@sportedu.am)**Ghazaryan F. G.***Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS,*
frunz.ghazaryan@sportedu.am)**Aghajanyan M. G.***Doctor of Medicine, Professor (Armenia, ASIPCS,*
marina.aghajanyan@sportedu.am)**Hakobyan Y. S.***Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS,*
elena.hakobyan@sportedu.am □**Chatinyan A. A.***Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS,*
ashot.chatinyan@sportedu.am)**Gevorgyan P.H.***Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, VSU,*
pargevgevorgyan007@gmail.com)**Mardoyan R.A.***Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, SUSH,*
mardoyanr@mail.ru)**Tumanyan H. G.***PhD of Pedagogy, Professor (Armenia, YSU,*
armine.harutyunyan28@mail.ru)**Babayan H. A.***PhD of psychology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS,*
harutyun.babayan@sportedu.am)**Ter-Margaryan N. G.***PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS,*
nune.ter-margaryan@sportedu.am)**Petrosyan T.R.***PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS,*
tigran.petrosyan@sportedu.am)**Muradyan A.E.***Lecturer (Armenia, ASIPCS, arpine. muradyan@sportedu.am)***Simonyan E. V.***editor (Armenia, ASIPCS, eranuhi. simonyan@sportedu.am)***International editorial board:****Seyranov S.G.***Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, MSAPC,*
rektorat@rgufk.ru)

- Bulatova M. M.** Doctor of Pedagogy, Professor (Ukraine, NUUPES, dr.bulatova@gmail.com)
- Sadowski E. B.** Doctor of Pedagogy, Professor (Poland, AWF, rektorat@awf-bp.edu.pl)
- Zotova F. R.** Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, VRSAPCST, Zfr-nauka@mail.ru)
- Dzaganian G. G.** Doctor of Pedagogy, Professor (Georgia, GSTUPES, jemal.dzaganian@gmail.com)

**НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

Главный редактор

Д.С.Хитарян

- Степанян Л. С.** **Ответственный секретарь**
к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА, lusine.stepanyan@sportedu.am)
- Казарян Ф. Г.** д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА, frunz.ghazaryan@sportedu.am)
- Агаджанян М. Г.** д.мед.наук, профессор (Армения, ГИФКСА, marina.aghajanyan@sportedu.am)

- Акопян Е. С.** д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА, elena.hakobyan@sportedu.am)
- Чатинян А. А.** д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА, ashot.chatinyan@sportedu.am)
- Геворгян П. О.** д.п.н., профессор (Армения, ВПУ, pargevgevorgyan007@gmail.com)
- Мардоян Р. А.** д.п.н., профессор (Армения, ШГУ, mardoyanr@mail.ru)
- Туманян Г. Г.** к.п.н., профессор (Армения, ЕГУ, armine.harutyunyan28@mail.ru)
- Бабаян А. А.** к. псих. наук, профессор (Армения, ГИФКСА, harutyun.babayan@sportedu.am)
- Тер-Маркарян Н. Г.** к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА, nune.ter-margaryan@sportedu.am)
- Петросян Т. Р.** к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА, tigran.petrosyan@sportedu.am)

- Мурадян А. Е.** преподаватель (Армения, ГИФКСА,
arpine.muradyan@sportedu.am)
- Симонян Е. В.** редактор (Армения, ГИФКСА,
eranuhi.simonyan@sportedu.am)

Международный редакционный совет

- Булатова М. М.** д.п.н., профессор (Украина, УНУФКС,
dr.bulatova@gmail.com)
- Садовски Е. В.** д.п.н., профессор (Польша, ВУФК,
rektorat@awf-bp.edu.pl)
- Зотова Ф. Р.** д.п.н., профессор (Россия, ПГАФКСиТ,
Zfr-nauka@mail.ru)
- Дзаганя Г. Г.** д.п.н., профессор (Грузия, ГГУУФКС,
jemaal.dzagania@gmail.com)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՄՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄՊՈՐՏՈՒՄ	
ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻ ԵՎ ՕԼԻՄՊԻԶՄԻ ՀՈՒՄԱՆԻՍԱԿԱՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՓՈԽԿԱՊԿԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ <i>Ա. Գ. Հարությունյան</i>	11
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	
ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՅԱՑԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ <i>Մ. Ս. Աբրահամյան, Վ. Ա. Ներսեսյան, Ա. Ռ. Դանիելյան</i>	23
ԼՈՂԱՓՆՅԱ ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ՀՀ ՀԱՎԱՔԱԿԱՆ ԹԻՄԻ ՍԿԶԵՆԱՐԿԱԾՆԵՐԻ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԱՐՅՈՒՆԱԿԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ <i>Գ. Մ. Ամբարյան, Հ. Ա. Ասմարյան</i>	31
ԳԵՂԱՐԿԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄԱՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ԿՈՈՐԴԻՆԱՅԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ <i>Վ. Ա. Ապրեսյան</i>	39
ՇՐՋԱՆԱԶԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՋԱՅԱՑԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ <i>Ա. Լ. Կակոսյան, Կ. Գ. Բաբայան, Ա. Ի. Պողոսյան</i>	48
ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՅԱՑԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ <i>Ի. Լ. Բաղդասարյան</i>	58
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ԴԵՌԱՅԱՍ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ ՄԱՐԴԱՉԱՓԱԿԱՆ ԻՆԴԵՔՍՆԵՐԻ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ <i>Ս. Մ. Թորոյան, Ս. Ե. Ալեքսանյան, Գ. Ս. Թորոյան</i>	70
ԿՈՈՐԴԻՆԱՅԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ <i>Ս. Ա. Կարապետյան, Հ. Ս. Գասպարյան, Վ. Ա. Ներսեսյան</i>	77
ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԵՌԱՅԱՏԿՈՐԴՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԱՌԱՋԻՆ ՓՈՒԼԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ <i>Մ. Ա. Հարությունյան</i>	86

ՀԱՅՐԵՆԱՍԻՐԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԸՍՏ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ <i>Է.Է. Ղանթարյան</i>	94
ՏԱՐԲԵՐ ԵՐԿՐՆԵՐԻ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ <i>Ա. Հ. Մարտիրոսյան</i>	103
ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՍՈՒՄԸ □ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱ □ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ <i>Գ.Ժ. Միքայելյան, Ն.Ժ. Ղազարյան</i>	114
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԵՐԸ <i>Թ. Լ. Մկրտչյան</i>	123
ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԶԵԿՈՒՄ ՏՆԱՅԻՆ ԵՎ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ <i>Մ.Է. Նիկոլյան</i>	132
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ УЧЕБНЫХ, ВНЕУЧЕБНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ <i>Н.В. Аладьева, А.А. Василюк</i>	141
SPACE PERCEPTION PECULIARITIES OF YOUNG ATHLETES <i>A. A. Chatinyan, M. G. Avetisyan</i>	153
ԲԱԺԻՆ 3. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՄՏՔԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ	
ՄԱՐԶԱԶԵԿԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ <i>Հ. Ա. Բաբայան</i>	164
ԿԱՐԱՏԵԻՍՏՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՈՂՄԵՐԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԿԱՐԱՏԵԻ ՀԱՆՐՈՒՅԹ <i>Ա. Ս. Ղարախանյան</i>	172
CHARACTERISTICS OF CONFLICT BEHAVIOR IN FOOTBALL <i>A.G. Stepanyan, S.B. Hayrapetyan</i>	180
ԲԱԺԻՆ 4. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԸ	
13-17 ՏԱՐԵԿԱՆ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿԱՐԾԻՔՆ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ <i>Հ. Հ. Մելքոնյան, Դ. Գ. Մուրադյան</i>	187

ВЛИЯНИЕ ПРАКТИКИ ГОЛОДАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА <i>И. В. Кобелькова, М.М. Коростелева, М.С.Кобелькова</i>	194
ԲԱԺԻՆ 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ	
ՍԱԿԱՎԱՇԱՐԺ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՆԱՆՑ ԴՆԱՇԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՐԱ <i>Ս. Հ. Հովսեփյան, Կ. Բ. Պետրոսյան, Ա. Լ. Հովսեփյան</i>	206
ԲԱԺԻՆ 6. ԱՂԱՊՏԻՎ ՄՊՈՐՏԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ	
ՀՀ- ՈՒՄ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏՈՒՎ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՏՈՒՑՈՂ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՍԱՆԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆԸ <i>Ա.Մ. Գաբրիելյան, Ս. Հ. Զեյրալյան</i>	215
ՁԵՌՔԻ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՂԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ (MACS) [*] ՈՐՊԵՍ ԷՐԳՈԹԵՐԱՊԵՎՏԻՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԳՈՐԾԻՔ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՈՒՂԵՂԱՅԻՆ ԿԱԹՎԱԾ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔՈՒՄ <i>Ա. Հ. Մելքոնյան</i>	225
ՀԻՊՈԹԻՐԵՆՈԶԻ ԴԵՊՐԵՍԻՎ ԲՈՒԺԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՍԻՄՊՏՈՄԱՏԻՎ ԲՈՒԺՄԱՆ ՓՈՐՁ (անհատական դեպքի նկարագրություն) <i>Ա.Մ. Ղաթիբյան</i>	234
EFFECTIVENESS OF AN INDIVIDUAL SENSORY INTEGRATION THERAPEUTIC PROGRAM IN DELAYED REHABILITATION OF CHILDREN WITH SPASTIC DIPLEGIA <i>H.H. Mkrtchyan, G.L. Nalbandyan, T.R. Petrosyan</i>	242

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՄՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

ՀՏԴ 796.032 032

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-11

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻ ԵՎ ՕԼԻՄՊԻԶՄԻ ՀՈՒՄԱՆԻՍՏԱԿԱՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՓՈԽԿԱՊԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E.mail: anahit1958h@mail.ru

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլ, օլիմպիզմ, արդար խաղ, ֆուտբոլային ընտանիք, հեղինակություն, բարոյահոգեբանական սկզբունքներ, սոցիում:

Հետազոտության

արդիականություն: Յուրաքանչյուր մարզաձև առավել հանրահայտ և առաջնային է, երբ ընդգրկված է օլիմպիական մարզաձևերի շարքերում կամ աշխարհի առաջնության խաղերում: Այդպիսի մակարդակի հասնելու համար տվյալ մարզաձևից պահանջվում է հանրահռչակ, գերակա տարածվածություն աշխարհի բոլոր երկրներում և մայրցամաքներում, ունենալ միջազգային միասնականություն և պաշտոնապես պարտադիր հաստատված մրցումների կառուցվածք:

Ֆուտբոլի շուրջ կատարվող իրադարձություններն անհնար են առանց օլիմպիական սպորտում և աշխարհի առաջնություններում ֆուտբոլի գործընթացների կոնկրետ փաստերի վերլուծության, քանզի այդ փաստերի փոխազդեցության պայմաններում անընդհատ առաջանում են

հիմնահարցեր, որոնք պահանջում են համապատասխան լուծումներ՝ ֆուտբոլի նկատմամբ աշխարհայացքների նորացման կամ պահպանման: Ֆուտբոլը՝ որպես խաղ, պատմության ընթացքում ձևավորվել է անկախ ամեն ինչից (քաղաքականություն, սոցիալտնտեսական պայմաններ և այլն), հիմնվել՝ ժամանակակից աշխարհում և արտահայտվում է մասսայական համակրանքով: Ռացիոնալիզմը, արվեստը, ստեղծագործականը, որոնք առկա են ֆուտբոլում, զուտ մարդկային պահանջմունքներ են: Ֆուտբոլից ծնվող զգացմունքները կարող են վերածվել ազգային երազանքի: Հետաքրքիր է այն փաստը, որ մասնագետները և ամբողջ հանրությունը և՛ ֆուտբոլը, և՛ օլիմպիզմը համարում են տարբեր դարաշրջանների ֆենոմեն □5□: Այդ պատճառով ֆուտբոլի նշանակությունը օլիմպիական խաղերում և աշխարհի առաջնություններում ունակ է մի ամբողջ ազգի համար դառնալ իդեալ: Ֆուտբոլը միշտ արտացոլում է տվյալ երկրին բնորոշ կուլտուրան և մտածելակերպը: Այլ խոսքով ֆուտբոլը, որը խաղում են տարբեր երկրի ակումբները, երկրի տարբեր ակումբները, ազգային

թիմերը, բակերում, արվարձաններում և այլուր ցուցադրում են որոշակի ազգային նույնականացում: Այսինքն՝ խաղի բնույթից, որը կիրառում են այս կամ այն ազգային թիմերը, կարելի է եզրակացնել, թե՛ ինչպիսին է այդ երկրի քաղաքակրթությունը: Ելնելով վերոգրյալից՝ սոցիոլոգները, որոնք զբաղվում են սպորտի հիմնահարցերով, ֆուտբոլը դիտարկում են այս կամ հասարակության, հասարակարգի կուլտուրայի բաժին, իսկ ֆուտբոլը օլիմպիական խաղերում դիտարկում են՝ որպես օլիմպիզմի արժեքները փոխանցող [3]:

Պայքարի, մրցակցության ոգին առկա է բոլոր ազգերի մոտ: Եվ, որպես միջոց՝ ապացուցելու առավելությունը մեկ ուրիշ երկրի կամ ազգի նկատմամբ, ոչ թե պատերազմելու կամ քաղաքական գործունեության ճանապարհով, այլ շնորհիվ միջազգային սպորտային մրցման, որն օգնում է ստեղծել և հետևել «խաղաղություն ամբողջ աշխարհում» կարգախոսին: Տարբեր ազգեր և ժողովուրդներ, որոնք գտնվում են ֆուտբոլի մարզադաշտում, դա կլինի աշխարհի առաջնության ստադիոն, թե՛ օլիմպիական ֆուտբոլի ստադիոն, փորձում են ցուցադրել իրենց առավելությունը, սակայն, նպատակաուղղված ստեղծելու խաղաղասիրության, ազգերի բարեկամության, միասնության մթնոլորտ, որը ժամանակակից աշխարհի մարդկության պահանջն է: Այլ խոսքով՝ ֆուտբոլի ցանկացած առաջնություն հարթակ է ազգերի երկխոսության համար և հիմնված է մարդկային բարոյահոգեբանության վրա՝ արտացոլելով յուրաքանչյուր ազգի լավագույն որակները և արժեքները [6]:

Այսպիսով՝ կարելի է պնդել, որ ֆուտբոլը՝ միջոց կամ մեխանիզմ է, որը կարողացել է միավորել աշխարհի տարբեր ժողովուրդներին: Ֆուտբոլային խաղերի դիտումը մարզադաշտերում, համացանցով, հեռուստացույցով, թվայնացված սարքերով, իր տեսակի մեջ սոցիալական ակտիվության չափանիշ է, որի նպատակն է՝ կիսել զգացմունքները, ապրումները, ուրախությունը այլ երկրների հանդիսատեսի հետ: Նրանց՝ միասին ներկայությունը հասարակական տարբեր օբյեկտներում, այսօր լուծում է ևս մեկ խնդիր՝ հաղթահարել ժամանակակից մարդկանց իրար նկատմամբ անտարբերությունը: Այս տեսակետը, նաև օլիմպիզմի համամարդկային արժեքների բովանդակության կարևոր սկզբունքներից մեկն է: Ուսումնասիրությունը կարտացոլի ֆուտբոլ մարզաձևի դերը, նշանակությունը, ազդեցությունը հումանիստական մտածելակերպի ձևավորման և տարածման վրա: Ակնհայտ է, որ սպորտային աշխարհում համամարդկային արժեքները պահպանող և տարածող գաղափարախոսության կրողը օլիմպիական շարժումն է: Ի դեմս օլիմպիզմի արժեքների, նրա հիմնական [գործիքակազմում] ընդգրկված են օլիմպիական մարզաձևեր:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Ներկայացնել ֆուտբոլ մարզաձևի և օլիմպիզմի հումանիստական արժեքների փոխկապվածությունը:

Խնդիրները: Ուսումնասիրել և վերլուծել ֆուտբոլ մարզաձևի առանձնահատկություններն աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում, ուսումնասիրել օլիմպիական սպորտում

ֆուտբոլ մարզաձևի նկատմամբ դիրքորոշումները, համադրել համաշխարհային ֆուտբոլի և օլիմպիկի արժեքները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Աշխատանքը զուտ տեսական ուսումնասիրություն է: Գրական աղբյուրների և ռետրոսպեկտիվ ուսումնասիրման արդյունքում փորձ է արվել ներկայացնել ներկա պայմաններում ֆուտբոլ մարզաձևի գործընթացի օրինաչափությունները օլիմպիկի արժեքների փոխանցման համատեքստում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ժամանակակից աշխարհում յուրաքանչյուր մարզաձևի առաջընթացը դիտարկվում է առաջին հերթին օլիմպիական կարգավիճակով կամ օլիմպիական մարզաձև դառնալու հեռանկարով: Միջազգային օլիմպիական սպորտը, նրա տեսությունը և պրակտիկան ի հայտ են գալիս յուրաքանչյուր երկրում ազգային առանձնահատուկ ձևերով: Սակայն, Ազգային օլիմպիական կոմիտեի □ԱՕԿ□ պարտականությունն է հենվել օլիմպիական խարտիայի դրույթների, միջազգային օլիմպիական կոմիտեի □ՄՕԿ□ որոշումների և այլ օրենսդրական ակտերի վրա: Միաժամանակ, երկրի օլիմպիական շարժումը տվյալ պետության սոցիումի բաղադրամաս է: Օլիմպիական սպորտի բովանդակության ներդաշնականությունը արտահայտվում է և՛ նյութական □օլիմպիական խաղ□, և՛ հոգևոր □օլիմպիկ-համամարդկային արժեքներ□ ամբողջական համակարգի մեջ: Այս երկու կողմերը մեկը մյուսին լրացնելով ապահովում են օլիմպիական շարժ-

ման զարգացումը: Օլիմպիական շարժումն ընդգրկում է ազգաբնակչության բոլոր տարիքի և խավերի խմբեր՝ ընդհուպ մինչև տարբեր առողջական շեղումներ ունեցող հաշմանդամներ և նույնիսկ մտավոր թերզարգացած մարդկանց, որոնց համար սկսեցին կազմակերպել համաշխարհային օլիմպիականներ և մրցաշարեր: Մեծ նշանակություն տալով օլիմպիական խաղերի միջոցով աշխարհում խաղաղության պահպանմանը, օլիմպիական շարժման մեջ «սիրող» մարզիկների առաջատար դերին, ինչպես նաև խաղերին պրոֆեսիոնալ մարզիկների մասնակցության արգելմանը՝ Պիեռ դե Կուբերտենը գրել է. «Ժողովուրդների միջև մարզական բարի կապերի ամրապնդմանը կարող են նպաստել միայն վարձահրավեր չունեցող, նյութական գործոնների ազդեցությունից զերծ սիրողական մարզիկները» □7□: Այլ կերպ ասած՝ օլիմպիական խաղերին մասնակցելու իրավունքը տրված էր սիրողական մարզիկներին, որոնց նպատակն էր ազնիվ ճանապարհով հասնել հաղթանակի □առանց ակնկալիքների□: Հիմնադրվեցին 200-ից ավելի ազգային օլիմպիական կոմիտեներ (ԱՕԿ)՝ բազմահազար անդամներով, ձևավորվեցին օլիմպիական մարզաձևերի միջազգային և հանրապետական ֆեդերացիաներ, համաշխարհային և տարածքային մարզական միություններ, կոմիտեներ և կազմակերպություններ: Տարեցտարի աճեցին մարզական արդյունքները, սկսեցին հաշվառվել և գրանցվել օլիմպիական ու համաշխարհային ռեկորդներ: Դրա հետ մեկտեղ առաջ եկավ հովանավորչության գաղափարը:

Տարբեր արտադրողներ, գործարարներ հետաքրքրված էին օլիմպիական խաղերի ժամանակ ցուցադրել իրենց ապրանքանիշերը, գաղափարները և այլն:

Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի նախագահ Թոմաս Բախը Սոչիի օլիմպիական խաղերի բացման ժամանակ մասնավորապես նշեց՝ «Ռ՛րտեղ էլ որ անցկացվեն խաղերը, օլիմպիական սպորտը խաղաղության համար է, այն միավորում է մարդկանց: Սա է օլիմպիական ուղերձը: Մեծագույն հաղթանակի համար էլ կարելի է պայքարել մրցակցի նկատմամբ հարգանքով: Պետք է ապրել ներդաշնակությամբ, կարելի է պայքարել հարգանքով և «Արդար խաղ»-ի գաղափարներով: Միացեք շարժմանը արդար մարզական պայքարի համար, պահպանենք կանոնները, հարգենք մրցակցին, խուսափենք խթանիչներից և լինենք արդար: Մաղթում եմ օլիմպիական ոգու ցնծություն» («Մարզաշխարհ» շաբաթաթերթ 02.12.2014, № 01/559): Խ.Ա. Սամարանչի նախագահության ժամանակաշրջանում օլիմպիական շարժումը սկսեց ինտենսիվորեն զարգանալ: Դիվանագիտական հատկանիշների, խելքի, հնարամտության և խելացի հաշվարկների շնորհիվ իսպանացի մարկիզը Օլիմպիական խաղերը դարձրեց գերշահավետ նախաձեռնություն: Ստեղծվեցին բազմաթիվ սոցիալական և ֆինանսական հաստատություններ, որոնք կոչված էին խթանելու օլիմպիզմի և օլիմպիական սկզբունքի առաջխաղացումը՝ Նոր օրակական մակարդակի վրա: Օլիմպիական խաղերը համարվում են համաշխարհային յուրահատուկ հարթակ, որտեղ ցուցադրվում են նորագույն ապրանքանիշերը,

տեխնոլոգիաները և Նոր գաղափարները: Իհարկե, նման հնարավորություն ոչ բոլոր ընկերությունները կարող են ստանալ: Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի 10 թույլ հովանավորները, որոնք համաշխարհային ճանաչում ունեցող ընկերություններն են, օլիմպիական գործնական ցիկլի ընթացքում ունեն արտոնյալ պայմաններ՝ թելադրելու իրենց պահանջները: Այս տեսակետից տարբերություն նկատելի չէ օլիմպիական խաղերի և ֆուտբոլի աշխարհի առաջնությունների միջև:

Ֆուտբոլը՝ որպես մարզաձև, առաջին անգամ հայտնվել է 1900թ. Փարիզի օլիմպիական խաղերում: Ներկայումս, Օլիմպիական կոմիտեն ճանաչում է ֆուտբոլը որպես օլիմպիական պաշտոնական մարզաձև, սակայն ՖԻՖԱ-ն այն համարում է ցուցադրական մրցաշար և չի ընդգրկում իր պաշտոնական վիճակագրություններում: Մինչև 1930 թվականը՝ աշխարհի ֆուտբոլի առաջին առաջնությունը, օլիմպիական ֆուտբոլը համարել է ֆուտբոլի գլխավոր մրցաշար, սակայն պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստների մասնակցության արգելքի պատճառով ֆուտբոլի գլխավոր մրցաշարի կարգավիճակն անցնում է աշխարհի առաջնությանը: ՄՕԿ-ի որոշումից հետո, թույլատրել պրոֆեսիոնալ մարզիկներին մասնակցելու օլիմպիական մրցումներին. Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունը դիտարկվում է մեկ այլ հարթակում, առաջնային է դառնում արդար խաղի կանոնների պահպանումը, արդար մրցավարությունը, պայքարել դոպինգի դեմ, օլիմպիական կրթությունը և այլն: Այս բոլորը յուրահատուկ նշանակություն և կարևորություն ունի, նաև ֆուտբոլի

համար: Կարծում ենք ՄՕԿ-ի և ՖԻՖԱ-ի հակադարձ մտածելակերպի պայքարը նվազում է, շարունակվում է համագործակցելու գործընթացը, փոխադոցությունը և օլիմպիական ֆուտբոլի ու աշխարհի ֆուտբոլի փոխադարձ հարաբերությունների կատարելագործումը:

Այս համատեքստում պետք է առանձնացնել երկու համաշխարհային միջոցառումների բարոյահոգեբանական խնդիրների լուծումները, որն ավելի է ընդլայնում և ամրապնդում նրանց աշխարհագրական ազդեցությունը □10□: Համացանցային կայքում տեղադրված նյութերում ներկայացված են ՖԻՖԱ-ի արդարացի խաղի պահպանման սկզբունքները, որոնք ամբողջականությամբ

համապատասխանում են օլիմպիզմի արժեքներին: Այն վերահսկում է ՖԻՖԱ-ն՝ անտեսելով քաղաքական, տնտեսական և այլ կարգի ճնշումները: Լավագույն տասը ոսկե սկզբունքները ոչ միայն ծառայում են ՖԻՖԱ-ին՝ որպես ոլորտը կառավարող համաշխարհային կազմակերպություն, այլև ամրապնդում են եղբայրության, բարեկամության, համագործակցության գործառնությունները ֆուտբոլային հսկայական ընտանիքի անդամների միջև: Դրանք են՝ արդար խաղ, խաղալ, որպեսզի հաղթել՝ սակայն պատվով ընդունել պարտությունը, հարգել խաղի կանոնները, հարգել մրցակցին, թմի անդամներին, մրցավարներին, պաշտոնական անձանց և հանդիսատեսին, բարձրացնել ֆուտբոլի նկատմամբ հետաքրքրությունը, հարգել նրանց, ովքեր պաշտպանում են ֆուտբոլի հեղինակությունը, պաշտպանել ֆուտբոլը կոռուպցիայից, թմրադեղերից, ռասիզմից, բռնություններից, մոլեգին խաղերից

և այլ վտանգներից [1]: Համաշխարհային ֆուտբոլը, ցանկացած մարզադաշտում, ունի մեկ նպատակ. ֆուտբոլը շարունակել տարածել աշխարհում հիմնվելով բոլոր կարգի խտարականությունների դեմ պայքարելու գաղափարի վրա, համագործակցել սպորտային բոլոր կառույցների հետ, այն դարձնել հասարակության տարբեր խավերի մոտ ապրելաժողովրդ, համագործակցել սպորտի ինդուստրիայի կառույցների և ենթակառուցվածքների հետ, պահպանելով որդեգրած այնպիսի արժեքները, ինչպիսիք են՝ համամարդկային, հումանիստական, հոգեբարոյական արժեքները, որոնք նաև որդեգրված են օլիմպիական շարժման կողմից: Բացի դրանից, անհրաժեշտ է խրախուսել ցանկացած ճիգեր, ուղղված՝ ընդունելու միջազգային կոնվենցիաները՝ Եվրոպայի միության ներքո: Փաստաթուղթը վավերացվել է ՌԻԵՖԱ-ի, Եվրոպական ակումբների ասոցիացիայի՝ ԵԱԱ □AEK□, Եվրոպական պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի լիգայի՝ ԵՊՖԼ □EPFL□, ֆուտբոլիստների Եվրոպական արհմիության □FIFP□ կողմից:

Ֆուտբոլն իր ամբողջ ֆուտբոլային ընտանիքով, գտնվելով աշխարհի ուշադրության կենտրոնում, մասնավորապես՝ տեղեկատվական հասարակության տեսադաշտում պարտավոր է խիստ պահպանել բարոյական արժեքները և բարքերը:

Արտահայտված խախտումների դեպքում /և ոչ միայն/ կձևավորվի ամբողջ համակարգի նկատմամբ անվստահություն, որն էլ կհանգեցնի թե՛ ֆինանսական կորուստների, և թե՛ կհեղինակագրկի աշխարհում համար առաջին մարզաձևերից

մեկի դիրքերը □ ըստ պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստների տեսակետերի, Մ.Կրիպան □ ֆուտբոլը ոչ միշտ է ներկայացնում արդար խաղ: Մրցման ընթացքում հնարավոր է, որ գիտակցված վիրավորեն կամ վնասեն մրցակցին, արտարակարգ իրավիճակներում կորցնում են ինքնատիրապետումը: Սակայն իսկական ֆուտբոլիստը պարտավոր է միշտ հետևել կանոններին՝ արդար մրցակցությունում չկա լավ կամ վատ խաղացող՝ խաղում է թիմը: Ինքնավերահսկումը ֆուտբոլիստի հիմնական ցուցանիշն է, այսինքն՝ յուրաքանչյուր մարզիկ պարտավոր է զսպել զգացմունքները և չեզոք դիրք պահպանել շրջապատի նկատմամբ □4□□:

Ֆուտբոլը և օլիմպիական շարժումը գործում են հասարակության, սպորտային կազմակերպությունների, մարզածների որոշակի սահմաններում և ունեն իրենց իրավունքները և պարտականությունները կարգավորող փաստաթղթեր՝ օլիմպիական խարտիա, ՖԻՖԱ-ի կանոնակարգ: Ուսումնասիրելով փաստաթղթերի բովանդակությունը և համադրելով օլիմպիզմի համամարդկային արժեքները և ֆուտբոլային ընտանիքի որդեգրած տասը ոսկե կանոնները, ստացվում է հետևյալ պատկերը՝

Օլիմպիզմի արժեքները՝ մարմնի, կամքի, գիտակցականության ներդաշնակ ամբողջականություն, միացնում է սպորտը կուլտուրային և կրթությանը, ձգտում է ձևավորել ապրելաճ՝ հիմնված ուրախության, դաստիարակության, սոցիալական պատասխանատվության և փոխադարձ հարգանքի սկզբունքների վրա:

Ֆուտբոլի արժեքները՝ ֆիզիկական և բարոյականային հատկանիշների կատարելագործում, առողջ ապրելակերպի ձևավորում, սոցիալիզացում, բարձրացնել անհատի սոցիալական հեղինակությունը, սպորտային կուլտուրան՝ որպես անձի ինտեգրման գործընթաց՝ կրթության, ֆիզկուլտմարզական գործունեության, սպորտային տարբեր տեխնոլոգիաների, սպորտային արժեքների ընկալման միջոցներով:

Օլիմպիզմի նպատակը՝ որպեսզի սպորտը ծառայի մարդկության ներդաշնակ զարգացմանը, նպաստել խաղադասեր աշխարհի ստեղծմանը, հոգավ մարդու արժանապատվության պահպանմանը:

Ֆուտբոլի նպատակը՝ ֆուտբոլն օգտագործել աշխարհի բարելավմանը □ ֆուտբոլը տիրապետում է զարմանալի ուժի, որը աշխարհը կարող է դարձնել ամենալավը ապրելու համար □: Ֆուտբոլը պետք է օգնի խաղադրության տարածմանը և դրան պետք է նպաստի յուրաքանչյուրը՝ խաղը դարձնելով ավելի լավ □, ֆուտբոլի բոլոր ձևերի զարգացում և տարածում, մրցաշարերի կազմակերպում և անցկացում, մասսայականացում, բարձրակարգ ֆուտբոլիստների պատրաստում, բարձրացնել ֆուտբոլի դերը մարդու բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման, առողջության պահպանման և ամրապնդման տեսանկյունից, անընդհատ ֆուտբոլ խաղի կատարելագործում՝ արդար խաղի, կրթության, կուլտուրայի հումանիստական արժեքների պահպանման վերահսկման մակարդակում, նաև՝ վերահսկել ֆուտբոլի սուբյեկտների գործու-

Նեոլոյունը, գործողությունները, մասնավորապես՝ բոլոր կարգի խտրականությունների □կրոնական, ռասայական, ազգային, քաղաքական, ֆինանսական և այլ□ նկատմամբ ամրագրված կարգերը, կանոնները չպահպանելու վարքագծի դրսևորումների դեպքում:

Օլիմպիական շարժում՝ համաձայնեցված, կազմակերպված, ունիվերսալ և բոլոր մարդկանց և կազմակերպությունների չընդհատվող գործունեություն է՝ ոգեշնչված օլիմպիզմի արժեքներով, որն իրականացվում է ՄՕԿ-ի ղեկավարության ներքո: Այս գործունեությունը ներառել է հինգ մայրցամաքները: Նրա բարձրակետն է՝ աշխարհի բոլոր մարզիկների համախմբումը ամենամեծ մարզական տոնի՝ օլիմպիական խաղերի շուրջ: Սպորտով զբաղվելը՝ մարդու իրավունքներից մեկն է: Յուրաքանչյուրը պետք է ունենա հնարավորություն՝ զբաղվելու սպորտով՝ չենթարկվելով որևէ խտրականության, օլիմպիզմի ոգով, որը ենթադրում է՝ բարեկամական, համերաշխության, արդար խաղի փոխհամաձայնություն:

Ֆուտբոլային շարժում՝ ֆուտբոլի զարգացում և հանրաճանաչելիություն աշխարհի բոլոր երկրներում և մայրցամաքներում □ՖԻՖԱ-ի կազմում ներկայումս ընդգրկված է մոտ 211 երկիր□, ֆուտբոլի ռազմավարության կառավարում □հատկապես՝ մանկապատանեկան ֆուտբոլի հետևողական զարգացում, ամեն ոք իրավունք ունի զբաղվել ֆուտբոլով և այլն□, ֆուտբոլի սուբյեկտների պաշտպանվածության ապահովում, ֆուտբոլի բոլոր ձևերի վերահսկում, սպորտի միջազգային ասպարեզում ֆուտբոլի դիրքերի ամրապնդում,

հեղինակության բարձրացում, ֆուտբոլի ենթակառուցվածքների զարգացում, բարձրացնել ֆուտբոլի միջոցառումներում անվտանգությունը, երկրպագուների շրջանում հետևողական լինել համամարդկային արժեքների պահպանման գործընթացներում, արդյունավետ տեղեկատվական համակարգի ձևավորում և այլն:

Միանշանակ, ֆուտբոլը, բացի իր առջև դրված ֆինանսատնտեսական հզորացման գործոններից՝ փորձում է պայքարել համամարդկային հումանիստական արժեքները ոտնահարող երևույթների դեմ, և ոչ միայն պայքարել, այլև դաստիարակել ֆուտբոլային շարժմանը հետևող հասարակություն բոլոր խավերի և մասնագետների շրջանում, օգտագործելով ամբողջ գիտանոցը՝ մարզիկներին, ակումբներին, առաջնությունները, տարբեր կրթական ծրագրերը, բարեգործությունը և այլն: Խաղում հաղթելու սկզբունքն ընդունելով՝ միանշանակ կարևորում է՝ հաղթանակը չեն հաշվի, եթե այն ձեռք են բերել անարդար ճանապարհով: Արդար խաղը պահանջում է արիություն և բնավորություն: Արդար խաղը միշտ խրախուսվում է, եթե նույնիսկ պարտվել ես: Արդար խաղը միշտ արժանանում է հարգանքի, խաբեությունը միշտ ամոթալի է: Պետք է հիշել, որ այն միայն խաղ է և խաղը անիմաստ է, եթե անարդար է, կամ խաղալ՝ հաղթելու համար, բայց պարտությունը ընդունել արժանապատիվ. հաղթանակը համարվում է յուրաքանչյուր խաղի նպատակը: Եթե խաղում ես չհաղթելու համար, խաբում ես հակառակորդին և ապակողմնորոշում ես երկրպագուներին և խաբում ինքդ քեզ:

Երբեք չհանձնվես ուժեղ մրցակցին և չխաբվես թույլին: Խաղալ միևնույն հաղթական ավարտը: Սովորիր պարտվել պատվով: Հիշիր, որ ոչ միշտ ես հաղթում: Պարտվելու դեպքում մի փնտրիր արդարանալու պատճառներ: Իսկական պատճառները տեսանելի են: Սիրով շնորհավորիր հաղթողին: Պետք չէ մեղադրել մրցավարներին կամ որևէ մեկին: Արդար պարտվողներն արժանի են հարգանքի, քան անարդար հաղթողները: Օգնիր մարդկանց ֆուտբոլից ստանալ հաճույք, յուրաքանչյուրը պետք է դառնա ֆուտբոլի դեսպան, ինչպես պահանջում է օլիմպիզմը:

Կարևորել ենք վերլուծել մեկ այլ տեսակետ ևս՝ պաշտպանել ֆուտբոլը կոռուպցիայից, թմրադեղերից, բռնություններից և այլ վտանգներից. հսկայական հոչակը նրան դարձնում է խոցելի՝ արտաքին բացասական երևույթներից: Չգուշանալ, չգայթակղվել վատ սովորույթներին: Տույց տալ, որ ֆուտբոլը դեմ է բռնությանը: Ֆուտբոլը սպորտ է, իսկ սպորտը խաղաղություն է: Այն ինչ քարոզում է անտիկ և կուբերտենյան օլիմպիզմը: Ֆուտբոլային և օլիմպիական շարժումը օրենքների, նորմերի, մարդկանց կամ սոցիալական խմբերի փոխհարաբերությունների համակարգ է՝ այն կրում է պրակտիկ բովանդակություն, պայմանավորված է հասարակական փորձով, քանզի միասնական կյանքում լուծում և կարգավորում է մարդկանց փոխհարաբերությունները տարբեր իրավիճակներում: Սակայն հասարակության զարգացմանը զուգահեռ այս բառի իմաստը հարստացվել է բարոյական կատեգորիա-

ները արտացոլող բառերով՝ խիղճ, բարեկամություն, կյանքի իմաստ, ցավակցել, ինքնագոհաբերություն և այլն:

Ներկայացված սկզբունքները կանխատեսում են գործնական գնահատական, վերահսկում: Օլիմպիզմի և ֆուտբոլի հումանիստական սկզբունքները սոցիալական երևույթ են, քանզի դրանք ներառում են հասարակությունում անհատի վարքագծի հիմնախնդիրները, ներկայացնելով պահանջներ, որը սոցիումը ներկայացնում է յուրաքանչյուր կոնկրետ մարդուն □մեր դեպքում մարդ-մրցավարին, մարդ-մարզիկին, մարդ-ֆանատին, մարդկությանը և այլն□:

Եզրակացություն: Գիտական շրջանակներում օլիմպիզմի գաղափարների կողմնակիցների, հետևորդների մոտ ձևավորված օլիմպիզմի մոդելը, որը օժտված է լայն հնարավորություններով շնորհիվ օլիմպիական մարզաձևերի □մեր դեպքում՝ ֆուտբոլի□, ունակ է կրթական և տարբեր ոլորտներում ծավալելու հումանիստական գաղափարների արմատավորման գործունեություն: Ֆուտբոլը, չնայած պրոֆեսիոնալացման բուռն զարգացումների, մարդասիրական և սոցիալական տարբեր արժեքներ կրող մարզաձև է: Ֆուտբոլի հեղինակությունը, տարածվածությունը պարտադրում է նրան դառնալ օրինակ՝ բոլոր մարզաձևերի համար: Ֆուտբոլային ընտանիքը ընդունում և հասկանում է իր առաջնայնությունը սպորտային կուլտուրայի արժեքների փոխանցման գործընթացում, որի վառ ապացույցն է համաշխարհային ֆուտբոլի բարոյական նորմերի բազմաբովանդակությունը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հարությունյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, էջ 168-173:
2. Доможилкина Л.С., Все о футболе и еще больше, Липецк, 2018
<https://www.skachatreferat.ru/poisk>
3. Крипп Максим, Этика футбола в интерпретации Максима Криппы, статья, 2019, mgimo.ru/upland/931/
4. Левин Е.А, Футбол как феномен общественно-политической жизни в современном мире, СПб, 2015, с.93-101.
5. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 10.
6. Пьер де Кубертен.Олимпийские мемуары. Киев, 1997
7. Самигин С.И.,Спортивная этика и трансформация ценностей олимпийского спорта в контакте воздействия на социализацию современной российской молодежи, 2014, М. cyberleninka.ru/articable/n/futbol
8. Сараф М. Я. Профессионализация спорта и спортивная этика // Олимпийское движение и социальные процессы. М.: 2001. С. 144
9. google.com/search, этика + футбол
10. Footcom.ru/articles.php. pag4

INTERCONNECTION BETWEEN HUMANISTIC VALUES OF OLYMPISM AND FOOTBALL

Professor A.G.Harutyunyan

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

SUMMARY

Keywords: football, Olympism, fair play, football family, authority, moral and psychological principles, society.

The aim of the research is to identify the interconnection between humanistic values of football and Olympism.

The research objectives encompass study and analysis of football-related peculiarities across World Championships and Olympic Games as well as stances on football among Olympic Sports and combination of international values of Olympism and football as a sport.

The research methods and organization. The work is a purely theoretical study. Based on a retrospective study of literary sources the authors made an attempt to introduce the patterns of football in modern conditions against the backdrop of the Olympic values transmission.

The analysis of results disclosed further possibilities of Olympic education aimed at preserving and developing Olympic human values.

Conclusion. The model of Olympism shaped among proponents provides ample opportunities to disseminate the Olympic ideas through Olympic sports, in our case, football.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЗМА И ФУТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА

Профессор А.Г.Арутюнян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: футбол, олимпизм, справедливая игра, футбольная семья, авторитет, морально-психологические принципы, социум.

Цель исследования. Представить взаимосвязь гуманистических ценностей футбола и олимпизма.

Задачи исследования. Изучить отношение к футболу в олимпийском спорте.

Сопоставить всемирные ценности футбола и олимпизма.

Организация и методы исследования. Данная работа является исключительно теоретическим исследованием. В результате изучения современных литературных источников и ретроспективного исследования была сделана попытка представить закономерности футбола в современных условиях в контексте передачи ценностей олимпизма.

Анализ результатов исследования. Автором представлены возможности олимпийского образования для сохранения и развития олимпийских общечеловеческих ценностей.

Краткие выводы. Сформировавшаяся модель олимпизма представляет широкие возможности распространять идеи олимпизма посредством олимпийских видов спорта /в нашем случае футбол/.

Հոդվածն ընդունվել է 05. 04. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06. 04. 2022-ին:

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 796.83

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-23

ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ

*Պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան,
ասիստենտ Վ.Ա.Ներսեսյան,
պրոֆեսոր Ա. Ռ. Դանիելյան,*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E.mail: Mikhail.abrahamyan@sportedu.am,
Vardan.nersesyan@sportedu.am,
Ashot.danielyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Բռնցքա-
մարտ, ֆունկցիոնալ
անհամաչափություն, ձախակողմյան,
աջակողմյան մարտական կեցվածք,
մարտական կեցվածքի փոփոխություն,
մանկավարժական գիտափորձ:

Հետազոտություն

արդիականություն: Ժամանակակից
բռնցքամարտում բարձր արդյունքների
հասնելու համար մասնագետները պետք է
մեծ ուշադրություն դարձնեն
տեխնիկատակտիկական հնարքների
կատարելագործմանը՝ օգտագործելով
գիտականորեն հիմնավորված և
պրակտիկայում փորձարկված մարզման
մեթոդներ [3, 4, 6, 7]: Բռնցքամարտում
մարտական կեցվածքները բաժանվում են
3 հիմնական խմբերի՝ ձախակողմյան,
որով մենամարտում են աջիկ բռնցքա-
մարտիկները, աջակողմյան, որով մենա-
մարտում են ձախիկ բռնցքամարտիկ-
ները և, ճակատային՝ մենամարտում են և՛
աջիկները, և՛ ձախիկները՝ հիմնականում
մոտ տարածությունում [1]:

Մարտական կեցվածքները
բռնցքամարտի տեխնիկայի տարրերից
են, որոնց ճիշտ կիրառումը դրական ազ-
դեցություն է թողնում մենամարտի արդ-
յունքի վրա: Առավել մեծ ազդեցություն է
թողնում մարտական կեցվածքի փոփո-
խությունները մենամարտի ընթացքում [1,
2, 5]: Մի շարք մասնագետների հետազո-
տությունները ցույց են տվել, որ
սպորտում «երկձեռնակության»
զարգացումը նպաստում է
տեխնիկատակտիկական հնարավոր-
ությունների լավացմանը: Մարմնամար-
զության, բասկետբոլի, ֆուտբոլի,
բռնցքամարտի և այլ մարզաձևերի խոշոր
միջազգային մրցումների փորձը ցույց է
տվել, որ վերջույթներից մեկի թույլ զար-
գացվածությունն իջեցնում է մարզիկի
սպորտային նվաճումների մակարդակը:
Միևնույն ժամանակ, շատ մասնագետներ
առավելությունը տալիս են ձախիկ մար-
զիկներին, քանի որ նրանց դեմ հանդես
գալը մարզիկների մոտ առաջ է բերում
անհարմարության զգացողություն՝ մենա-
մարտի անսովոր մարտավարության

պատճառով: Բռնցքամարտի երկար տարիների փորձը ցույց է տալիս, որ «երկձեռնակի» բռնցքամարտիկները կարողանում են 2 ձեռքով նույն մակարդակի ճարպիկ, դիպուկ, արագ և ուժեղ հարվածներ հասցնել, ճիշտ ժամանակին պաշտպանվել ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքով [2, 4, 6]: Առաջիններից մեկը, որ հաջողությամբ կիրառում էր կեցվածքի փոփոխությունները, պրոֆեսիոնալ բռնցքամարտիկ, աշխարհի չեմպիոն Ջո Լուիսն էր: Նա վարպետորեն օգտագործում էր այդ հնարքը և մրցակիցներին շփոթության մեջ գցում:

Մարտական կեցվածքի արդյունավետ փոփոխումը համարվում է բռնցքամարտի ունիվերսալ մարտաոճի բաղկացուցիչ տարր, ինչը հաջողությամբ են իրագործում բարձրակարգ բռնցքամարտիկները [1, 2, 4], այդպիսի բռնցքամարտիկներից են կուբացի Արլեն Լոպեսը և Էնդի Զրուզը, որոնք 2016 և 2020 թթ. Օլիմպիական խաղերում, ինչպես նաև 2015, 2017, 2019, 2021 թթ. Աշխարհի առաջնություններում իրենց անցկացրած բոլոր մենամարտերում մարտական կեցվածքը փոփոխել են միջինում 20 անգամ, ինչը ենթադրում է, որ նրանց տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետության մաս է կազմում մարտական կեցվածքի փոփոխությունը: Այս բռնցքամարտիկները նշված բոլոր մրցումներում հաղթող են ճանաչվել:

Բռնցքամարտում կուտակված փորձի վերլուծությունից կարելի է ենթադրել, որ ժամանակակից բռնցքամարտում մարտական կեցվածքի փոփոխություններ կատարելը հաջողության հասնելու գրավականներից է [1, 2, 5], սակայն այդ խնդիրը դեռ

գիտականորեն հիմնավորված չէ, և դրա ուսուցման մեթոդիկան կատարելագործման կարիք ունի:

Հետազոտության նպատակը:

Հաշվի առնելով վերոնշյալը՝ նպատակադրվեցինք պարզել մարտական կեցվածքի փոփոխության իրագործման արդյունավետությունը և դրա հիման վրա մշակել կեցվածքների փոփոխության ուսուցման մեթոդիկա:

Հետազոտության խնդիրները:

Աշխատանքի նպատակն իրագործելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները՝

- Ուսումնասիրելով ՀՀ մարզադպրոցների առաջնությունները՝ ի հայտ բերել մարտական կեցվածքի փոփոխությունները և դրա արդյունավետությունը հայ բռնցքամարտիկների շրջանում:

- Մարզիչներին ուղղված հարցումների միջոցով պարզել՝ մարտական կեցվածքի փոփոխության անհրաժեշտությունը ժամանակակից բռնցքամարտում և դրա ուսուցման առանձնահատկությունները:

- Մշակել մարտական կեցվածքների փոփոխության ուսուցման մեթոդիկա և գիտափորձի միջոցով հիմնավորել դրա արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և

կազմակերպումը: Վերը նշված խնդիրները լուծելու համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, հարցումներ, մրցակցական գործունեության ուսումնասիրում, մանկավարժական գիտափորձ, վիճակագրություն:

Հետազոտության ընթացքում դիտարկվել է ՀՀ տարբեր մարզադպրոցների պատանեկան առաջնությունների 78

մենամարտ: Գրական աղբյուրների և ՀՀ մարզադպրոցների ներքին առաջնությունների վերլուծության հիման վրա մշակվել է հարցաթերթիկ՝ ուղղված ՀՀ բնցքամարտի փորձառու մարզիչներին և բարձրակարգ բնցքամարտիկներին:

Մրցակցական գործունեության դիտարկման և հարցումների արդյունքների հիման վրա ընտրվել են համապատասխան վարժություններ և մշակվել հատուկ մեթոդիկա՝ ուսուցանելու մարտական կեցվածքների փոփոխությունները, ինչը փորձարկվել է մանկավարժական գիտափորձի միջոցով:

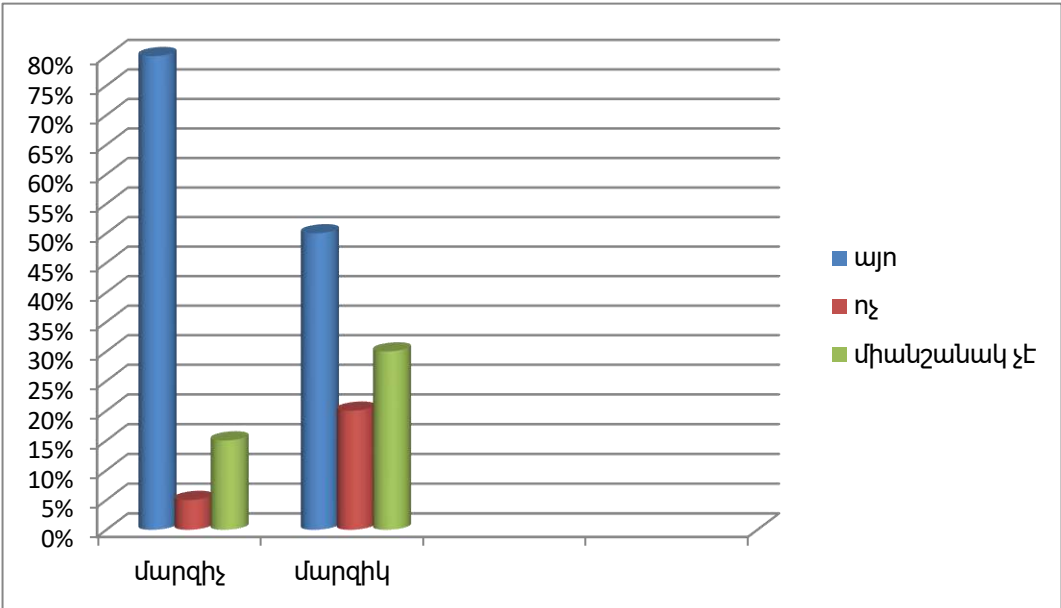
Մանկավարժական գիտափորձն իրականացվել է «Հայաստան» ՄՀԿ մարզադպրոցում հետևյալ կերպ. ընտրվել է 5 զույգ իրար համապատասխան (քաշ, տարիք, մարզական ստաժ) պատանի բնցքամարտիկներ, որոնց միջև կազմակերպվել է սպարինգ (փորձամրցում): Փորձամրցման ժամանակ մեր կողմից գրանցվել են դիպուկ հարվածները և մարտական կեցվածքի փոփոխությունները, իսկ մրցավարները որոշել են հաղթողներին, որոնք ընդգրկվել են ստուգողական, իսկ պարտվողները՝ փորձարարական խմբի մեջ: Երկու խմբի բնցքամարտիկները գիտափորձի ընթացքում մարզվել են՝ համաձայն իրենց ուսումնամարզական պլանի, սակայն փորձարարական խմբի մարզիկների պարապմունքներում լրացուցիչ կիրառվել են մեր կողմից մշակված կեցվածքի փոփոխության ուսուցման մեթոդիկայի վարժությունները: Վեցամսյա մարզումներից հետո կրկին երկու խմբերի միջև կազմակերպվել է փորձամրցում, գրանցվել են արդյունքները և համեմատվել մինչև գիտափորձը ստացված արդյունքների հետ:

Հետազոտության

արդյունքները: ՀՀ տարբեր մարզադպրոցներում անցկացված պատանեկան մրցաշարի արդյունքները վերլուծելով՝ պարզվեց, որ ուսումնասիրված 78 մենամարտերից միայն 4 մենամարտում գրանցվեց մարտական կեցվածքի փոփոխություն, ինչը մեր կարծիքով շատ քիչ է նման քանակի մենամարտերի դեպքում, ընդ որում՝ կեցվածքի փոփոխություն կատարած բնցքամարտիկները նշված մրցաշարերում հաղթող ճանաչվեցին: Վերլուծելով սոցիոլոգիական հարցման տվյալները՝

պարզվեց, որ հարցվող մարզիկների 80 և բարձրակարգ բռնցքամարտիկների 50%-ն անհրաժեշտ են համարում մարտական կեցվածքների փոփոխությունների կիրառումը մարզումների ընթացքում, ինչպես նաև հարցման ընթացքում ի հայտ եկան

այն վարժությունները, որի միջոցով առավել արդյունավետ կիրականացվի մարտական կեցվածքի փոփոխության ուսուցումը պատանի բռնցքամարտիկների մոտ:



Տրամագիր 1. Մասնագետների հարցման արդյունքները մարտական կեցվածքների փոփոխության վերաբերյալ

Ըստ հարցվող մարզիկների և մարզիչների մեծամասնության՝ այդ վարժություններն են.

- աշխատանք մարզագործիքների վրա (պարկեր, պատի բարձ և այլն),
- պայմանական, կոմբինացիոն և ազատ մարտեր մարզընկերոջ հետ,
- աշխատանք մարզաթաթերի վրա,
- «մարտ ստվերի հետ» բռնցքամարտի վարժությունները:

Ստացված տվյալներից կարելի է եզրակացնել, որ Հայաստանի պատանի

բռնցքամարտիկները հազվադեպ են օգտագործում կեցվածքի փոփոխությունները մենամարտի ընթացքում, մինչդեռ համաշխարհային հեղինակավոր մրցաշարերի ուսումնասիրությունները, մարզիչների և մարզիկների հարցումները վկայում են, որ մարտական կեցվածքի փոփոխումը ժամանակակից բռնցքամարտում համարվում է արդյունավետ տակտիկական հնարք, ինչը շատ հաճախ դրական է ազդում մենամարտի արդյունքի վրա և որի

ուսուցմանը պետք է լուրջ ուշադրություն դարձնել:

Հաշվի առնելով ուսումնասիրության բոլոր հանգամանքները և հիմնվելով մարզիչների և մարզիկների հարցման արդյունքների վրա՝ փորձեցինք գիտափորձի միջոցով մեր կողմից մշակված մարտական կեցվածքի փոփոխությունների ուսուցման մեթոդիկան ներդնել պատանի մարզիկների մարզման գործընթացում, համաձայն որի՝ շաբաթական 3 օր վեց ամիս շարունակ բռնցքամարտիկների մարզումներում 15-20 րոպեով ավելացրել ենք հետևյալ վարժությունները՝ «մարտ ստվերի հետ», աշխատանք մարզագործիքների և մարզաթաթերի վրա, կոմբինացիոն, պայմանական և

ազատ մարտեր մարզընկերոջ հետ, որոնք կատարվել են հակառակ մարտական կեցվածքով կամ մարտական կեցվածքի փոփոխություններով:

Արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ գիտափորձից առաջ անցկացրած սպարինգի ժամանակ փորձարարական և ստուգողական խմբի բռնցքամարտիկներից ոչ ոք չկատարեց մարտական կեցվածքի փոփոխություններ, իսկ գիտափորձից հետո փորձարարական խմբի բոլոր բռնցքամարտիկներն իրենց մենամարտերում օգտագործեցին մարտական կեցվածքի փոփոխություններ, և ավելացրեցին դիպուկ հարվածների քանակը, ինչը երևում է աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի բռնցքամարտիկների կատարած դիպուկ հարվածների քանակի փոփոխության հավաստիությունը

Խմբեր	Մինչև գիտափորձը $X \pm mX$	Գիտափորձից հետո $X \pm mX$	t		P	
Փորձարարական	$11,4 \pm 0,5$	$13,9 \pm 0,4$	3,7	4,12	< 0,05	< 0,01
Աուգողական	$12,0 \pm 1,9$	$10,8 \pm 0,8$	0.6		> 0,05	

Ուշագրավ է, որ փորձարարական խմբի բռնցքամարտիկներից 4-ը հաղթանակ տարան մինչև գիտափորձը պարտված բռնցքամարտիկների նկատմամբ:

Այսպիսով՝ կարելի է եզրակացնել, որ պատանի բռնցքամարտիկների մարտական կեցվածքի փոփոխություններին ուղղված ուսուցման մեթոդիկան արդյունավետ է և նպաստում է մրցակցական գործունեության բարելավմանը:

Եզրակացություն: Ելնելով կատարված աշխատանքի արդյունքներից՝ հանգեցինք հետևյալ եզրակացության.

- Վերլուծելով բռնցքամարտի մասնագետներին ուղղված հարցման արդյունքները, ինչպես նաև ուսումնասիրելով խոշոր միջազգային մրցաշարերի մենամարտերը՝ պարզվեց, որ ժամանակակից բռնցքամարտում ցանկալի է, որ բռնցքամարտիկը կարողանա մենամարտել և՛ ձախակողմյան, և՛ աջակողմյան մարտական կեցվածքով:

• Հայաստանի մարզադպրոցների պատանեկան առաջնությունների մենամարտերն ուսումնասիրելով բացահայտվեց, որ պատանի բռնցքամարտիկները չեն կիրառում մարտական կեցվածքի փոփոխություններ, ինչը սահմանափակում է տակտիկական հնարքների կիրառումը, որը դրական ազդեցություն կունենար մենամարտի արդյունքի վրա:

• Մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի ներդրումը պրակտիկայում ցույց տվեց, որ մարտական կեցվածքի փոփոխությունների ուսուցումն արդյունավետ է իրականացվել, ինչը նպաստել է պատանի բռնցքամարտիկների մրցակցական գործունեության բարելավմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Դ. Ս., Անտոնյան Ա. Լ., Բռնցքամարտ, ՖԿՂԻ, Երևան, 2002, 207 էջ:
2. Ներսեսյան Վ. Ա., Աբրահամյան Մ. Ս., Անտոնյան Ա. Լ., Մելքումյան Ա. Ա., Ձախլիկ բռնցքամարտիկները և կեցվածքի փոփոխության առանձնահատկությունները, ՖԿՂԻ, Երևան, 2010, 99 էջ:
3. Джероян Г. О., Тактическая подготовка боксера, М. : ФиС, 1970, 185 с.
4. Дектярев И. П., Бокс, Учебник для институтов физкультуры, М. : ФиС, 1979, 218 с.
5. Качурин А. И., Селезнев С. П., Бокс в двух стойках, М. : ФиС, 2012, 274 с.
6. Огуренков Е. И., Современный бокс, М. : ФиС, 2012, 129 с.
7. Bryden M., Measuring handedness with questionnaires, 1977, 624 p.

SPECIFIC FEATURES OF THE APPLICATION OF FIGHTING STANCE IN BOXING

Professor M. Abrahamyan,

Assistant V. Nersesyan,

Professor A. Danielyan

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

SUMMARY

Key words: boxing, functional asymmetry (right-sided, left-sided), change of fighting stance, pedagogical experiment, boxer's training technique.

The aim of the research: To identify the effectiveness of changing the fighting stance during a duel and, based on the data obtained, to develop a methodology for its training.

Methods and organization of research: The study and analysis of literary sources, surveys, research of competitive activity, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The pedagogical experiment involved 5 pairs of young athletes corresponding in age, weight and training experience, both in the experimental and control groups. The experiment was conducted at the sports base of the NGO "Hayastan" for 6 months. The experimental group conducted classes according to the developed methodology.

Analysis of the results of the research: Based on the results of a survey of specialists, as well as an analysis of the duels held at major international competitions, it turned out that in modern boxing a boxer should fight both in left-sided and right-sided fighting positions. The analysis of the results of the boys' fights at the Child and Youth Sports School championship revealed that young boxers do not change their fighting stance during the fight, which limits the use of tactical actions and affects the effectiveness of the fight. The data obtained formed the basis of the pedagogical experiment revealed a significant increase in accurate strikes among young boxers of the experimental group, but compared with athletes of the control group ($P < 0.01$).

Conclusions: The conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the improved training methodology for changing the fighting stance during a duel.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВОЙ СТОЙКИ В БОКСЕ**Профессор М. С. Абрамян,****ассистент В.А. Нерсисян,****профессор А.Р.Даниелян**Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения**РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: бокс, функциональная асимметрия (правосторонняя, левосторонняя), изменение боевой стойки, педагогический эксперимент, методика обучения боксеров.

Цель исследования: Выявить эффективность изменения боевой стойки в ходе поединка и на основании полученных данных разработать методику ее обучения.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ литературных источников, анкетирование, исследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте участвовали 5 пар соответствующих по возрасту, весу и стажу занятий юных спортсменов как в экспериментальной, так и контрольной группах. Эксперимент проводился на спортивной базе общества “Айастан” в течении 6 месяцев. Экспериментальная группа проводила занятия по разработанной авторами методике.

Анализ результатов исследования. Исходя из результатов анкетного опроса специалистов, а также анализа проведенных поединков на крупных международных соревнованиях, выяснилось, что в современном боксе желательно, чтобы боксер проводил поединки, как в левосторонней, так и в правосторонней боевых стойках. Итоги анализа результатов поединков юношей на первенстве ДЮСШ выявили, что юные боксеры в процессе поединка не меняют боевую стойку, что ограничивает применение тактических действий и влияет на результативность поединка. Полученные данные легли в основу проведения педагогического эксперимента, выявили значительное увеличение точных ударов у юных боксеров экспериментальной группы, по сравнению со спортсменами контрольной группы ($P < 0.01$).

Краткие выводы. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность усовершенствованной методики обучения по изменению боевой стойки в ходе поединка.

Հոդվածն ընդունվել է 21. 03. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 21. 03. 2022-ին:

ՀՏԴ 796. 325**DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-31**

ԼՈՂԱՓՆՅԱ ԿՈԼԵՅԲՈՒԻ ՀՀ ՀԱՎԱՔԱԿԱՆ ԹԻՄԻ ՍԿԶԲԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ասիստենտ Գ.Մ.Ամբարյան,

դասախոս Դ.Ա.Ասմարյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: grigori.ambaryan@sportedu.am,

hovhannes.asmaryan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Լողափնյա վոլեյբոլ, սկզբնահարված, տատանողական, ուժային ցատկով, տակտիկական, էյս, գնդակ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից լողափնյա վոլեյբոլում սկզբնահարվածները մեծ դեր և նշանակություն ունեն խաղում առավելություն ստանալու համար: Հաշվի առնելով, որ լողափնյա վոլեյբոլի խաղերն անցկացվում են բացօթյա, ազատ, անհարթ մակերևույթի վրա (մրցույթի կանոնների համաձայն՝ ավագի շերտը պետք է լինի մինչև 40 սմ), հաճախ բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում (20-30°C և ավելի բարձր), պայծառ արևի տակ և ուժեղ քամու պայմաններում, պարզ է դառնում, որ լողափնյա վոլեյբոլիստը զգալիորեն ավելի մեծ ֆիզիկական և սթրեսային բեռնվածություններ է ունենում, քան կոշտ մակերևույթի վրա՝ 6x6 դասական վոլեյբոլի ներկայացուցիչները: Մրցակցային պայքարի պայմաններում խաղացողներն ու մարզիչներն անընդհատ նոր մեթոդներ են մշակում՝ մրցակիցների հանդեպ առավելության հասնելու համար:

Խաղը վարելու արդյունավետ միջոց է սկզբնահարվածն իր տարատեսակներով՝ տեղից, ցատկով տատանողական,

ուժային ցատկով, կարճացված, <<մոմ>>: Ավագի վրա ավելի հաճախ օգտագործվում են ցատկով սկզբնահարվածները, որոնք տեխնիկապես կատարվում են գրեթե նույն կերպ, ինչպես դասական վոլեյբոլում: Բայց կա մի մեծ տարբերություն, դա քամին է և նրա ուղղությունը: Քամու ուղղությանը հակառակ սկզբնահարվածները կարող են լինել արդյունավետ, եթե գնդակին հարվածը կատարվում է առավելագույն ուժեղ: Քամու ուղղությամբ հարվածները պետք է այնպես հաշվարկել, որպեսզի գնդակը մրցակցի խաղահրապարակից դուրս չթռչի: Եվ եթե քամին կողային է, ապա սկզբնահարված կատարող խաղացողը պետք է գտնի համեմատաբար շահավետ դիրք՝ հարվածը կատարելու համար, որպեսզի լավագույնս օգտագործի քամու ուղղությունը: Տատանողական սկզբնահարվածը հիմնականում օգտագործվում է հանդիպակաց քամու պայմաններում, երբ գնդակի թռիչքի հետագիծը արդյունավետ փոփոխվում է [1]:

Բարձր <<մոմ>> սկզբնահարվածը գործնականում չի օգտագործվում դասական վոլեյբոլում և փակ դահլիճներում. լողափնյա վոլեյբոլում այն բավականաչափ դժվար է իրագործել: Ընդունող

թիմին <<մոմ>> սկզբնահարվածը դժվարություններ է պատճառում, քանի որ գնդակի ընդունմանը դժվարացնում է և՛ քամին, և՛ արևը [1]:

Տակտիկական ուղղվածությամբ վերը նշված բոլոր սկզբնահարվածները ունեն մեկ կարևոր պահանջ՝ գնդակը պետք է ուղարկվի որքան հնարավոր է մոտ՝ մրցակցի խաղահրապարակի ճակատային գծին: Դա պարտադրում է ընդունող խաղացողին հետ գնալ, և դժվարացնում է նրա հետագա գործողությունը հարձակման համար դիրք ընտրելիս: Բացի դրանից, խաղահրապարակի խորքում խաղընկերոջ ընդունած գնդակն ընկնում է քամու ազդեցության տակ: Նման հարցերի ուսումնասիրությունն ունի տեսագործական նշանակություն, կարող է նպաստել ՀՀ հավաքական թիմի սկզբնահարվածների արդյունավետության բարձրացմանը:

Հետազոտության նպատակը:

- Ուսումնասիրել ՀՀ հավաքական թիմում օգտագործվող սկզբնահարվածները և արդյունավետությունը միջազգային պաշտոնական խաղերի ժամանակ:

Հետազոտության խնդիրները:

- Ուսումնասիրել՝ լողափնյա վիճակում օգտագործվող սկզբնահարվածների տարատեսակները:

- Պարզել ՀՀ հավաքական թիմի սկզբնահարվածների օգտագործման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, զրույց, մանկավարժական դիտումներ, տեսանկարահանումներ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպում:

Հետազոտություն կատարելու համար դիտել ենք ՀՀ հավաքական թիմի մարզումները, որոնք անցկացվում էին Երևանի <<Գրանդ սպորտ>> մարզահամալիրում: Չրույցներ ենք ունեցել հավաքականի մարզչի և խաղացողների հետ:

Պաշտոնական խաղերի ընթացքում կատարել ենք գրանցումներ հատուկ մշակված աղյուսակներում: Դիտարկել ենք ՀՀ հավաքական թիմի մրցելույթները 2 միջազգային մրցաշարերի ժամանակ՝ Եվրոպայի Մ 18 (Իզմիր, Թուրքիա, 2020), Արևելյան Եվրոպայի երկրների մեծահասակների առաջնություն (Երևան, Հայաստան, 2021): Օբյեկտիվ թվային տվյալներ ստանալու համար բոլոր խաղերը տեսագրվել են:

Տեսանյութերը վերլուծվել են խաղերից հետո՝ անհրաժեշտության դեպքում կրկին դիտելով կոնկրետ դրվագը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Մարզումային գործընթացից ներկայացնենք որոշ տվյալներ: Մարզումներին մասնակցում էին 6 մարզիկներ, բայց դիտարկումները մենք հիմնականում կատարել ենք 2 մարզիկների՝ Ասմարյան Խաչատուրի և Նազարյան Վահեի հետ, որոնք պետք է մասնակցեին միջազգային մրցաշարերի: Մարզումների ընթացքում շատ մեծ ուշադրություն էր դարձվում որոշ սկզբնահարվածների վրա, մասնավորապես՝ ցատկով տատանողական և ուժային ցատկով սկզբնահարվածները: Ինչպես նաև դրանց կատարելագործման համար կատարում էին շատ նպատակային սկզբնահարվածներ՝ ըստ գոտիների և կարճացված: Լողափնյա վիճակում մարզիչները մարզումները նաև պլանավորում են՝ հաշվի

առնելով եղանակային պայմանները, քանի որ մրցումների մեծ մասն անցկացվում են այնպիսի տեղանքներում, որտեղ միշտ կա քամի: Մարզիչների և խաղացողների հետ զրույցների արդյունքում պարզ դարձավ, որ մեր թիմերի մոտ առավել շատ բացակայում է խաղային փորձը:

Եվրոպայի Մ 18 առաջնության ժամանակ մեր մրցակիցներն էին Եստոնիայի, Սլովենիայի և Շվեդարիայի հավաքական թիմերը: Առաջին խաղն անցկացրեցին Շվեդարիայի հավաքականի հետ, որտեղ ՀՀ հավաքական թիմը պարտվեց 2:0 հաշվով: Կատարվեց 29-ը սկզբնահարված, որից 20-ը խաղարկվեց (0), 5-ը՝ Էյս (+) և 4-ը կորուստ (-) եղավ: Այս խաղի ժամանակ մեր թիմն օգտագործում էր ցատկով տատանողական սկզբնահարվածներ:

Մյուս խաղը տեղի ունեցավ Եստոնիայի հավաքականի հետ, որտեղ մեր թիմը պարտվեց 1:2 հաշվով, ընդհանուր հաշվարկով կատարեց 40 սկզբնահարված, որից 31-ը խաղարկվեց (0), 7-ը՝

Էյս (+) և 2-ը՝ կորուստ (-) եղավ: Այս խաղի ընթացքում մարզիկները հիմնականում օգտագործում էին ցատկով տատանողական, ինչպես նաև ուժային ցատկով և կարճ սկզբնահարվածներ:

Սլովենիայի հավաքականի հետ խաղում ՀՀ հավաքական թիմը պարտվեց 2:0 հաշվով: Կատարվեց 31 սկզբնահարված, որից 20-ը խաղարկվեց (0), 6-ը Էյս (+) և 5-ը կորուստ (-) եղավ:

Այս մրցաշարի ընթացքում մեր թիմն ընդհանուր հաշվարկով կատարեց 100 սկզբնահարված (Աղյուսակ 1), որից 71%-ը խաղարկվեց (0), 18%-ը՝ Էյս (+) և 11%-ը՝ կորուստ եղավ (-):

Մրցաշարի ավարտից հետո դիտեցինք ՀՀ հավաքական թիմի տեսանկարահանված խաղերը և համեմատեցինք մրցակից թիմերի կատարած սկզբնահարվածների հետ, ինչի արդյունքում պարզեցինք, որ ՀՀ հավաքական թիմը ավելի քիչ է օգտագործում ուժային ցատկով սկզբնահարվածները, քան մրցակից թիմերը:

Աղյուսակ 1

Լողափնյա վոլեյբոլի Եվրոպայի Մ18 առաջնության ՀՀ հավաքականի սկզբնահարվածների քանակը և արդյունավետությունը (2020 թ.)

Մյուս ուսումնասիրված մրցաշարը, որը դիտարկեցինք, տեղի ունեցավ Երևանում: Այս մրցման ժամանակ թիմն անցկացրեց 5 հանդիպում, որտեղ հանդիպեց Հայաստանը ներկայացնող 2 թիմերի հետ, Վրաստանի և Ռուսաստանը 2 թիմերի հետ: 5 հանդիպման ընթացքում թիմն ընդհանուր հաշվարկով կատարեց 162 սկզբնահարված՝ տեղից տատանողական, ցատկով տատանողական,

մրցման ժամանակ թիմը խաղացել է 3 խաղ, որտեղ սկզբնահարվածների արդյունավետությունը կազմել է 89 %, իսկ 2-րդ մրցաշարի ժամանակ խաղացել է 5 խաղ, և արդյունավետությունը կազմել է 92 %: Հետևյալ արդյունքներից ելնելով՝ եկանք այն եզրահանգման, որ թիմը 1-ին մրցաշարից հետո բարելավել է սկզբնահարվածների արդյունավետությունը: Մարզչի կարծիքով պայմանավորված էր

Ցուցանիշ ԱԱ	Ցատկով տատանող			Ցատկով ուժային			Տեղից			Միմ			Կարճացված			Ընդհանուր	
	0	+	-	0	+	-	0	+	-	0	+	-	0	+	-		
Ամսկայն ան խաչառուր	35	7	6										2		1	0	37
																+	7
																-	7
Նազկայն ան Վսիտ	22	8		9	2	3							3	1	1	0	34
																+	11
																-	4
Ընդհանուր	57	15	6	9	2	3							5	1	2	100	

ուժային ցատկով և կարճացված, որից 113-ը խաղարկվեց՝ 69 % (0), 36-ը՝ էյս 22 % (+) և 14-ը կորուստ՝ 8 % (-) (Աղյուսակ 2):

Համեմատելով երկու մրցաշարերի արդյունքները՝ պարզ դարձավ, որ 1-ին

այն հանգամանքով, որ մարզումների ժամանակ շատ ժամանակ է տրամադրվել սկզբնահարվածներին, մասնավորապես՝ ուժային ցատկով սկզբնահարվածին:

Աղյուսակ 2

Լողափնյա վոլեյբոլի Արևելյան Եվրոպայի երկրների առաջնության ՀՀ հավաքականի սկզբնահարվածների քանակը և արդյունավետությունը (2021թ.)

Եզրակացություն: Արդյունքների վերլուծությունից հետո եկանք հետևյալ եզրահանգման. ՀՀ հավաքական թիմը տիրապետում է սկզբնահարվածների բոլոր տարատեսակներին, բայց խաղերի ընթացքում մեծ մասամբ օգտագործում է ցատկով տատանողական սկզբնահարվածը:

Նրանով, որ թիմը դարձել էր ավելի փորձառու և մրցակից թիմերի խաղամակարդակն ավելի ցածր էր, քան Եվրոպայի առաջնության ժամանակ:

Առաջարկություններ: Նպատակահարմար է ՀՀ հավաքական թիմի մարզչական շտաբին շատ մեծ ուշադրություն դարձնել

Ցուցանիշ	Ցատկով տատանող			Ցատկով ուժային			Տեղից			Միմ			Կորճացված			Ընդհանուր	
	0	+	-	0	+	-	0	+	-	0	+	-	0	+	-		
Ամսյոյ ան հաջառուր	49	15	5										4	1		0	53
																+	16
																-	6
Նազարյոյ ան Վսիտ	40	11	3	18	8	5							2	1		0	60
																+	20
																-	8
Ընդհանուր	89	26	8	18	8	5							6	2		162	

Համեմատելով և վերլուծելով դիտարկած 2 մրցաշարերի արդյունքները՝ արձանագրվեց դրական տեղաշարժ ՀՀ հավաքականի սկզբնահարվածների արդյունավետությունում: Այդ ամենը կարելի է բացատրել նրանով, որ թիմը 2-րդ մրցման ժամանակ ավելի շատ էր օգտագործում սկզբնահարվածների հետևյալ տարատեսակները՝ ուժային ցատկով, կարճացված, ռիսկային: Ինչպես նաև բացատրվում է

սկզբնահարվածների վրա, մասնավորապես՝ ուժային ցատկով սկզբնահարվածի, քանզի ժամանակակից լողափնյա վոլեյբոլում հնարավոր չէ առանց այդ սկզբնահարվածի հասնել հաջողության:

Մարզումներ անցկացնել քամու առկայության դեպքում:

Ինչպես նաև ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական պատրաստության վրա՝ հիմնականում ուժի, ցատկունակության և ցատկային դիմացկունության:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Хемберг С., Папаяеоргиу А., Пляжный волейбол. – М.: Терра Спорт - 2004 с. 90-100
2. Костюков В.В., Нирка В.В., Пляжный волейбол. –М.: ВФВ - 2010 с. 4-5

3. Костюков В.В., Нирка В.В., Фомин Е.В., Пляжный волейбол. – М.: ВФВ - 2013
с. 28-30

VARIETIES OF SERVES USED IN BEACH VOLLEYBALL AND THEIR EFFECTIVENESS IN THE ARMENIAN NATIONAL TEAM

Assistant G.M.Ambaryan,

Lecturer H.A.Asmaryan

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

SUMMARY

Keywords: beach volleyball, serve, swing, power jump, tactical, ace, ball.

The aim and issues of the research are as follows: to examine the different types of serves used in beach volleyball, to reveal the features of applying serves across the Armenian National Team, to study the serves used by the Armenian National Team and the effectiveness during international official games.

The research organization involved examination of trainings of the Armenian National Team held at the Yerevan “Grand Sport” sports complex in the form of conversations with the National Team coach and the players. During the official games authors made registrations in specially designed tables as well as watched competitions of the Armenian National Team over 2 international tournaments: Europe M18 (Izmir, Turkey 2020), Eastern European Adult Championship (Yerevan, Armenia 2021).

The analysis of research results. Pedagogical observations suggest that during the trainings, most attention was paid to serves, in particular, vertical jump arm swing and jump serve. Moreover, in order to improve the serves players performed exercises through short serves and targeted ones across specific zones. Throughout the European M18 Championship (Izmir, Turkey 2020), from 100 serves that our team players made in 3 games overall, 71% of serves was counted, 18% - resulted in an ace and only 11% - was lost. Whereas in the course of Eastern European Championship (Yerevan, Armenia 2021) the team made a total of 162 serves during 5 matches, including float serve, vertical jump arm swing, short serve, of which 69% - counted, 22% - resulted in an ace, 8% - lost.

Conclusion. Based on the findings we may state that the Armenian National Team masters all the types of serves, though during the games players make wide use of vertical jump arm swing. Recent evidences suggest that comparatively there is a positive shift ahead as to the effectiveness of serves. This result is majorly induced by the use of multifarious serves such as jump, short and more risky ones during the second tournament. We highly recommend the coaching staff of the Armenian National Team to focus on the effectiveness of serves, specifically, jump serves.

ВАРИАНТЫ ПОДАЧ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И В СБОРНОЙ РА

Ассистент Г. М. Амбарян,

преподаватель О. А. Асмарян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: пляжный волейбол, подача, планирующий, силовой, тактический, эйс, мяч.

Цель исследования. Исследовать разновидности подач, используемых в пляжном волейболе. Выяснить какие виды подач используются в сборной Армении во время тренировок. Изучить подачи игроков сборной РА и их эффективность во время официальных игр чемпионата Европы.

Организация исследования. Для проведения исследования мы наблюдали за тренировками сборной Армении, которые проводились в спортивном комплексе "Гранд Спорт" в Ереване, а также беседы с тренером и игроками сборной.

Во время официальных игр мы регистрировали соответствующие данные в специально разработанных таблицах, а также наблюдали за выступлениями сборной Армении на двух международных турнирах (Еurope M18, Измир Турция 2020), Чемпионате стран Восточной Европы для взрослых (Ереван Армения 2021).

Анализ результатов исследования. Педагогические наблюдения показали, что во время тренировок очень большое внимание уделялось подачам, в частности, планирующим и силовым подачам в прыжке. Для улучшения подач выполнялись упражнения, в ходе которых игроки подавали подачи целенаправленно в конкретные зоны, а также укороченные подачи.

Во время чемпионата Европы (M18, Измир Турция 2020) сборная команда страны в общей сложности в трех матчах выполняла 100 подач, из которых 71% разыграли, 18%- эйс и 11%- проиграли.

Во время чемпионата стран Восточной Европы (Армения, Ереван 2021 г.) в 5 матчах команда подавала 162 раза, планирующие с места, планирующие с прыжком и укороченные, из которых было сыграно 69%, эйс 22% и потеряли 8%.

Краткие выводы. После анализа результатов мы пришли к выводу, что сборная Армении владеет всеми видами подач, но во время игр в основном использует планирующие подачи в прыжке.

Сравнивая результаты двух турниров, очевидно, что есть положительный сдвиг в эффективности используемых подач. Все это можно объяснить тем, что команда во время 2-го соревнования больше использовала следующие разновидности подач - силовые в прыжке, укороченные, выполняли также более рискованные подачи.

Предлагаем тренерскому штабу сборной команды Армении обратить особое внимание на эффективности подачи, в частности, на силовых подач в прыжке.

Հոդվածն ընդունվել է 24. 01. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 25. 01. 2022-ին:

ՀՏԴ 796.012

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-39

ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄԱՄԱՐԶՈՒՅԻՆՆԵՐԻ ԿՈՌՐԴԻՆԱՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Դասախոս Վ.Ա. Ապրեսյան

Երևանի Մ. Զեքացու անվան պետական
բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան
E.mail: varsik65@gmail.com

Առանցքային բառեր: Գեղարվեստական մարմնամարզություն, կոորդինացիա, մեթոդ, միջոց, մշակում, կարողություն, համակցում:

Հետազոտության

արդիականություն: Կոորդինացիոն ընդունակությունները կարևոր շարժողական դրսևորումներից են, առանց որոնց հնարավոր չէ գեղարվեստական մարմնամարզությունում հասնել բարձր նվաճումների:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել կոորդինացիոն կարողությունների մշակման և կատարելագործման մեթոդները 8-10 տարեկան գեղարվեստական մարմնամարզուհիների մոտ:

Հետազոտության խնդիրը:

Պարզել գեղարվեստական մարմնամարզուհիների կոորդինացիոն ընդունակությունների դրսևորման աստիճանը և մակարդակը:

Կոորդինացիայի մշակումը կարևոր նշանակություն ունի ուսումնամարզական գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

- մասնագիտական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,

- մանկավարժական դիտումներ,
- զրույցներ,
- սոցիալոգումներ:

Հետազոտության կազմակերպումը:

Հետազոտությունն անցկացվել է 2020-2021 թթ. ընթացքում Երևանի «Մալաթիա-Սեբաստիայի մանկապատանեկան համալիր մարզադպրոց ՀՈՎԿ»-ում: Հետազոտությանը մասնակցել են 8-10 տարեկան 24 գեղարվեստական մարմնամարզուհիներ:

Սոցիալոգումն ընդգրկվել է 15 գեղարվեստական մարմնամարզության մարզիչ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը:

Ժամանակակից սպորտի ընդհանուր տեսությունում շատ բարդ և խճճված է կոորդինացիոն ընդունակությունների բնորոշման հարցը: Այդ հասկացության որոշման ելակետային դրույթը բավականին պարզ է, այսպես՝ «կոորդինացիա» բառը լատինական ծագում ունի և նշանակում է համաձայնեցում, համակցում կամ համապատասխանություն: Սակայն կոորդինացիոն ընդունակությունների

արտահայտման միջոցների և նպատակաուղղվածության տեսական հարցերը գիտնականների մոտ տարբեր է:

Վ.Ն. Պլատոնովը (1997, 2002, 2004) և մի շարք այլ գիտնականներ առանձնացնում են 6 տիպի կոորդինացիոն ընդունակություններ՝

1. շարժումների դինամիկ և տարածաժամանակային գնահատում և կարգավորում,

2. դիրքի կայունության (հավասարակշռության) պահպանում,

3. ռիթմի զգացողություն,

4. տարածության մեջ կողմնորոշում,

5. կամովի թուլացում,

6. շարժումների

կոորդինացվածություն (Յ.Ն. Կուրամշին (1999) առանձնացնում է կոորդինացիոն ընդունակությունների 10 տիպ՝ վերը նշվածներին ավելացնելով),

7. շարժումների կառուցում,

8. շարժումների համակցում (կոմբինացում),

9. իրավիճակների փոփոխման և ոչ սովորական խնդիրներին հարմարվելու ընդունակություն,

10. շարժողական ռեակցիայի ժամանակային կառավարում:

Առանձնացնում են հետևյալ ամենաբազմաթիվ կոորդինացիոն ընդունակությունները,

որոնք վերահսկում են շարժիչ գործողությունների գործընթացը սպորտում՝

- պատասխանել,
- կողմնորոշվել,
- հավասարակշռություն,

• շարժման տարածական, ժամանակային և ուժային պարամետրերի տարբերակում, ինչպես նաև ռիթմիկ:

Կոորդինացիայի մշակման միջոցներն են՝

- թուլացման,
- արագ ռեակցիայի,
- մարմնի տարբեր մասերի շարժումների համաձայնեցման,

• գործողությունների հստակ արտաբերման վարժություններ՝ ժամանակային, տարածական և ուժի պարամետրերով,

- առարկաներով,
- ակրոբատիկական,
- ոչ սովորական շարժումներով

շարժախաղեր:

Կոորդինացիայի մշակման մեթոդներն են՝

- կրկնություն,
- փոփոխություն,
- ոչ սովորական ելադիրք,
- հայելանման կատարում,
- խաղային և մրցակցական:

Ամենալայն և մատչելի խումբն ընդունակությունների մշակման համար կազմում են ընդհանուր նախապատրաստական մարմնամարզական դինամիկ բնույթի վարժությունները: Դրանք են՝ վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակներ, մարմնամարզական ձողեր, պարաններ և այլն), հավասարակշռության վարժություններ:

Մեր ուսումնասիրության ընթացքում գեղարվեստական մարմնամարզությամբ զբաղվող 8-10 տարեկան աղջիկների կոորդինացիայի մակարդակը որոշելու համար օգտագործվել են հետևյալ թեստերը: Այս թեստերի օգնությամբ դժվարություն չի առաջանա որոշել

հետևյալ տիպի կոորդինացիոն ունակությունները.

- հավասարակշռության պահպանում,

- շարժումների համակարգում,

- կոորդինացիոն ունակություններ, որոնք կապված են ամբողջական շարժիչ գործողությունների հետ (տարածության մեջ կողմնորոշվելու ունակություն):

Ե.դ.՝ «Նետում»՝ կանգնած պատին՝ դեմքով 50 սմ հեռավորության վրա, ձեռքում մարմնամարզական գնդակ: Ուղիղ ձեռքով կատարել 5 նետում դեպի թիրախը: Այս թեստը թույլ է տալիս գնահատել շարժումների հետևողականությունը, մարմնի և գործիքների կոորդինացիայի զարգացման համաչափությունը:

Մարզածևի տեսակը բարձր պահանջներ է դնում մարզուհիների դիմաց կոորդինացիոն կարողությունների զարգացման մեջ: Գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ միշտ մեծ ուշադրություն է դարձվել կոորդինացիոն կարողությունների դաստիարակությանը:

Ներկայումս արդիական է վերապատրաստման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման մեթոդների որոնումը՝ առանց ծանրաբեռնվածության ծավալի և ինտենսիվության ավելացման: Այս խնդրի լուծման ուղիներից մեկը 8-10 տարեկան աղջիկների կոորդինացման զարգացման օպտիմալացումն է՝ երկու գործիքների կիրառմամբ:

Կոորդինացիայի գնահատման թեստեր

1. Մկրատներ.

Ե. դ.՝ պառկած մեջքին, ձեռքերն ազդրերի մոտ, ոտքերը կատարում են «մկրատ»՝ ուղղաձիգ հարթությամբ: Յու-

րաքանչյուր 5 վայրկյան հետո ծափով փոփոխվում է խնդիրը. ոտքերը կատարում են «մկրատ»՝ ուղղաձիգ հարթությունում, ձեռքերը՝ հորիզանականում: Կատարել 20 վայրկյան, հաշվարկվում է սխալների քանակը:

Ստորև ներկայացված է ֆիզիկական վարժությունների օրինակելի համալիր:

Կոորդինացիոն համալիր N1

1. Ե. դ.՝ նստած՝ կրունկները դեպի իրեն: Աջ ձեռքը որովայնին, ձախ ձեռքը՝ գլխին.

Աջ ձեռքը որովայնի վրա կատարում է պտտական շարժումներ, ձախ ձեռքը հարվածում է գլխին: Միաժամանակ կատարվում է աշխատանք կրունկներով. ձախը զատում, առբերում, աջը՝ ծալում, տարածում: Յուրաքանչյուր 5 վայրկյան հետո փոփոխվում է կրունկների աշխատանքը, ծափից հետո կատարվում է հակառակը:

Ձեռքերն աշխատում են: Կատարել 20 վայրկյան, հաշվարկվում է կատարված սխալների քանակը:

2. Գնդակի գլորում ոտքերի տակից.

Ե. դ.՝ գնդակն աջ ձեռքում.

1. գնդակի գլորում ձախի տակից ձախ ձեռքով,

2. բռնել գնդակը աջ ձեռքով,

3. գնդակի գլորում աջի տակից աջ ձեռքով,

4. բռնել գնդակը ձախ ձեռքով:

Կատարել 15 վայրկյան, հաշվարկվում է կատարված սխալների քանակը:

3. Ձեռնածություն.

Ե. դ.՝ գուրգերը աջ (ձախ) ձեռքում. գուրգերի ձեռնածությունն աջ (ձախ) ձեռքով: Հաշվարկվում է գցումների քանակը՝ մինչև առարկայի առաջին կորուստը:

4. Օղի հավասարակշռում.

Ե. դ.՝ կանգ՝ ոտքերը զատած, ձախ ձեռքն իրանի երկարությամբ, աջ ձեռքը՝ առաջ օղով, օղի հավասարակշռում աջ ձեռքի ափով: Սևեռվում է օղի պահման ժամանակը:

5. Գնդակի նետում թիրախին

□ թիրախի չափսերը 20x20 սմ□: Թենիսի գնդակի նետում աջ (ձախ) ձեռքով դեպի թիրախը՝ 5մ տարածությունից: Հաշվարկվում է նպատակակետին հասնող նետումները 3 անգամից:

Առաջարկել ենք հատուկ թեստեր, որոնցով գնահատվել է կոորդինացիոն ընդունակությունները □ աղյուսակ 1□:

Վերլուծելով ստացված արդյունքները՝ հարկ ենք համարում նշել, որ փորձարարական խմբի արդյունքները գերազանցեցին ստուգողական խմբի արդյունքներին, ինչն էլ վկայում է մեր կողմից առաջարկված վարժությունների և դրանց կիրառման արդյունավետության մասին: Անցկացրած սոցիալական արդյունքում պարզ դարձավ մարզիչների իմացության մակարդակը՝ կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ:

Անցկացված հարցմանը, զրույցին և անկետավորմանը մասնակցել են գեղարվեստական մարմնամարզության 15 մարզիչները:

Աղյուսակ 1.

N	ՆՈՐՄԱՏԻՎԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ		
		Ցածր	Միջին	Բարձր
1.	<<Մկրատ>> (սխալների քանակ)	3-5	2-3	0-1
2.	<<Կոորդինացիոն համալիր-1>>	4-7	2-3	0-1
3.	<<Գնդակի գլորում ոտքերի տակից>>			
4.	<<Ձեռնածուկություն>> աջ ձեռքով, ձախ ձեռքով Հաշվարկ՝ մինչև առարկայի առաջին կորուստը	5-15 3-9	22-34 10-15	60-65 20-25
5.	<<Օղի հավասարակշռում>> (օղի պահման ժամանակը)	5-10վրկ.	15-30վրկ.	30-60վրկ.
6.	<<Գնդակի նետում թիրախին>> աջ ձեռքով ձախ ձեռքով	0 0	1-2 1-2	3-3 3-3

Հարցմանը, գրույցի և անկետավորման շնորհիվ հաստատվել է, որ գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ կոորդինացիան ունի մեծ դեր ու նշանակություն:

Մարզիչների 70%-ը կարծում է, որ հնարավոր է վաղ տարիքից զարգացնել երեխաների մոտ կոորդինացիա, իսկ 30%-ը կարծում է, որ այն կարող է զարգանալ մասամբ:

Մարզիչների 30%-ը կարծում է, որ 1-2 տարում կարելի է գեղարվեստական մարմնամարզուհիների մոտ մշակել լավ կոորդինացիա, 40%-ը կարծում է, որ 3-4 տարում, իսկ մնացած 30%-ը՝ 4-5 տարում:

Եզրակացություն:

1. Գեղարվեստական մարմնամարզությունում կոորդինացիոն

ընդունակությունները մեծ նշանակություն ունեն, քանի որ առանց դրանց մարզուհիները չեն կարող ցույց տալ բարձր արդյունք:

2. Կոորդինացիոն ընդունակությունները մշակելու համար պետք է օգտագործել հատուկ ընտրված վարժությունների համալիր, քանի որ այն պահանջում է երկարատև աշխատանք:

3. Մարմնամարզական առարկաներով (օղ, ցատկապարան, գնդակ, գուրգեր, ժապավեն) մշակումն ավելի հետաքրքիր է դարձնում մարզման գործընթացը մարզուհիների համար:

4. Հավանաբար, ստացված արդյունքները կնպաստեն, որ մասնագետները գրագետ և մեթոդապես ճիշտ մշակեն և զարգացնեն կոորդինացիոն կարողությունները:

1. Աբրահամյան Ա.Հ., Սելումյան Ն.Վ., Գեղարվեստական մարմնամարզուհիների շարժողական ընդունակությունների գնահատման և մշակման մեթոդիկան, Երևան, 2011, 104 էջ:
2. Աբրահամյան Ա., Գեղարվեստական մարմնամարզություն, Երևան, 2021, 106 էջ:
3. Բաղդասարյան Զ. Է., Սկզբնական մարզական պատրաստության օպտիմալացումը գեղարվեստական մարմնամարզությունում, Ատենախոսության սեղմագիր, 2004, էջ 20:
4. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ղարոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, 1981, 64 էջ:
5. Ղազարյան Ֆ. Գ., Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը, Երևան, 1985, 76 էջ:
6. Лях В. И., Совершенствование специфических координационных способностей //Физическая культура в школе, 2001.
7. Лях В. И., Координационные способности школьника //Физическая культура в школе, 1989.

RESEARCH AND IMPROVEMENT METHODS OF COORDINATIVE ABILITIES OF ARTISTIC GYMNASTS

Lecturer V. A. Apresyan

Yerevan State Medical University After
Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: artistic gymnastics, coordination, method, means, development, abilities, combination.

Coordination skills are the main activities of movement abilities, without which it is impossible to achieve high results in artistic gymnasts.

The aim of research: to study the methods of development and improvement of coordination abilities among 8-10 years-old women artistic gymnasts.

The methods and organization of the research: the following methods were used in the research:

- Study and analysis of literature resources on the problem
- Pedagogical views
- Interviews
- Social surveys

The research was organized and conducted at the Malatia-Sebastia Children and Youth Sports School in Yerevan in the period of 2020-2021. 8-10 years-old 24 women artistic gymnasts participated in the research.

The Survey included 15 gymnastics coaches.

In Olympic sports the mastery of sport is assessed by 3 criteria.

- Competition program content
- Competition program composition
- Performance of competition composition

In the theory of modern sports, the problem of the coordinative abilities is quite complicated and has no definite explanation. Thus, the word «coordination» is of Latin origin and means correspondence, regulation, coincidence.

However, the theoretical issues of means of expression and purposefulness of coordinative abilities differ among scientists.

In our research, the following tests were used to determine the coordination level of 8-10 years old girls engaged in gymnastics. These tests will allow us to determine the following type of coordinative abilities easily.

- Ability to keep balance
- Ability to coordinate movements
- Coordinative abilities related to complete motor activities (ability to orient in space).

Analysis of research results. The sport puts high demands to the gymnasts in the field of development of coordinative abilities. In gymnastics, great attention has always been paid to the coordinative ability development.

Nowadays it is actual the search for methods to increase the training process efficiency without increasing load and intensity. One of the ways to solve this problem is the coordination development optimization among 8-10 years old girls by using two types of tools.

Brief conclusion. The analysis of the results brings us to the following conclusion.

To develop coordinative abilities, a set of specially selected exercises should be developed, as it requires a long-term work. It will help professionals to develop literate, methodologically correct coordinative abilities among artistic gymnasts.

ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК И МЕТОДОВ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Преподаватель В.А.Апресян

Ереванский государственный медицинский
университет им. М.Гераци, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: художественная гимнастика, координация, метод, способ, обработка, возможности, комбинации .

Цель исследования: изучить методы воспитания и совершенствования координационных способностей у юных гимнасток.

Методы и организация исследования.

В процессе исследования применялись следующие методы:

- анализ и изучение литературных источников по проблеме;
- педагогические наблюдения;
- беседы;
- социологический опрос.

Исследование проведено в Ереванской комплексной детско-юношеской спортивной школе общины Малатия-Себастья в период 2020-2021 гг. .

В исследование участвовали 24 гимнастки в возрасте 8-10 лет.

В соцопросе были вовлечены 15 респондентов тренеров по гимнастике.

В олимпийских видах спорта спортивное мастерство, как известно, оценивается тремя категориями:

- 1) содержание соревновательной программы;
- 2) композиции соревновательной программы;
- 3) исполнение соревновательных композиций.

В теории современного спорта вопрос координационных способностей имеет разночтения и до сих пор не имеет единого определения. Исходным является слово «coordinatio», латинского происхождения, и означающее согласование, упорядочивание, соответствие. Однако способы проявления координационных способностей и целенаправленные теоретические вопросы у учёных разнятся.

В процессе нашего исследования для определения уровня координационных способностей гимнасток лет 8-10 мы использовали определенные тесты. С помощью этих тестов несложно определить следующие виды проявления координационных способностей: возможность сохранения равновесия; упорядочивание движений; координационные возможности, связанные с общей двигательной деятельностью, умение ориентироваться в пространстве.

Анализ результатов исследования. Вид спорта выдвигает высокие требования перед спортсменками в области развития их координационных способностей.

Сегодня актуален поиск методов повышения результативности без объёма нагрузок и увеличения интенсивности.

Одно из направлений решения этой проблемы лежит в плоскости оптимизации развития координации у 8-10 летних гимнасток, выполняющих разные движения.

Краткие выводы. Анализ результатов позволяет сделать следующий вывод: для воспитания координационных способностей надо адаптировать специально отобранный комплекс упражнений, требующий длительной работы, что поможет специалистам грамотно и методически целенаправленно развивать координационные способности гимнасток.

Հոդվածն ընդունվել է 04. 04. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05. 04. 2022–ին:

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-48

**ՇՐՋԱՆԱԶԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱԶԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ****Ա.Լ. Կակոսյան, Կ.Գ. Բաբայան, Ա.Ի. Պողոսյան**

Արարատի մարզի Պ.Ժ. Եսայանի անվան միջնակարգ դպրոց,
Երևանի N 33 դպրոց, Երևանի N 86 դպրոց, Երևան, Հայաստան
E.mail:arpine.kakaosyan84@mail.ru, karine.babayan.73mail.ru,
pogosyanana@mail.ru

Առանցքային բառեր: Շրջանաձև մարզման մեթոդ, դեռահասներ, ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, հարցում:

Հետազոտության արդիականություն: Դեռահասային տարիքը մարդու կյանքի յուրահատուկ շրջան է՝ լի մեծ հնարավորություններով և փորձարկումներով: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը դեռահասությունը սահմանում է՝ որպես կյանքի 10-19 տարեկանների միջև ընկած ժամանակաշրջան: ՀՀ Ազգային օրենսդրությամբ դեռահաս է համարվում 11-18 տարեկան անձը: Այս շրջանում աճում է դեռահասների առողջական գանգատները. քրոնիկ հիվանդությունները և գործառնական խանգարումները, ինչպես նաև հետզհետե վատթարանում է նրանց ֆիզիկական զարգացումն ու պատրաստվածության ցուցանիշները [1]:

Դեռահաս (adolescent) տերմինը լատիներենից թարգմանաբար նշանակում է զարգացում: Դեռահասները կազմում են աշխարհի բնակչության 20%-ը:

Մասնագետները, վերլուծելով հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառի թերություններն ու բացթողումները, ինչպես նաև գործնական աշխատանքների առաջադիմական մեթոդները, որոնք գոյություն

ունեն մի շարք երկրներում, փաստում են, որ խիստ անհրաժեշտ է ռացիոնալացնել ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական ձևերը և, իհարկե, ֆիզիկական կուլտուրայի դասը:

Դա նշանակում է, որ անհրաժեշտ է ավելի արդյունավետ օգտագործել ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպման մեթոդները:

Սակայն ներկայումս այդ գործընթացը դժվարացված է մի շարքի գործոններով. առարկայի դասավանդման ավանդական կարծրատիպով, նրա մեթոդների կիրառման սահմանափակումներով, նորամուծությունների ներդրման թերահավատությամբ, մարզագույքի սակավությամբ:

Բացի վերոնշյալից, գիտամեթոդական գրականության մեջ թույլ է մշակված կրտսեր դպրոցից միջին դպրոց անցման հաջորդայնությունը: Մինչդեռ միջին դպրոցում էականորեն հարստանում է «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բովանդակությունը. մարզախաղերի՝ վոլեյբոլի, բասկետբոլի, հանդբոլի և, ֆուտբոլի ուսումնական նյութով: Բարդանում են մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութերը և ընդլայնվում են ընտրովի ուսումնական նյութի բաժին-

ները: Դրա հետ մեկտեղ լուրջ մտահոգություն է, որ դեռևս կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացնում են դասվարները, որոնք չունեն բարձրագույն ֆիզկուլտուրային կրթություն, որի արդյունքում ֆիզկուլտուրային դասերն անցկացվում են ցածր մոտոր (շարժիչ) խտությամբ: Երեխաների մոտ բացակայում է հիմնական շարժողական գործողությունների կատարման տեխնիկան, ցածր է նրանց ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները:

Ըստ Վ. Գ. Սավչենկոյի և Ն. Ի. Մոսկոլենկոյի՝ Ուկրաինայի ավագ դպրոցականների 90%-ն ունի այս կամ այլ տեսակի առողջական վիճակի շեղումներ, 70 %-ը՝ տեսողական համակարգի հիվանդություններ, 60%-ը՝ հենաշարժողական ապարատի խախտումներ: Դպրոց ընդունվող երեխաների միայն 35%-ն է առողջ, իսկ շրջանավարտների՝ 11%-ը [6]:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել շրջանաձև մարզման մեթոդի դասավանդման վիճակը և կատարելագործման հնարավորությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, հարցաթերթիկային հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի տարատեսակ մեթոդներով անցկացումը համեմատաբար թույլ է մշակված, չնայած դրա անհրաժեշտության

մասին մատնանշում են բազմաթիվ հեղինակներ:

Գիտամեթոդական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կողմից կարծես անտեսված է շրջանաձև մեթոդի կիրառումը:

Շրջանաձև մարզման ձեռնարկի հեղինակ Մ. Շոլիխը (1966), դիտարկելով այդ մեթոդի կիրառման հարցերը՝ մանկավարժական պայմանների պահպանման, տարատեսակ մեթոդների միաձուլումը, համակցումը շրջանաձև մեթոդին, առաջարկեց շրջանաձև մեթոդը կիրառել նաև «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասին [10]:

Ի. Ա. Գուրևիչը (1985) հարստացրեց շրջանաձև մեթոդի կիրառման հնարավորությունները դեռահասների շարժողական ընդունակությունների մշակման ժամանակ: Նա առաջարկում էր միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի բաժինների՝ արվեստիկայի, մարմնամարզության, վոլեյբոլի, ֆուտբոլի, հանդբոլի, բասկետբոլի, դահուկային պատրաստության, լողի դասավանդման ընթացքում կիրառել շրջանաձև մարզման մեթոդիկան [4]:

Օ. Դ. Սերեբյանենկոն (2015) նշում է, որ ներկայումս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի առջև դրված են հետևյալ հիմնախնդիրները. հասնել նրան, որ յուրաքանչյուր սովորող ոչ միայն լավ իմանա իր գործողությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, այլև հասկանա և գիտակցի վարժությունների

կատարման իմաստը: Սովորողների շարժողական ընդունակությունները մշակելիս՝ կիրառել անհատական մոտեցում: Շրջանաձև մարզման մեթոդիկան իրավացիորեն համարվում է անհատական մարզման լավագույն մեթոդիկա [5, 8]:

Մշակված է և փորձարարական ճանապարհով հիմնավորված է շրջանաձև մեթոդի կիրառման արդյունավետությունը նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, մասնավորապես՝ դրական են փոխվում երեխաների հետաքրքրությունները, դրդապատճառները՝ առարկաներով ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, առանձնակի ակտիվություն են դրսևորում շարժախաղերի, մարզախաղերի ժամանակ. արդյունքում բարելավվում է երեխաների համակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շրջանաձև մարզումը թույլ տվեց ավելի արդյունավետ անցկացնել վոլեյբոլի, բասկետբոլի, մարմնամարզության դասերը [2,3,7,9]: Մշակվել են շրջանաձև մեթոդի տարատեսակ փոփոխություններով հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասի անցկացում՝ սկսած կրտսեր դպրոցից մինչև ավագ դպրոցական: Ներկայացված են շրջանաձև մարզման անցկացման տարբերակներ, որոնք ուսուցիչների համար, անկասկած, կարևոր նշանակություն ունեն: Կատարված փորձարարական աշխատանքները թույլ են տալիս փաստել, որ

կիրառելով շրջանաձև մարզման մեթոդիկան, հեղինակներին հաջողվել է բարձրացնել դասի շարժիչ խտությունը, ավելի նպատակային մշակել ցատկունակությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, որի արդյունքում դպրոցականները ցույց են տվել ավելի բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Շրջանաձև մարզումներն այսօր իրականացվում են ամենուր և, պատահական չէ, որ շրջանառության մեջ են դրվել այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսիք են՝ ամենօրյա շրջանաձև մարզում, բոլոր մկանախմբերի համար շրջանաձև մարզում, շրջանաձև մարզումը աղջիկների և կանանց համար և այլն:

Այսպիսով՝ գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել շրջանաձև մեթոդի կիրառման լայն հնարավորությունները ազգաբնակչության, ինչպես նաև դպրոցականների շրջանում, և այստեղ ամենաարժեքավորը բեռնվածության ճիշտ չափավորումն է և անհատականացումը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի 55 ուսուցիչների շրջանում անցկացրած հարցումը ցույց տվեց, որ նրանց տարիքային ընդգրկումը բավականին լայն է՝ 28 տարեկանից մինչև 45 տարեկան: Միջին տարիքը կազմում է 37 տարեկան, իսկ միջին աշխատանքային ստաժը՝ 9.5 տարեկան: Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ հարցվողների 100%-ն ուներ բարձրագույն կրթություն: Ինչպես ցույց են տալիս պատասխանները, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներն ունեն համապատասխան մանկավարժական փորձ,

մասնագիտական կրթություն և պետք է, որ կարողանային պատշաճ մակարդակով, ժամանակակից կրթական պահանջներին համապատասխան կազմակերպել սովորողների ֆիզիկոլոգիային կրթությունը:

Մեր այն հարցին, թե հաջողվում է իրականացնել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութը, հարցվողների պատասխանների վերլուծությունից պարզվեց, որ ուսուցիչների 70.9 տոկոսին հաջողվում է դասավանդել ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութը, 29.1 տոկոսն այն իրականացնում է մասամբ:

Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ ուսուցիչների միայն 58.1 տոկոսն է նշել, որ վերջին տարիներին փոխվել է դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու պայմանները, 36.3 տոկոսը նշել է, որ ոչինչ չի փոխվել, 5.6 տոկոսը նշել է, որ պայմանները վատացել են:

Վերոնշյալ պատասխանների վրա պետք է առանձնակի ուշադրություն դարձնել, քանզի ներկա ժամանակաշրջանի գերակա խնդիրը է դպրոցների վերազինումն է գույքով և մարզական պարագաներով, որոնք կարևորագույն պայմաններ են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի արդյունավետ դասավանդման համար:

Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական և անչափ կարևոր բաղադրիչներից մեկն է:

Ուսուցիչների պատասխանների վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել, որ նրանք հիմնականում կարևորում են

շրջանաձև մեթոդի կիրառումը նպատակաուղղված շարժողական ընդունակությունների մշակման համար: Սակայն առավելապես, հարցվողները նշում են՝ արագաշարժության մշակումը՝ 83.6 տոկոս, ճարպկության մշակումը՝ 70.9 տոկոս, հավասարակշռության մշակումը՝ 64.7 տոկոս, ցատկունակության մշակումը՝ 58.1 տոկոս, կոորդինացիայի մշակումը՝ 58.1 տոկոս:

Եթե դիտարկենք այս հանգամանքը, որ շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակման վերջնաարդյունքում զգալի բարելավվում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը, որը ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետության և որակի կարևորագույն ցուցանիշ է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ուշադրության կենտրոնում միշտ պետք է լինի երեխաների առողջության, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների հետ կապված հիմնահարցերը և թերությունները: Իսկ նման երևույթ ի հայտ գալու դեպքում ուսուցիչը պարտավոր է ձեռնարկել կանխարգելիչ միջոցներ: Ըստ հարցումների՝ նկատելի է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները նկատել են խնդիրներ՝ կապված երեխաների առողջության հետ, այն է՝ ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության հետ, համապատասխանաբար՝ 34.5, 52.7 և 41.8 տոկոս:

Սա ապացույց է, որ ֆիզիկական դաստիարակության արդի համակարգն ունի լուրջ բարեփոխման կարիք, քանի որ չի կատարվում նրա առողջության

պահպանման, ֆիզիկական զարգացման կատարելագործման և ֆիզիկական պատրաստության բարելավման խնդիրները:

Հանրակրթական դպրոցում դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ընթացքում շրջանաձև մեթոդի կիրառման գործընթացը ուսուցիչներից պահանջում է համապատասխան մեթոդական գիտելիքներ, գործնական կարողություններ, կազմակերպչական հմտություններ:

Մեր հետազոտության համար չափազանց կարևոր էր բացահայտել այն հատուկ պատճառները, որոնք խոչընդոտում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին ավելի հաճախակի կիրառել շրջանաձև մեթոդը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասի և արտադասարանական պարապմունքների ժամանակ: Անշուշտ, հաշվի ենք առել նաև այն հանգամանքը, որ վերջին տարիներին տեղի է ունեցել սոցիալատեսական փոփոխություններ, որոնք յուրովի են ներգործել ամեն մի երկրի սովորողների ֆիզկուլտուրայի կրթության կազմակերպման վրա, առաջ են եկել բազում սոցիալ-մանկավարժական, նյութատեխնիկական պատճառներ, որոնք ժամանակին վեր հանելը, շտկելը և շրջանաձև մեթոդի կիրառման ճշգրիտ մանկավարժական մոտեցումների կառուցումը ներկա ժամանակի հրամայական պահանջ է:

Որպես հիմնական պատճառ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները մատնանշել են դպրոցում անհրաժեշտ գույքի, սարքավորումների և համապատասխան պայմանների բացակայությունը՝ 70.9 տոկոս, իսկ 58.1 տոկոսի կարծիքով թույլ է ֆիզիկական կուլտուրայի

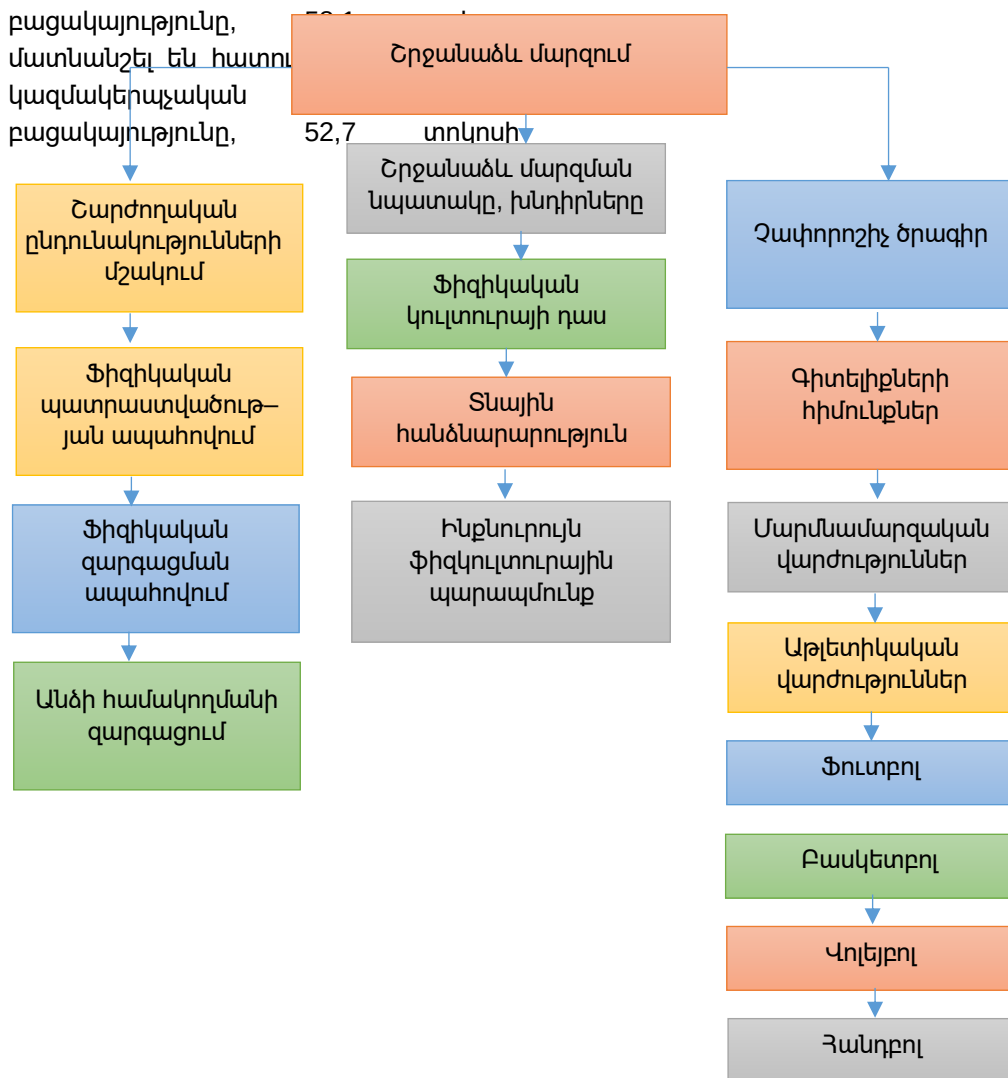
ուսուցիչների մեթոդական պատրաստվածությունը, հատկապես՝ հատուկ գիտելիքների և կազմակերպչական կարողությունների բացակայությունը, 52.7 տոկոսի կարծիքով թույլ է մշակված շրջանաձև մեթոդի կիրառման ձևերը, եղանակները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բաժինների դասավանդման ուղղությամբ, 36.3 տոկոսի կարծիքով բացակայում են մեթոդական գրական աղբյուրները:

Գրական աղբյուրների և սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծության հիման վրա մշակվեց շրջանաձև մարզման տեխնոլոգիան հանրակրթական դպրոցում, որի հիմքում ընկած են կրթական բաղադրիչը, կազմակերպման ձևերը և սպասվող վերջնարդյունքները □տրամագիր□:

Եզրակացություն: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը ցույց տվեց, որ շրջանաձև մեթոդի կիրառումը նախադպրոցականների, դպրոցականների, ուսանողների և մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային պարապմունքների գործընթացում լայն հնարավորություն է ընձեռում համաչափ զարգացնել մկանները, ձևավորել ճիշտ կեցվածք, անհատականացնել մարզման գործընթացը, նպատակաուղղված մշակել գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունները, սակայն վերջին ժամանակներս ֆիզկուլտուրային ուսուցիչների կողմից այն հաճախակի չի կիրառվում:

Հետազոտության արդյունքում ի հայտ են բերվել այն հիմնական պատճառները, որոնք խոչընդոտում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին արդյունավետ կիրառել շրջանաձև

մեթոդը: Որպես հիմնական պատճառ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 70,9 տոկոսը մատնանշել են դպրոցում անհրաժեշտ գույքի, մարզասարքերի և համապատասխան պայմանների ուղղությամբ:



Տրամագիր. Շրջանաձև մարզման մեթոդի իրականացման տեխնոլոգիան հանրակրթական դպրոցում

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հարությունյան Ա.Ա., Հակոբյան Ե.Ս., Գրիգորյան Յու.Գ., Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Մաս I, 123 էջ:
2. Ворошилов Л.В., Круговая тренировка по баскетболу // Физическая культура в школе. 2004, N 2, С. 19-20.
3. Гончарова Е.Д., Урок волейбола по методу круговой тренировки // Физическая культура в школе. 2004, N 6, С. 23-26.
4. Гуревич И.А., Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск Высшая школа, 1985. - 256 с.
5. Ермилова А.Ю., Использование метода круговой тренировки на уроках с учащимися специальной медицинской групп // Физическая культура в школе. 2013, N 8, с. 7-10.
6. Савченко В.Г., Москаленко Н.В., Современные подходы к совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных школах// Материалы XXII межд. конгресса "Олимпийский спорт и спорт для всех". Тбилиси, 2018, с.184-187.
7. Соколов Л.Г., По методу круговой тренировки в начальных классах // Физическая культура в школе. 2001, N 3, с. 18-22.
8. Серебряненко О. В., Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5-9- классах// Образование и воспитание. 2015, N 5, с. 34-38.
9. Туркунов Д.Б., Круговая тренировка на уроках спортивных игр // Физическая культура в школе. 2012, N 3, с. 26-35.
10. Шохин М., Круговая тренировка М.: ФиС, 1966, 175 с.

FEATURES OF APPLYING THE CIRCUIT TRAINING METHOD IN THE SECONDARY SCHOOL

A.L. Kakosyan, K.G. Babayan, A.I. Poghosyan

Secondary school after P. Zh. Yesayan, Ararat Province,
Yerevan basic school N33, Yerevan basic school N86

SUMMARY

Keywords: circuit training method, teenagers, physical education class, survey.

The aim of the research is to study the features in terms of applying the circuit training method in the secondary school and identify ways of improvement.

The research methods and organization encompass study and analysis of scientific and methodical literature, questionnaire, mathematical statistics. The survey involved 55 physical education teachers.

The analysis of research results. Based on the analysis of scientific-methodical literature the method of circular training appears to have found wide application in the process of physical education designed for various groups of the population: preschoolers, schoolchildren, students, adults.

The findings of the survey indicated a number of reasons hindering the effective use of the circuit training method in physical education classes. In this regard, 70,9% of teachers named the lack of facilities and sports equipment as the main reason, 58,1% of them pointed out the absence of specific knowledge and organizational skills, whereas 52.7% of the respondents underlined the poor development of methodical tools for using the circuit training method when passing through various sections of the program material.

Conclusion. It has been suggested a technology for using the circuit training method in the general education school based on a content component and forms of organization. As a final result, development of motor abilities, proper level of physical development, physical fitness and comprehensive development of the personality are to be expected.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

А.Л. Какосян, К.Г. Бабаян, А.И. Погосян,

учитель физической культуры средней

школы П.Ж. Есаяна Аракатского марза,

учитель физической культуры школы N33 г. Еревана,

учитель физической культуры школы N86 г. Еревана, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: метод круговой тренировки, подростки, урок физической культуры, опрос.

Цель исследования. Изучить особенности применения метода круговой тренировки в средней школе и определить пути его совершенствования.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, математическая статистика.

Проведен опрос среди 55-ти учителей физической культуры.

Анализ результатов исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что метод круговой тренировки широко применяется в процессе физического воспитания различных контингентов населения: дошкольников, школьников, студентов, взрослых.

Результаты опроса выявили ряд причин, препятствующих эффективному использованию метода круговой тренировки на уроках физической культуры. Так, 70,9% учителей основной причиной назвали отсутствие условий, спортивных

снарядов, тренажеров. 58,1% указали на отсутствие специальных знаний и организационных умений. 52,7% опрошенных отметили, что еще недостаточно разработаны методические приемы использования метода круговой тренировки при прохождении различных разделов программного материала.

Краткие выводы. Предложена технология использования метода круговой тренировки в общеобразовательной школе, в основе которой лежит содержательный компонент и формы организации. Такой подход способствует развитию двигательных способностей, повышению уровня физического развития и всестороннему развитию личности.

Հոդվածն ընդունվել է 15. 04. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15. 04. 2022-ին:

ՀՏԴ 796.8

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-58

ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶՈՒՅԻՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԳԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Դասախոս Ի. Լ. Բաղդասարյան

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

Առանցքային բառեր: Կանայք, սամբո, պատրաստության կողմեր, մրցակցական արդյունքներ, մարզիչ:

Հետազոտության

արդիականություն: Սամբոն ամենատարածված մարզաձևերից է և ֆիզիկական զարգացման, մարդկանց առողջության ամրապնդման միջոց է: Սամբոյում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ են թե՛ մարզման, և թե՛ մրցակցական գործընթացում համաձայնեցված գործողություններ:

Սամբոն մենապայքարային մարզաձևերից է և օժտված է բարդ կոորդինացիոն առանձնահատկություններով, որը մարզիկներից պահանջում է ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և բարոյահոգեբանական, ինչպես նաև տեսական հուսալի պատրաստություն[1]:

Սամբոյում տեխնիկական գործողությունների զինանոցը հարուստ է բազմաթիվ արդյունավետ տարատեսակներով, իսկ դրանցից որոշակիներն առավել հաճախ են կատարվում թե՛ մարզման, և թե՛ մրցակցական գործընթացում: Դրանց համակարգված կիրառումը լարված մրցակցական պայմաններում անհրաժեշտություն է առաջացնում մեծ ուշադրություն դարձնել պատրաստության տարբեր կողմերի համակողմանի զարգացմանը [1]:

Կանանց սամբոյում շեշտը դրվում է պարզ և բարդ տեխնիկական գործողությունների, դրանց տարրերի ուսուցման և կատարելագործման արդյունավետ և վստահելի մեթոդների մշակման, պատրաստության տարբեր կողմերի մշակման և զարգացման, ռեակցիայի արագության, դրանց ձևավորման, ինչպես նաև շարժումների ճշգրտման վրա:

Այս բոլորը վկայում են այն մասին, որ կանանց սամբոյում շատ կարևոր է ուշադրություն դարձնել ինչպես պատրաստության առանձին կողմերին, այնպես էլ վերջինիս միասնական և ներդաշնակ տիրապետմանն ու կիրառմանը, որը կնպաստի մրցակցական արդյունքների նվաճմանը:

Որքան բարձր է կին սամբիստների պատրաստության կողմերի մակարդակը, այնքան բարձր է նրանց մարզական նվաճումները: Այդ պատճառով ոչ միայն տեխնիկական ամբողջությամբ, այլև նրա առանձին տարրերի հիմքերի ուսուցումը պատրաստականության և մարզական կատարելագործման կարևորագույն բաժինն են:

Կանանց սամբոյում պատրաստության կողմերի արդյունավետությունը մեծ մասամբ կախված է մարզիչների մարզման պլանավորումից □նրանք շատ

հաճախ փորձի փոխանակում են կազմակերպում տարբեր մարզադպրոցների հետ:

Կանանց սամբոյի հավաքականն առավել մեծ արդյունքներ է գրանցել 1991-2003 թվականներին:

Քանի որ սամբո ըմբռնմարտն ընդգրկվել է օլիմպիական ծրագրում, մրցականոսների մեջ տեղի են ունեցել որոշակի փոփոխություններ, ինչը կին սամբիստներից պահանջում է ավելի բարձրացնել պատրաստության կողմերի արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը:

Մարզման գործընթացում ուսումնասիրել պատրաստության տարբեր կողմերի միասնությունը և մշակել հնարքների ուսուցման արդյունավետ և մեթոդական մոտեցումներ:

Հետազոտության խնդիրները:

Հետազոտության նպատակի իրականացումը նախատեսում է մի շարք խնդիրների լուծում.

1. Ուսումնասիրել կին սամբիստների պատրաստության տարբեր կողմերը:

2. Մանկավարժական թեստավորման միջոցով կատարել պատրաստության տարբեր կողմերի ուսումնասիրություն և վերլուծություն:

3. Գիտափորձերով ստուգել պատրաստության տարբեր կողմերի ազդեցությունը մրցակցական արդյունքների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝

• գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում,

• մանկավարժական դիտումներ, զրույց,

• մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են կանանց սամբոյի հավաքականի հետ ք. Երևանի «Հայաստան» մարզական միության սամբոյի և ձյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և Սամբոյի և ձյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում, որը տևել է 1 տարի:

Հետազոտության հերթական խնդրի լուծման նպատակով գիտափորձի ընթացքում ստուգողական և փորձարարական խմբերում կազմակերպվել են պատանի մարզուհիների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության կրկնակի հետազոտություններ:

Ուսուցանող մանկավարժական գիտափորձի շրջանակներում սույն հետազոտության կարևորության համար հատուկ նշանակություն է ունեցել կին սամբիստների ֆիզիկական՝ ընդհանուր և հատուկ պատրաստվածության մակարդակի բարելավումը: Այդ նպատակով մեր կողմից մշակվել են հատուկ վարժություններ, որոնք ուղղված են եղել բարելավելու մարզուհիների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Պատանի մարզուհիների մոտ ստացված ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական ու տեխնիկական պատրաստվածության դրական տեղաշարժերն իրենց բարենպաստ ներգործությունն են ունեցել սամբիստների մարզական նվաճումներում:

Մեր հետազոտական աշխատանքի կարևոր խնդիրներից մեկը եղել է՝ պարզելու, թե պատրաստության տարբեր կողմերի միասնությունն ինչպիսի ազդեցություն կունենա մարզական արդյունքների վրա: Այդ նպատակով հատկանշական է երկու խմբի սամբիստների մասնակցության արդյունքների քննարկումը: Չրույցի միջոցով հնարավոր եղավ պարզաբանել, որ երկու խմբի մարզուհիները մասնակցել են մարզադպրոցների միջև մրցումների: Սակայն, նրանց մրցակցային արդյունքները միանման չեն եղել: Այսպես՝ տարբեր գոտեմարտերի արդյունքներում փորձարարական խմբի սամբիստներն առավել շատ հաղթանակներ էին ունենում, քան՝ ստուգողական խմբինը:

Ինքնին հասկանալի է, որ պատրաստության տարբեր կողմերի նպատակաուղղված գործընթացն իր դրական ազդեցությունն ունեցավ մարզման գործընթացի վրա, իսկ ամենակարևորը՝ մրցակցական արդյունքների վրա:

Մեզ հաջողվել է ցույց տալ, որ ուսուցման գործընթացում անհրաժեշտ է հաշվի առնել ոչ միայն կին սամբիստների ֆիզիկական պատրաստության, այլև նրանց պատրաստության տարբեր կողմերի հնարավորությունները, որոնք իրենց արտացոլումը գտան մանկավարժական գիտափորձում՝ օգտագործելով տարբեր տեսակի միջոցներ և մեթոդներ:

Հաշվի առնելով, որ կին սամբիստների մրցակցական գործընթացում հնարքներն արդյունավետ կատարելու համար անհրաժեշտ են պայթուցիկ ուժի ներդրում և արագ կատարում, ուստի մեր կողմից ստացված և մշակված վարժությունները մարզիչներին մեծ օգնություն

ցույց կտան հատկապես ձկնամկանի, մեջքի և ազդրի մկանների շարժումների մշակման և կատարելագործման համար:

Այսպիսով՝ կանանց սամբոյի դիդակտիկայում կատարվեց հերթական փորձերից մեկը՝ մշակելու և փորձարկելու պատրաստության տարբեր կողմերի միասնությունը մարզման գործընթացում:

Այսպիսի մեթոդական նոր մոտեցումները զգալիորեն կբարձրացնեն մարզման սկզբնական ուսուցման արդյունավետությունը կանանց սամբոյում և կօգնեն հետագայում մարզիչներին ներդնել իրանց մարզման գործընթացում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Հետազոտության խնդրի լուծման նպատակով գիտափորձի ընթացքում ստուգողական և փորձարարական խմբերում կազմակերպվել են պատանի մարզուհիների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության կրկնակի հետազոտություններ:

Սկզբնական և կրկնակի թեստավորման արդյունքների հիման վրա ստացվել է թեստերի հուսալիության լրիվ պատկեր, այսինքն՝ որպես հուսալիության հիմք ընդունվել է կրկնակի չափումների միջին արդյունքը [1.2.5, 10]:

Առաջին հետազոտության արդյունքների հիման վրա կազմվել են փորձարարական և ստուգողական խմբեր՝ յուրաքանչյուրում ընդգրկելով 15-ական պատանի սամբիստուհիներ:

Պարզվել է, որ 12-14 տարեկան պատանի մարզուհիների ֆիզիկական զարգացման հիմնական հատկանիշները թե փորձարարական, և թե ստուգողական խմբերում գործնականում էական փոփոխությունների չեն ենթարկվել (աղ. 1):

Աղյուսակ 1

**12-14 տարեկան պատանի մարզուհիների ֆիզիկական զարգացման
հատկանիշների տեղաշարժերը գիտափորձի արդյունքում**

Փորձարարական				
Հետազոտման ժամկետ	Հասակը, սմ	Քաշը, կգ	Կրծքավանդ. շրջագիծը, սմ	Էքսկուրսիա, սմ
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձ	142.6±1.56	35.56±2.5	75.08±1.25	4.21±0.35
Գիտափորձից հետո	143.2±1.32	36.23±2.6	74.8±1.0	4.98±0.28
Ստուգողական				
Մինչև գիտափորձ	143.23±2.04	36.18±1.9	76.73±0.9	4.56±0.34
Գիտափորձից հետո	144.0±2.0	37.68±1.6	77.29±0.9	5.27±0.91

Փորձարարական խմբի պատանի մարզուհիների մոտ մարմնի հասակի ցուցանիշները բարելավվել են շատ քիչ՝ 0.6սմ-ով, մարմնի քաշը՝ 0.67 կգ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 1.72 սմ-ով: Իսկ ստուգողական խմբում մարմնի հասակի ցուցանիշները բարելավվել են 0.77 սմ-ով, մարմնի քաշը՝ 1.5 կգ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 1.72 սմ-ով: Երկու խմբերում էլ գրեթե միևնույն, տեղաշարժեր են տեղի ունեցել ցուցանիշներում՝ 0.77սմ-ով և 0.71սմ-ով: [6]

Ուսուցանող մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում սույն հետազոտության կարևորության համար հատուկ նշանակություն է ունեցել պատանի մարզուհիների ֆիզիկական՝ ընդհանուր և հատուկ պատրաստության մակարդակի բարելավումը: Այդ նպատակով մեր կողմից մշակվել են հատուկ վարժություններ,

որոնք ուղղված էին՝ բարելավելու մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը [7, 8,]:

2-րդ աղյուսակում ներկայացված է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշների դինամիկան, որը բնութագրում է փորձարարական և ստուգողական խմբերի՝ 12-14 տարեկան պատանի մարզուհիների նշված պատրաստվածության կողմերի ցուցանիշների դինամիկան: Դա հիմնականում պատանի մարզուհիների ուժային ցուցանիշներն են և նրանց ինտեգրալ ճկունության մեծությունները: Բերված աղյուսակից երևում է, որ մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում պատանի մարզուհիների մոտ ուսումնասիրվող ցուցանիշները թե փորձարարական, և թե ստուգողական խմբերում զգալիորեն ավելացել են: Սակայն պետք է նշել, որ այդ աճն ավելի ցայտուն է երևում փորձարարական խմբում:

Այս տվյալների հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ ընտրված հատուկ միջոցները, որոնք օգտագործվել են պատանի մարզուհիների մանկավարժական ընդհանուր գիտափորձի ժամանակ, նպաստել են պատանի մարզուհիների ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանը, որն իր հերթին նախադրյալ է նրանց հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման համար: Այս տվյալները բերված են 3-րդ աղյուսակում:

Ինչպես գիտենք, գոտեմարտում հաղթանակի հասնելու համար անհրաժեշտ է անընդհատ կատարել տարբեր տեսակի հնարքներ: Իսկ հնարքները հաջողությամբ կատարելու համար անհրաժեշտ են պայթուցիկ ուժի ներդրում և արագ կատարում, այսինքն՝ ամենակարճ ժամանակահատվածում մեծ էներգիայի՝ ուժի ցուցադրում:

Աղյուսակ 2

**12-14 տարեկան պատանի մարզուհիների ընդհանուր ֆիզիկական
պատրաստության ցուցանիշների արդյունքները**

Փորձարարական խումբ						
Ժամկետներ	Աջ դաստակի ուժը, կգ	Ձախ դաստակի ուժը, կգ	Մեջքի տարածիչ մկանների ուժը, կգ	Վերձգումներ, անգամ	Սերմուններ, անգամ	Ինտեգրալ ճկունությունը, սմ
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձ	17.27±1.25	13.91±1.42	66.36±2.18	1.5°0.93	19.45°1.56	2.18°1.58
Գիտափորձից հետո	19.18±1.51	16.25±1.2	70.45±2.63	2.1°0.8	22.34±1.1	3.68±1.38
Ստուգողական խումբ						
Մինչև գիտափորձը	16.67±1.1	14.33±0.87	68.33±2.2	2.38±0.63	15.33±1.66	2.75±1.97
Գիտափորձից հետո	21.5±0.8	17.67±0.92	77.83±2.4	4.8±0.85	27.42±1.29	10.2±1.65

Այդ նպատակով մենք օգտագործել ենք Կ.Ս. Նահապետյանի պատրաստած սարքը՝ էլեկտրական ժամանակաչափ (քրոնոգրաֆ) (WRESTLER 2 MVT) [5]:

Աղյուսակ 4

**Տեխնիկական ցուցանիշների դինամիկական գիտափորձի արդյունքում (մկրկ. -
ոյ)**

Փորձարարական խումբ				
Ժամկետներ	Ուտնդիր առաջ	Ուտնդիր հետ	Գցում մեջքի վրայից	Գցում ուսերի վրայից
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձը	1110±75.2	1205±56.6	2002±76.4	2115±68.9
Գիտափորձից հետո	805±60.1	950±54.9	1521±74.8	1667±65.5
Ստուգողական խմբեր				
Մինչև գիտափորձը	1188±74.5	1291±62.8	1998±79.5	2100±63.7
Գիտափորձից հետո	1014±76.0	1153±68.4	1756±76.2	1835±60.1

Բերված աղյուսակներում ակնառու կերպով արտահայտվել են պատանի մարզուհիների միջև եղած տեխնիկական պատրաստականության տարբերությունները:

Սամբոյում գոտեմարտի ընթացքում երկու սամբիստների միջև տեղի է ունենում հակամարտություն, որտեղ որոշիչ դեր է խաղում սամբիստների, մասնավորապես, ճիշտ բռնվածքների տեխնիկան, մարմնի առանձին մասերի անսխալ բռնվածքները: Այդ տեսակետից համապատասխան մանկավարժական ուղիների օգտագործման ճանապարհով ֆիզիկական հնարավորությունների զարգացման ուղիով հաջողվել է փոք-ինչ կատարելագործել պատանի մարզուհիների տեխնիկական վարպետությունը:

Այսպիսով՝ պատանի մարզուհիների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ստացված դրական տեղաշարժերն իրենց արտացոլումն են գտել նաև նրանց տեխնիկական պատրաստվածության ցուցանիշներում: Կատարվող զցումների և դրանց կատարման տեխնիկայի համեմատական վերլուծությունը (անկյունների մեծություն, շարժման լայնույթ, շարժման ճշգրտություն) և դրանց համեմատությունը մկանների պայթուցիկ ու առավելագույն ուժի ցուցանիշների հետ, մեզ իրավունք է վերապահում՝ հաստատելու կիրառված մանկավարժական մոտեցումների արդյունավետությունը, որը հիմնված է համապատասխան միջոցների, դրանց նպատակահարմար գույքակցման, ռացիոնալ հաջորդականության վրա: Մեր կարծիքով, այդ մեծությունները լիարժեք մեզ իրավունք են տալիս դատելու դրանց մակարդակի և դինամիկայի մասին նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթացում կիրառելով հատուկ ֆիզիկական վարժություններ:

Այսպես՝ բացարձակ ուժային ցուցանիշները 12-14 տարեկան մարզուհիների խմբում բարելավվել են 31.78 կգ-ով: Փորձարարական խմբերում պայթուցիկ ուժի դրսևորման ժամանակը կրճատվել է 56.48 մվրկ-ով [6]:

Ինչ վերաբերում է ստուգողական խմբերում նկատված տեղաշարժերին, ապա դրանք, փորձարարական խմբերի հետ համեմատած, ավելի ցածր են: Այստեղ միայն մեկ դեպքում է, որ կքանիստ վարժությունում ցուցանիշները եղել են մոտ:

Արդյունքների համեմատական վերլուծումը մեզ թույլատրում է նշել հետևյալը, որ 12-14 տարեկան մարզուհիների մոտ բարելավվել են ճկունության, ինչպես նաև պայթուցիկ ուժի ցուցանիշները, որոնք սամբոյում զցումների հաջողությամբ կատարման կարևոր պայման են:

Արդյունքների համեմատական վերլուծումը մեզ թույլատրում է նշել հետևյալը, որ 12-14 տարեկան մարզուհիների մոտ բարելավվել են ճկունության, ինչպես նաև պայթուցիկ ուժի ցուցանիշները, որոնք սամբոյում զցումների հաջողությամբ կատարման կարևոր պայման են:

Աղյուսակ 3

12-14 տարեկան մարզուհիների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշների արդյունքները

Փորձարարական խումբ

Ժամկետ	Մեջքի տա- րածիչ մկ. բացարձա կ ուժը, կգ	Մեջքի տա- րածիչ մկ. պայթուցիկ ուժը, մվ	Մեջքի տարա- ծիչ մկան- ների ստա- տիկ ու- ժային դիմաց- կունու- թյունը, վրկ.	Կքանիստ , անգամ	Ուսագոտո ւ ճկունութ- յուն, սմ
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձ	98.11±9.08	162.11±19.5 4	4.31±0.4 7	38.5±1.32	36.22±2.79
Գիտափոր – ծից հետո	129.81±5.3	105.63±9.23	6.78±0.7 0	62.31±4.22	25.14±2.22
Ստուգողական խումբ					
Մինչև գի- տափործը	96.58±9.96	181.52±32	3.72±0.3 6	36.7±1.73	38.42±4.08
Գիտափոր ծից հետո	111.38±9.49	168.67±17.1	4.06±0.5 7	51.2±2.56	35.21±3.43

Այսպիսով՝ պատանի մարզուհի-ների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների տեղաշարժերի բերված տվյալների հիման վրա հնարավորություն է ընձեռվում կատարել որոշակի ընդհանրացումներ:

Վերևում նշվել էր, որ բազային հնարքների կատարման համար պահանջվում է տարբեր ընդունակությունների դրսևորում: Այսպես՝ այդ զցումներն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է իրանի, կոնքագոյային, ծնկային և դաստակների, ինչպես նաև մկանների ուժի զարգացման որոշակի մակարդակ,

որոնց դրսևորումը պետք է ունենա համալիր բնույթ: Այդ առումով կարևոր նշանակություն է տրվում սամբիստի և մեծ լայնութով շարժումների կատարմանը, և պայթուցիկ ուժին, այլ կերպ՝ նյարդամկանային ճիգերով մկանային կծկումների բարձր արագության հաշվին հաղթահարելու դիմադրությունը:

Եզրակացություն:

Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, մանկավարժական դիտումները, հանրապետության առաջավոր մարզիչների մանկավարժական գործունեության

վերլուծությունը, ինչպես նաև ստացված արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություններից, եզրակացնում ենք.

1. Հանրապետության առաջավոր մարզիչների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների հիման վրա պատկերացում ստեղծվեց կանանց սամբոյում պատրաստության տարբեր կողմերի մասին, նրանցից 87.1%-ը մարզումների ընթացքում ուշադրությունը դարձնում է ֆիզիկական, 74.6%-ը՝ տեխնիկական, 36.2%-ը՝ տակտիկական, 33.0%-ը՝ հոգեբանական, իսկ 16.4%-ը՝ տեսական պատրաստության վրա:

2. Մանկավարժական գործընթացում հատուկ միջոցների և մեթոդների նպատակաուղղված կիրառումը նպաստել է կին սամբիստների ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը, որոնք դրսևորվել են հետևյալ մեծություններով՝ փորձարարական խմբում պատանի մարզուհիների պայթուցիկ ուժը, որը հիմնականում նպաստում է զգումների արդյունավետությանը, աճել է 56.48 մվրկ.-ով, բացարձակ ուժը՝ 31.7 կգ-ով, ուժային ստատիկ դիմացկունությունը՝ 2.47 վրկ.-ով, ուսահողդերի ճկունությունը (շարժունությունը)՝ 11.08 սմ-ով:

3. Մարզման գործընթացում կազմակերպված զրույցներն ու քննարկումները,

ինչպես նաև մրցակցական գոտեմարտերի վերլուծություններն իրենց դրական արտացոլումը գտան թե մարզման, և թե մրցակցական գործընթացի վրա:

4. Ուսուցանվող մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում նկատվել է պատանի մարզուհիների տեխնիկական պատրաստության դրական տեղաշարժեր, այսպես՝ փորձարարական խմբի պատանի մարզուհիների մոտ ուսուցանվող տարբեր ցուցանիշներում արդյունքները բարելավվել են 255-308 մվրկ.-ով և 448-481 մվրկ.-ով, իսկ ստուգողական խմբում՝ 174-268 մվրկ.-ով և 242-265 մվրկ.-ով, ինչը վկայում է պատրաստության տարբեր կողմերի միասնության ազդեցությամբ, ինչպես նաև բռնվածքների և մարմնի տարբեր հոդերում տեղի ունեցած ցուցանիշների տեղաշարժերի վերլուծությունների արդյունքներով (բռնվածքներ, անկյան մեծություն, շարժման լայնույթ, ուժի ազդման անկյուն և այլն)[6]:

5. Մարզման և մրցակցական գործընթացի հաջողությունը պայմանավորված է նաև թե մարզիկի մոտ ինչպիսի նպատակներ են ձևավորվում, իսկ վերջինիս պահպանումը ամբողջությամբ կախված է մարզիչից:

❏ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Սադյան Բ.Զ, Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական, ձեռնարկ, Երևան, 2007, 207 էջ:

2. Գալտազադյան Է.Գ., Ատենախոսություն, 2007:

3. Հարությունյան Խ.Թ., Ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ըմբշամարտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 76 էջ:

4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, Դասախոսությունների դասընթաց, 2011, 194 էջ:
5. Նահապետյան Կ.Ս., Ատենախոսություն, Երևան, 2003:
6. Պետրոսյան Ա.Ն., Սիրզոյան Բ.Ա., Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդների կիրառումը սպորտային մանկավարժական հետազոտություններում, Երևան, ՀԴՄԻ, 1975:
7. Алиханов И.И., Техника"вольной" борьбы.-М.: ФиС.- 1977-216с.
8. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена.-М.: ФиС.- 1970-200с.
9. Зимкин Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта,-М.: ФиС.- 1953
- 10.Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки.-М.:,ФиС.- 1977-271с.

THE FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF WOMEN'S SAMBO WRESTLERS

Lecturer I.L. Baghdasaryan

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

SUMMARY

Keywords: Women Sambo, physical training, technical training, testing, pedagogical experiment

The purpose of the study: to study the features of physical training of young women athletes at age 12-14, training Sambo.

Research methods and organization: the study and summing up of the scientific and methodological literature, pedagogical experiment, social survey, mathematical statistics.

Analysis of the results: As a result of a survey among the leading coaches of Armenia, it was established the priority ratio of physical (87.1%) and technical (74.6%) preparation in the training system of young athletes. For this purpose, a set of means of the training aspects in sambo wrestling was composed and adapted. The developed set of special exercises during one training season was tested in a pedagogical experiment. The results in the manifestation of special motor abilities and the performance of test technical tricks were subjected to analysis. In addition, the dynamics of physical development was traced.

As a result of pedagogical influences in the experimental group of young athletes, all the studied indicators significantly improved compared to the control group. Especially the results in the manifestation of explosive strength of the muscles and time of the throw tests increased. Therefore, we can conclude that the set of physical exercises specially developed and tested in the pedagogical experiment had a positive effect on the main aspects of young athletes' training involved in sambo wrestling.

Conclusion. The researches testify the importance of data of physical and technical preparation in the system of young Sambo wrestlers' training. This provision is based in results of sociological survey of specialists as well. It should be recommended the tested sets to be introduced in the process of training of young Sambo wrestlers at age 12-14.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОК

Преподаватель И.Л.Багдасарян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: женское самбо, физическая подготовка, техническая подготовка, тестирование, педагогический эксперимент.

Цель исследования: изучить особенности физической подготовки юных спортсменок 12-14 лет, занимающихся борьбой самбо.

Методы исследования: изучение и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, социологический опрос, математическая статистика.

Анализ результатов исследования. В результате опроса ведущих тренеров Армении было установлено приоритетное соотношение физической (87,1%) и технической (74,6%) подготовки в системе тренировки юных спортсменов. С этой целью был составлен и адаптирован комплекс средств этих сторон подготовки в борьбе самбо. Разработанные комплексы специальных упражнений в течении одного тренировочного сезона были апробированы в педагогическом эксперименте. Анализу были подвергнуты результаты в проявлении специальных двигательных способностей и выполнение тестовых технических приемов. Кроме того, была прослежена динамика некоторых признаков физического развития.

В итоге педагогических воздействий в экспериментальной группе юных спортсменок достоверно улучшились все изучаемые показатели по сравнению с контрольной группой. Особенно возросли результаты в проявлении взрывной силы мышц и времени выполнения бросковых тестов. Следовательно, можно заключить, что специально разработанные и апробированные в педагогическом эксперименте комплексы физических упражнений благоприятно повлияли на основные стороны подготовки юных спортсменов, занимающихся борьбой самбо.

Краткие выводы. Проведенные исследования подтверждают данные о важности физической и технической подготовки в системе тренировки юных самбисток. Данное положение обосновано в результатах социологического опроса

специалистов. Можно рекомендовать апробированные комплексы внедрить в процесс подготовки юных самбисток 12-14 лет.

Հոդվածն ընդունվել է 08. 03. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09. 03. 2022-ին:

ՀՏԴ 796.33

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-70

**ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ԴԵՌԱՅԱՍ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ ՄԱՐԴԱՉԱՓԱԿԱՆ
ԻՆԴԵՔՍՆԵՐԻ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՀԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅՈՒՆ**

**Պրոֆեսոր, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ս. Ս. Թորոյան,
ուսուցչուհի Ս. Ե. Ալեքսանյան,
Գ. Ս. Թորոյան**

ՀՀ արվեստիկայի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան
Երևանի N 71 հիմնական դպրոց, Երևան, Հայաստան
E.mail: alexanyan1966sofya@gmail.com, pearlsgoga@yandex.ru

Առանցքային բառեր: Դիմամոմետր, Էլեկտրոնային վայրկենաչափ, ինդեքս, կոմպոնենտ, վիճակագրություն, չափորոշիչներ, ցատկահրապարակ, սարքավորում, մոնիտորինգ:

Հետազոտության

արդիականություն: Վերջին տարիներին դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում բավականաչափ փոփոխություններ են կատարվել՝ ծրագրերում, պարապմունքներում, դասերի ժամաքանակում և այլն: Այս առումով նպատակ դրեցինք տեղեկանալու, թե ինչպիսի փոփոխություններ են եղել աշակերտների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության և շարժողական ընդունակություններում: Տարիներ շարունակ դպրոցահասակների նկատմամբ պատշաճ ուշադրություն են դարձրել ուսուցիչները, մանկավարժները, մարզիչները, գիտնականները, բժիշկները, հոգեբանները և այլք: Այս տարիքայինների նկատմամբ բազմաթիվ հետազոտություններ են կատարել և կատարում ինչպես մեր հանրապետության [1, 2, 3, 4, 5, 6], այնպես էլ արտասահմանյան մասնագետները [7]: Բոլորի նպատակը պա-

տանիների առողջական վիճակի բարելավումն է, ճիշտ կեցվածքի ապահովումը, օրգանիզմի կոփումը, համակողմանի ֆիզիկական դաստիարակության զարգացումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, հոգևոր և բարոյական մային հատկությունների ներդաշնակ տիրապետումը: Բացի այդ, նաև նպատակ են հետապնդել՝ բացահայտելու դեռահաս տղաների հնարավորությունների մակարդակը, ի հայտ բերել ընդունակ, բնատուր տաղանդով օժտված անձանց: Բնականաբար, պատանիների ֆիզիկական հարցերի ուսումնասիրությանն անդրադառնալն արդիական ենք համարել: Այս կապակցությամբ որոշեցինք 2 փուլով հետազոտություններ կատարել 11–12 տարեկան դեռահաս պատանիների շրջանում:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հայտնաբերել շարժողական ընդունակությունների թույլ և ուժեղ կողմերը: Որոշել 11–12 տարեկան դեռահաս պատանիների՝ մարմնի հասակի, քաշի և ստորին մեկ վերջույթի երկարության չափերը և տարբերությունները, մարդաչափական

ինդեքսների ներգործությունը շարժողական ընդունակությունների վրա, արագաշարժության [5], ուժի և ցատկունակության [3], ընդունակությունների թվային տվյալների մակարդակը, նրանց միջև տարբերությունները և տոկոսային չափերը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրության վերլուծություն: Հետազոտությունում օգտագործել ենք՝ մարմնի հասակի, քաշի, ստորին վերջույթի երկարության, ընթացքից 20 մ վազքի [5], տեղից հեռացատկի [1], մեկ քայլով հիման ժամանակի ու հեռացատկի, ոտքերի տարածիչ մկանների ուժի [2] չափումները:

Յուրաքանչյուր տարիքից հետազոտության համար ներգրավել ենք 20-ական պատանի: Հետազոտություններն անցկացրել ենք Նելսոն Ստեփանյանի անվան N 71 հիմնական դպրոցում: Վազքի արդյունքը ֆիքսել ենք ձեռքի էլեկտրոնային վայրկենաչափով, մեկ քայլով հիման ժամանակն ու հեռացատկի արդյունքները՝ էլեկտրոնային սարքավորմամբ, ոտքերի տարածիչ մկանների ուժը՝ դիսամոմետր սարքով:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: 11, 12 տարեկան պատանիների ուսումնասիրության արդյունքների հիման վրա ստորև աղյուսակի միջոցով որոշել ենք յուրաքանչյուր տարիքի չափորոշիչների միջին թվային տվյալները:

Պատանիների տարիք	Մարմնի հասակ ☐ սմ ☐ կգ	Մարմնի քաշ ☐ կգ ☐ կգ	Ստորին վերջույթի երկարություն ☐ սմ ☐ կգ	Վազք 20 մ ընթացքից ☐ վրկ. ☐ կգ	Հեռացատկ տեղից ☐ սմ ☐ կգ	1 քայլով հիվելու ժամանակը ☐ վրկ. ☐ կգ	Տեղից հեռացատկի արդյունք ☐ սմ ☐ կգ	2 ոտքերի տարածիչ մկանների ուժ ☐ կգ ☐ կգ
11 տարեկան	146,8	41,8	82,8	4,3	140,8	0,38	139,7	97,3
12 տարեկան	153,3	50,3	88,1	3,1	151,6	0,22	152,4	126,9

Աղյուսակի չափորոշիչների թվային տվյալների հերթականությամբ համեմատել ենք երկու տարիքայինների ցուցանիշների միջև առկա տարբերություններն ու վերածել տոկոսների: Ստացանք այսպես՝ 6,5 սմ=44 %, 8,5 կգ=20,3 %, 5,3 սմ=6,4 %, 1,2 վրկ. =0,28 %, 10,8 սմ=7,6

%, 0,16 վրկ. =0,42 %, 12,7 սմ =9,0 % և 29,6 կգ=30,4%: Այս համեմատությունից ակնհայտորեն երևաց, որ 12 տարեկանները բոլոր չափորոշիչներում զգալի առավելություններ ունեն 11 տարեկանների նկատմամբ: Հաջորդ գործողությունով որոշել ենք տեղից հեռացատկի և մեկ

քայլով հեռացատկի արդյունքների տարբերությունները. մաթեմատիկական հանումային գործողություն կատարելով՝ վերածել ենք տոկոսների. 11 տարեկաններ՝ 140,8 սմ–139,7 սմ=1,1, որը կազմում է 0,7%, 12 տարեկաններ՝ 152,4 սմ–151,6 սմ=0,8 սմ 0,5 %: Փոքր տարիքի պատանիների կողմից մեկ քայլով կատարվող հեռացատկի արդյունքն ավելի ցածր ստացվեց, որը, հավանաբար, ցատկի պահին 1 քայլով կատարվող շարժումը խոչընդոտող պատճառ հանդիսացավ: Մի քանի թվային տվյալներ համեմատել ենք Ֆ. Ղազարյանի [4] □Մարդու ֆիզիկական մոնիտորինգ□ դասագրքի նույն տարիքի պատանիների արդյունքներին համապատասխանող թվային արդյունքների հետ. 11 տարեկաններ՝ մարմնի հասակինը և քաշինը համապատասխանեց □միջինից բարձրին□, 20մ վազքինը և հեռացատկինը՝ □միջինին□:

12 տարեկաններ՝ մարմնի հասակինը և քաշինը □բարձրին□, 20 մ վազք և տեղից հեռացատկինը՝ □միջինից բարձրին□: Եթե 2 տարիքային խմբերում 20 մ վազքի արդյունքները համապատասխանեին □բարձրին□, այդ դեպքում հեռացատկի արդյունքները կլինեին ավելի լավ:

Հասակի և քաշի չափորոշիչների □բարձր□ ցուցանիշը դրական ազդեցություն ունի հեռացատկի արդյունքների վրա:

Աշխատանքում տեղ ենք հատկացրել նաև Ի. Ա. Տեր–Յովհաննիսյանի [7], □Աթլետի պատրաստություն. Ժամանակակից հայացք□ գրքում եղած բաժանման գործողություն կիրառելու մեթոդը, այն է՝ մարդաչափական երեք չափորոշիչներով □հասակ, քաշ, ստորին վերջույթ□ թվային միջին ցուցանիշներով առանձին–

առանձին կատարել համահարաբերություններ՝ ստուգողական վարժությունների միջին թվային ցուցանիշների հետ որոշելու կապն ու օգտակարության չափերը. յուրաքանչյուր ստուգողական վարժության միջին թվային տվյալների նկատմամբ նաև որոշել տոկոսային չափերը: Տասնմեկ տարեկաններ. մարմնի հասակի թվային ցուցանիշի հետ համեմատել ենք 20 մ վազքի տվյալը՝ 146,8 սմ:4,3 վրկ. =34,1 %, տեղից հեռացատկի՝ 146,8 սմ:140,8 սմ=0,4 %, մեկ քայլով հեռացատկի՝ 146,8 սմ:139,7 սմ=0,5 %, ուղքերի տարածիչ մկանների ուժի՝ 146,8:97,3 կգ=1,5 %, մարմնի քաշի հետ՝ 20 մ վազքի՝ 41,8 կգ:4,3 վրկ. =9,7 %, տեղից հեռացատկի՝ 41,8 կգ:140,8 սմ=0,29 %, մեկ քայլով հեռացատկի՝ 41,8 կգ:139,7 սմ=0,29 %, ուղքերի ուժի՝ 41,8 կգ:97,3 կգ=0,42 %: Ստորին վերջույթի հետ՝ 20 մ վազքի՝ 82,8 սմ:4,3 վրկ. =19,2 %, տեղից հեռացատկի՝ 82,8 սմ:140,8 սմ=0,58 %, մեկ քայլով հեռացատկի՝ 82,8 սմ:139,7 սմ=0,58 %, ուղքերի ուժի՝ 82,8 սմ:97,3 կգ=0,85 %:

Տասներկու տարեկաններ. մարմնի հասակի հետ համեմատել ենք 20 մ վազքի՝ 153,3 սմ:3,1 վրկ. =49,4 %, տեղից հեռացատկի՝ 153,3 սմ:151,6 սմ=1,0 %, մեկ քայլով հեռացատկի՝ 153,3 սմ:152,=40,1 %, ուղքերի ուժի՝ 153,3 սմ:151,6սմ=1,0 %, մեկ քայլով հեռացատկի՝ 153,3 սմ:152,4=սմ 0,1 %, ուղքերի ուժի՝ 153,3 սմ:126,9 կգ=1,2% :

Մարմնի քաշի թվայինի հետ՝ 20 մ վազքի՝ 50,3 կգ:3,1 վրկ. =16,2%, տեղից հեռացատկի՝ 50,3 կգ:151,6 սմ=0,34 %, մեկ քայլով հեռացատկի՝ 50,3 կգ:152,4 սմ= 0,33%, ուղքերի ուժի՝ 50,3 կգ:126,9 կգ=0,39 %: Ստորին վերջույթի թվային

ցուցանիշի հետ, 20 մ վազի՝ 88,1 սմ:3,1 վրկ. =28,4 %, տեղից հեռացատկի՝ 88,1 սմ:151,6 սմ=0,58 %, մեկ քայլով հեռացատկի՝ 88,1 սմ:152,4 սմ=0,57 %, և ոտքերի ուժի՝ 88,1 սմ:126,9 կգ =0,69 %: Տարիքային խմբերում բարձր ցուցանիշներ ստացանք 20 մ վազքի արդյունքում, այսինքն՝ մարդաչափական չափորոշիչները դրական ազդեցություն են ունենում ու նպաստում են արագաշարժության արդյունքների բարելավմանը:

Եզրակացություն: Արդյունքների մանրակրկիտ վերլուծությունից եկանք հետևյալ եզրահանգման: Տասնմեկ տարեկանների բոլոր չափորոշիչների արդյունքները տարբեր են ու ցածր, բացառությամբ 20 մ վազքի: Տասներկու տարեկանները, առանց բացառության, բոլոր չափորոշիչներում ունեն զգալի առավելություններ փոքր տարիքայինների նկատմամբ, հատկապես ուժային պատրաստականության ցուցանիշում: Մարդաչափական ինդեքսների ներգործությունը դրականապես են ազդում 2 տարիքային խմբերի 20 մ վազքի՝ արագաշարժության վրա: Մարդաչափական չափորոշիչները ոչ բոլոր ստուգողական վարժությունների վրա են բավարար չափով ազդում: Անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և արտաժամյա պարապմունքներին ավելի շատ ուշադրություն դարձնել՝ ցատկունակության և ստորին վերջույթների ուժային պատրաստականության վրա՝ կիրառելով արդյունավետ և մեծաքանակ վարժություններ: Վերջիններս նախապաման կպահովեն ինչպես ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության, շարժողական ընդունակությունների, տեխնիկական, այնպես էլ բարոյահոգեբանական պատրաստությունների բարելավմանը:

Պ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Կ. Ա., Հեռացատկի և եռացատկի տեխնիկան, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 125 էջ:
2. Թորոյան Ս. Մ., Թերթաթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1987, 108 էջ:
3. Թորոյան Ս. Մ., Սիմոնյան Ս. Գ., Սմբատյան Վ. Ս., Աթլետիկա. բարձրագատկ և ձողացատկ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, 127 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորիգ, դասագիրք, Երևան, 2007, 215 էջ:
5. Հայրապետյան Մ. Ս., Արագավազք և փոխանցավազք, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 145 էջ:
6. Մելիքսեթյան Ռ. Ս., Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում, Երևան, 2001, 9 էջ:
7. Тер-Ованесян И. А., Подготовка легкоатлета: современный взгляд: М.: Терра-спорт, 2000, 127 с.

RESEARCH OF ANTHROPOMETRIC DATA AND MOTOR ABILITIES OF TEENAGERS IN SECONDARY SCHOOLS

Professor, an honored coach of Armenia S. M. Toroyan
Physical culture Teacher: S.E. Aleksanyan, G.S. Toroyan

RA Federation of Athletics Yerevan, Armenia,
Yerevan, Basic School N 71, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: dynamometer, electronic stopwatch, component, index, statistics, criteria, springboard, equipment, monitoring.

Relevance of the research: During the recent years a lot of changes have occurred in the schools' physical education system, including syllabus, content of trainings, class hours, etc.

The aim and the problems of the research: It is aimed at getting the information about the changes the pupils have had in their mobility and physical preparation. 11 -12 years old teenagers in school have participated in the research.

It aimed at revealing the strong and weak points of mobility skills.

a) to determine the height, weight and lower limb length and differences among the teenagers at age 11 to 12.

b) the influence of anthropometric index on mobility skills

c) the standards of digital data on agility, strength and jumping, differences among them

d) the differences of the digital results between two age groups

The methods and organization of the research: Studying the professional literature, testing the pedagogues, analyzing the mathematical statistics. We have used the measurements of the body height, weight, lower limb length, run from 20-meter process, long distance run from the point and the strength of leg muscles.

From each age group 20 teenagers were included in our research. The research was held at primary school #71 after Nelson Stepanyan.

Conclusion: Based on the results studied we halt to the idea that:

a) the standards and results of 11 years old students are low and diverse, except from 20- meter run

b) 12 years old teenagers have privileges over the youngsters in all the standards

c) The implementation of anthropometric index on both age groups has a beneficial impact during the 20-meter run

d) The anthropometric indexes don't have a similarly beneficial effect on all kinds of testing exercises.

ИССЛЕДОВАНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Профессор, заслуженный тренер Армении С. М. Тороян,

учителя физкультуры С. А. Алексанян, Г. С. Тороян

Федерация легкой атлетики РА, Ереван, Армения
основная школа N 71 Еревана, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. динамометр, электронный секундомер, индекс, компонент, статистика, критерий, прыжковая площадка, мониторинг.

Актуальность. В последние годы в системе физического воспитания в школе произошли определенные изменения. Касается это не только содержания государственной программы по предмету, но и проведения предметных исследований.

Цель и задачи. Предполагалось получить необходимую информацию о соотношении и взаимовлиянии антропометрических признаков и некоторых двигательных способностей школьников. В исследовании приняли участие школьники-подростки 11-12 лет. Педагогическое тестирование включало в себя: бег на 20 м с/хода, прыжки в длину с места, время отталкивания, измерение силы мышц-разгибателей нижних конечностей.

Анализ результатов исследования. С возрастом все изучаемые признаки и способности улучшаются. Однако, сдвиги эти неоднозначны и неравномерны. Антропометрические признаки более благоприятно влияют на результаты в беге на 20м. Другие показатели необходимо исследовать в массовом эксперименте со школьниками одного и того же возраста.

Краткие выводы. Предварительно следует заключить, что на уроках физической культуры и внеклассных занятиях необходимо акцентированно развивать у школьников прыгучесть и силу мышц –разгибателей нижних конечностей.

Հոդվածն ընդունվել է 09. 01. 2022–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10. 01. 2022–ին:

ՀՏԴ 796. 01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-77

ԿՈՐՐԵԿՏԻՆԵՐ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ

**Դասախոս Ս.Ա. Կարապետյան,
մ.գ.թ., դոցենտ Յ.Ս. Գասպարյան,
ասիստենտ Վ.Ա. Ներսեսյան,**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: serob.karapetyan@sportedu.am,

hayk.gasparyan@sportedu.am, vardan.nersesyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Կորրեկցիա-
ցիոն ընդունակություններ, բռնցքամար-
տիկ, հավասարակշռություն, ճարպկու-
յուն, գրականության վերլուծություն:

Հետազոտության

արդիականություն: «Կորրեկցիա»
տերմինը հասարակական կյանքի
տարբեր բնագավառներում կիրառվում է
տարբեր իմաստներով: Սպորտի ոլորտում
և ֆիզիկական դաստիարակության
բնագավառում «կորրեկցիա» և
«շարժումների կորրեկցիա»
հասկացությունները բնութագրում են
մարդու շարժողական ընդունակու-
յունները [1,4,5]: Սպորտում կորրեկցիա-
ցիա ասելով, որպես կանոն, հասկանում
են բարձր շարժողական առաջադրանքի
կամ նպատակաուղղված գործողության
կատարման ընթացքում ժամանակային,
տարածական և ուժային փոփո-
խականների ղեկավարում [4, էջ 10]: Ընդ
որում հայ և օտարազգի մասնագետների
աշխատություններում կարելի է տեսնել
միմյանցից որոշակիորեն տարբերվող
սահմանումներ: Սպորտային բժշկության
բնագավառում բավականին մեծ ճանա-
չում ունեցող մասնագետներ Հովմանն ու
Հետինգերը շարժողական կորրեկցիա
ասելով հասկանում են կենտրոնական

կյարդային համակարգի և կմախքի մկան-
ների համագործակցությունը՝ որևէ նպա-
տակային գործողություն կատարելու
նպատակով [4]:

«Կորրեկցիացիոն ընդունակություն-
ներ» տերմինը տարբեր երկրների գիտ-
նականների աշխատություններում սկսեց
հայտնվել 1970-ական թվականներին [1]:
Վերջին հիսուն տարիների ընթացքում
մասնագետները կորրեկցիոն ընդու-
նակությունները բնութագրելիս առանձ-
նացնում են մի շարք դրսևորումներ, այդ
թվում՝ ճարպկություն, դիպուկություն,
մկանային ճիգերի տարբերակում, տարա-
ծական կողմնորոշում, անտիցիպացիա,
ռեակցիա և կողմնորոշում, «ձեռք-աչք
կորրեկցիա» (hand-eye coordination),
դինամիկ հավասարակշռություն և այլն
[1,3,4,5]: Գրականության վերլուծության
ընթացքում պարզ դարձավ, որ կորրեկ-
ցիոն ընդունակությունների
դասակարգումները, ինչպես նաև՝
տերմինաբանական և հասկացողական
համակարգը դեռևս ամբողջովին
հստակեցված չէ:

Սպորտի ոլորտում հայտնի մասնա-
գետ Վ.Ն. Պլատոնովը, վերլուծելով 1970-
2002 թթ. հրատարակված տարբեր հեղի-
նակների աշխատանքներ (Пехтлѣ,

Blume, Гужаловский, А.А. Тер-Ованесян, И.А. Лях, Донской, Келлер, Тропп и др.), առաջարկում է տարանջատել հարաբերականորեն անկախ դրսևորվող հետևյալ կոորդինացիոն ընդունակությունները՝ շարժումների դինամիկ և տարածաժամանակային պարամետրերի գնահատման ու դեկավարման ընդունակություն, կայունության պահպանում, ռիթմի զգացում, տարածության մեջ կողմնորոշում, մկանների թուլացում, շարժումների համաձայնեցում [5, էջ 408-409]: Հարկ է նշել, որ վերոհիշյալ ընդունակությունները այս կամ այն չափով դրսևորվում են նաև բռնցքամարտում, մինչդեռ հայ գրականությունում դրանց դրսևորման ու մշակման առանձնահատկությունների մասին տեղեկությունները խիստ սակավաթիվ են [2], ինչը սահմանափակում է հայ մասնագետների և, հատկապես ՀՖԿՍՊԻ-ի բռնցքամարտի, ծանրամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի ուսանողների պատկերացումները բռնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ: Հարկ է նշել, որ Հայաստանում ուսումնասիրվող թեմայի առնչությամբ գիտական հետազոտություններ չեն կատարվել, թեպետ սպորտի տեսության տարբեր մասնագետների տվյալների համաձայն՝ կոորդինացիոն ընդունակությունների նշանակությունը բռնցքամարտում էական է [5,10]: Այդ մասին են փաստում նաև բռնցքամարտի համաշխարհային ասոցիացիայի (World Boxing Association (WBA)) մասնագետների տվյալները: Վերջիններս բռնցքամարտում կոորդինացիոն ընդունակությունների նշանակությանը մեծ առավելություն են տալիս [10]:

Վերը նշված հանգամանքները ընդգծում են թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել տարբեր հեղինակների կողմից ներկայացրած տվյալները բռնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ:

Հետազոտության խնդրները: 1.

Վերլուծել հայ և օտարազգի մասնագետների կողմից ներկայացված գրական աղբյուրներն ուսումնասիրվող հիմնախնդրի վերաբերյալ:

2. Բացահայտել մասնագիտական գրականությունում բռնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերում առկա ընդհանրություններն ու հակասությունները:

Հետազոտության մեթոդները և

կազմակերպումը: Վերլուծվել է ավելի քան 50 հայերեն, ռուսերեն, անգլերեն լեզուներով աղբյուրներ՝ դասագրքեր, հոդվածներ, ուսումնական ձեռնարկներ, ընդլայնված որոնում համացանցում, որոնցից առանցքայինները ներկայացված են սույն աշխատանքում:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Հայկական գրականությունում Դ.Ս. Դավթյանն ու Ա.Լ. Անտոնյանը [2] բռնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունները բնութագրելիս առանձնացնում են փոփոխվող պայմաններում շարժողական գործողությունների նպատակահարմար կառուցման ընդունակությունը, շարժումների ճշգրտությունը (տեխնիկական շարժումների), ժամանակի և էներգիայի խնայողությունը: Ըստ էության հայ հեղինակների կողմից նշված առաջին ընդունակությունը կարելի է դիտարկել որպես ճարպկության դրսևորում, քանի

որ ճարակության կարևորագույն նախապայմաններից մեկը փոփոխվող պայմաններում ռացիոնալ գործելն է: Շատ կարևոր է ընդգծել, որ բնցքամարտի հայ մասնագետները հավասարակշռությունն ու ռիթմիկությունը մեկնաբանում են կոորդինացիոն ընդունակություններից դուրս՝ դրանք դիտարկելով հարաբերականորեն անկախ ընդունակություններ [2]: Չուգահեռ ուսումնասիրելով օտարազգի հեղինակների կողմից բերվող գիտական տվյալները (Ադյուսակ 1)՝ եզրահանգեցինք, որ միայն վերոհիշյալ բնութագրերով սահմանափակվել ճիշտ չէ: Իրականում բնցքամարտիկի հաջող գործողությունները պահանջում են մի շարք կոորդինացիոն ընդունակությունների դրսևորումներ, մասնավորապես՝ ճարակություն, մկանների ռացիոնալ թուլացում, շարժումների համաձայնեցվածություն, դինամիկ և ստատիկ հավասարակշռություն և այլն:

Ուսումնասիրված հեղինակներից առավել խոր և համակողմանի մոտեցում,

ըստ էության, ցուցաբերել են Յու. Սմիրնովը, Օ. Ֆրոլովը և Գ. Վարդանովը: Վերջիններս բնցքամարտիկների շարժողական ընդունակությունները, այդ թվում՝ կոորդինացիոն ընդունակությունները, դասակարգել են ըստ առաջնահերթությունների: Համաձայն նշված հեղինակների մոտեցման՝ գլխավոր ընդունակությունների շարքում պետք է դասել ճարակությունը, մկանների ռացիոնալ թուլացման և խնայողական շարժողունակության ընդունակությունները: Հիմնական շարժողական ընդունակություններից են շարժումների կոորդինացվածությունն ու դինամիկ հավասարակշռությունը: Ստատիկ հավասարակշռությունն այդ հեղինակների կողմից դիտարկվում է որպես լրացուցիչ ընդունակություն [8]: Վերոհիշյալ հեղինակների դասակարգումը ներառում է նաև այլ շարժողական ընդունակություններ (պայթուցիկ ուժ, դիմացկունություն և այլն), սակայն թեմայի ուղղվածությունից ելնելով՝ դրանք չեն մեկնաբանվում այս աշխատանքում:

Ադյուսակ 1

Բնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերը

հայ և օտարազգի հեղինակների աշխատություններում

Հեղինակներ, աղբյուրներ	Բնցքամարտում կարևորվող կոորդինացիոն ընդունակությունները, կոորդինացիոն ընդունակությունները պայմանավորող բաղադրիչները
М.И. Романенко, 1978	ճարակություն, հավասարակշռություն, մկանների թուլացում
Ю.М. Смирнов, О.П. Фролов, Г.М. Вартанов, 1978	ճարակություն, մկանների ռացիոնալ թուլացում և խնայողական շարժունակություն, շարժումների կոորդինացվածություն, դինամիկ և ստատիկ հավասարակշռություն

Դ.Ս. Դավթյան, Ա.Լ. Անտոնյան, 2002	փոփոխվող պայմաններում շարժողական գործողությունների նպատակահարմար կառուցման ընդունակություն, շարժումների ճշգրտություն (տեխնիկական շարժումների), ժամանակի և էներգիայի խնայողություն
С.В. Бибииков, 2008 (ընդհանրացրած տվյալներ)	արագ կողմնորոշում, արագ արձագանքում, ուշադրության կենտրոնացում ու տեղափոխում, շարժումների տարածաժամանակային ճշգրտություն և կենսամեխանիկական ռացիոնալություն, «ռինգի զգացում», «մրցակցի զգացում», «հարվածի զգացում»
www.topendsports.com/8.03.2008, Robert Wood, "Fitness for Boxing"14.03.22	ճարակություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա
www.wbaboxing.com (4.11.2010) World Boxing Association, Preparation of the Boxer according to the sensor vestibular system10.03.22	վեստիբուլյար կայունություն (անդաստակային զգայական համակարգի կայունություն)

Ս.Վ. Բիբիկովը [3], վերլուծելով տարբեր հեղինակների մեկնաբանություններ և տվյալներ, կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերում ներառում է նաև մասնագիտացված ըմբռնումները, մասնավորապես՝ «ռինգի զգացումը», «մրցակցի զգացումը», «հարվածի զգացումը» [3]: Ըստ Մ. Սավչինի [7] տվյալների՝ բարձր որակավորում ունեցող մարզիկներին հատուկ է նաև «տարածության զգացման» զգալիորեն բարձր ցուցանիշներ [7]: Հարկ ենք համարում նշել, որ սպորտային մանկավարժությունում մասնագիտացված ըմբռնումները չեն դիտարկվում որպես ընդունակություններ: Դրանք պայմանավորում են շարժումների ճիշտ ղեկավարումը և կոորդինացիան:

Ուսումնասիրելով բռնցքամարտի համաշխարհային ասոցիացիայի (WBA) պաշտոնական կայքում բռնցքամարտիկի կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ բնութագրերը՝ նկատեցինք, որ մեծ նշանակություն է տրվում մարզիկների վեստիբուլյար կամ անդաստակային համակարգի կայունությանը [10]: Այսպիսի մոտեցումն ունի ծանրակշիռ գիտական հիմքեր: Սպորտի ֆիզիոլոգիայից հայտնի է, որ բռնցքամարտիկների հավասարակշռության պահպանման և շարժումների դիպուկության համար կարևոր նախապայման է անդաստակային զգայական համակարգի կայունությունը: Վաղուց մասնագետները պարզել են, որ անդաստակային զգայական համակարգը վերլուծում է մարմնի դիրքը և

շարժումները տարածության մեջ: Այն ապահովում է օրգանիզմի հավասարակշռության պահպանումը:

Մասնագիտական գրականությունում բնօրգամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունները բնութագրելիս մասնագետները տարբերում են կոորդինացիայի 10-ից ավելի դրսևորումներ: Ուսումնասիրված գրեթե բոլոր աղբյուրներում ճարպկությունը դիտարկվում է որպես բնօրգամարտիկների կարևորագույն կոորդինացիոն ընդունակություն: Մասնագետների զգալի մասը բնօրգամարտիկի հիմնական կոորդինացիոն ընդունակությունների շարքին են դասում նաև մկանների ռացիոնալ թուլացումը և հավասարակշռությունը: Մեր կողմից կատարված վերլուծությունը ցույց տվեց, որ բնօրգամարտիկների կոորդինացիոն մյուս դրսևորումների մեկնաբանություններում նկատվում են որոշակի տարբերություններ: Որոշ գրական աղբյուրներում մի շարք մասնագետների տվյալներով բնօրգամարտում պետք է կարևորել

նաև վեստիբուլյար կայունությունը, շարժումների համաձայնեցվածությունն ու տարածաժամանակային ճշգրտությունը, մասնագիտացված ըմբռնումները («ռինգի զգացում», «մրցակցի զգացում», «հարվածի զգացում»), արագ կողմնորոշումը և այլն:

Եզրակացություն:

Գրականության աղբյուրների վերլուծության արդյունքում կատարվել են հետևյալ եզրակացությունները. բացահայտվել են հայ և արտասահմանյան հեղինակների մոտեցման տարբերությունները բնօրգամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ: Բնօրգամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերի տարբերությունները մասամբ պայմանավորված են դրա բարդ կառուցվածքով, դրսևորման բազմազանությամբ և գնահատման միասնական չափանիշերի բացակայությամբ:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2008, էջ 11-13:
2. Դավթյան Դ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Բնօրգամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2002, էջ 92-93:
3. Бибииков С. В., Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности. Диссертация на соискания уч. степени кандидата педагогических наук. Волгоград, 2008. 141 с.
4. Иссурин В.Б., Лях В.И., Координационные способности спортсменов. М.: Спорт, 2019.-10-12 с.

5. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев. Олимпийская литература, 2004.- с. 408-418.
6. Романенко М.И., Бокс, Киев, Вища школа, 1978.- 296 с.
7. Савчин М., Чувство ударной дистанции – критерий тренированности боксеров старших разрядов / М. Савчин, В. Олейник // Бокс: Ежегод. М.: 1978.- с.31–33.
8. Смирнов Ю.М., Фролов О.П., Вартанов Г.М., Комплексная оценка показателей физической подготовленности боксеров. Бокс. Ежегодник. М.: 1978: 25-31.
9. Topend Sports: the Sport & Science Resource, <https://www.topendsports.com> 14.03.22
10. World Boxing Association, <https://www.wbaboxing.com> 10.03.22

CHARACTERISTICS OF COORDINATION ABILITIES IN BOXING

*Lecturer S.A. Karapetyan,**PhD of pedagogy, Associate Professor H.S. Gasparyan,**Assistant V.A. Nersesyan*Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: Coordinative abilities, boxer, balance, agility, literature review.**The aim of the research.** To analyze the data presented by different authors on the coordinative abilities of boxers.**Research methods and organization:** More than 50 sources in Armenian, Russian and English were analyzed, including textbooks, articles, manuals, advanced web search, and the most important of them are presented in this article.

The term "coordination" is used in different fields of public life with different meanings. In the field of sports and physical education the terms "coordination" and "coordination of movements" describe a person's motor abilities. The term "coordinative abilities" appeared in the works of scientists from different countries in the 1970s. Over the last fifty years, experts have singled out a number of manifestations in describing coordinative abilities, including agility, precision, differentiation of muscle strain, the control of space, dynamic equilibrium, etc.

Analysis of research results. The analysis of the literature revealed that the classifications of coordinative abilities, as well as the terminological-conceptual system, have not been fully specified yet.

In description of the coordinative abilities of boxers in the professional literature, experts distinguish more than 10 manifestations of coordination. In almost all the sources studied, agility is considered to be the most important coordinative ability of boxers. As well, most experts consider rational muscle relaxation and balance to be the main coordinative ability of a boxer.

There are some differences in the interpretations of the boxers' coordinative abilities. According to some experts, the development of abilities such as vestibular stability, spatial and temporal sensors, specialized sensors ("feeling of the ring", "feeling of a rival", "feeling of a hit") and quick orientation should be highlighted in boxing as well.

Conclusion: The following conclusions were drawn based on the results of literature review: There are significant differences in the characteristics of coordinative abilities of boxers presented by Armenian and foreign authors. Differences in the characteristics of the coordinative abilities of boxers are partly due to its complex structure, various manifestations and the lack of common evaluation criteria.

ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БОКСЕ

**Преподаватель С.А. Карапетян,
канд. пед. наук, доцент Г.С. Гаспарян,
ассистент В.А. Нерсисян**

Государственный институт физической культуры и
спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. координационные способности, боксер, равновесие, ловкость, анализ литературы.

Цель исследования. Проанализировать данные, представленные разными авторами, о координационных способностях боксеров.

Методы и организация исследования. Проанализировано более 50 источников на армянском, русском и английском языках, в том числе, учебники, статьи, методические пособия, расширенный поиск в интернете, основные из которых представлены в этой статье.

Термин «координация» используется в разных сферах общественной жизни в разном значении. В области спорта и в сфере физического воспитания термины «координация» и «координация движений» описывают двигательные способности человека. Термин «координационные способности» стал появляться в работах ученых разных стран в 1970-х гг. За последние пятьдесят лет специалистами в описании координационных способностей выделен ряд проявлений, в том числе, ловкость, точность, дифференциация мышечного напряжения, ориентация в пространстве, динамическое равновесие и др.

Анализ результатов исследования. Анализ литературы показал, что классификация координационных способностей, а также понятийно-терминологическая система еще не до конца выяснены.

При описании координационных способностей боксеров в профессиональной литературе специалисты выделяют более 10 проявлений. Практически во всех изученных источниках ловкость считается важнейшей координационной способностью боксеров. Большинство специалистов считают рациональное расслабление мышц и равновесие одним из важнейших координационных способностей боксера.

Существуют некоторые различия в описании координационных способностей боксеров. По мнению некоторых специалистов, в боксе также следует обратить особое внимание на формирование вестибулярной стабильности, пространственно-временных ощущений, специализированных ощущений («чувство ринга», «чувство соперника», «чувство удара»), быструю ориентацию и т.д.

Краткие выводы. На основании анализа литературы были сделаны следующие выводы. Выявлены некоторые различия в характеристиках координационных способностей боксеров, представленных армянскими и

зарубежными авторами. Различия в характеристиках координационных способностей боксеров отчасти обусловлены ее сложной структурой, различными проявлениями и отсутствием единых критериев оценки.

Հոդվածն ընդունվել է 06. 04. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 07. 04. 2022-ին:

УДК 796.431

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-86

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԵՌԱՅԱՏԿՈՐԴՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԱՌԱՋԻՆ ՓՈԼԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դասախոս Մ. Ա. Հարությունյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: marine.harutyunyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Եռացատկ, թափավազք, ոստյուն, քայլ, ցատկ, հորիզոնական արագություն, արագաուժային մրցածն, փոխկապվածություն:

Հետազոտության

արդիականություն: Եռացատկը համարվում է աթլետիկայի բարդ տեխնիկական, արագաուժային, հորիզոնական ցատկային մրցածներից մեկը: Այն կազմված է հաջորդական երեք ցատկերից՝ ոստյուն-քայլ-ցատկ, որոնք

միմյանցից տարբերվում են կենսամեխանիկական կառուցվածքով: Ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ եռացատկն իր զարգացման ընթացքում կրել է որոշակի տեխնիկական փոփոխություններ: Գոյություն են ունեցել եռացատկի կատարման մի քանի տարբերակ, դրանք են՝ իռլանդական՝ ոստյուն-ոստյուն-ցատկ, հունական՝ քայլ-քայլ-ցատկ: Ժամանակակից եռացատկի՝ ոստյուն-քայլ-ցատկ տեխնիկան կիրառվել է 1908 թվականին և

կոչվում է շոտլանդական: Եռացատկում, մարզման ժամանակակից մեթոդների, գիտական հետազոտությունների արդյունքների կիրառումը նպաստում է մարզական արդյունքների աճին [1, 2, 4]:

Եռացատկի արդյունքը կախված է թափավազքում ձեռք բերած հորիզոնական արագությունից, հիման պահին արագության նվազագույն կորստից և արագության սահուն փոխանցումից հետագա փուլերին՝ ուսոյուն-քայլ-ցատկ: Եռացատկի յուրաքանչյուր փուլի արդյունավետությունը, բացի հորիզոնական արագությունից, պայմանավորված է նաև փուլերի ցատկանկյունից և ճախրման հետագծի բարձրությունից: Ուժեղագույն ցատկորդների թափավազքի արագությունը վերջին քայլերում հասնում է գրեթե 11 մ/վ [3, 5, 6]: Թափավազքից հիման փուլի անցումը պետք է կատարվի ակտիվ, սահուն՝ առանց խախտելու վազքի ռիթմը: Հիման նպատակն է թափավազքի ժամանակ ձեռք բերած հորիզոնական արագության նվազագույն կորստով կատարել եռացատկի հաջորդական փուլերը՝ ուսոյուն-քայլ-ցատկ [5, 7]:

Եռացատկում արդյունքների հետագա աճը մի շարք մասնագետների կարծիքով [3, 5, 7] պայմանավորված է եռացատկորդի արագության և ուժային ընդունակությունների բարձր մակարդակով, մեր կարծիքով նաև՝ առանձին փուլերի կատարման այնպիսի տեխնիկայով, որը նվազագույնի կհասցնի արագության նվազումն այդ փուլերում: Ի տարբերություն այլ ցատկերի, եռացատկում պահանջվում է ավելի մեծ ֆիզիկական պատրաստություն, քանի որ մեծ արագությամբ երեք ցատկերի հաջորդական կատարումը մեծ բեռնվածություն

է ստեղծում ցատկորդի հենաշարժողական համակարգի, հատկապես ստորին վերջույթների վրա: Այդ պատճառով եռացատկում սկսում են մասնագիտանալ այն պահից, երբ մարզիկը ձեռք է բերում բավարար ֆիզիկական պատրաստություն [6, 8]:

Այս նպատակով եռացատկորդի տեխնիկայի վերլուծությունը, ինչպես նաև մարզման միջոցների ճիշտ և արդյունավետ պլանավորումը պետք է իրագործվի եռացատկի բազմամյա մարզման գործընթացում [7, 8]:

Հետազոտության նպատակը:

Վերլուծել բարձրակարգ եռացատկորդների տեխնիկական տարրերի ցուցանիշները, ինչպես նաև թափավազքում ձեռք բերած հորիզոնական արագության և առանձին՝ ուսոյուն, քայլ, ցատկ փուլերի հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Որոշել թափավազքում ձեռք բերված հորիզոնական արագության փոփոխությունը ցատկի առանձին փուլերում: 2. Որոշել եռացատկի առանձին փուլերի արագային ցուցանիշների հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտությունում կիրառվել են մասնագիտական գրականության և պարբերական մամուլի ուսումնասիրում, 2019թ. աշխարհի առաջնության արձանագրությունների վերլուծում կիրառելով մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդներ: Ուսումնասիրության են ենթարկվել աշխարհի ուժեղագույն 16 եռացատկորդների (8 տղամարդ, 8 կին)՝ թափավազքի, ուսոյունի, քայլի,

ցատկի երկարության և կատարման արագության տվյալները [9, 10]:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը:

Բարձրակարգ եռացատկորդների արդյունքների ուսումնասիրությունից պարզվեց, որ եռացատկում ցույց տրված միջին արդյունքը տղամարդկանց մոտ կազմել է 17,45 մ, իսկ կանանց մոտ՝ 14,68 մ (աղյուսակ): Մասնագիտական գրականության վերլուծությունը փաստում է, որ

աթլետիկական այս մրցաձևում բարձր մարզական արդյունք ապահովելու համար կարևոր նշանակություն ունի թափավազքում ձեռք բերած հորիզոնական արագությունը, որը հասնում է մոտ 11մ/վ [4, 5]: Ուսումնասիրության մասնակից մարզիկ-մարզուհիների մոտ թափավազքի միջին արագությունը կազմել է համապատասխանաբար՝ 10,99 մ/վ և 9,29 մ/վ:

Աղյուսակ

Եռացատկի առանձին փուլերի ցուցանիշները բարձրակարգ մարզիկների մոտ, n=16

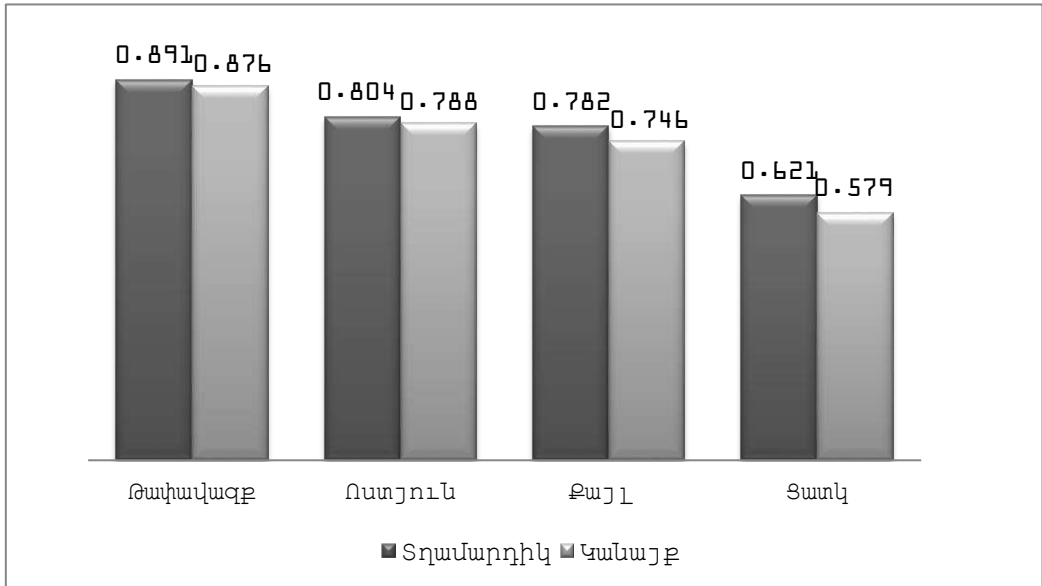
Ցուցանիշներ	Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Կ		Կ Ա Ն Ա Յ Զ	
	X±m (սմ)	V±σ (մ/վ)	X±m (սմ)	V±σ (մ/վ)
Թափավազք	-	10,99±0,45	-	9,29±0,53
Ոստյուն	618±8.41	9,26±0,34	538±6.69	8,53±0,27
Զայլ	523±4.59	8,59±0,47	419±4.33	7,55±0,50
Ցատկ	604±10.48	6,91±0,55	511±9.80	6,27±0,80
Եռացատկ	1745±11.78	-	1468±11.45	-

Թափավազքը հարաբերակցական բարձր փոխկապվածություն ունի եռացատկի մարզական արդյունքի հետ (տղամարդիկ՝ 0,891, կանայք՝ 0,876): Հայտնի իրողություն է, որ աթլետիկական հորիզոնական ցատկային մրցաձևերում կարևորագույն նշանակություն ունի թափավազքում ձեռք բերված հորիզոնական արագությունը, որը ցանկալի է հասցնել առավելագույնի [1]: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ եռացատկում բացի վերը նշվածից, կարևոր նշանակություն ունի նաև առանձին փուլերի կատարման արագությունը:

Ոստյունի միջին երկարությունը տղամարդկանց մոտ կազմել է 6,18 մ, իսկ կին ցատկորդների մոտ՝ 5,38 մ: Այս ցուցանիշների և մարզական արդյունքի միջև նկատվել է բարձր փոխկապվածություն՝ 0,802 և 0,794: Ոստյունի, որն ապահովել է մարզական արդյունքի համապատասխանաբար՝ 35,4 և 36,63 տոկոսը, միջին արագությունը տղամարդ ցատկորդների մոտ կազմել է 9,26±0,34 մ/վ, իսկ կանանց մոտ՝ 8,53±0,27 մ/վ: Ոստյունի արագության և մարզական արդյունքի միջև նույնպես նկատվել է բարձր փոխկապվածություն, տղամարդիկ՝ 0,804, կանայք՝ 0,788: Թափավազքից ոստյունի անցնելու

Ժամանակ նկատվել է արագության նվազում, համապատասխանաբար՝ 0,76 և 1,73 մ/վ: Ելնելով ստացված տվյալներից՝ կարելի է գալ այն եզրահանգման, որ արագության նվազագույն կորուստը բարձր արդյունքի ապահովման գրավա-

կանն է: Դրա վառ ապացույցը մեր ուսումնասիրության մասնակից աշխարհի ռեկորդակիր Յուլիմար Ռոխասի ցույց տված արդյունքներն են՝ թափավազքից ուսույունին անցնելու արագության կորուստը կազմել է 0,28 մ/վ:



Տրամագիր. Եռացատկի մարզական արդյունքի և առանձին փուլերի կատարման արագության հարաբերակցական փոխկապվածության գործակիցը

Քայլ փուլի միջին արդյունքը տղամարդկանց մոտ կազմել է 5,23 մ, կանանց մոտ՝ 4,19 մ, որը կազմել է ընդհանուր արդյունքի 28,56 և 29,97 տոկոսը: Այս փուլի միջին արագությունը համապատասխանաբար կազմել է՝ $8,59 \pm 0,47$ մ/վ, $7,55 \pm 0,50$ մ/վ: Ուսույուն և քայլ փուլերի արագությունների տարբերությունը մարզիկների և մարզուհիների մոտ կազմում է 0,67 և 0,98 մ/վ: Վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ քայլ փուլի և եռացատ-

կի մարզական արդյունքի միջև կա հարաբերակցական միջին փոխկապվածություն. տղամարդիկ՝ 0,617, կանայք՝ 0,592: Միևնույն ժամանակ նկատվեց քայլ փուլի արագության և մարզական արդյունքի բարձր փոխկապվածություն. համապատասխանաբար՝ 0,782 և 0,746: Այստեղից կարող ենք ենթադրել, որ բարձրակարգ եռացատկորդները «քայլ» փուլի երկարության հաշվին փորձում են պահպանել ձեռք բերած հորիզոնական

արագությունը, այդ է վկայում հարաբերակցական փոխկապվածության գործակիցը:

Ցատկ փուլի միջին արդյունքը բարձրակարգ եռացատկորդ տղամարդկանց մոտ կազմել է 6,04 մ, կանանց մոտ՝ 5,11 մ, որոնք կազմում են մարզական արդյունքի 34,61 և 34,72 տոկոսը: Այս փուլի և մարզական արդյունքի միջև նույնպես նկատվել է միջին փոխկապվածություն՝ 0,593 և 0,624: Ցատկ փուլի միջին արագությունը համապատասխանաբար կազմել է՝ $6,91 \pm 0,55$ մ/վ, $6,27 \pm 0,80$ մ/վ, իսկ տարբերությունը քայլ փուլի հետ կազմել է 1,28 և 1,68 մ/վ: Ցատկ փուլի արագության և մարզական արդյունքի միջև հարաբերակցական փոխկապվածությունը միջին է. տղամարդիկ՝ 0,621, կանայք՝ 0,579: Ուսումնասիրության վերլուծության թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ թափավազքում ձեռք բերված հորիզոնական արագությունն առանձին փուլերի կատարման ընթացքում միջինում նվազում է 3,02 և 4,08 մ/վ: Ուսումնասիրության արդյունքներից ելնելով՝ կարող ենք նշել, որ հորիզոնական արագությունն ունի որոշիչ նշանակություն, սակայն եռացատկի հաջորդական փուլերի բարդ, տեխնիկական, կենսամեխանիկական կառուցվածքը, այսինքն՝ հաջորդաբար անցումը թափավազքից ուսոյունի-քայլի-ցատկի, ունի իր ազդեցությունն արագության նվազման վրա: Մեր կարծիքով վարժության տեխնիկայի անթերի կատարումը միայն հնարավորություն կտա պահպանել ցատկի առանձին փուլերի արագությունը, որը կապահովի բարձր մարզական արդյունքը:

Եզրակացություն:

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության և վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ եռացատկի տեխնիկան անցել է զարգացման տարբեր փուլեր, որոնցից առավել արդյունավետ է համարվել ցատկի «պասիվ» ոճը: 2. Ուսումնասիրության արդյունքներից պարզվեց, որ եռացատկում բարձր մարզական արդյունքն առավելապես կախված է թափավազքում առավելագույնին մոտ հորիզոնական արագության ձեռքբերումից և ցատկի հաջորդական փուլերի կատարման ժամանակ նրա պահպանումից: 3. Թափավազքի ընթացքում բարձրակարգ կին և տղամարդ եռացատկորդները ձեռք են բերում 9,29 և 10,99 մ/վ արագություն: Հաջորդական ցատկերի և շարժման ուղղության փոփոխման հետ կապված՝ յուրաքանչյուր հիման ժամանակ տղամարդիկ կորցնում են 0,67-1,68 մ/վ, կանայք՝ 0,98-1,28 մ/վ արագություն: 4. Արագության ցուցանիշների վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս ենթադրել, որ բարձրակարգ եռացատկորդներն ավելի բարձր արդյունք կարող են ապահովել այն դեպքում, եթե եռացատկի հաջորդական փուլերի կատարման ընթացքում արագության ցուցանիշների կորուստը հասցնեն նվազագույնի: 5. Եռացատկում թափավազքի ժամանակ ձեռք բերված արագությունը հարաբերակցական բարձր փոխկապվածություն ունի մարզական արդյունքի հետ, տղամարդկանց մոտ կազմելով 0,891, կանանց մոտ՝ 0,876: 6. Եռացատկի հաջորդական փուլերում տեղի է ունենում արագության աստիճանական նվազում, իսկ փուլերը մարզական արդյունքի հետ ունեն հետևյալ հարաբերակցական փոխկապվածությունը. ուսոյուն՝ տղամարդիկ՝

0,804, կանայք՝ 0,788, քայլ՝ տղամարդիկ՝
 0,782, կանայք՝ 0,746, ցատկ՝ տղա-
 մարդիկ՝ 0,621, կանայք՝ 0,579:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Կ.Ա., Հեռացատկ և եռացատկի տեխնիկան, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 125 էջ:
2. Креер В.А., Тройной прыжок. М.: ФиС., 1968.- 95 с.
3. Креер В.А., Попов В.Б., Легкоатлетические прыжки. М.: ФиС., 1986.- 197 с.
4. Легкая атлетика, Учебник, М.: 2010.- 440 с.
5. Легкая атлетика. Система ИААФ Обучение и сертификация тренеров УРОВЕНЬ I/II ПРЫЖКИ. /под общ. ред. Вадима Зеличенка. М.: ФиС., 2004.- 187 с.
6. Попов В.Б. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов прыгунов. М.: Тера-Спорт, 2003.- 134 с.
7. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов: - М.: Теория и практика физической культуры, 2004.- 370 с.
8. Назаров А.П., Губа В.П., Тройной прыжок: научные подходы в подготовке спортсменов. М.: ФиС., 2007.- 160 с.
9. file:///C:/Users/Admin/Downloads/triple-jump-Official.%20(1).pdf
10. file:///C:/Users/Admin/Downloads/AT-TJ-M-f----.RS6.pdf

THE ANALYSIS OF SEPARATE PHASES OF THE TECHNIQUE OF HIGHLY QUALIFIED TRIPLE JUMPERS

Lecturer M.A. Harutyunyan

Armenian State Institute of Physical
 Culture and Sport Yerevan, Armenia

SAMMARY

Key words: Triple jump, «leap», «step», «jump», horizontal speed, speed and power competition, interconnection

Research aim: to analyze the highly qualified triple jumpers' technical elements indicators, as well as the correlative interconnection of horizontal speed achieved during run-up and separate «leap», «step», «jump» phases with training results.

Research problems: 1. To determine the variation of horizontal speed achieved during run-up in different phases of jump, 2. To determine correlative interconnection of triple jump separate phases speed indicators with training results.

Research methods and organization: In the research, the study of specialized literature and periodical press, analysis of 2019 World Cup protocols were applied, including

mathematical statistical methods. The world top 16 triple jumpers' (8 males, 8 females) performance speed and distance of run-up, "leap", "step", "jump" data were studied.

Analysis of outcomes: the studies show that in triple jump the horizontal speed achieved during run-up as well as separate phases performance speed is of great importance.

The average speed of run-up among man and women athletes under study consisted correspondingly 10,99 m/s and 9.29 m/s. The analysis of the results showed that among highly qualified man and women athletes there is a correlative higher interconnection between training result and speed of run-up and "leap", while average interconnection was determined between the training result and "step" and "jump" phases.

Conclusion: the study results revealed that high athletic result in triple jump mostly depends on gaining maximum horizontal speed during run-up and maintaining it during the following phases of the jump. The speed gained during the run-up decreases with each push due to successive jumps and change of direction: 0.67-1.68 m/s for men and 0.98-1.28 m/s for women. The analysis of speed indicators suggests that top athletes can achieve higher results in case they minimize the loss of speed indicators during the successive phases of the triple jump.

АНАЛИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ

Преподаватель М. А. Арутюнян

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тройной прыжок, бег, «скачок», «шаг», «прыжок», горизонтальная скорость, скоростной бег, взаимосвязь.

Задачи исследования: проанализировать показатели технических элементов высококлассных прыгунов, а также относительное соотношение между достигнутыми в разбеге горизонтальной скоростью и отдельными этапами «скачок», «шаг», «прыжок».

Методы и организация исследования. В исследовании рассмотрены материалы изучения специальной литературы, анализ протоколов чемпионатов мира 2019 года с использованием методов математической статистики. Были изучены данные 16 сильнейших прыгунов мира (8 мужчин, 8 женщин): скорость, быстрота, «скачок», «шаг», «прыжок».

Анализ полученных результатов. Исследования показали, что тройной прыжок, а также скорость горизонтальных этапов также важны, как и скорость отдельных элементов. Средняя скорость спортсменов составила 10,99 м/с - 9,29 м/с. Анализ результатов показал, что у высококлассных спортсменов относительно

высокую корреляцию со спортивными результатами имеют скорость «бега» и «скачка», а со стадиями «шаг» и «прыжок» наблюдается умеренная корреляция.

Краткие выводы. Результаты исследования показали, что высокий спортивный результат в тройном прыжке во многом зависит от набора максимальной горизонтальной скорости в опорном прыжке, сохранения ее на следующих фазах прыжка. Набранная при беге скорость снижается при каждом отталкивании за счет изменения направления последовательных прыжков: у мужчин - на 0,67-1,68 м/с, у женщин - на 0,98-1,28 м/с. Анализ скоростных показателей свидетельствует о том, что высококлассные спортсмены могут достичь более высоких результатов, если сведут к минимуму потери скоростных показателей на последующих фазах тройного прыжка.

Հոդվածն ընդունվել է 06. 03. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06. 03. 2022-ին:

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-94

ՀԱՅՐԵՆԱՍԻՐԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴԴՐՈՑՈՒՄ՝ ԸՍՏ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՌԵՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ

Դասախոս Է.Է. Ղանթարչյան

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

Առանցքային

Ֆիզիկական դաստիարակություն, հայրենասիրական դաստիարակություն, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ, հարցում:

Բառեր:

Հետազոտության

արդիականություն:

Արդի պայմաններում հասարակության մեջ տեղի են ունենում արմատական փոփոխություններ մեր կյանքի սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական և հոգևոր ոլորտներում: Անկայուն տնտեսական և սոցիալական իրադրությունը բերում է հասարակության խիստ շերտավորման, մեծ միգրացիոն գործընթացների:

Հասարակության կտրուկ շերտավորումը, հաստատուն հոգևոր արժեքների արժեքազրկումը բացասական ազդեցություն թողեցին երկրի բնակչության սոցիալական և տարիքային խմբերի մեծամասնության հասարակական գիտակցության վրա, որի արդյունքում տեղի ունեցան հասարակական գիտակցության արժեքային կողմնորոշումների և աշխարհընկալման փոփոխումներ [6]:

Երիտասարդության մի մասի մոտ ձևավորված է անտարբեր վերաբերմունք մարդկային արժանապատվության, քաղաքացիական պարտքի, անձնական պատասխանատվության հասկացություններ-

րի նկատմամբ, ինչն էլ իր հերթին բացասաբար ազդեց աճող սերնդի ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա:

Առավել նկատելի է հասարակության կողմից ավանդական հայրենասիրական գիտակցության և հայրենասիրություն, ինտերնացիոնալիզմ, քաղաքացիականություն, պարտք, բարոյականություն

հասկացությունների իրական նշանակությունների կորուստը [5]:

Հայրենասիրությունը բարոյական կատեգորիա է, որն անբաժան է անձի անհատական և քաղաքացիական որակներից [4]: Անհատական մակարդակում հայրենասիրությունը հանդես է գալիս որպես մարդու կարևորագույն կայուն բնութագրում, որն արտահայտվում է նրա աշխարհընկալման, բարոյական նպատակների, արժեքների և վարքագծի կանոնների մեջ [8]: Հայրենասիրությունը ներառում է կապվածության զգացում այն վայրերի հետ, ուր ծնվել ու մեծացել է մարդը, հարգալից վերաբերմունքը մայրենի լեզվի հանդեպ, հայրենիքի շահերի հոգացողությունը, քաղաքացիական զգացմունքների դրսևորումը և հավատարմությունը հայրենիքին, հպարտությունը՝ սոցիալական և մշակութային նվաճումների համար, նրա ազատության և անկախության պաշտպանությունը, հարգալից վերաբերմունք պատմական

անցյալին և նրա ավանդույթների ժառանգությունը, սեփական աշխատանքը, ուժերն ու ընդունակությունները հայրենիքի բարգավաճմանը նվիրելու ձգտումը[7]:

Հայրենասիրական դաստիարակության հիմնահարցը կարևորներից մեկն է փիլիսոփայական և մանկավարժական մտքի պատմության մեջ: Ինչպես նշում է Յու.Վ.Խարլամովան (2004), ծանոթությունը դաստիարակության տեսության և պրակտիկայի զարգացման ուղիների հետ հասարակական-տնտեսական տարբեր ֆորմացիաների (կազմավորումների, համակարգերի) պայմաններում, «տալիս է հնարավորություն՝ հետևելու հայրենասիրական դաստիարակության գաղափարների գենեզիսին՝ փիլիսոփայության, մանկավարժության պատմության մեջ, թույլ է տալիս քննադատորեն կիրառելու անցյալի փորձը ժամանակակից պայմաններում» [9]:

Աճող սերնդի մոտ հայրենասիրական գիտակցության ձևավորման անհրաժեշտությունը բխում է կրթության գործընթացի մոդեռնիզացման էությունից [2]: Հենց այդ պատճառով ՀՀ «Կրթության մասին» օրենքը (որտեղ, որպես պետական քաղաքականության սկզբունք, ամրագրված է քաղաքացիականության, աշխատասիրության դաստիարակությունը, հարգանքը մարդու ազատության և իրավունքի հանդեպ, սերը շրջակա բնությանը, հայրենիքը, ընտանիքը) և այլ չափորոշ-իրավական ակտեր □արձանագրություններ, վավերագրեր, փաստաթղթեր□ պետք է կողմնորոշեն մանկավարժական հասարակությանը՝ դպրոցականների հայրենասիրական

դաստիարակության գործում, ինչը ենթադրում է՝ բոլոր կրթական հաստատությունների կողմից ուժեղացնել ուշադրությունը՝ երեխաների մոտ ձևավորելու հպարտության զգացումը սեփական երկրի, պատմության, մշակույթի հանդեպ, այլ ազգերի, նրանց անցյալի և ներկայի նկատմամբ հարգալից վերաբերմունքի[1]:

Դպրոցական նախազորակոչային երիտասարդության ռազմահայրենասիրական և ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացները սերտ փոխկապակցված են, քանի որ հայրենասիրության գաղափարներն անհրաժեշտ է պաշտպանել, իսկ դրա համար հարկավոր է ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակ[3,7]:

Հասկանալի է, որ հայրենասիրական դաստիարակության համակարգը չի կարող մնալ անփոփոխ: Դրա փոփոխությունը և զարգացումը պայմանավորված է ինչպես հայրենասիրական դաստիարակության համակարգի առաջնահերթ խնդիրների նվաճումներով, որոնք կատարվում են հասարակության տնտեսական, քաղաքական, սոցիալական և այլ ոլորտներում, այդպես էլ՝ արդի աշխարհի նոր պայմաններով, ինչը պայմանավորում է հանրակրթական դպրոցում ռազմահայրենասիրական դաստիարակության համակարգի կառավարման ճկունությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝

ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կարծիքը՝ դասերի ընթացքում սովորողների անձի ձևավորման, հարենասիրական դաստիարակության խնդիրների լուծման վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդներ՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության խնդիրների լուծման նպատակով անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում, որին մասնակցել էին հանրակրթական դպրոցում դասավանդող ֆիզիկական կուլտուրայի 53 ուսուցիչ: Հարցվողների 56.5%-ն արական սեռի ներկայացուցիչներ են, իսկ 43.5 %-ը՝ իգական: 41 ունեին բարձրագույն մասնագիտական կրթություն, մեկը՝ մ.գ.թ. աստիճան, 12-ը՝ թերի բարձրագույն: Հարցվածների միջին տարիքը կազմում էր 44 տարեկան, իսկ մանկավարժական ստաժը՝ միջինում 16 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագիրը բացարձակ հնարավորություններ է տալիս՝ ապահովելու ոչ միայն ֆիզիկական, այլև՝ գաղափարական դաստիարակություն, որի մի մասն է կազմում նաև հայրենասիրական դաստիարակությունը:

Մեր կողմից կարևոր էր բացահայտել, թե արդյո՞ք ուսուցիչները հատուկ

ուշադրություն են դարձնում և շեշտադրված նպաստում են աշակերտների բնավորության գծերի ձևավորմանը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ընթացքում:

1-ին աղյուսակում ներկայացված են հարցման արդյունքները, որտեղից պարզ երևում է, որ ուսուցիչների մեծ մասն առաջադրում և փորձում է լուծել կարևոր դաստիարակչական խնդիրներ՝ կապված անձի ձևավորման հետ: Սակայն նկատվում է, որ ուսուցիչների 60,4-69,8%-ն են շեշտադրված նպաստում աշակերտների մոտ ձևավորելու նպատակասլացություն, անշահախնդրություն,

ինքնուրույնություն, զսպվածություն, խիզախություն, նվիրվածություն, հայրենասիրություն: Չի կարող գոհացնել մեզ, որ ուսուցիչների միայն 37,7%-ն են ուշադրություն դարձնում աշակերտների համառության և 47,2%-ը՝ նախաձեռնության դաստիարակության վրա, քանի որ այդ հատկությունները կարևոր նշանակություն ունեն՝ հետագա կյանքում արդյունքներին հասնելու համար: Մտահոգիչ է նաև փաստը, որ ուսուցիչների միայն 71,7%-ն են նպաստում բարոյականության, 75,5%-ը՝ ընկերասիրության, բարիության, աշխատասիրության, կամային հատկությունների դաստիարակմանը (Աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Ֆիզկուլտուրայի դասերին ուսուցիչների վերաբերմունքը աշակերտների բնավորության գծերի ձևավորմանը

Հատկություններ	Այո		Ոչ		Մասամբ	
	n	%	n	%	n	%
Ազնվություն	48	90,6	-	0	1	1,9
Արդարություն	41	77,4	1	1,9	3	5,7

Նախաձեռնություն	25	47,2	1	1,9	14	26,4
Պատասխանատվություն	42	79,3	3	5,7	4	7,6
Ինքնուրույնություն	33	62,3	4	7,6	9	16,9
Ընկերասիրություն	43	75,5	2	3,8	5	9,4
Հայրենասիրություն	37	69,8	2	3,8	7	13,2
Համառություն	20	37,7	7	13,2	14	26,4
Խիզախություն	35	66,0	2	3,8	7	13,2
Բարիություն	40	75,5	1	1,9	5	9,4
Անշահախնդրություն	32	60,4	1	1,9	9	16,9
Կամքի ուժ	40	75,5	3	5,7	0	0
Բարոյականություն	38	71,7	1	1,9	6	11,4
Նպատակասլացություն	32	60,4	4	7,6	5	9,4
Նվիրվածություն	34	64,2	2	3,8	6	11,4
Կազմակերպվածություն	39	73,6	1	1,9	5	9,4
Չսպվածություն	34	64,2	1	1,9	16	30,2
Կարգապահություն	46	86,8	1	1,9	3	5,7
Աշխատասիրություն	40	75,5	1	1,9	3	5,7

Տեսական նյութերի, եղած հնարավորությունների առկայությունն ակնհայտ է, սակայն՝ ինչպե՞ս են ուսուցիչները դրանք կիրառում գործնականում, ինչպե՞ս են կարողանում ձևավորել վերը նշված հատկանիշները, ևս պարզել էր պետք: Հարցմամբ բացահայտվեց, որ հիմնականում այդ նպատակով ուսուցիչներն անցկացնում են դաստիարակչական տարբեր թեմաներով զրույցներ (36%), աշակերտների վարքագծի ինքնագնահատում, փոխգնահատում և քննարկում՝ 29,5%: Ցավոք, պետք է փաստել, որ ուսուցիչների ընդամենը 8%-ն է աշակերտներին առաջարկում գրականության ընթերցում, 10%-ը՝ ռեֆերատների պատրաստում:

Անդրադառնալով գաղափարական դաստիարակության կարևորագույն հատկանիշներից մեկին՝ հայրենասիրությանը՝ նշենք, որ սովորողների մոտ

դրա ձևավորման և զարգացման համար կազմակերպվում են տարբեր միջոցառումներ:

Հարցման արդյունքում հնարավոր եղավ պարզել դպրոցականների ռազմահայրենասիրական դաստիարակության բովանդակությունը:

Այդպես՝ ուսուցիչների 36.5%-ը կազմակերպում են այցեր տարբեր պատմական վայրեր, որտեղ իրականացվել են կարևոր իրադարձություններ (Սարդարապատ, Մուսա-Լեռ և այլն), 26.5%-ը՝ այցելություն պատմական թանգարաններ, ընդամենը 13%-ն են կազմակերպում հանդիպումներ Հայրենական մեծ և Արցախյան պատերազմների մասնակիցների հետ, 11.5 %-ը՝ մրցումներ անվանի մարզիկի կամ հերոսի հիշատակին, միայն հարցվողների 10%-ն է կազմակերպում զրույց հայրենասիրական թեմաներով և այլն: Ստացված արդյունքների հիման

վրա կարելի է եզրակացնել, որ այսօր ուղղված ռազմահայրենասիրության դաս-
դպրոցում սակավ են միջոցառումները՝ տիարակությանը (Աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

Հայրենասիրական դաստիարակության բովանդակությունը դպրոցում

Միջոցառումների բնութագրում	%
Այցելություն պատմական թանգարան	26.5
Այցելություն պատմական վայրեր, որտեղ իրականացվել են կարևոր իրադրություններ □ Սարդարապատ, Մուսա-Լեռ և այլն □	36.5
Հանդիպում Հայրենական մեծ և Արցախյան պատերազմների մասնակիցների հետ	13
Տուրիստական արշավ	10.5
Մրցումներ՝ անվանի մարզիկի կամ հերոսի հիշատակին	11.5
Զրույց՝ հայրենասիրական թեմատիկայով	10

Այն հարցին, թե քննարկում եք արդյոք աշակերտների հետ հայ մարզիկների միջազգային մրցումների մասնակցությունը և ձևավորում եք հաղթանակի ժամանակ հպարտության զգացում՝ հարցվածների 71.5%-ը կարևորում են ու անդրադառնում մրցումների արդյունքներին և ձեռք բերված հաջողություններին: Սա չափազանց կարևոր է՝ ազգային գիտակցության և գաղափարական կրթության ձևավորման առումով: Սակայն, որքան էլ բարձր է հաղթանակած մարզիկների մասին զրույցների և քննարկումների անցկացման հաճախականության տոկոսը, այդուհանդերձ, անվանի մարզիկների հետ հանդիպումները, ցավոք, սակավ են. հարցվածների ընդամենը 35%-ն է դրանք կազմակերպում: Այդօրինակ հանդիպումները կարող են մեծ դեր և նշանակություն ունենալ՝ սովորողների գիտակցության վրա՝ մոտիվացնելով նրանց առ հաղթանակ:

Արցախյան հերոսամարտի մասին պատումներն ու ՀՖԿՄՊԻ-ի ուսանողների մասնակցության մասին տեղեկատվությունը ևս չափազանց ոգևորիչ կարող է լինել: Մանավանդ՝ Արցախյան հերոսամարտի 44-օրյա իրադարձություններն այնքան էլ վաղեմություն չունեն և կարող են առավել հուզել դպրոցականներին ու ոգևորել նրանց, տոգորել լինել հայրենասեր և նվիրված:

Առավել կարևոր ենք համարում նաև գաղափարը, որ Հայրենիքի նվիրյալ և հայրենասեր լինելը ոչ միայն մարտական դաշտում է արտահայտվում: Հայրենասեր է ցանկացած ոլորտի մասնագետը, որ պատշաճ և պատասխանատու է կատարում սեփական աշխատանքը՝ ի բարօրություն երկրի, հանուն Հայաստանի:

Այդպիսով՝ հարցման արդյունքների վերլուծությունը թույլ տվեց պատկե-

րացում ստեղծել՝ դպրոցում ռազմահայրենասիրական դաստիարակության աշխատանքների իրականացման վերաբերյալ: Բացահայտվեց, որ այսօր դպրոցը դեռ շատ անելիքներ ունի՝ ապահովելու անձի ազգային գիտակցության զարգացումը, դպրոցականների հայրենասիրության ոգու դաստիարակումը:

Եզրակացություն: Գրական աղբյուրների վերլուծությունը հաստատեց ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը՝ դպրոցականների հայրենասիրական դաստիարակության հարցում: Ներկա շրջանում, սոցիալոնտեսական

և որ պայմաններում դրա իրականացումը ստանում է նոր իմաստավորում և բովանդակություն: Հարցման արդյունքների վերլուծությունը թույլ տվեց պատկերացում ստեղծել՝ դպրոցում դաստիարակչական աշխատանքների իրականացման մեխանիզմների վերաբերյալ: Բացահայտվեց, որ ներկա ժամանակաշրջանում հանրակրթական դպրոցը նպատակաուղղված, համակողմանի գործունեություն պետք է ծավալի՝ նպաստելու սովորողների բնավորության գծերի ձևավորմանը, անձի ներդաշնակ զարգացմանը, հայրենասիրության դաստիարակմանը:

❏ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայաստանի Հանրապետության Կրթության մասին օրենք:
2. Գևորգյան Ս., Ազգային կրթության դերն ու նշանակությունը սովորողների հայեցի դաստիարակության գործընթացում, Երևան, «Չանգակ-97», 2002, 176 էջ:
3. Арутюнян Т.Г., Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста: Автореф. дисс. ... к.п.н. Красноярск, 2006, 22с.
4. Агапова И., Давыдова М., Патриотическое воспитание в школе. – М., Айрис-пресс, 2002 – 224 с.
5. Волов В.Т., Воспитание и теоретико-методологическое осмысление проблемы национальной идеи // Педагогика. 2019. N4.С. 49-55.
6. Ильинский И.М., Воспитание новых поколений: назревшие проблемы // Знание. Понимание. Умение. 2016. N2. С.5-11.
7. Паутов В.Г., Патриотическое воспитание подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дисс. ... к.п.н., Челябинск, 2010, 22с.
8. Солдатенков А.Д., Ориентация школьников на духовно значимые ценности.- М.- 1994.- 213с.
9. Харламова Ю.В., Идеи патриотического воспитания в истории педагогической мысли (до начала XX века) //Образование в современной школе, 2004. - №4. – с. 52-62.

**PATRIOTIC EDUCATION IN THE SECONDARY SCHOOL
ACCORDING TO PHYSICAL EDUCATION TEACHER**

Lecturer E.E.Ghantarchyan

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

SUMMARY

Keywords: physical education, patriotic education, physical education teacher, survey.

The research relevance. Patriotic education, as a consistent part of the general educational process, is considered to be a consecutive, purposeful activity for those involved in shaping high patriotic consciousness, feelings of loyalty to the homeland, full commitment to constitutional, civic duty for the defense of homeland.

The aim of the research is to investigate physical education teachers' opinion on how to shape scholars' personality during the classes and figure out solutions to issues concerning patriotic education.

The research methods and organization comprise study and analysis of literary sources, sociological survey and mathematical statistics. The survey involved 53 physical education teachers from Yerevan city.

The analysis of research results apparently indicated that the curriculum of physical education provides absolute opportunities not only for physical but also for ideological education, of which patriotic education is a part.

The survey findings allowed us to get an insight of the implementation of military-patriotic education among schoolchildren across the whole process of physical education.

Conclusion. The analysis of survey results made it possible to identify mechanisms for implementation of educational activities in the school. It has been established that at the present stage, the secondary school should take purposeful, comprehensive measures to promote the character qualities of students, the harmonious development of personality and the education of patriotism.

**ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ:
ВЗГЛЯД УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****Преподаватель Э.Э.Кантарчян**Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения**РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: физическое воспитание, патриотическое воспитание, учитель физической культуры, опрос.

Актуальность исследования. Патриотическое воспитание, являясь составной частью общеобразовательного процесса школы, представляет собой последовательную, целеустремленную деятельность по воспитанию у учащихся высокого патриотического сознания, чувства верности Родине, готовности к выполнению конституционного, гражданского долга по защите Отечества.

Цель исследования - изучить мнение учителей физической культуры о формировании личности учащихся, решении задач патриотического воспитания на уроках физической культуры.

Методы исследования и организация. Были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников, социологический опрос, математическая статистика. В опросе приняли участие 53 учителя физической культуры г.Еревана.

Анализ результатов исследования. Программа по предмету «Физическая культура» предоставляет безусловные возможности для обеспечения не только физического, но и идеологического воспитания, частью которого является патриотическое воспитание.

Результаты анкетного опроса позволили получить представление об осуществлении военно-патриотического воспитания школьников в процессе физического воспитания.

Краткие выводы. Анализ результатов анкетирования позволил выявить механизмы реализации воспитательной деятельности в школе. Установлено, что на современном этапе общеобразовательная школа должна проводить целенаправленную, всестороннюю работу, способствующую формированию черт характера учащихся, гармоничному развитию личности, воспитанию патриотизма.

Հոդվածն ընդունվել է 09. 01. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10. 01. 2022-ին:

ՀՏԴ 796.01**DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-103****ՏԱՐԲԵՐ ԵՐԿՐՆԵՐԻ ՄԴՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԻ
ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ****Ասպիրանտ Ա. Յ. Մարտիրոսյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E-mail:anna.martirosyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Սպորտային ընտրություն, տաղանդավոր երեխաներ, ընտրության փուլեր, համակարգեր, մարզական կազմակերպություններ, սպորտային կողմնորոշում, պրոֆեսիոնալ սպորտ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սպորտը տեսանելիորեն երիտասարդացել է: Այսօր սպորտային բարձունքները հիմնականում նվաճում են երիտասարդ մարզիկները: Շատ հաճախ մարզիկները մարզվում են ոչ միայն ամեն օր, այլև օրը մի քանի անգամ: Այդ իսկ պատճառով, այսօր ավելի քան երբևէ սպորտային ընտրության հարցն արդիական է՝ իմանալ իր մարզիկի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները: Ելնելով մերօրյա պահանջներից՝ պրոֆեսիոնալ, բարձր նվաճումների սպորտը պարտադիր ենթադրում է տաղանդավորների ընտրություն և նրանց հատուկ պատրաստություն՝ բարձր կարգի մրցումների մասնակցելու համար: Մարզական ընտրությանը մեծ տեղ է հատկացվում հատկապես մարզումային վաղ փուլերում, այդ իսկ պատճառով ընտրության այդ փուլին մեծ ուշադրություն է դարձվում: Բացատրվում են նաև մարզիկի մասնագիտական կարևոր որակները, տրվում է դրանց դասակարգումը, նաև՝ ձևավորման նախապայմանները:

Մեր օրերում գնալով մեծանում են մարզիկներին ներկայացվող պահանջները, և նրանք դեռևս սպորտային կողմնորոշման վաղ փուլերում պետք է պատ-

րաստ լինեն դրան: Քանի որ մրցակցությունը մեծ է թե՛ ազգային, թե՛ միջազգային հարթակներում, ապա մարզիչները և ոլորտի այլ մասնագետները պետք է դեռ վաղ փուլերում կանխատեսեն իրենց մարզիկի ապագա նվաճումները: Այս խնդիրը արդիական է նաև Հայաստանում:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել տարբեր երկրներում սպորտային ընտրության համակարգերը և տալ համեմատական վերլուծություն:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Համեմատական

վերլուծության ենթարկել տարբեր երկրներում գործող սպորտային ընտրության մեխանիզմները և համակարգերը:

2. Ուսումնասիրել սպորտային ընտրության գործող մեխանիզմները ՀՀ-ում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Կատարվել է համապատասխան գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և համեմատական վերլուծություն և ընդհանրացում, ինչպես նաև հարցաթերթիկային հարցում՝ բացահայտելու Հայաստանում ներկայումս գոյություն ունեցող սպորտային ընտրության կազմակերպման գործընթացը:

Հարցմանը մասնակցել են գործող մարզիչներ՝ տարբեր մարզաձևերից (ըմբշամարտ, ֆուտբոլ, սեղանի թենիս), որոնք մարզում են 4-18 տարեկան մարզիկների: Հարցմանը մասնակցել են 21 մարզիչ-մանկավարժներ (17 արական և 4

իզական սեռի), որոնց մարզական ստաժը միջինում կազմել է 12 տարի, իսկ մանկավարժականը՝ 9,3: Հարցման մասնակիցները եղել են ԽՍՀՄ բազմակի, ՀՀ չեմպիոններ, Եվրոպայի և Աշխարհի մրցանակակիրներ, տարբեր տարիքային խմբերի հավաքականների անդամներ: Հարցաթերթիկում ընդգրկված էր 10 հարց: Կատարված հարցման նպատակն էր պարզել, թե արդյոք մարզիչները հաշվի են առնում հատուկ չափանիշներ երեխաներին մարզական այս կամ այն խմբակ ընդունելու համար, և արդյո՞ք Հայաստանում գործում են որևէ մարզաձևով զբաղվելու և մարզական ընտրության հատուկ չափանիշներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ներկայումս, տարբեր երկրներում ակտիվ աշխատում են սպորտային ընտրության համակարգերի կատարելագործման վրա: Որոշ հեղինակներ ենթադրում են, որ ընտրության ստացված համակարգեր կարելի է համարել եվրոպականը և հյուսիսամերիկյանը [3]: Սպորտային ընտրության համակարգի ստեղծման գործընթացն ակտիվ է նաև Չինաստանում և Հարավային Կորեայում: Անցյալ դարի 70-80-ական թվականներին սպորտային ընտրության գործընթացն ակտիվ էր նաև ԳՂՀ-ում, սակայն պետք է առանձնացնել ԽՍՀՄ-ում գործող սպորտային ընտրության համակարգը, որը շատ հեղինակների կարծիքով ամենից հաջողվածն էր: Այդ տարիներին սպորտային ընտրության նույն սկզբունքները գործում էին նաև Խորհրդային Հայաստանում:

Գրականության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ առաջատար երկրների

սպորտային ընտրության համակարգերում կան և՛ նմանություններ, և՛ տարբերություններ: Տարբերություններից հատկանշականն այն է, որ որոշ երկրներում (ԱՄՆ, Իտալիա) սպորտի ղեկավարումն իրականացվում է հանրային մարմինների կամ հասարակական կազմակերպությունների կողմից, և պետությունը որոշիչ դեր չի խաղում տաղանդների որոնման և բացահայտման գործընթացում: Սպորտային ընտրության նմանություններից մեկն այն է, որ մեր կողմից ուսումնասիրված գրեթե բոլոր երկրների (ԱՄՆ, Ռուսաստան, Չինաստան, Հարավային Կորեա, ԽՍՀՄ, Ֆրանսիա) համակարգերում ընտրությունն ընթանում է փուլերով, և հիմնականում հիմնված է մարզիկների ցուցաբերած սպորտային արդյունքների վրա [4]:

Ներկայացնենք մի քանի երկրների օրինակներ: ԱՄՆ-ում սպորտային տաղանդների բացահայտումն իրականացվում է տարբեր կազմակերպչական հարթակներում, դրանք են՝ Զոլեջի մարզիկների ազգային ասոցացիան (NCAA), պրոֆեսիոնալ սպորտային կազմակերպություններ: Այս բոլորի <<զագագթը>> Ազգային օլիմպիական կոմիտեն է, որն ինքնուրույն, ոչ պետական կառույց է: Ամերիկայի ԱՕԿ-ի գործառնություններից են.

- սատարել Օլիմպիական շարժմանը, նպաստել օլիմպիական և պարալիմպիկ մարզաձևերի զարգացմանը, ինչպես նաև այն մարզաձևերի, որոնք ապագայում կարող են ընդգրկվել օլիմպիական ծրագրում,

- ազգային օլիմպիական հավաքականի կոմպլեկտավորումն ու մարզումների կազմակերպումը,

• ազգային օլիմպիական հավաքականի մարզիկների նյութական ապահովումը:

ԱՄՆ-ի կառավարությունն ավելի շատ զբաղվում է մասսայական սպորտի և առողջ ապրելակերպի պրոպագանդայով: ԱՄՆ-ում մեծ ուշադրություն է դարձվում դպրոցական և համալսարանական սպորտին, այս երկրում արդեն վաղուց ֆիզկուլտուրայի դասերը սպորտայնացված են: Տաղանդների բացահայտումը սկսվում է դպրոցից՝ շարունակվելով համալսարանում: Պետությունը ֆինանսական, առողջապահական աջակցություն է ցուցաբերում տաղանդավոր երեխաներին, որոնք հնարավորություն են ստանում մարզվելու սպորտային ճամբարներում [8]:

Առնոտը և Գայնեսը (1992) նշում էին, որ ԱՄՆ-ում սպորտային ընտրության տարբերիչ մեթոդոլոգիական առանձնահատկությունն է համարվում ցուցանիշների երեք բլոկների օգտագործումը, որոնք բնութագրում են շարժողական կարողությունները, սրտանոթային և շնչառական համակարգերի վիճակը և մարմնակառուցվածքը: Այդուհանդերձ, մարզիկների կարողությունների համալիր գնահատումը յուրաքանչյուր ցուցանիշի բալերի գումարն է, որոնց հարաբերական նշանակությունը միանման չէ: Առանձին ցուցանիշների գնահատումը տեղի է ունենում թեստերի արդյունքները բալերի վերածելով, որոնց համար մշակվում են հատուկ աղյուսակներ: Չնայած համակարգի պարզությամբ, այն ունի նաև թերություններ: Օրինակ՝ թեստային առաջադրանքների ցուցանիշները չեն դիֆերենցիվում համապատասխան երեխաների տարիքի և

սեռի, հաշվի չեն առնվում մարզաձևերի առանձնահատկությունները և կիրառվում են միանման թեստեր, նախատեսված չեն մարզիկների հոգեբանական զարգացման ցուցանիշներ [7]:

Ինչպես ԱՄՆ-ում, այնպես էլ Իտալիայում, սպորտի կառավարումը հիմնականում հանրային է: Ազգային օլիմպիական կոմիտեն կառավարում է և՛ մասսայական, և՛ պրոֆեսիոնալ սպորտի զարգացումը: ԱՕԿ-ն ունի ոչ միայն մարզային, այլև քաղաքային մասնաճյուղեր [7]: Իտալիայում սպորտային տաղանդների որոնման ընդհանուր հանրապետական և տարածքային որևէ համակարգ ձևավորված չէ: Դա առաջին հերթին տարածքային մարզական միությունների աշխատանքն է: ԱՕԿ-ն իրականացնում է օլիմպիական խաղերի երկու հիմնական խմբերի սելեկցիան՝ առաջին խումբը՝ օլիմպիականներ, երկրորդ խումբը՝ օլիմպիական հերթափոխ:

Ընտրության իտալական համակարգում տաղանդավորության ցուցանիշներ են համարվում.

- սպորտային արդյունքների համաչափ և երկարատև աճը,
- տարբեր պայմաններում ցուցաբերած մարզական լավ արդյունքները,
- դրական մոտիվացիան,
- ինքնակառավարման տեխնիկային տիրապետելը և այլն:

Իտալական մոդելի ցուցանիշները կիրառվում են նաև այլ երկրներում:

Ի տարբերություն ԱՄՆ-ի և Իտալիայի, սպորտի կազմակերպումը Ֆրանսիայում հիմնականում իրականացվում է պետության կողմից, ղեկավար կառույցը՝

Երիտասարդության և սպորտի նախարարությունն է, որը պատասխանատու է մասսայական և պրոֆեսիոնալ սպորտի, ինչպես նաև մարզիկների առողջապահական ապահովման համար: Նախարարությունն ունի ուղղահայաց կառավարում շրջանների և բաժինների մակարդակով: Ֆրանսիայում ԱՕԿ-ը պետական և ոչ պետական մարզական միությունների և ակումբների համակարգողն է: Բացի այդ, ԱՕԿ-ը ղեկավարում է շրջանների և դեպարտամենտների մասնաճյուղերը:

Տաղանդների որոնման գործընթացն սկսվում է կրտսեր դպրոցում: Հիմնականում այն իրականացվում է սպորտային մրցումների միջոցով: Հետագայում դեպարտամենտներում իրականացվում է հեռանկարային երեխաների որոնում՝ սպորտային խմբակների համար: Նրանց շրջանում կատարվում է շրջանային սելեկցիա:

Փաստացի՝ երիտասարդ տաղանդավոր մարզիկները մարզվում են մի քանի կենտրոններում՝ <<Poles France>>, <<Poles espoirs>>:

Շատ երկրներ, ինչպիսիք են՝ Հավայային Կորեան (1993թ.) և Ավստրալիան, կիրառում են այսպես կոչված <<Տաղանդների բացահայտման>> ծրագրեր: Ավստրալիան բնակչության թվով փոքր երկիր է, սակայն այս երկրի սպորտային հաջողությունները շատ հայտնի են: Այս երկրի մարզիկների պատրաստման համակարգում մեծ տեղ է հատկացվում սպորտային ընտրությանը: Երկրում մշակված է տաղանդների որոնման ծրագիր (Talant search program): Այն բաղկացած է երեք փուլերից: Առաջին փուլում

առաջարկվում են հետևյալ թեստերը՝ բասկետբոլի գնդակի նետում, 40մ վազք, երկար տարածության վազք և ցատկային թեստեր: Երկրորդ փուլում երեխաների մոտ որոշում են որևէ սպորտաձևով զբաղվելու նախատրամադրվածություն (գործնականում իրականացվում է սպորտային կողմնորոշում): Իսկ երրորդ փուլում իրականացնում են դիմորդների ընտրություն սպորտային ինստիտուտների և ակադեմիաների համար:

Ի տարբերություն ավստրալիական մոդելի, Ռուսաստանում, դեռ Խորհրդային Միության տարիներին, մյուս ոլորտների նման, սպորտը ևս գտնվել է պետության բարձր հովանու ներքո: 20-րդ դարի 80-ական թվականներին Ռուսաստանում ընդունվել է սպորտային ընտրության միասնական համակարգ, որը նաև հիմք է ԽՍՀՄ շատ երկրների համար: Այդ համակարգում ընտրության արդյունավետությունն ապահովվում է հերարխիայի կանոնների պահպանմամբ և համակարգանապատկային մոտեցմամբ [2,6]: Դա էր պահանջում ընտրության կազմակերպման համեմատաբար անկախ համակարգը՝ մարզիկների պատրաստման յուրաքանչյուր փուլում:

Հիմնականում առաջին փուլում հանրակրթական դպրոցներում իրականացվում է 2-4-րդ (7-10 տարեկան) դասարանների երեխաների մասսայական դիտումներ, որի նպատակն է՝ ստեղծել տվյալների բանկ՝ նրանց շարժողական ընդունակությունների զարգացման վերաբերյալ: Երեխաները պետք է կատարեն համեմատաբար պարզ թեստեր՝ վազք 30մ, վազք 5 րոպե, տեղում վազք 10վրկ., մաքրճավազք 3x10մ,

տեղից հեռացատկ և վերցատկ, իրանի թեքում առաջ, ձգումներ պտտածողից և գնդակի նետում: Վարժությունները հնարավոր է կատարել ֆիզկուլտուրայի դասերին: Այս թեստերի արդյունքներով հնարավոր է ընտրել երեխաների՝ մանկապատանեկան

մարզադպրոցներում մարզվելու համար:

Երկրորդ փուլում իրականացվում է հեռանկարային մարզիկների ընտրությունն ուսումնամարզական և մարզական կատարելագործման խմբերի կոմպլեքտավորման համար՝ մարզադպրոցների և բարձրագույն սպորտային վարպետության դպրոցների համակարգում: Ընտրությունը նախատեսում է ստուգողական նորմատիվների կատարում, որոնք մշակված են յուրաքանչյուր մարզածևի համար, շարժողական ընդունակությունների զարգացման տեմպի և մարզական արդյունքների որոշում: Այստեղ մեծ ուշադրություն է դարձվում պատանի մարզիկների բարոյականային հատկանիշների որոշմանը (սրանց մարտնչող որակներին), մոտիվացիայի աստիճանին, կարգապահությանը, աշխատունակությանը:

Ընտրության երրորդ փուլն ուղղված է տաղանդավոր մարզիկների

բացահայտմանը սպորտային ուղղվածության դպրոց-ինտերնատների և օլիմպիական հերթափոխի պատրաստման կենտրոնների համար: Սրա համար հիմնականում ծառայում են պատանեկան մրցումները և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության թեստերը:

Չորրորդ փուլում ընտրություն է իրականացվում Օլիմպիական խաղերին և միջազգային մրցումներին պատրաստվելու համար: Մարզիկները հավաքական թիմեր են ընդգրկվում մրցումային գործունեության, ընդհանուր և հատուկ պատրաստության, ֆունկցիոնալ և հոգեբանական հսկողության, անտրոպոմետրիկ փոփոխությունների հիման վրա: Վերջնական գնահատականը տրվում է համապատասխան դասակարգումներով՝ <<պիտանի>>, <<պայմանական պիտանի>> և <<ոչ պիտանի>>: Դեռ 1987-ին, պրոֆեսոր Վ.Պ. Ֆիլինը մարզադպրոցի համար երեխաների ընտրության գործընթացը բաժանել է 3 փուլի, որը ներկայացված է աղյուսակով [2,5]:

Մարզադպրոցի ընտրության համակարգ (ըստ Վ.Պ.Ֆիլինի)

Ընտրության փուլ	Ընտրության փուլի հիմնախնդիրները	Ընտրության հիմնական մեթոդները
1.	Երեխաների նախնական ընտրությունը մարզադպրոցի համար	1. մանկավարժական դիտարկում 2. ստուգողական փորձություններ (թեստեր) 3. ստուգատես-մրցումներ՝ ըստ մարզածների

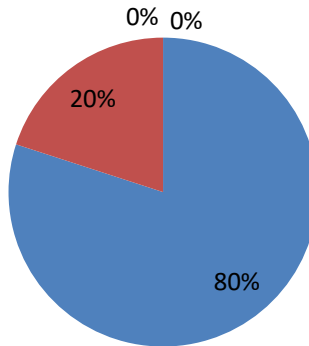
		4. սոցիոլոգիական հետազոտություն
2.	Նախապես ընտրված կոնտինգենտի համապատասխանության խորացված ստուգում՝ ընտրված մարզաձևում հաջող մասնագիտացման պահանջներին: Երեխաների և դեռահասների ընդունելությունը մարզադպրոց	1. մանկավարժական հսկողություն 2. ստուգողական թեստեր 3. մրցումներ և ստուգողական գնահատականներ 4. հոգեբանական հետազոտություն 5. կենսաբժշկական հետազոտություն
3.	Մարզադպրոցի յուրաքանչյուր սովորողի երկարաժամկետ համակարգված ուսումնասիրություն՝ նրա անհատական և սպորտային մասնագիտացումը վերջնականապես որոշելու համար (մարզական կողմնորոշման փուլ)	1. մանկավարժական հսկողություն 2. ստուգողական թեստեր 3. մրցումներ և ստուգողական գնահատականներ 4. հոգեբանական հետազոտություն 5. կենսաբժշկական հետազոտություն

Հայ մարզիչների շրջանում կատարված հարցումները պարզեցին, որ մեր երկրում մեկ միասնական մոդել գոյություն չունի: Մեր կողմից հարցված մարզիչները երեխաներին մարզադպրոց կամ մարզական խմբակներ ընդունելու համար առանձնացրել են առողջական վիճակը, շարժողական ընդունակությունները՝ ճկունությունը, ճարպկությունը, ինչպես նաև ծնողների ցանկությունը: Սակայն քանի որ գրեթե

բոլոր մարզիչներն աշխատում էին պետական մարզադպրոցներում, նշել են որ ընդունում են բոլոր ցանկացողներին: Հարցմանը մասնակցում էին տարբեր մարզաձևերի ներկայացուցիչներ, ուստի հետաքրքիր էր պարզել, կա՞ն արդյոք երեխաների նկատմամբ հատուկ պահանջներ այս կամ այն մարզաձևով զբաղվելու համար: Արդյունքները ներկայացված են տրամագրով:

Մարզաձևերով զբաղվելու հատուկ պահանջներ

■ չկան ■ ճկունություն, ճարպկություն, արագաշարժություն

**Տրամագիր**

Բացի ֆիզիկական հատկանիշները, բոլոր մարզիչները նշել են, որ երեխաներին սպորտով զբաղվելու համար անհրաժեշտ են կամային որոշակի հատկանիշներ՝ նպատակասլացություն, պատասխանատվություն և մարզական նպատակներ:

Մեզ հետաքրքրում էր մարզիչների վերաբերմունքը մասնագիտական կողմնորոշման հանդեպ, և արդյո՞ք դա կարևոր է սպորտում: Հարցված մարզիկների 80%-ը նշել է, որ դա կօգնի ժամանակ խնայել ընդհանուր ֆիզիկական և նախնական պատրաստության վրա, կօգնի բացահայտել օժտված և հեռանկարային երեխաներին՝ որոնք սպորտում ունեն բարձր նվաճումների պոտենցիալ: Անշուշտ, սա կարևոր է, քանի որ այսօր շատ մարզաձևեր բավականին <<երիտասարդացել>> են և մեծացել են մարզիկներին ներկայացվող պահանջները:

Մեր կողմից հարցված բոլոր մարզիչները նշել են, որ մեր երկրում չկա որևէ

միասնական հատուկ չափանիշ, որով կարելի է առաջնորդել երեխաներին՝ այս կամ այն մարզաձևով զբաղվելու համար:

Եզրակացություն: Վերլուծելով տարբեր երկրներում օգտագործվող սպորտային ընտրության համակարգերը՝ նկատում են շատ ընդհանրություններ: Սակայն, կան նաև բավական տարբերվող կազմակերպչական և մեթոդոլոգիական տարբերություններ: Նախնական հարցման արդյունքները փաստում են, որ մեր երկրում գործնականում բացակայում է սպորտային ընտրության համակարգը և մարզիչներն իրենց կողմից սահմանված <<չափորոշիչներով>> են երեխաներին ընտրում որևէ մազաձևով մարզվելու համար:

Անշուշտ, մեր կողմից անհրաժեշտ է կատարել ավելի լայնամասշտաբ հարցում՝ ընդգրկելով ավելի մեծ թվով մարզիչներ, ինչպես նաև սպորտի ոլորտի այլ ներկայացուցիչներ, որը թույլ կտա հստակ պատկերացում ունենալ սպորտային

ընտրության իրավիճակի վերաբերյալ: Այս գործընթացը պլանավորվում է կատարել թեկնածուական ատենախոսության հետազոտության շրջանակներում:

Բացի կատարվելիք հետազոտությունը, որպես վերջնարդյունք նախատես-

վում է նաև մշակել տեսական և գործնական խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ձևավորել սպորտային ընտրության միասնական համակարգ և կնպաստեն տաղանդավոր մարզիկների ընտրության արդյունավետության բարձրացմանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Бриль М.С., Отбор в спорте – М: ФиС, 1980
2. Волков В. М., Тренеры о подростке. М.: Физкультура и спорт, 1973.
3. Платонов В.П., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.-584с.
4. Рябинина Т.О., Система отбора перспективных спортсменов в спринтерских дисциплинах легкой атлетики: автореф. дисс...канд. пед.наук: 13.00.04. – К., 1995.-24с.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.-112с.
6. Филин В.П., Волков В.М., Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176с.
7. Arnot R., Gaines C. Tradato de la actividad fisica selession su deporte. – Barselona: Paidotribo, 1994. – 453p. (English translation)
8. Torrance E. R., Guilding creative talent – N.Y., 1961
9. www.mikrosapoplous.gr

COMPARATIVE ANALYSIS OF SPORT SELECTION SYSTEMS IN DIFFERENT COUNTRIES

PhD student, A.H.Martirosyan

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

SUMMARY

Keywords: sport selection, gifted children, stages of selection, systems, sport organizations, sport orientation, professional sport.

The aim of the research is to explore the sport selection systems in different countries and do a comparative analysis. Commitment to selection in professional sport is a required procedure from the early stages of training and it enables coaches to identify talented and gifted children. Actually the requirements for athletes are becoming increasingly rigorous and few athletes involved in sport may have good performance. Hence, there is a need for sport selection. This is by far very relevant topic in Armenia, too, for we have “limited” number of good and promising athletes.

The research methods and organization involve study, generalization and comparative analysis of appropriate scientific and methodical literature. Survey designed for 21 coaches within different types of sport helped disclose whether sport selection system is at work in Armenia. For the purposes of research sport selection systems of various countries such as USA, Australia, Italy, France, Russia (USSR), etc were analyzed.

The analysis of results allowed us to state that sport selection systems may vary throughout different countries. These systems have both similarities and differences. Most authors suggest that there is no perfect system and each one has specific features. The findings identify the fact that currently coaches in Armenia do not adhere to a single system of sport selection, they basically retain their own “criteria” to select children for sport teams and schools.

Conclusion. A more massive survey is planned to be carried out among coaches and professionals within sport-related fields to find out what skills and talents they consider important for different sports. In addition to ongoing research, as a final result, theoretical and practical councils are foreseen to be established to help form a unified system of sport selection and increase the efficiency of talented athletes' selection.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Аспирант А.Г.Мартиросян

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивный отбор, одаренные дети, этапы отбора, системы, спортивные организации, спортивная ориентация, профессиональный спорт.

Цель исследования: Изучить системы спортивного отбора в разных странах. Провести сравнительный анализ. Отбор в профессиональном спорте требуется уже с первых этапов тренировок, так можно определить талантливых и одаренных детей, из коих можно подготовить будущих чемпионов. В наше время требования к спортсменам все больше и жестче, и не все дети занимающиеся спортом могут показать хорошие результаты. Отсюда и возникает необходимость спортивного отбора. Эта тема очень актуальна и в Армении.

Методы и организация исследования. В рамках исследования, были проанализированны системы спортивного отбора разных стран (США, Австралия, Италия, Франция, Россия (СССР) и др.). Чтобы определить, существует ли в Армении система спортивного отбора, был проведен опрос среди 21 тренеров разных видов спорта. Была создана анкета с 10 конкретными вопросами.

Анализ результатов исследования. Существуют разные системы спортивного отбора в разных странах. Эти системы имеют как сходство, так и различия. По мнению многих авторов, нет идеальной системы, у всех есть свои особенности. В процессе анализа выяснилось, что в настоящее время в Армении не придерживаются единой системы спортивного отбора, и тренеры в основном имеют свои критерии отбора детей в спортивные команды и школы.

Краткие выводы. В дальнейшем, планируется провести более масштабный опрос среди тренеров и работников спортивной сферы, чтобы выяснить какие навыки и способности они считают важными для разных видов спорта. Помимо проводимых исследований, в конечном результате планируется разработать теоретико-практические советы, которые помогут сформировать единую систему спортивного отбора, будут способствовать повышению эффективности отбора талантливых спортсменов.

Հոդվածն ընդունվել է 01. 04. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02. 04. 2022-ին:

ՀՏԴ 796.011

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-114

ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՍՈՒՆԵԸ □ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ □ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

Դասախոս Գ.Ժ.Միքայելյան,

Ֆիզիկոտուրայի ուսուցչուհի Ն.Ժ.Ղազարյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

186 հիմն. դպրոց, Երևան, Հայաստան,

E.mail: gayane.mikaelyan@sportedu.am,

narinexazaryan13@gmail.com

Առանցքային բառեր: Շարժողական ակտիվություն, ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, դեռահաս դպրոցականներ, հարցում:

Հետազոտության արդիականություն: Երեխաների առողջության ամրապնդումը և պահպանումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Մեր հանրապետությունում այդ խնդրի իրականացումն ապահովվում է մի շարք նորմատիվային-իրավական փաստաթղթերով՝ ՀՀ օրենքը կրթության մասին □1999□, ՀՀ օրենքը երեխաների իրավունքների մասին □1996□ [1]:

Առողջության ամրապնդման խնդիրը ժամանակակից գիտության մեջ ավելի ու ավելի է քննարկվում: Զանի որ նկատելի է երեխաների շարժունակության նվազում, որն իր տեղը գիջում է տարատեսակ նստակյաց խաղերի: Նախակրթական հաստատություններում երեխաների առողջական թերթիկներում գրանցվում են տեսողական, հենաշարժողական, սոցիալական ակտիվության և այլ կարգի շեղումներ և հիվանդություններ, ինչպիսիք են՝ կարճատեսությունը, չափից ավելի մեծ քաշը, ողնաշարի, հոդերի շեղումները:

Հետևաբար, դպրոցներում, նախակրթական հաստատություններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան՝ որպես առողջության ամրապնդման առաջին աղբյուր պետք է դրվի առաջնային տեղում [6]:

Ժամանակակից միջավայրի անկայունությունը մարդուց պահանջում է ոչ միայն բարձր ակտիվություն, այլև ոչ ստանդարտ իրավիճակներում տարբեր հմտությունների, կարողությունների ցուցաբերում: Անհրաժեշտ է, որպեսզի աշակերտն ուսումնական կյանքի յուրացմանն հանդեպ ցուցաբերի հետաքրքրություն: Ելնելով նշվածից՝ ուսուցչի առջև խնդիր է դրվում իր տրամադրության տակ գտնվող բոլոր միջոցներով և մեթոդներով ապահովել աշակերտների բարձր ուսումնական ակտիվությունը [5]:

Կյանքում անհրաժեշտ շարժողական հմտությունների ձևավորման, տարբեր պայմաններում դրանց գործնական կիրառման, յուրացման համար առանձնահատուկ նշանակություն ունի □Ֆիզիկական կուլտուրա□ առարկան: Ֆիզիկոտուրայի դասը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության հիմնական ձևն է:

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր դասին պետք է հասնի աշակերտների օրգանիզմի բավարար ֆիզիկական բեռնվածության, ինչը կրթական խնդիրների լուծմանը զուգահեռ կապահովի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ գործունեությունը: Դա անելու համար պետք է հմտորեն օգտագործել ֆիզիկական վարժությունները, նախապես իմանալ, թե դրանք ինչ ազդեցություն կունենան աշակերտների օրգանիզմի վրա [3]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում, կրթական ժամանակակից միտումը նպատակ ունի ոչ միայն ապահովել շրջանավարտի մոտքը կյանք, այլև ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ինչպես նաև երաշխավորի, որ նա իսկապես ֆիզիկապես կրթված է, տիրապետում է իր մարմնի հետ աշխատելու միջոցներին և մեթոդներին [4]:

Դպրոցականների անբավարար շարժողական ակտիվությունը, ցածր ֆիզիկական բեռնվածությունը վնասակար է նրանց աճող օրգանիզմի համար: Ինչը հանգեցնում է հիպոդինամիայի, որը երեխաների օրգանիզմում առաջացնում է մի շարք լուրջ փոփոխություններ, այն է՝ բազմաթիվ օրգանների և օրգան-համակարգերի ֆունկցիոնալ գործունեության նվազման [4]:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը հանրակրթական դպրոցներում կարևորագույն առաքելություն ունի սովորողների առողջության ամրապնդման հարցում:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավման ուղիները որոշելու համար անհրաժեշտ է ուսումնասիրել դպրոցականների կարծիքը «Ֆիզի-

կական կուլտուրա» առարկայի դասի վերաբերյալ, ինչը և ընդգծում է հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել դեռահաս դպրոցականների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն, զրույց, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը:

Հետազոտության կազմակերպման համար նախնական զրույց ենք ունեցել Երևան քաղաքի 197, 88 հիմնական դպրոցների 5-6-րդ դասարանի 150 աշակերտների հետ, որից՝ 60-ը տղա, 90-ը՝ աղջիկ: Զրույցից բացի աշակերտների համար կազմվել են 8 հարցից կազմված հարցաթերթիկներ:

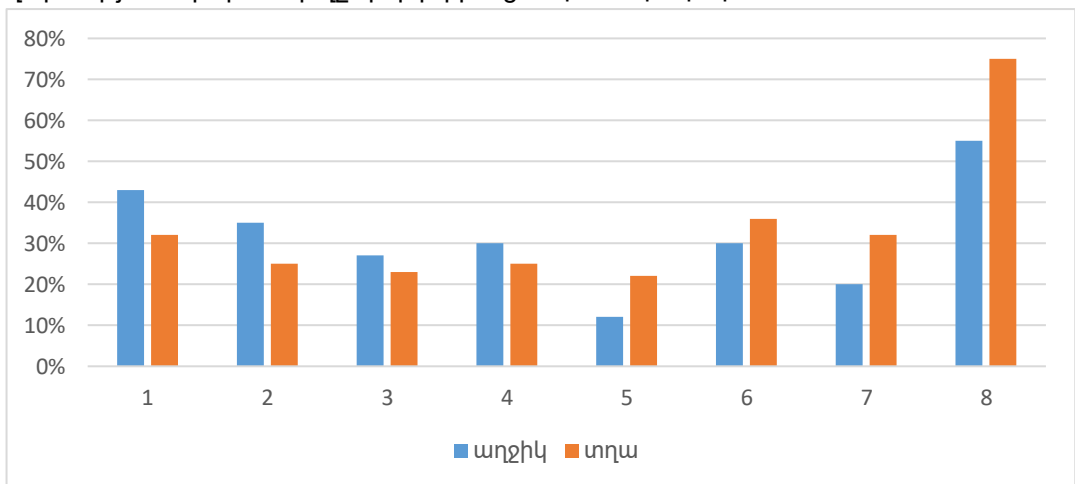
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Դեռահաս դպրոցականների շրջանում անցկացրած զրույցը և հարցումը հնարավորություն տվեցին բացահայտել նրանց վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի վերաբերյալ:

Ներկայացնենք որոշ պատասխանների տոկոսային արդյունքը քտրամագիր 1: Ընդհանուր հարցման արդյունքները ցույց տվեցին, որ հարցված աշակերտների 43 % աղջիկների, 25 % տղաների մոտ հետաքրքրությունը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հանդեպ նվազել է. տղաների 32 %-ը, աղջիկների 35%-ը չեն սիրում մեծ թվով ֆիզիկական վարժություններ կատարել. եթե դասն անցկացվում է ցածր բեռնվածությամբ, այդ դեպքում դասն ավելի շատ դիտարկ-

վում է որպես հանգստի միջոց կամ ակտիվ ժամանց, այսպես են պատասխանել հարցված աշակերտներից՝ աղջիկների 27%–ը, տղաների 23 %–ը: Եթե դասը հագեցված է մեծ թվով ֆիզիկական վարժություններով, ապա դա բերում է հոգևածության, որն էլ խանգարում է մյուս դասերին. այսպես են պատասխանել հարցված աղջիկների 30 %–ը, տղաների 25%–ը: Միայն աղջիկների 12%–ը և տղաների 22%–ն են համարում, որ այդ առարկան օգնում է իրենց ֆիզիկապես լինել առավել պատրաստված: Տղաների 36%–ը և աղջիկների 30 %–ը գտնում են, որ պարբերաբար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մասնակցելը և ֆիզիկական վարժություններ կատարելը կօգնի իրենց

լինել ավելի առողջ և ֆիզիկապես կրթված: Աղջիկների 20% և տղաների 32 % կցանկանային, որ առարկայի ժամերն ավելանային: Հարկ է նշել, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան աշակերտների կողմից դիտարկվում է ոչ միայն առողջարարական, կրթական խնդիրների լուծում, այլև՝ շփման, միջանձային հարաբերությունների միջոց: Տղաների 75% և աղջիկների 55% ցանկացան, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի կազմակերպման ձևերն ընդլայնվեն, կրեն ավելի ժամանակակից բնույթ, հարստացվեն բովանդակությամբ, այն է՝ կիրառվեն երաժշտություն, գերակշռեն խաղային և մրցակցական մեթոդներ:



Տրամագիրք 1.

Հարցաթերթիկներում ընդգրկված հարցեր.

1. Ձեր կարծիքը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի հանդեպ:
2. Ինչպե՞ս եք վերաբերվում ֆիզիկական վարժություններով հագեցած դասին:
3. Ինչպե՞ս եք վերաբերվում քիչ ֆիզիկական վարժություններով դասին:

4. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը խանգարո՞ւմ են մյուս դասերին:

5. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան օգնո՞ւմ է Ձեզ ֆիզիկապես լինել առավել պատրաստված:

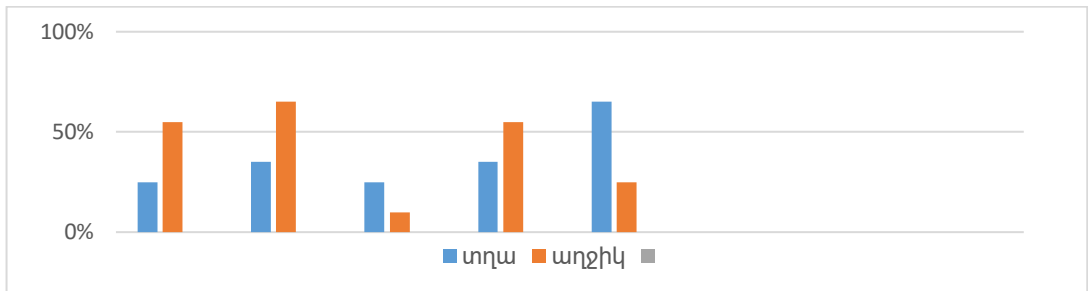
6. Պարբերաբար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մասնակցելը և ֆիզիկական վարժությունները օգնում են Ձեզ լինել առողջ:

7. Կցանկանալի՞ք, որ դպրոցում ավելացվեր «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ժամերը:

8. Ինչպիսին կուզենալիք տեսնել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան:

Անդրադառնանք զրույցի պատասխաններին: Չրույցի ընթացքում պարզ դարձավ աշակերտների կարծիքը, թե ինչու՞ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հետաքրքիր չեն:

Ի՞նչը չի գոհացնում աշակերտներին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ պատկերված է 2-րդ տրամագրում:



Տրամագիր 2.

Աշակերտների հետ զրուցելիս՝ առավել հաճախ ստացված պատասխանները՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի վերաբերյալ.

1. դասընկերների բացասական վերաբերմունքը, երբ այս կամ այն վարժությունը չի ստացվում,

2. հետաքրքիր չէ,

3. մրցակցության բացակայություն,

4. քիչ են խաղերը,

5. երաժշտության բացակայություն,

6. դասերն իրար նման են, միապաղաղ:

Հարցման արդյունքում հնարավոր դարձավ պարզել այն պատճառները, թե ինչու՞ դպրոցականները պարբերաբար չեն մասնակցում ֆիզկուլտուրայի դասին.

• ուսուցչի չափազանց պահանջկոտությունը (երբ ուսուցիչը հիմք է ընդունում ֆիզիկապես առավել պատրաստված աշակերտի կարողությունները),

• սովորողների թերի պատրաստվածությունը, որը դժվարություններ է առաջացնում մասնակցել դասին, նույնիսկ եթե ուսուցչի պահանջները չափազանցված չեն, ինչը որոշ դեպքերում հանգեցնում է դասընկերների ծաղրին:

Շատ կարևոր է աշակերտների մոտ բարձրացնել ֆիզիկական կուլտուրայի հանդեպ հետաքրքրությունը, քանի որ ֆիզիկական վարժություններն ուղեկցում են մեզ ամբողջ կյանքի ընթացքում: Ուսուցիչը պետք է կարողանա ճիշտ բացատրել ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը, կիրառական նշանակությունը, դրանց անհրաժեշտությունը կյանքի տալիս պայմաններում:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները մեզ թույլ տվեցին եզրակացնել, որ ժամանակակից դպրոցականները ակնկալում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը տեսնել ժամանակակից միջոցներով և մեթոդներով հարուստ:

Համացանցը և հեռուստատեսությունը հնարավորություն են տալիս աշակերտներին տեսնել ժամանակակից ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, որը գրավիչ է, ընդգրկում է անհատական մոտեցում յուրաքանչյուր աշակերտի հանդեպ, երաժշտության առկայություն, մարզախաղերի և շարժախաղերի գերակշռություն, որը բերում է մրցակցային պայքարի:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բարբարյան Մ.Ս., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, Պրակ Բ, Երևան, 2019, էջ 99-112:
2. Бальсевич В.К., Лебедева М.М., Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания 2004. - № 1. – с. 26-32.
3. Грудина С. В., Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. Москва, 2012.- с. 107-109.
4. Матвеев А.П., Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.- 543 с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. , Физическая культура 8-9 классы. М.: Педагогика.- 2012.-209с.

ATTITUDE OF ADOLESCENT SCHOOLCHILDREN TOWARDS PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Lecturer G.J. Mikaelyan,

Physical education teacher N.J Ghazaryan

Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia
Basic School № 186 Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: motor activity, physical education class, adolescent schoolchildren, survey.

The aim of the research is to study the attitude of adolescent schoolchildren towards physical education classes.

The research methods involve study and analysis of literary sources, conversation, sociological survey, mathematical statistics.

The research organization was based on a preliminary conversation with 150 pupils in grades 5-6 across Yerevan Basic Schools №197 and №88, counting 60 boys and 90 girls. Besides the conversation, questionnaires composed of eight items were drawn up for the pupils.

The analysis of research results apparently enabled the authors to disclose the attitude of adolescent schoolchildren to physical education class through conversation and survey. Here are the percentage results of some answers.

The overall of survey results indicated that interest in the subject “physical education” has decreased among 43% of female pupils and 25% of male pupils, as a result 32% of boys and 35% of girls don’t like doing a large number of physical exercises. Merely 27% of girls and 23% of boys consider physical education classes to be a means of relaxation or active leisure in case they embody low-intensity physical activity. Whereas, the lesson consisted of a large number of physical exercises may lead to tiredness hindering their engagement in other classes – this is how 30% of the surveyed females and 25 % of males answered. Only 12% of girls believe this subject helps them to be physically more trained compared with 22% of boys. However, 36% of boys with 30% of girls think that permanent participation in physical education classes and engagement in physical activity will keep them healthier and physically educated. As to physical education classes, 20% of girls with 32% of boys would like to have more hours for physical education. It’s worth notifying that the schoolchildren conceive of the subject “physical education” as a solution to health improving and educational issues but also a tool for communication and interpersonal relations. Thus, 75% of boys with 55% of girls wanted the organizational patterns of physical education classes expanded, with more modern character and enriched content – presence of music, prevalence of game and competitive methods.

Conclusion. Hence, findings of the sociological survey indicated today’s schoolchildren expect physical education lessons to be enriched with modern tools and methods.

The Internet and television allow pupils to see an up-to-date physical education class which is accompanied by music, includes individual approach and is attractive, based on sport games and competitive gaming.

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Преподаватель Г. Ж. Микаелян,
учительница физкультуры Н. Ж. Казарян,*

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,
Основная школа № 186, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: двигательная активность, урок физической культуры, школьники-подростки, опрос.

Цель исследования. Изучить отношение школьников-подростков к урокам физической культуры.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, беседа, социологический опрос, математическая статистика.

Организация исследования. Для организации исследования проведена предварительная беседа с 150 учениками 5-6 классов основных школ N 197, 88 города Еревана, в том числе 60 мальчиков 90 девочек. Для учеников были составлены анкеты, состоящие из 8 вопросов.

Анализ полученных результатов. Беседа и опрос, проведенные среди школьников-подростков, дали возможность выяснить их отношение к уроку физической культуры. Результаты опроса учащихся показали, что у 43% девочек, и 25% мальчиков интерес к предмету физическая культура уменьшился, 32% мальчиков, 35% девочек не любят выполнять большое количество физических упражнений; если урок проводится с низкой нагрузкой, в этом случае урок больше рассматривается как средство отдыха или активного досуга - 27% девочек, 23% мальчиков. Если урок насыщен большим количеством физических упражнений, то это приводит к усталости, которая мешает участвовать в уроках, следующих за уроком физкультуры, такого мнения 30% девочек, 25% мальчиков. Только 12% девочек, 22% мальчиков считают, что этот предмет помогает им быть более подготовленными физически. 36% мальчиков и 30% девочек считают, что периодическое участие в уроках физической культуры и выполнение физических упражнений поможет им быть более здоровыми и физически образованными. Из опрошенных учеников лишь 20% девочек и 32% мальчиков изъявили желание, чтобы количество часов выделяемых на этот предмет увеличилось. Необходимо отметить, что предмет физическая культура учениками рассматривается не только как решение оздоровительных, образовательных задач, а также как средство общения, межличностных отношений. 75% мальчиков и 55% девочек хотели, чтобы формы организации уроков физической культуры имели разнообразный характер,

было обогащено содержание: наличие музыки, использование игровых и соревновательных методов.

Краткие выводы. Таким образом, результаты социологического опроса позволили заключить, что современные школьники желают видеть уроки физической культуры насыщенными современными средствами и методами.

Интернет и телевидение дают возможность ученикам видеть урок современной физической культуры, который привлекателен, включает в себя индивидуальный подход к каждому ученику, наличие музыки, преобладание спортивных и подвижных игр.

Հոդվածն ընդունվել է 11. 01. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12. 01. 2022-ին:

ՀՏԴ 796. 01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-123

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԵՐԸ**Մ.գ.թ., դոցենտ Թ. Լ. Սկրտչյան**

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

Առանցքային**բառեր:**

Ֆիզիկական դաստիարակություն,
շարժողական ընդունակություններ,
մանկավարժական թեստավորում,
բնակլիմայական պայմաններ,
ֆիզիկական պատրաստություն, ֆի-
զիկական պատրաստվածություն, բնա-
կլիմայական պայմաններ, տարածա-
շրջան:

Հետազոտության**արդիականություն:**

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ և պրակտիկայում ինչպես միշտ, այնպես էլ այսօր հրատապ դրված է դպրոցականների ֆիզիկական (շարժողական) պատրաստվածության խնդիրը: Բնությունից տրված շարժողական ընդունակությունները՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարակություն, ճկունություն, կոորդինացիա, մարդը ժառանգում է նախնիներից: Տարիքային զարգացումը և շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը ապահովվում են նաև մի շարք ֆիզիոլոգիական, մորֆոլոգիական, կենսաբանական, հոգեբանական համակարգերով:

Այսպիսով՝ շարժողական ընդունակությունների հիմնախնդիրը հետևանք է դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակի և ժամանակակից բարդ պայմաններում պահանջների մշտապես աճող մակարդակի միջև

եղած նկատելի անհամապատասխանության:

Այս խնդրի լուծումը հատկապես արդիական է տարբեր տարածաշրջաններում և տարբեր կլիմայական պայմաններում բնակվող տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականների համար:

Հետազոտության նպատակը:

Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտության և բովանդակության հիմնավորում:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Ուսումնասիրել տեսության մեջ առկա դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության հարցերը:

2. Ուսումնասիրել և վերլուծել ֆիզիկական պատրաստության իրականացման կարևորությունը մեր երկրի տարբեր բնակլիմայական տարածաշրջաններում բնակվող դպրոցականների շրջանում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցական ուսուցման կրթական համակարգի հիմնական առարկաներից է: Այն կոչված է կոփելու սովորողների առողջությունը, նպաստելու անհատի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը,

ինչպես նաև ֆիզիկոտուրային-առողջարարական և մարզական գործունեության իրականացմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական կողմերից մեկը ֆիզիկական (շարժողական) պատրաստությունն է, որի արդյունքը շարժողական պատրաստվածության բավարար մակարդակի ձեռքբերումն է: Սա նշանակում է, որ դպրոցականները պետք է բավարար չափով կարողանան դրսևորել մկանային ուժ, արագ վազել, գեղեցիկ քայլել, լինել ճարպիկ, ճկուն, դիմացկուն, կոորդինացված: Հենց այս հարցերի ուսումնասիրումն էլ գտնվում է տարբեր երկրների գիտնականների (А.А.Гужаловский, 1978, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1992, 1993, 2007, В.М.Защойский, 1966, К.Мекота, 1972; L.Gedda, 1960; A.L.Garay, 1974 և այլք) ուշադրության կենտրոնում [7]:

Ուստի, դպրոցականների, հատկապես՝ տարբեր տարածաշրջաններում բնակվող, շարժողական պատրաստվածության մակարդակի գնահատումը ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի անբաժանելի և պարտադիր բաղկացուցիչն է, ինչպես նաև մեր երկրում հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության որոշման չափանիշներից մեկն է:

Անհատի ձևավորման գործնական անհրաժեշտությունը, խիստ որոշակի գործունեության առնչությամբ, հանգեցրեց «պատրաստություն» հասկացության առաջացմանը: Տարբեր գիտություններում օգտագործվում են «պատրաստության» տարբեր հասկացություններ՝ մաթե-

մատիկական, տեխնիկական, իրավաբանական, երաժշտական, մարտական, ֆիզիկական և այլն (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1984):

Որպես սոցիալական երևույթ՝ «ֆիզիկական պատրաստությունը» իր տեղն ուներ Զին Զոնաստանում, Զռոմում, Զնդկաստանում, Զինաստանում և Զայաստանում: Անհատի կառուցվածքային հասկացողության տեսանկյունից ֆիզիկական պատրաստությունը ներառում է ոչ միայն մարմնի՝ առողջության ամրապնդումն ու հմտությունների ձեռքբերումը, այլև շարժողական ընդունակությունների մշակումն ու հոգեմոտորիկայի մարզումը:

Այլ կերպ ասած՝ ֆիզիկական պատրաստությունը ֆիզիկական դաստիարակության ձևերից է, որն ունի անմիջական կիրառական ուղղվածություն, օրինակ՝ դպրոցականի, ուսանողի, մարզիկի և այլոց ֆիզիկական պատրաստությունը:

Հնագույն ժամանակներից հայկական իրականությունում շատ լուրջ ուշադրություն էր դարձվում աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությանը [1]: Ավելի ուշ այդ խնդրին անդրադարձան Խ.Աբովյանը, Րաֆֆին, Պ.Պռոշյանը, Խ.Ստեփանյանը, Ի.Հարությունյանը, Օ.Խինդայան: Հայ մեկ ուրիշ մտածողներ, գրողներ Ռ.Պատկանյանը, Ղ.Աղայանը, Ա.Բազրատյանը հաստատում էին, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը հարկավոր է սկսել դեռևս մանկապարտեզից [3]:

Վերածննդի դարաշրջանից սկսած (XV դար)՝ Հայաստանում դաստիարակության ընդհանուր համակարգում սկսեցին դիտարկել նաև ֆիզիկական դաստիարակությունը, ճիշտ վազելու, ցատկելու,

նետելու կարողությունները, ինչը, բնականաբար, նպաստում էր տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը [5]: 1854 թվականին Պետրոս Շահինյանը հայկական դպրոցների համար մշակեց առաջին ուսումնական ծրագիրը, որտեղ հատուկ տեղ էր զբաղեցնում մարմնամարզությունը՝ որպես դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության կարևոր միջոց:

Մ.Նալբանդյանը (1828-1866 թթ.) գտնում էր, որ քանի որ մարդը մտքի, հոգու և մարմնի միասնություն է, ուրեմն համապատասխան նրա էությանը, դաստիարակությունը պետք է ձգտի զարգացնել նրան բոլոր կողմերից: Հետևաբար, մարդը պետք է ստանա մտավոր, բարոյական և ֆիզիկական դաստիարակություն:

Հայ ականավոր մանկավարժ և հրապարակախոս Մ.Մամադյանը (1830-1901) 140 տարի առաջ ասում էր, որ աճող սերնդի ներդաշնակ զարգացումը կախված է ֆիզիկական, մտավոր և բարոյական դաստիարակությունից [5]:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի 1987 թ. պետական դպրոցական ծրագրում հատուկ տեղ էր հատկացվում դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության բաժնին:

Կարևոր է նշել, որ աշխարհի շատ երկրներում դպրոցական ծրագրերը կենտրոնացած են հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության վրա հիմնական շարժիչ ընդունակությունների առարկայական մշակմամբ՝ օգտագործելով շրջանաձև մարզման տարրեր (В.П.Горшков, Ю.Н.Вавилов, 1991):

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ինչպես հայտնի

է, ֆիզիկական դաստիարակության արդյունք է, այսինքն՝ նպատակաուղղված է կազմակերպված մանկավարժական գործընթացին (Ю.Н.Вавилов, 2002, Т.Ю.Крычевич, 2018, Д.Г.Левитас, 2018 և ուրիշներ): Բնականաբար, ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը որոշվում է՝ ելնելով այն հանգամանքից, թե ինչ է հարկավոր կենսագործունեության հիմնական, առավել կարևոր շարժումների տիրապետման համար:

Նախկին Խորհրդային ժամանակաշրջանում պարբերաբար անցկացվում էին տարբեր կլիմայական աշխարհագրական պայմաններում բնակվող քաղաքացիների ֆիզիկական վիճակի հետազոտություններ, որտեղ առաջնային բաղկացուցիչը շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներն էին (П.А.Виноградов с соавт., 1996, В.А.Кабачков, 1991, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 2007 և ուրիշներ): Այս աշխատանքների հիման վրա պարզվել է, որ տարբեր տարածաշրջաններում բնակվող մարդկանց շարժողական պատրաստվածության արդյունքները պայմանավորված են կլիմայական, աշխարհագրական, կենսակենսաբանական, սոցիալ-տնտեսական և այլ գործոններով: Այսպես, օրինակ՝ դպրոցում ուսանելու ժամանակ ռուս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածությունը նվազում է 40-50 տոկոսով, ինչը նկատելիորեն ազդում է առողջության վատթարացմանը՝ շրջանավարտների մոտ 50 տոկոսն ունեն տարբեր հիվանդություններ, և միայն 15 տոկոսին գործնականում կարելի է համարել առողջ, երեխաների 24 տոկոսը չի կարողանում յուրացնել նետման, 18-26 տոկոսը՝

ցատկային, 16 տոկոսը՝ արագային վարժությունները և 30 տոկոսը՝ լողը [6]: Ավելի լավ վիճակում չեն հայ դպրոցականները (С.Саркисян, 2011, Թ.Մկրտչյան, 2016):

Հեղինակի կողմից մեր երկրի տարբեր շրջաններում (Արմավիր, Արարատ, Տավուշ, Սյունիք) կատարված հետազոտությունների արդյունքները թույլ են տալիս հաստատել, որ տարբեր սեռի և տարիքի դպրոցականների մի մասի շարժողական պատրաստվածությունը դեռևս չի բավարարում անհրաժեշտ պահանջներին: Այսպես՝ Սյունիքի շրջանում ավելի քան 1000 դպրոցականների մոտ անցկացված հետազոտության արդյունքները, չնայած օրինաչափ տարիքային օնտոգենետիկ (մարդաչափական) տեղաշարժերին, նկատելիորեն տարբերվում են մյուս շրջանների և հատկապես Երևանի դպրոցականների նմանատիպ տվյալներից [2]:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ ստեղծվել է բարդ (պրոբլեմատիկ) իրավիճակ, ինդիքը՝ սոցիալական պահանջների մակարդակի և ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության հակասության մեջ է:

Չպետք է մոռանալ, որ տասնամյակների ընթացքում Հայաստանի դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակությունը կանոնակարգվել է նախկին Սովետական Միությունում գործող ծրագրերով: Բնականաբար,

դրանք իրենց նպատակադրմամբ, խնդիրներով, կառուցվածքով, բովանդակությամբ նպատակային ձև չեն եղել մեր դպրոցականների համար, քանի որ նրանցում հաշվի չեն առնվել հայ դպրոցի, հայ երեխայի դաստիարակության առանձնահատկությունները, բնավելու և ուսուցանելու կլիմաաշխարհագրային պայմանները: Արդյունքում ստեղծվել են պայմաններ՝ աշակերտների «միջինացման» համար (Ռ.Գալստյան, Ռ.Տ.Մելիքսեթյան, 1998):

Անկախությունից հետո Հայաստանի կրթական համակարգի վերակառուցման պայմաններում հնարավորություն ստեղծվեց վերանայելու ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը, մշակվեցին ֆիզիկական դաստիարակության նոր 7 պետական ծրագրեր:

Կարծում ենք, որ ժամանակն է ավելի լայնորեն ուսումնասիրել և դրա հիման վրա մշակել հատուկ ծրագրեր՝ տարբեր բնակլիմայական պայմաններում սովորող տարբեր տարիքի դպրոցականների համար:

Տարբեր շրջաններում բնակվող և սովորողների գնահատման չափանիշերի մշակումը, հաշվի առնելով տեղային պայմանները, կնպաստի սովորողների պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը և կապահովի պահանջների համապատասխանություն՝ դպրոցականների հնարավորությունների նկատմամբ:

Հեղինակի հետազոտություններն այս ուղղությամբ շարունակվում են:

1. Աթոյան Կ.Պ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ակունքները Հայաստանում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Լույս, 1985, 374 էջ:
2. Մկրտչյան Թ. Լ., Գիտամեթոդական միջազգային հանդես, Երևան, 2019, N2 (2), էջ 145-153:
3. Հայկական հանրագիտարան, Հ. 8, Երևան, 1986, էջ 150-153:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ, Ղասազիրք, Երևան, 2007, 215 էջ:
5. Սիմոնյան Յ.Ռ., Հայ մանկավարժության պատմություն, Ղասազիրք, Երևան, 264 էջ:
6. Кожанов В.И., Особенности развития физической культуры личности современных школьников.-Материалы межд.научной конф.-Чебоксары: 2019, с.293-295
7. Лях В.И., Координационные способности школьников.-Минск:1989– 152 с.

ISSUES OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILD

PhD of Pedagogy T.I. Mkrtchyan

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

SUMMARY

Keywords. physical education, motor abilities, pedagogical testing, climate conditions, physical training, physical preparedness, region

The aim of the research. Justification of the need and content of physical education for schoolchildren

Research methods and organization. Study and analysis of scientific and methodological. literature.

In the theory and practice of physical education, there has always been the problem of physical (motor) preparedness of schoolchildren. Solving the problem in the process of physical education is especially important for those who live and study in different regions and climate conditions.

That's why the assessment of the level of motor preparedness of schoolchildren, especially those who live in different regions, is an integral and obligatory part of the physical education program, one of the criteria for determining the effectiveness of the physical education process in secondary schools of our country.

Analysis of research results. It is important to note that in many countries of the world school programs are focused on physical training with subject education of basic motor abilities.

In the former Soviet period, researches were systematically held for studying the physical condition of citizens, living in different climate and geographic conditions, and the leading components were the indicators of motor preparedness.

The final results showed that motor preparedness is influenced by climate, biological, socio-economic and other factors.

The results of this research conducted in different regions of our country (Armavir, Ararat, Tavush, Syunik) allow us to think that the motor preparedness of some schoolchildren of different sex and age groups doesn't meet the necessary requirements yet.

The results of the study of more than 1000 schoolchildren conducted in the Syunik region, despite of the regular age-related ontogenetic shifts, differ from those of schoolchildren in other regions.

So in the discipline of physical education of schoolchildren has developed a problematic situation.

Its essence lies in the contradiction between the level of social requirements and the effectiveness of the process of physical education.

We must not forget that for decades physical education in Armenian schools has been regulated by the programs of the former Soviet Union.

Certainly their goals, tasks, structure, content, were not targeted for our schools, since they did not take into account the peculiarities of the Armenian schools, education of an Armenian child, also the climatic and geographical conditions of their residence and education

As a result, there were created the conditions for the "averaging" of schoolchildren.

After independence, in the context of the reconstruction of the educational system of Armenia, it became possible to revise the content of physical education, and there were developed 7 new state programs of physical education.

Conclusion. In our opinion it is time to examine more extensively and, on this basis, develop special programs for schoolchildren of different ages, studying in different climate conditions.

The development of standards for assessing students living conditions in different regions and taking into account local conditions will help increase the level of preparedness of students; provide the adequacy of the requirements to the capabilities of students.

The author's research in this direction is still developing.

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

К.п.н., доцент Т.Л. Мкртчян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные способности, педагогическое тестирование, климатические условия, физическая подготовка, физическая подготовленность, регион.

Цель исследования. Обоснование необходимости и содержания физического воспитания детей школьного возраста.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы.

В теории и практике физического воспитания всегда остро стояла проблема физической (двигательной) подготовленности школьников. Решение проблемы в процессе физического воспитания особенно актуально для школьников, проживающих и обучающихся в различных регионах и климатических условиях.

Именно поэтому оценка уровня двигательной подготовленности школьников, особенно проживающих в различных регионах, является неотъемлемой и обязательной частью программы по физическому воспитанию, одним из критериев определения результативности процесса физического воспитания в общеобразовательной школе нашей страны.

Анализ результатов исследования. Важно отметить, что во многих странах мира школьные программы ориентированы именно на физическую подготовку с предметным воспитанием основных двигательных способностей.

В бывшее советское время систематически проводились исследования физического состояния граждан, проживающих в различных климатико-географических условиях, где ведущим компонентом являлись показатели двигательной подготовленности. В итоге было показано, что результаты двигательной подготовленности обусловлены влиянием климатических, биологических, социально-экономических и других факторов.

Результаты исследований автора проведенных в разных регионах нашей страны (Армавир, Арарат, Тавуш, Сюник) позволяют утверждать, что двигательная подготовленность части школьников разного пола и возраста еще не отвечает необходимым требованиям. Так, результаты исследования более 1000 школьников, проведенных в Сюникском районе, несмотря на закономерные возрастные онтогенетические сдвиги, заметно отличаются от таковых данных школьников других регионов.

Таким образом, в физическом воспитании школьников сложилась проблемная ситуация. Суть ее заключается в противоречии между уровнем социальных требований и эффективностью процесса физического воспитания.

Мы не должны забывать, что на протяжении десятилетий физическое воспитание в армянских школах регулировалось программами бывшего Советского Союза. Естественно, они по своему назначению, задачам, структуре, содержанию,

не были целенаправленными для наших школ, так как не учитывали особенности армянской школы, воспитания армянского ребенка, а также климатические и географические условия их проживания и обучения. В результате были созданы условия для «усреднения» школьников.

После независимости в условиях реконструкции образовательной системы Армении, появилась возможность пересмотреть содержание физического воспитания, были разработаны 7 новых государственных программ физического воспитания.

Краткие выводы. Думаем, что пора более широко изучить и на этой основе разработать специальные программы для школьников разного возраста, обучающихся в разных климатических условиях.

Разработка нормативов оценки учащихся проживающих в различных регионах и с учетом местных условий будет способствовать повышению уровня подготовленности учащихся, обеспечивать адекватность требований возможностям школьников.

Исследование автора в этом направлении продолжается.

Հոդվածն ընդունվել է 08. 01. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09. 01. 2022-ին:

ՀՏԴ 796.332

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-132

**ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՒՄ ՏՆԱՅԻՆ ԵՎ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ
ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մ.գ.թ., դոցենտ Մ.Է.Նիկոյան

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

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլ, տնային և ինքնուրույն հանձնարարություն, մարզիկ, արդյունքների բարելավում, մարզում:

Հետազոտության

արդիականություն: Կրտսեր տարիքի երեխաների, պատանիների և երիտասարդների համակողմանի դաստիարակությունը եղել և լինելու է հասարակության ուշադրության կենտրոնում:

Ֆուտբոլ մարզաձևն իր ուրույն տեղն է գրավում աճող սերնդի ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Մեծ է ֆուտբոլի տնային հանձնարարությունների նշանակությունը պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական պաշարի հարստացման, առողջության ամրապնդման և շարժողական ընդունակությունների մշակման գործում:

Ֆուտբոլի ուսուցման արդյունավետության բարձրացումն առանց տնային հանձնարարությունների առաջադրման և կատարման իրականանալ չի կարող: Տնային հանձնարարությունների կատարումն օգնում է ակտիվ ու հաճելի զբաղմունքով լրացնել ազատ ժամանակը:

Մարզաձևի ծրագիրն իր կառուցվածքով, խնդիրների ընդգրկմամբ ներառում է տեսական, գործնական, տնային

հանձնարարությունների և պատանի մարզիկների ընդունակությունների գնահատման ստուգողական վարժություններ:

Տեխնոլոգիապես զարգացած ժամանակակից կյանքը (հեռուստատեսություն, ինտերնետ, համակարգչային խաղեր, բջջային հեռախոսներ և այլն) փոխել են երեխաների կենսակերպը՝ նրանց դարձնելով առավել նպատակասլաց: Այդ պատճառով էլ ավելի արդիական է դառնում տնային հանձնարարությունների դերն ու նշանակությունը:

Դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների և ինքնուրույն պարապմունքների խնդիրների ուղղությամբ կատարվել են մի շարք գիտական հետազոտություններ, որոնք հիմնականում իրականացվել են արտերկրում (Օ.Է.Մարտիկյան, 2012, Մ.Կ. Տրանովա, 2000): Մեր հանրապետությունում նման աշխատանքները եզակի են (Ա.Պ. Մարտիրոսյան, 2005, Ա.Գ.Ստեփանյան, 2014), իսկ ֆուտբոլ մարզաձևով մարզվողների տնային հանձնարարություններին առնչվող աշխատանքները գրեթե բացակայում են և ուսումնասիրման կարիք ունեն:

Ապացուցված է, որ տնային հանձնարարությունները դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը բարձրացնում են 15-20 տոկոսով, իսկ ֆիզիկական

գարգացումը բնութագրող առանձին ցուցանիշներ բարելավվում են 10-15 տոկոսով: Տանը կատարվող առաջադրանքների տևողությունը չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն:

Բնականաբար, միայն ֆուտբոլի մարզումը չի կարող լիովին ապահովել դպրոցականների շարժողական ակտիվության մակարդակը: Ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու արդյունավետ ուղիներից է դպրոցականների ուղղորդումը վարժությունների ինքնուրույն կատարում:

Տնային հանձնարարությունների համար վարժություններն ընտրվում են համապատասխան ծրագրային նյութի, որոնք անցկացվում են տվյալ ժամանակաշրջանում: Վարժություններն ընտրելիս մարզիչը պետք է հաշվի առնի, թե ինչքանով են դրանք հարմար տանը կատարելու համար:

Հետազոտության նպատակը:

Ֆուտբոլ առարկայի տնային հանձնարարությունների միջոցով նպաստել մարզիկների կանոնավոր ինքնուրույն պարամունքների անցկացմանը, հասնել այն շարժողական գործողությունների յուրացմանը, որոնք աշակերտները պետք է կատարեն ինքնուրույն: Նաև կոփել և ամրապնդել երեխաների օրգանիզմը, բարձրացնել աշխատունակությունը և առաջադիմությունը:

Հետազոտության խնդիրները:

Երեխաների մոտ կայուն հետաքրքրություն և պահանջմունք ձևավորել ֆուտբոլային վարժություններով ինքնուրույն պարամունքների նկատմամբ:

Մարզիկներն առանց մարզչի անմիջական օգնության ինքնուրույն կամ ծնողների հսկողությամբ վարժություններ կատարեն:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառված մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների վերլուծություն,
2. մանկավարժական թեստավորում,
3. սոցիոլոգիական հարցում:
4. մաթեմատիկական և վիճակագրական տվյալների վերլուծություն:

Տնային հանձնարարություններն աջակցում են «Ֆուտբոլ» մարզաձևի ծրագրի և չափորոշչում նախատեսված խնդիրների լուծմանը: Դրանց ճիշտ կազմակերպումը երեխաներին ներգրավում է ֆիզիկական վարժություններով պարամունքներին և օգնում ֆուտբոլը ներդնել կենցաղում, որը հետագայում ձևավորվում է որպես ամենօրյա կենսական պահանջ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Աշխատանքի արդիականությունն ավելի հիմնավոր դարձնելու համար մեր կողմից անցկացվեց սոցիոլոգիական հարցում պատանի ֆուտբոլիստների շրջանում տնային և ինքնուրույն աշխատանքների կատարման հետ կապված, իսկ հետագայում անցկացվեց մանկավարժական թեստավորում՝ ստուգողական և փորձարարական երկու խմբերի միջև, որը թույլ կտա գնահատել և որոշել տնային, ինքնուրույն աշխատանքների արդիականությունը մարզման գործընթացում:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են 9-11 և 14-15 տարեկան 100 պատանի ֆուտբոլիստներ: Հարցումը կատարվել է հատուկ պատրաստված անկետայով, որը ներառել է 7 հենակետային

հարցեր:

Հարցերն ունենին հետևյալ պատասխանները.

Հարց 1. Պարապմունքներից դուրս զբաղվում եք ինքնուրույն մարզումներով.

Միայն մեկ հոգի նշել է՝ ոչ, մեկը՝ երբեմն, մյուսները՝ այո:

Հարց 2. Որքան ժամանակ եք հատկացնում ինքնուրույն մարզումներին.

Նշվում է՝ 15ր-ից մինչև 4 ժամ:

Հարց 3. Ինչպիսի վարժություններ եք կատարում.

Հիմնականում նշվում է տեխնիկական տարեր պարունակող վարժություններ (հարվածներ, խաբքեր, կասեցումներ, վարումներ, փոխանցումներ, գնդակի ածպարարություն), իսկ 14-15 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների մոտ նշվում է նաև (վազքեր, ռեզինով վարժություններ, ձգումներ):

Հարց 4. Վարժություններն ընտրում եք ինքնուրույն, թե մարզչի հանձնարարությամբ:

Այստեղ բոլոր տարիքային խմբերում պատասխանները միանման էին՝ և մարզիչ, և ինքնուրույն:

Հարց 5. Ինչ նախասիրություններ ունեք և ինչով եք զբաղվում մարզումներից դուրս:

9-11 տարեկանների և 14-15 տարեկանների պատասխանները մասնակիորեն տարբերվում էին: 9-11 տարեկանները նախընտրում էին դիտել հեռուստացույց, մարզական ծրագրեր, երգ, կավագործություն, դաշնամուր, համակարգչային խաղեր, օտար լեզու, ընթերցանություն, նկարչություն, շախմատ, այլ մարզաձևեր՝ լող, ձյուդո, 15 տարեկանները նախընտրում էին դիտել ֆիլմեր, լսել երաժշտություն, գիրք կարդալ, զբոսնել, կատարել սեփական խաղերի դիտում և վերլուծություն:

Հարց 6. Կան անհրաժեշտ պայմաններ ինքնուրույն մարզվելու համար:

Մարզիկներից 4-ը գտնում են՝ ոչ, իսկ 76-ը՝ այո:

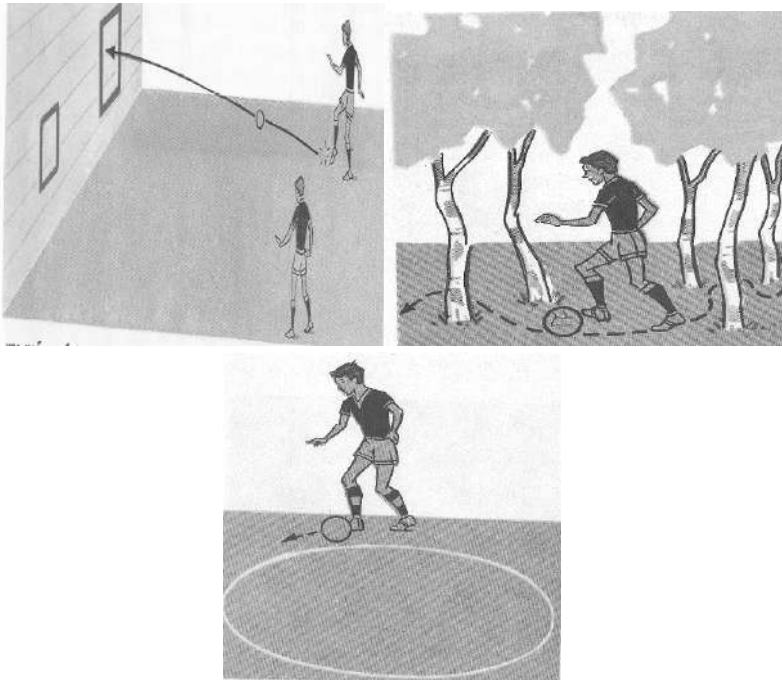
Հարց 7. Ծնողն օժանդակում է ինքնուրույն պարապմունքներին.

Ծնողների օժանդակության կարիք ավելի շատ ունեն 9-11 տարեկան երեխաները՝ 14-15 տարեկանները գրեթե ամբողջությամբ ինքնուրույն են:

Սոցիոլոգիական հարցումը կրում էր այլընտրաքային բնույթ, որը հնարավորություն կտար կազմակերպել և անցկացնել գիտափորձ և առաջարկել մեր կողմից մշակված տնային և ինքնուրույն աշխատանքների համալիր վարժություններ:

Առաջադրվող տնային հանձնարարությունների օրինակելի վարժություններ

Նկ.1 (Ա,Բ,Գ)



Հարվածներ նպատակակետին:

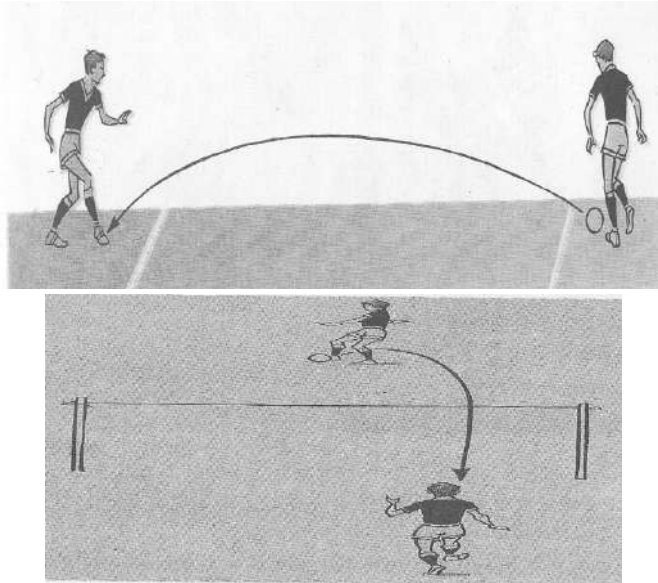
Պատի վրա կավիճով նկարել երկու քառակուսի (մեկը երկու անգամ մեծ մյուսից): Կատարելով հարվածները մրցակցել՝ ով ավելի շատ միավոր կհավաքի: Մեծ քառակուսուն դիպչելու համար տրվում է մեկ միավոր, փոքրին՝ երկու (Ա):

Ծառերի շուրջ: Պետք է անընդհատ փոխել ուղղությունը, գնդակը վարել ծառերի արանքով: Չշտապել, գլուխը անապայման պահել բարձր (Բ):

Գնդակի վարում շրջանով: Գծել

շրջան և փորձել գնդակը վարել շրջանագծով: Աջ ոտքով գնդակը վարելու դեպքում դուք կշարժվեք ժամամացույցի սլաքի հակառակ, ձախի դեպքում՝ սլաքի ուղղությամբ: Մի մոռացեք, որ վարումը կատարվում է ոտնաթմբի դրսի մասով, իսկ պետք է շարժվել շրջանի դրսի մասով, գծին մոտ և ջանալ, որ գնդակը չանցնի գիծը (Գ):

Նկ.2 (Ա,Բ)



Փոխանցել գծից այն կողմ: 15-20 քայլի վրա իրար դիմաց գծել երկու գծեր: Կանգնել գծերի մոտ: Գնդակը փոխանցել ոտնաթմբի ներսի մասով: Եթե հեռավորությունը մեծ է, այն կարելի է կրճատել (Ա):

Թելի վրայից: Իրար դիմաց դրված կանգնակների ծայրերից ամրացնել թել: Կանգնել թելի տարբեր կողմերում և հարվածել այնպես, որ գնդակը թելի վրայից անցնի հակառակ կողմում կանգնած ընկերոջը: Փոխանցել ոտնաթմբով և ոտնաթմբերի ներսի մասով, ընկերը կասեցնում է ներքանով և ոտնաթմբի ներսի մասով: Յուրաքանչյուրը պետք է հարվածի 30-40 անգամ (Բ):

Պատանի ֆուտբոլիստների մարզման գործընթացում տնային և

ինքնուրույն աշխատանքների կարևորությունն ու ազդեցությունը մեծացնելու նպատակով կազմակերպվեց մանկավարժական գիտափորձ: Կազմվել էր 9-11 և 14-15 տարեկանների 2 փորձարարական, 2 ստուգողական խումբ:

Փորձարարական խմբում տնային և ինքնուրույն աշխատանքները խիստ պլանավորված էր, իսկ ստուգողական խմբերի մարզիկներն առաջնորդվում էին սեփական կամքի և գիտակցության սկզբունքով:

Գիտափորձն անցկացվել է մեկ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Ստացված արդյունքների համեմատական վերլուծությունը ներկայացված է 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Խմբերի համեմատական բնութագիրը մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում

9-11 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Փորձարարական n-30	Ստուգողական n-30	p, %
Վազք 15մ/վրկ	4,4	4,8	8,4
Հեռացատկ սմ	142	140	1.5
Վազք 30մ/վրկ շրջանցելով կանգնակները	12,00	12,9	11.6
Աճարարություն □քանակ□	55	50	9.1
Դիպկություն /միավոր/	2	1,5	25

14-15 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Փորձարարական n- 20	Ստուգողական n- 20	p, %
Վազք 15մ/վրկ	3,5	3,7	5.4
Հեռացատկ, սմ	200	195	2.5
Վազք 30մ/վրկ շրջանցելով կանգնակները	9,5	10,0	5
Աճարարություն □քանակ□	85	80	5
Դիպկություն □միավոր□	3,5	3,0	14.3

Եզրակացություն: Աշխատանքը կատարելիս եկանք հետևյալ եզրահանգման.

ա) Ֆուտբոլի տնային հանձնարությունների արդյունքը նկատվում է միայն որոշ ժամանակ հետո:

բ) Տնային հանձնարարությունների առաջադրման ժամանակ պետք է կիրառվի նաև անհատականության սկզբունք՝ ուշադրություն դարձնել բեռնվածության չափավորմանը:

գ) Հաշվի առնել մարզիկների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը և տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները: Ընտրված վարժությունները պետք է լինեն դյուրին և մարզիկի կողմից լավ յուրացված: Դրանց կատարման համար չպետք է պահանջվեն հատուկ մարզասարքեր և գույք:

դ) Մարզիչը մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակման ու տեխնիկայի ամրապնդման համար պետք է մշակի տնային հանձնարարությունների հատուկ համալիր:

ե) Տնային հանձնարարություններն արդյունք կտան միայն այն դեպքում, երբ նրանք մշտապես կատարվեն, ստուգվեն, աստիճանաբար բարդացվեն և տարբերակվեն:

զ) Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում պարզվեց, որ տնային հանձնարարությունները դրական ազդեցություն ունեցան մարզիկների պատրաստվածության աստիճանի բարձրացմանը. 9-11 տարեկանների մոտ աճի ավելի բարձր տեմպ նկատվեց, քան 14-15 տարեկանների մոտ:

Ե) Սոցիոլոգիական հարցման կատարումը որոշակիորեն տարբերվում
արդյունքներից պարզվեց, որ 9-11 և 14-
15 տարեկանների տնային և որոշումներն ավելի ինքնուրույն էին:
ինքնուրույն աշխատանքների

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009, էջ 3:
2. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ, ծրագիր, Երևան, 2009, էջ 3, 4-11, 12-26, 30-39:
3. Մարտիրոսյան Ա. Պ., Տնային հանձնարարություններ ֆիզիկական կուլտուրայից, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՖԿՅՊԻ, 2005, 34 էջ:
4. Նիկոյան Ս. Է., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, 2015, 112 էջ:
5. Ստեփանյան Ա.Գ., Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, Երևան, 2014, 126 էջ:
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 128 էջ:
7. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Դասագիրք, Երևան, 2007, 215 էջ:
8. Копылов Ю.А., Учить физкультурной самостоятельности //Физическая культура в школе. - 2005. – N 27. – С. 27-32.
9. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Еще раз о пользе домашних заданий //Физ.культура в школе. - 2003. - N 4. – С. 25-26.
10. Погадаев Г. И., Учитель физической культуры и родители учащихся //Физ. культура в школе. – 2005.- N 3. – С. 13.
- 11.. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С.-Футбол. М. : ФиС 1975. С. 49-93.

FEATURES OF HOME ASSIGNMENTS AND INDIVIDUAL WORKS IN FOOTBALL

PhD of pedagogy, Associate Professor M.E. Nikoyan

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

SUMMARY

Keywords. Football, home assignment, athlete, individual work, improvement of results, training.

The aim of the news. Through home assignments on <<Football>> to boost the sportsmen to do the regular individual works, achieve mastery of motor activities that pupils must perform independently, to train and strengthen the organism of children, to increase the efficiency of workability and level of sport progress.

Research methods and organization. Analysis of literary sources, pedagogical testing, sociological survey, analysis of the acquired data.

Analysis of research results. To make the relevance of the work more reasonable, a sociological survey was conducted among young football players, a pedagogical experiment was organized. Two experimental and two test groups were formed: 9-11 and 14-15 years old correspondingly. In survey 100 young football players were included.

Conclusion. The pedagogical experiment showed that homework had a positive effect on increasing the level of training: the 9-11 years old athletes showed a higher growth rate of indicators under the study than 14-15 years old athletes. According to the survey results both housework and individual works are highlighted especially among young football players of senior group.

ОСОБЕННОСТИ ДОМАШНИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ФУТБОЛЕ

К.п.н., доцент М.Э. Никоян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: футбол, домашние и самостоятельные задания, спортсмен, улучшение результатов, тренировка.

Цель исследования: посредством домашних заданий по предмету «Футбол» способствовать проведению регулярных самостоятельных занятий спортсменов, добиваться овладения двигательными действиями, которые ученики должны выполнять самостоятельно, закалить и укрепить детский организм, повысить работоспособность и уровень спортивной подготовки.

Методы и организация исследования. В работе использованы: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, социологический опрос, статистический анализ полученных данных.

Анализ результатов исследования. Чтобы сделать актуальность работы более обоснованной, мы провели социологический опрос среди юных футболистов, был организован педагогический эксперимент. Составлены 2 экспериментальные, 2 контрольные группы: с 9 до 11 и с 14 до 15 лет.

В социологическом опросе и эксперименте приняли участие 100 юных футболистов 9-11 и 14-15 лет.

Краткие выводы. В результате педагогического эксперимента выявлено, что домашние задания оказали положительное влияние на повышение уровня подготовки спортсменов: у 9-11-летних отмечены более высокие темпы роста, изучаемых показателей по сравнению с 14-15-летними. Что касается результатов социологического опроса, то оказалось приоритетное значение и домашних, и

самостоятельных работ особенно у юных футболистов более старшего возраста.

Հոդվածն ընդունվել է 10. 04. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11. 04. 2022-ին:

УДК 796/799

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-141

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ УЧЕБНЫХ, ВНЕУЧЕБНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Аспирант Н.В. Аладьева,
А.А. Василюк,*

Филиал Московского Государственного Университета
имени В.М. Ломоносова в г. Севастополе, Россия, Севастополь,
E-mail: aladjeva73@mail.ru, kfs@sev.msu.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, оздоровительные методики, учебные, внеучебные и самостоятельные занятия.

Актуальность исследования.

Развитию физической культуры и спорта как одной из ключевых стратегических задач развития Российской Федерации, уделяется большое значение в связи с его высокой социальной значимостью для общества и государства в целом [6].

Эффективное развитие отрасли физической культуры и спорта, совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной подготовки невозможно без глубокого научного обоснования и расширения базы научных знаний в области спортивной науки. Вопросы, связанные с решением этих задач, рассматриваются в процессе научно-исследовательской деятельности ученых и специалистов в области физической культуры и спорта. Причем проблемы, обладающие несомненной научной новизной и практической значимостью, изучаются в диссертационных работах в области физической культуры и спорта,

защищаемых в различных отраслях науки [8, с. 101–103].

Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья подростков и студенческой молодежи. Около 90 % детей имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Более 70 % процентов студентов нуждаются в стационарном лечении, 85 % учителей имеют хронические заболевания. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80 % [1, с. 3].

Необходимость использования методов физического воспитания в период обучения студентов в вузе вытекает из общественной истины о влиянии физического здоровья на психические функции человека, и наоборот. В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека. Оптимальный объем двигательной активности, установленный физиологами, для

студенческого возраста составляет 10-14 часов в неделю [2, с. 4].

Поэтому без методической разработки, как групповой, так и индивидуальной системы занятий физическими упражнениями или видами спорта не обойтись.

Цель и проблемы исследования.

Основной целью является анализ и исследование оздоровительных методик для учебных, внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом.

Проблемами в исследуемой сфере являются, с одной стороны – неудовлетворительное состояние здоровья и ряд вредных привычек у анализируемой категории лиц, с другой – сложности в осуществлении достоверной диагностики компетенций, т.к. в большинстве случаев используемый диагностический инструментарий имеет достаточно широкий спектр характеристик, не позволяющих достоверно оценивать компетентность в сфере оздоровления студентов. В одних физкультурно-оздоровительных методиках доминируют разделы по основам медицинских знаний, в других представлены технологии и модели формирования здорового образа жизни, а большинство программ содержит психофизиологические и педагогические подходы к сохранению здоровья человека.

Методы и организация исследования.

В процессе проведённого исследования были применены методы: теоретического анализа и обобщения, с помощью которых был проведен анализ научно-методической и педагогической литературы, посвященной проблеме оздоровительной направленности занятий по физической культуре и спорту со студентами вузов; опрос и наблюдение, с помощью которых был подтвержден тезис о том, что при разработке методики занятий физическими упражнениями следует учитывать пол обучающихся, включая отношение студентов к занятиям и характер (величину) оздоровительной нагрузки.

Анализ результатов исследования.

К числу наиболее важных задач физического воспитания студентов вузов относятся оздоровительные задачи. Оздоровительная направленность – важнейший принцип системы физического воспитания и спортивной подготовки. Его суть заключается в том, что в современном обществе двигательная активность в данной системе должна содействовать укреплению здоровья, формированию разносторонне и гармонически развитого, адаптированного к окружающей природе и социализированного в общество гражданина России.

Оздоровительные методики основываются на оздоровительной физической культуре, которая представляет собой действенное и эффективное средство формирования, развития и

социализации личности, успешной социально-биологической адаптации ее к новым изменяющимся экологическим условиям, в том числе, к производственно-трудовым и учебным условиям. Здоровье человека на 10-15 % зависит от медицины, на 15-20 % - от генетических факторов, на 20-25 % - от состояния окружающей среды и на 50-55 % - от образа жизни [4, с. 5].

Оптимальный оздоровительный эффект достигается соответствием уровня нагрузок функциональным возможностям организма. Регулирование нагрузок производится:

- по относительной мощности;
- по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений;
- по величине физиологических параметров;
- по субъективным ощущениям.

Дозирование нагрузки по относительной мощности. В оздоровительной физической культуре мощность колеблется в пределах 40-90% МПК, но рациональнее интенсивность 60-70% МПК. Дозирование нагрузки по частоте сердечных сокращений целесообразно, т.к. их регламентация с учетом уровня МПК или максимальной работоспособности весьма затрудняется при использовании массовых форм физической культуры. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта в ходе физкультурно-спортивных занятий сердце должно работать с нагрузкой, соответствующей безопасному уровню

для непрерывных упражнений. Он вычисляется по формуле: 190 минус возраст. Дозирование нагрузки по пульсу позволяет программировать физиологические сдвиги в организме. В оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, развивающим различные виды выносливости [5].

Таким образом, главная задача оздоровительной тренировки – развитие физических способностей до уровня, обеспечивающего хорошее состояние здоровья. При развитии силы у начинающих 3 занятия в неделю дают больший эффект, чем одно, два или пять занятий. Сила крупных мышц лучше увеличивается при тренировке через день, а развитие гибкости, общей выносливости и силы мелких мышечных групп эффективнее протекает при ежедневной тренировке. По мере повышения тренированности и уровня здоровья развитию аэробной выносливости отводится 3-4 занятия в неделю при большем объеме разовой нагрузки. При этом развивающий эффект достигается при условии, если последующая нагрузка попадет на фазу сверх восстановления после предыдущей нагрузки. При кратковременном отдыхе между нагрузками одинаковой направленности или слишком продолжительном отдыхе, когда биохимические показатели нормализуются, адаптивность не развивается. При поддержании оптимального

уровня развития физических способностей число занятий в неделю может быть уменьшено. Так, для поддержания оптимального уровня гибкости достаточно двух-трех занятий в неделю, с уменьшенной в три-четыре раза дозировкой. При этом перерыв в занятиях не должен быть более одной недели [4, с. 33].

Основными средствами физической культуры, дающие наибольший оздоровительный эффект являются аэробные локомоции умеренной и большой мощности. Это легкая атлетика: ускоренная (спортивная) ходьба, бег; плавание, гребля, передвижение на лыжах и другие упражнения умеренной интенсивности (75-80% от максимальной), с ЧСС 140-170 ударов в минуту, выполняемые в виде повторных нагрузок. Продолжительность отдельных нагрузок и интервалы отдыха между ними - не более 1,5-3,0 мин. Но отдых должен быть достаточен для того, чтобы ЧСС к началу следующей нагрузки не превышала 130 уд/мин. [2, с. 35].

Вместе с тем, при разработке методики занятий физическими упражнениями следует учитывать пол обучающихся. Так, в проведенном исследовании К.В. Троянова, девушки, несмотря на то, что ведут в основном малоподвижный образ жизни, т.к. являются студентками, отдавали предпочтение гимнастическим упражнениям, а юноши все как один отдали предпочтение спортивным играм [7, с. 229-234].

Данный тезис подтверждается и собственными наблюдениями и опросами студентов (в количестве 100 чел. - 55 девушек и 45 лиц мужского пола).

То есть, при разработке оздоровительных методик для достижения поставленных целей необходимо использовать физические упражнения разной направленности, особенно при внеурочной и самостоятельной деятельности.

Также оздоровительные методики для самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом базируются на комплексе дополнительных занятий к учебным занятиям по оздоровительным программам. При этом целесообразно использовать самые доступные, простые и понятные обучающимся средства. Разработка содержания самостоятельных занятий должна базироваться на понимании того, что ее доля при консультирующей роли преподавателя в общем объеме занятий по программе должна составлять 40%, а учебных занятий по физической культуре и спорту под руководством преподавателя – 60%. При полноценной реализации содержания самостоятельной работы ожидаемый оздоровительный эффект может превысить на 10- 15% эффект учебных занятий по физической культуре и спорту по контролируемым показателям.

Оздоровительный эффект как самостоятельной работы обучающихся по оздоровительным программам, так и ее реализации в целом может быть гарантирован: если она соответствует

требованиям к качеству разработки и технологически ориентирована на высокую результативность; если созданы условия ее полноценной реализации (учебно-спортивная база, профессионализм преподавателей, мотивация обучающихся здоровый образ жизни и др.), если в образовательной организации здоровье рассматривается как высшая ценность и при этом делается все для того, чтобы здоровьесбережение субъектов образовательного процесса было в центре внимания администрации и обществу.

Говоря об основах методики самостоятельных занятий в рамках оздоровительной программы по физической культуре и спорту, следует подчеркнуть, что самостоятельное выполнение физических упражнений должно базироваться на дифференцированных диапазонах двигательной активности в зависимости от:

- объема вовлеченных в работу мышечных групп (глобальной, региональной, локальной);

- интенсивности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной) нагрузки;

- характера нагрузки (стандартной, переменной с возрастающей или убывающей интенсивностью);

- режима нагрузки (аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной);

- способа отдыха (активного или пассивного);

- разумности сочетания расслабления одних мышечных групп с умеренным статическим напряжением других.

При самостоятельных занятиях обучающихся преподаватель консультирует их по вопросам:

- 1) подбора наиболее полезных для оздоровления средств физической культуры, эффективных и надежных методов их применения;

- 2) организации занятий в различных условиях, достижения поставленных целей и задач оздоровительной программы;

- 3) контроля и самоконтроля при оздоровительно направленных физкультурно-спортивных занятиях;

- 4) самотестирования при определении оздоровительной эффективности решения задач на различных этапах реализации оздоровительной программы; коррекции оздоровительной программы при выявлении ее недостатков; самостоятельной оценки функционального состояния организма и степени повышения адаптационных резервов с помощью действующих объективных критериев и др. [4, с. 65-66].

Кроме того, оздоровительные методики для внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом могут основываться на игровых видах и иных видах спорта, занятиях в спортивных клубах и специальных спортивных площадках, беге, ходьбе, плавании, а также посредством терапевтической физической культуры (физическая терапия).

Основной метод терапевтической физической культуры (физическая терапия) – это лечебная гимнастика, т. е. специально подобранная для лечения физическими упражнениями, используемая в соответствии с целями лечения и особенностями тела. В физической терапии очень важна точная доза упражнений. Упражнения составляются в зависимости от диагноза и других индивидуальных особенностей каждого человека. Это не означает, что физическая терапия предназначена только для лечения пациентов, она также относится к профилактическому и восстановительному физическому воспитанию. Физическое воспитание можно проводить самостоятельно за пределами стен вуза и учреждений медицинской помощи. Но делать это нужно очень осторожно, не превышать рекомендованные дозы, четко в зависимости от графика. Неотъемлемой частью физической терапии является механотерапия, профессиональная терапия и др. [3, с. 437-438].

Обычно для лечения определенного заболевания используют комбинацию различных форм и средств физической терапии. Например, игра с мячом на берегу реки, ходьба по пересеченной местности и песку. Этот терапевтический метод используется в методологии с плоскими ногами. В подростковом возрасте целесообразно заинтересовать молодежь спортивными играми. Например, лечебное плавание – при сколиозе, элементы легкой атлетики – для постурального расстройства или

конный спорт для лечения церебрального паралича.

Также для формирования сердечно-сосудистой системы и повышения выносливости мышц применяют плавание с коротким высокоскоростным сокращением (под строгим контролем). Особенно важно улучшить технику плавания у детей с симптомами нестабильности позвоночника. Физическая терапия - это открытая и развивающаяся система [3, с. 437-438].

Выводы.

Таким образом, подводя общие итоги, следует отметить следующие выводы.

Методическая основа связана с обеспечением занятий по оздоровительной программе в соответствии с закономерностями адаптации к физическим нагрузкам с учетом избранной направленности, сформулированной цели и поставленных задач этой программы, а также контингента занимающихся.

Оздоровительные методики для учебных, внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом могут основываться как на общеукрепляющих упражнениях и иных видах активности, так и на игровых и других видах спорта, занятиях в спортивных клубах и специальных спортивных площадках, беге, ходьбе, плавании, посредством терапевтической физической культуры (физическая терапия) и пр.

Вместе с тем, проведенный анализ оздоровительных методик для учебных, внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и

спортом свидетельствует о различных теоретико-методологических подходах, что в практической действительности затрудняет осуществление достоверной диагностики компетенций. В большинстве случаев используемый диагностический инструментарий имеет достаточно широкий спектр характеристик, не позволяющих достоверно оценивать компетентность в сфере оздоровления студентов.

В одних физкультурно-оздоровительных методиках доминируют разделы по основам медицинских знаний, в других представлены технологии и модели формирования здорового образа жизни, а большинство программ содержит психофизиологические и педагогические подходы к сохранению здоровья человека.

Следовательно, особенностями проектирования физкультурно-оздоровительных методик в вузах являются следующие характеристики: проблемность, вариативность и интегративность проведения физкультурно-оздоровительного

процесса с учетом факторов современной окружающей среды; совокупность физкультурно-оздоровительных технологий и способов обучения студентов, направленных на достижение положительных показателей состояния основных систем организма; разработка системы контроля и управления физкультурно-оздоровительным процессом, позволяющей улучшить функциональное состояние основных систем организма и здоровья студентов.

Вместе с тем, применять обозначенные оздоровительные методики необходимо при соблюдении следующих правил: применять только научно обоснованные средства и методы физического воспитания, имеющие высокую оздоровительную ценность; объем и интенсивность физической нагрузки должны быть адекватными возможностям занимающихся; занятия оздоровительными физическими упражнениями следует сопровождать регулярным врачебно-педагогическим контролем и самоконтролем.

■ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боярская Л. А., Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Гармаев Ц. К., Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Ц. К. Гармаев, Д. Н. Платонов. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 136 с.
3. Голубева А. А., Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / А. А. Голубева, Е. Е. Демчук // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 5-6(75). – с. 437-438.

4. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие / под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2014. – 273 с.

5. Основные принципы оздоровительной тренировки // Новости медицины / Медикус. Посольство медицины. – URL: <http://www.medicus.ru> (дата обращения: 31.03.2022).

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения 31.03.2022).

7. Троянов К. В., Обоснование методики занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности со студентами вуза / К. В. Троянов // Человеческий капитал. – 2022. – № 1(157). – С. 229-234.

8. Шустин Б. Н., Сафонов Л. В., Гребенников А. И., Диссертационные исследования в сфере физической культуры и спорта в различных отраслях науки // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 101–103.

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՒ ՄՊՈՐՏԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ, ԱՐՏԱՌԻՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱԿԱՌՈՒՅՆ ՊԱՐԱՂՄՈՒՆԵՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ասպիրանտ Ն. Վ. Ալադևա,

Ա. Ա. Վասիլյուկ

Սևաստոպոլի Մոսկվայի Վ. Մ. Լոմոնոսովի անվան պետական
համալսարանի մասնաճյուղ, Սևաստոպոլ, Ռուսաստան

Առանցքային բառեր: ֆիզիկական կուլտուրա, սպորտ, ուսանողներ, առողջարարական տեխնիկա, ուսուցման, արտաուսուցման և ինքնակառավարման դասընթացներ:

Հետազոտության նպատակն է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսանողների ուսուցման, արտաուսուցման և ինքնուրույն ուսուցման մեթոդների վերլուծությունը և ուսուցմասիրությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են տեսական վերլուծության և ամփոփման մեթոդներ, որոնց միջոցով իրականացվել է գիտամեթոդական և մանկավարժական գրականության վերլուծություն, որը նվիրված է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գծով ուսանողների առողջարարական ուղղվածության խնդրին:

Հարցում և դիտարկում. ըստ այս թեզի՝ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների մեթոդիկան մշակելիս՝ պետք է հաշվի առնել սովորողների սեռը, ներառյալ՝ ուսանողների վերաբերմունքը պարապմունքներին և առողջարարական բեռնվածության բնույթը (մեծությունը):

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության մեթոդական հիմքը առողջարարական ծրագրով պարապմունքների ապահովումն է: Ֆիզիկական բեռնվածությանը հարմարվելու օրինաչափություններին անդրադառնալիս՝ պետք է հաշվի առնել ընտրված ուղղվածությունը, ձևակերպված նպատակը և այդ ծրագրի խնդիրները, ինչպես նաև զբաղվողների կոնսոլիդացումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսանողների ուսումնական, արտաուսումնական և ինքնուրույն պարապմունքների համար առողջարարական մեթոդիկաներ մշակելիս՝ կարող են հիմնվել ինչպես համալուծող վարժությունների և ակտիվության այլ տեսակների, այնպես էլ խաղային և այլ մարզաձևերի, սպորտային ակումբներում և հատուկ սպորտային վայրերում պարապմունքների, վազքի, քայլքի, լողի, թերապեւտիկ ֆիզիկական կուլտուրայի (ֆիզիկական թերապիա) և այլնի վրա:

Միևնույն ժամանակ, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսանողների ուսումնական, արտաուսումնական և ինքնուրույն պարապմունքների համար կատարված առողջարարական մեթոդների վերլուծությունը վկայում է տեսական-մեթոդաբանական տարբեր մոտեցումների մասին, ինչը գործնականում դժվարացնում է իրավասությունների ճշգրիտ ախտորոշումը: Շատ դեպքերում օգտագործվող ախտորոշիչ գործիքակազմը, թույլ չի տալիս արժանահավատորեն գնահատել ուսանողների առողջացման գործնականը:

Որոշ ֆիզկուլտուրային-առողջարարական մեթոդներում գերակշռում են բժշկական գիտելիքների հիմունքների բաժիններ, մյուսներում ներկայացված են առողջ ապրելակերպի ձեւավորման տեխնոլոգիաներն ու մոդելները, իսկ ծրագրերի մեծ մասը պարունակում է հոգեֆիզիոլոգիական և մանկավարժական մոտեցումներ՝ մարդու առողջության պահպանման վերաբերյալ:

Եզրակացություն: Բուհերում առողջարարական մեթոդիկաների կիրառումը պայմանավորված է տարբեր ծավալի ու լարվածության բեռնվածության հանդեպ ուսանողների օրգանիզմի հարմարվողական օրինաչափություններով: Ուսումնական և արտաուսումնական պարապմունքների ընթացքում դրանց կիրառումը պետք է ներառի այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են՝ քայլքը, վազքը, լողը:

Ապացուցվել է, որ փորձարարական առողջարարական մեթոդիկաները, բացի ուսանողության առողջության ամրապնդումից, նպաստում են սոցիալականացմանը, ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը, արագ հարմարվելու շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ ներգործություններին: Կարևորվում է նաև պարապմունքների ընթացքում բեռնվածության բոլոր բաղադրիչների հստակ չափավորումը՝ հաշվի առնելով ուսանողների անհատական առանձնահատկությունները:

HEALTH-IMPROVING METHODS FOR STUDENTS INVOLVED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT DURING EDUCATIONAL, EXTRACURRICULAR AND INDEPENDENT TRAININGS

*Post-graduate N.V. Aladyeva,
A.A. Vasilyuk,*

Branch of Lomonosov Moscow State
University in Sevastopol, Russia, Sevastopol

Keywords: physical culture, sport, students, health-improving technique, educational, extracurricular and independent trainings.

The aim of the research is as follows: to study and analyze health-improving methods for students involved in physical culture and sport during educational, extracurricular and independent trainings.

The research methods and organization. During the research, methods as follows were utilized: theoretical analysis and summarization enabling authors to analyze scientific-methodical and pedagogical literature, addressed to health-improving orientation of students within the field of physical culture and sport; survey and observation, in compliance with this thesis while developing methods of physical exercises, the gender of learners, their attitude towards trainings and the nature (value) of health-improving load should be highlighted.

The analysis of results obtained. The methodical underpinning of the research is to ensure trainings according to health-improving program. While referring to the patterns of adaptation to physical load, the type chosen, the goal formulated along with the program tasks, as well as adequate participants engaged should be taken into account.

Development of health-improving methods for students involved in physical culture and sport across educational, extracurricular and independent trainings lie at the core of both general strengthening exercises and other types of activity, as well as at game types and other sports, trainings, running, walking, swimming, therapeutic physical culture (physical therapy) and so on over sports clubs and specific sports complexes.

Meanwhile, the analysis of health-improving methods for students involved in physical culture and sport across educational, extracurricular and independent trainings identifies various theoretical and methodological approaches, which in practice complicate reliable diagnostics of competencies. In most cases, the diagnostic toolkit used has a fairly wide range of characteristics that do not allow for a reliable assessment of competence in terms of improving students' health.

Some physical culture and health-related methods are dominated by sections of medical knowledge basics, others present technologies and models that shape healthy lifestyle, and most of the programs contain psychophysiological and pedagogical approaches focused on health maintenance.

Conclusion. Hence, features of implementing physical culture and health-related methods throughout HEIs are as follows: problematical character, variability and integrity of the physical and health-enhancing process in line with the factors of the modern environment; the whole complex of physical and health-enhancing technologies and methods of teaching aimed at achieving positive indicators regarding the state of main body systems; development of a system designed for overseeing and managing physical culture

and health-enhancing process for improving the functional state of main body systems and students' health.

At the same time, the indicated health-improving techniques are required to be applied in compliance with the following rules: use solely scientific reasoning of measures and methods related to physical education with high-value healthcare; the volume and intensity of physical activity should meet the capabilities of those involved; trainings with health-improving physical exercises should be accompanied by regular medical and pedagogical supervision and self-supervision.

Հոդվածն ընդունվել է 01. 02. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02. 02. 2022-ին:

UDC 796.07

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-153

SPACE PERCEPTION PECULIARITIES OF YOUNG ATHLETES**A. A. Chatinyan,****M. G. Avetisyan**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Master Student

Armenian State Institute of Physical

Culture and Sports, Yerevan, Armenia

Email address: ashot.chatinyan@sportedu.am, mariam.avetisyan@sportedu.am

Keywords. Chess, boxing, perception of the boundaries of the field of vision, small movements, tremometry, Galton's eye ruler

The Relevance of the Research:

Perceptions related to the reflection of space, time and movements play an important role in sports. The special nature of the sports activity contributes to the formation of a certain structure of the processes of time and space perception.

Due to the process of perceiving moving objects and a moving competitor during the trainings, an active eye is formed. With such an eye ruler, an athlete can fairly accurately estimate the space from a moving object in a short period of time and respond by one action or another.

A number of specialists state that doing sports regularly effects the ability of athletes to control the characteristics of movements, as well as influences the effective performance of motor actions in general [2].:

Undoubtedly, the indicators of both the sense of space and the control of small movements among athletes are higher than in an average person or an amateur athlete [3].

It should be mentioned that many scientific researches have been carried out both in chess [4,5, and more] and in boxing

[6,8,9, and more]. They mainly refer to the improvement of chess players' sports skills, intellectual trainings, tactics of playing the game, technical, physical, psychological trainings of qualified boxers of different sexes, determinants for conducting successful tactics in competitions and other important issues.

In the literature available, we have not come across researches that studied and compared the indicators of understanding space and controlling the accuracy of movements of athletes of different sports that differ significantly from each other, chess players (intellectual sport) and boxers (classical sport) in particular.

The relevance of this research is due to this fact.

The purpose of the research: To identify indicators of the sense of space and control of small movements of young chess players and boxers.

The research problems are:

1. To clarify the features of space perception among chess players and boxers
2. To reveal the control indicators of small movements of the athletes under study

3. To compare the comparative analysis of the studied indicators of athletes of two sports.

Methods and organization of the research

The research methods are: scientific methodical, study and analysis of educational literature, F. Galton's method of eye ruler, dynamic tremometry, mathematical statistics. The study of the understanding of the boundaries of the visual field and the accuracy of small movements was carried out according to the methodology proposed in the literature [1,7]. The accuracy of the eye ruler is 0.25 cm.

The following characteristics of the studied indicators were calculated: the average of the data, the standard deviation of the average, the error of the average, as well as the reliability of the difference of the average data by the coefficient of the Student. In the case of the eye ruler, the accuracy of the task was also calculated with percentages.

15 chess players and 23 boxers aged 17-20 were involved in the research, and their average sports experience was 9 and 5 years.

The research was carried out in the research laboratory of "the Department of Sports Pedagogy and Psychology" and "the Department of Weightlifting, Boxing and Fencing" in 2020.

Analysis of the results of the re-search. By using Galton's ruler, it became possible to clarify the influence of professional training and competitions on the peculiarities of the perception of space (reproduction) (table 1). The research was carried out in the right and left directions, in small (5cm), medium (15cm) and large (30cm) spaces.

Comparing the test results in the right and left directions, it becomes clear that in comparison with the movement of bows in the left direction, the task is more accurately performed in the right direction, except for long distance data. It is interesting to mention the fact, that the comparison of the test indicators in right and left directions in all cases showed almost the same result, and the difference is not accurate ($p \geq 0.05$).

It can be mentioned that in all cases chess players performed the task more accurately on a small space, while the indicators for medium and large spaces depend on the direction of bowmovement. Examining the indicators of space reproduction of boxers in relation to the movement of the bow to the right, it is clearly seen that, in the data of both chess players and boxers, as the proposed space increases, the magnitude of deviations (errors) increases, the sense of space becomes worse.

Table 1

Comparative indicators of space reproduction of 17-20-year-old chess players and boxers (errors, $X \pm m$), cm

Direction of the Movement	Chess Players					
	Space(cm)					
	Short (5)		Average (15)		Long (30)	
Right	0,43 $\pm$ 0,12		0,97 $\pm$ 0,19		1,51 $\pm$ 0,25	
Left	0,87 $\pm$ 0,18		1,32 $\pm$ 0,28		1,09 $\pm$ 0,22	
Accuracy of Difference	t	P	t	P	t	P
	2,03	>0.05	1,03	>0.05	1,26	>0.05
Direction of the Movement	Boxers					
	Space(cm)					
	Short (5)		Average (15)		Long (30)	
Right	0,88 $\pm$ 0,14		1,58 $\pm$ 0,23		1,77 $\pm$ 0,23	
Left	0,76 $\pm$ 0,11		1,16 $\pm$ 0,18		1,17 $\pm$ 0,20	
Accuracy of Difference	t	P	t	P	t	P
	0,67	>0.05	1,44	>0.05	1,97	>0.05

The image of the indicators of space reproduction of the bow moving to the left is slightly different. In particular, he revealed that the boxers did the task in the given direction more accurately.

Comparing the data of the task performed in the right and left directions, it is obvious that in the case of the task in the left direction, the reproduction of space was performed more accurately than with the bow moving to the right. In the case of opposite directions, the difference between the indicators of small distances is not so great, but there is a certain difference between medium and large distances.

In the left direction, the boxers rated the reproduction (feeling) of medium and long distance by 0.42 and 0.6 centimeters more accurately. Such a result was remarkable due to the fact that the majority of the athletes who were involved in the study were right handed, which we believe

should have had a positive effect on the evaluation of the task performed on the right side.

However, performing a mathematical analysis, it becomes clear that the comparison of the data of the right and left directions showed the same result in all cases ($p \geq 0.05$).

One of the objectives of the research was to study and compare the sense indicators of space of chess players and boxers. It can be noted that chess players performed tasks in the right direction more accurately, and in the left direction just on the contrary, boxers were more accurate here, that is, the latter had higher sense of space.

Examining the accuracy of the task in percentage, it becomes clear that chess players performed the task in the right direction with an average accuracy of 93.3%, and in the left direction with 90.06%

accuracy. Such a result, according to the data proposed in the literature, is estimated as a result below average. In the case of boxers, the result is almost the same. In particular, in the right direction, the accuracy of the task was 90.4% and in the left direction 91.06%, which is also estimated as a result below average.

Within the framework of the research, with the help of a tremometer, we identified

the control level of the accuracy (sense of space) of complex, medium and simple movements (table 2). The studies were carried out at medium speed, with both right and left hands. The division of movements into 3 groups according to the degree of complexity has been grounded experimentally in the literature [10].

Table 2

Comparative indicators of accuracy of small movements of right and left hands of 17-20-year-old chess players and boxers (errors, $X \pm m$), touch

Hand	Chess players					
	Group movements					
	I (complex)		II (medium difficulty)		III (simple)	
Right	$2,00 \pm 0,33$		$1,25 \pm 0,26$		$1,58 \pm 0,24$	
Left	$3,38 \pm 0,53$		$2,15 \pm 0,28$		$1,21 \pm 0,28$	
Reliability of the difference	t	P	t	P	t	P
	2,21	<0.05	2,36	<0.05	1,00	>0.05
Hand	Boxers					
	I (complex)		II (medium difficulty)		III (simple)	
	t		t		t	
Right	$2,10 \pm 0,26$		$1,52 \pm 0,31$		$1,27 \pm 0,26$	
Left	$3,02 \pm 0,38$		$1,98 \pm 0,33$		$0,64 \pm 0,18$	
Reliability of the difference	t	P	t	P	t	P
	2,00	>0.05	1,02	>0.05	1,99	>0.05

The results obtained from the research of chess players were predictable, as 70% of the participants were right-handed, and right-handed people find it easier to perform complex moves with the leading hand compared to left-handers for whom the left hand is the leading one. Analyzing the magnitude (accuracy) of the sense of space in the case of complex movements, in relation to the square and zigzag line and contour, it can be seen that the task was performed almost 1.38 times more accurately with the right hand

($P \leq 0.05$). The analysis of the indicators of average complexity moves revealed that such moves were also performed more accurately by the chess players with the right hand, but here the difference is already 1.2 touch. This indicator reveals the following: the easier the exercise, the smaller the average error of touch accuracy. After the mathematical processing of the indicators of the right and left hands, it becomes clear that the chess players make more accurate outlines of rings and triangles with right hand ($P \leq 0.05$).

A completely opposite picture was recorded in the data of simple movements. Here, the average index of movement touch done with the right hand was 1.58 and with the left hand - 1.21. There is something not clear with the fact that, when drawing straight and wavy lines with the right hand, simple movements were performed worse by those chess players whose 70% are right-handed. However, in this case the difference is not reliable ($P \geq 0.05$).

In the framework of our research, it was important to find out the features of the accuracy of the boxers' small movements.

Examining the results of the accuracy of complex movements of the right hand, we found that the average indicator was 2 touches. Observing all the data, it is obvious that along with simplifying of the task, the average number of touches also decreases, that is, the accuracy of the movements improves.

As a result of the study of the accuracy of average complexity movements, the average indicator was revealed, which was 1.52 touches.

In the case of simple motion control, the picture is as follows, the average number of touches here is 1.27. The mathematical analysis of the data revealed that the difference between the indicators of the 1st and 2nd, 1st and 3rd group movements is reliable.

Summarizing the data with the right hand, it can be noted that the boxers showed the best results when controlling simple movements.

When studying the data of the left hand, there is some deterioration in the results associated with the control of

complex movements, where the average was 3.02 touches.

With movements of average difficulty, the average error was 1.98 touches. Comparing the data of average complexity and complex movements, we can conclude that the existing difference is reliable ($P \leq 0.05$).

An interesting result was revealed in these simple movements. In particular, the boxers showed an average of 0.64 touches, which, in our opinion, is a pretty good result. However, the analysis of the indicators of complex and simple movements showed that the difference is again reliable with a probability of $P \leq 0.001$.

By comparing the indicators of the right and left hands, it is obvious that the control of complex and medium movements was performed more accurately with the right hand. However, it is noteworthy that the control of simple movements was performed better with the left hand. In contrast to the right hand, athletes with the opposite hand performed the task almost twice as accurate.

However, the reliability of the difference is not reliable in all cases.

As a result of analyzing the data of chess players and boxers, it was found out that boxers were more accurate in controlling small movements with their left hand, which, in our opinion, is explained by the fact that during sports activities chess players use mainly the leading hand.

Summing up the above, it can be noted that in all cases, boxers performed the task more accurately in a small space with the help of the Galton's eye ruler. At the same time, it becomes clear that along with

the increase of the proposed space for evaluation, the magnitude of errors also increased.

A similar pattern can also be seen in the management of small movements, in particular, the easier the task, the better the indicators of boxers become.

Conclusion. Using Halton's eyemeter rule method, it was revealed that chess players have a better developed sense of small space perception when the bow moves in the right and left direction.

Boxers perceived distances in the right and left directions with smaller deviations in a small area.

Comparing the indicators of boxers and chess players, it was revealed that chess players were more accurate on the right direction, and boxers on the left.

The comparative analysis of the indicators of the accuracy of the small movements of the right and left hands revealed that the chess players control the movements more accurately with the leading (right) hand in the conditions of performing a task of both complex and medium complexity.

Two-hand micro-movement control data revealed that in complex and medium-conditions, boxers performed the task more accurately with the right hand, and simple movements with the left hand.

In case of comparing the data of chess players and boxers, it became clear that boxers controlled small movements more accurately with the use of the tremometer by an average of 1.04 touches with their left hand.

📖 LITERATURE

1. Բաբայան Հ. Ա. , Ստեփանյան Ա. Գ. , Գեղամյան Վ. Ղ. , Սոֆյան Թ. Շ. Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Երևան, 2016-236 էջ:

A.H.Babayan, A. G.Stepanyan, V.K.Geghamyan, T.SH.Sofyan T. Scientific Research Methods of Psychology in Sports-Yerevan. Author's edition, 2016-236 pages. (in Armenian)

2. Չատինյան Ա. Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիթորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010, 71 էջ:

A.A. Chatinyan, Monitoring the Age-related Development of the Accuracy of Human Movements, Educational manual, Yerevan, author's publication, 2010, 71 pages (in Armenian)

3. Гребенщиков Д.С., Исследование специализированного восприятия в спорте [электронный ресурс].

D.S.Grebenshchikov, Management of Specialized Perception in Sports [electronic resource] <https://scienceforum.ru/2019/article/2018014358> (in Russian)

4. Гутенев М. Ю. Шахматная игра как феномен интеллектуальной культуры: автореф. дисс..... канд.пед.наук. - Тюмень, 2013. - 28 с.

M. Yu. Gutenev Chess Game as a Phenomenon of Intellectual Culture. autoreport Tyumen, 2013. - 28 page. (in Russian)

5. Зыонг Тхань Бинь. Совершенствование спортивного мастерства шахматистов средних и старших разрядов с использованием компьютерных шахматных программ: дисс.... канд.пед.наук.- М. 2013. - 187 с

Ziong Thanh Binh. Improving the Sports Mastery of Middle and Senior Level Chess Players Using Computer Chess Programs. М. 2013. - 187 pages (in Russian)

6. Лисицын В. В. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров: автореф. дисс.... канд.пед. наук. - М. – 2015. - 23с.

V. V. Lisitsyn Technical-tactical Preparation of Highly Qualified Female Boxers. autoreport. М. - 2015. – 23page (in Russian)

7. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение. 1984.-191 с.

V.L. Marischuk, Yu.M.Bludov, V.A Plakhtienko., L.K. Serova Methods of Psychodiagnostics in Sports. М.: Enlightenment. 1984.-191 p. (in Russian)

8. Павлов Н. В. Построения централизованной подготовки квалифицированных боксеров-юношей 15-16 лет: автореф. дисс.... канд.пед. наук. - М. -2014ю - 25с.

N. V. Pavlov Construction of Centralized Training of Qualified Boxers-youths 15-16 years old. М. -2014– 25page. (in Russian)

9. Сактаганова Т.С. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров (на примере сборной команды казахстана): автореф. дисс.... канд.пед. наук. - Спб. – 2018. - 25с.

T.S. Saktaganova Special Psychological Training of Highly Qualified Female Boxers (on the example of the national team of Kazakhstan). autoreport. 2018. – 25page(in Russian)

10.Чатинян А.А. Онтогенез точности движений человека. - Ер.: Эдит Принт. 2007.-136 с.

A.A. Chatinyan Ontogenesis of Human Movement Accuracy. – Yerevan Edit Print. 2007.-136 page (in Russian)

ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ ԶԳԱՏՈՂՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԶԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

**Մ.գ. դ. , պրոֆեսոր Ա. Ա. Հատինյան,
մագիստրանտ Մ.Գ. Ավետիսյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Շախմատ, բռնցքամարտ, տեսադաշտի սահմանների ըմբռնում, մանր շարժումներ, տրեմոմետրիա, Ֆ. Գալտոնի աչքաչափի քանոն:

Հետազոտության նպատակ: Բացահայտել պատանի շախմատիստների և բռնցքամարտիկների տարածության զգացողության և մանր շարժումների կառավարման ցուցանիշները:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական, ուսումնական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, Ֆ. Գալտոնի աչքաչափի քանոնի մեթոդ, դինամիկ տրեմոմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Տեսադաշտի սահմանների ըմբռնման և մանր շարժումների ճշգրտության հետազոտությունն իրականացվել է՝ ըստ գրականությունում առաջարկվող մեթոդիկայի:

Հետազոտությունում ներգրավվել են 17-20 տարեկան 15 շախմատիստ և 23 բռնցքամարտիկ, որոնց միջին մարզական ստաժը կազմում էր 9 և 5 տարի:

Տարածության զգացողության առանձնահատկությունները ուսումնասիրվել են աջ և ձախ ուղղություններով՝ փոքր (5սմ), միջին (15սմ) և մեծ (30սմ) տարածությունների վրա: Ուսումնասիրվել է նաև աջ և ձախ ձեռքերի մանր շարժումների ճշգրտությունը:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Բոլոր ուսումնասիրված դեպքերում Ֆ. Գալտոնի աչքաչափի քանոնով շախմատիստները և բռնցքամարտիկներն ավելի ճշգրիտ էին կատարում առաջադրանքը կարճ տարածության վրա: Միջին և մեծ տարածության պարագայում շախմատիստների ցուցանիշները կախված են աղեղիկի շարժման ուղղությունից: Շախմատիստներն ավելի ճշգրիտ էին կատարում առաջադրանքն աջ ուղղությամբ, իսկ ձախ ուղղության առումով պատկերը հակառակն էր՝ այստեղ ավելի ճշգրիտ էին բռնցքամարտիկները:

Տրեմոմետրի միջոցով մանր շարժումների կառավարման ճշգրտության ուսումնասիրությունը, կապված բարդ (քառակուսի և զիգզագ), միջին բարդության (օղակ և եռանկյունի) և պարզ (ուղիղ և ալիքաձև գիծ) աջ և ձախ ձեռքերի շարժումների հետ, բացահայտեց, որ բռնցքամարտիկները, ի համեմատ շախմատիստների, ավելի ճշգրիտ էին կառավարում շարժումները, որոնք կատարվում էին ձախ ձեռքով:

Համառոտ եզրակացություն: Բացահայտվել է, որ շախմատիստների մոտ ավելի լավ է զարգացած տարածության զգացողությունը՝ կապված աչքաչափի քանոնի աղեղիկի դեպի աջ շարժվող ուղղության հետ, իսկ բռնցքամարտիկների մոտ հակառակ ուղղությամբ:

Բացահայտվել է նաև, որ բռնցքամարտիկները տրեմոմետրի կիրառմամբ ձախ ձեռքով միջինը 1,04 հպումով ավելի ճշգրիտ են կառավարել մանր շարժումները, քան շախմատիստները:

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ПРОСТРАНСТВА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Д. п. н., профессор А.А Чатинян,
магистрант М.Г. Аветисян*

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: шахматы, бокс, восприятие границ поля зрения, мелкие движения, тремометрия, глазомерная линейка Ф. Гальтона.

Цель исследования - выявить показатели восприятия пространства и управления мелкими движениями у юных шахматистов и боксеров.

Методы и организация исследования: В работе исследовались следующие **методы:** изучение и анализ научно-методической и учебной литературы, методика «линейный глазомер» по Ф. Гальтону, динамическая тремометрия, математическая статистика. Исследование восприятия границ поля зрения и точности мелких движений проводились по методике, предложенной в специальной литературе .

В исследовании приняли участие 15 квалифицированных шахматистов и 23 боксера 17-20-ти лет, средний спортивный стаж которых составил 9 и 5 лет.

Тестирование линейного глазомера проводилось в двух направлениях движения ползунка: вправо и влево на коротком (5 см), среднем (15 см) и большом (30 см) отрезках. Изучение точности выполнения мелких движений проводилось правой и левой рукой.

Анализ полученных результатов: Во всех исследованных случаях и шахматисты, и боксеры точнее выполнили задание на коротком отрезке глазомерной линейки Ф. Галтона, а показатели шахматистов на среднем и большом отрезках зависят от направления движения ползунка. Шахматисты точнее выполняли задания в правом направлении, а в отношении левого направления картина была обратной: здесь точнее были боксеры.

Изучение точности управления мелкими движениями на тремометре, связанная обведением сложных (квадрат и зигзаг), средних по сложности (кольцо и треугольник) и простых (прямой и волнообразной) движений правой и левой руками, показало, что боксеры более точно управляли мелкими движениями левой рукой, чем шахматисты.

Краткие выводы: Установлено, что у шахматистов лучше развито чувство пространства в отношении движения ползунка глазомерной линейки вправо, а боксёров в противоположном направлении. Так же было выявлено, что по суммарным показателям тремометрии правой и левой рук боксеры на 1,04 касания были точнее, чем шахматисты.

Հոդվածն ընդունվել է 27. 03. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27. 03. 2022-ին:

ԲԱԺԻՆ 3. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՄՏՔԻ ՉԱՐԳԱՅՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՏԵԶՍՈՒՄ

ՀՏԴ 196. 946

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-164

ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

Հ. Գ. Թ., պրոֆեսոր Հ. Ա. Բաբայան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E-mail: harutyun.babayan@sportedu.am

Առանցքային

Մրցակցային վարժություններ, հոգեբանական բնութագիր, առանձնահատկություններ, սպորտային գործունեություն, ցիկլիկ, կոորդինացիոն մարզաձևեր:

Բառեր:

մարզաձևերի և մրցակցային վարժությունների ձևերով և անհնար է առանց վերլուծելու առանձին մարզաձևերի յուրահատկությունները, կազմել դրանց հոգեբանական բնութագրերը:

Հետազոտության

արդիականություն: Որպես գործունեության ձև՝ սպորտը բազմաբնույթ ու բազմատեսակ է իր մարզաձևերի թվով, բովանդակային և կառուցվածքային դրսևորումներով, որոշակի հոգեբանական, բժշկակենսաբանական, հիգիենիկ, էներգետիկ և մրցակցային վարժությունների առանձնահատկություններով, մրցումների բնույթով և այլն:

Մարզական գիտության տարբեր ոլորտներում վաղուց ի վեր փորձեր են արվել սպորտային գործունեության առանձնահատկությունները լուսաբանելու նպատակով դասակարգել մարզաձևերն ու մրցակցային վարժությունները սպորտի տեսության, մանկավարժական, ֆիզիոլոգիական, կենսամեխանիկական, բժշկական, հոգեբանական բնագավառներում [1,2,10]:

Ներկայիս սպորտային գործունեությունն արտակարգ բազմազան է

Մարզական գրականության տարբեր ոլորտների՝ այդ թվում հոգեբանական-մանկավարժական առանձին մոտեցումների վերլուծությունը հանգեցրել է հետևյալ մտահանգումների.

1. Ավելացել ու նորովի մարզաձևեր են մուտք գործել 21-րդ դարի սպորտ՝ իրենց բնույթով ու կանոնադրական պահանջներով:

2. Առանձին մարզաձևեր առանձնանում են շատ կամ քիչ մրցակցային վարժությունների քանակով և բնույթով (օրինակ՝ աթլետիկա, ծանրամարտ, բազկամարտ և այլն):

3. Կենսադինամիկ, էներգետիկ, տարածաժամանակային, մրցակցային վարժությունների հոգեբանական առանձնահատկությունները և սպորտային հակամարտության պայմանները, որոնք բնորոշում են սպորտային գործունեության բովանդակային և գործառնության բացարձակ տարբերակող կողմերը և

մրցումների կանոնադրական պահանջներին համապատասխան են, անհրաժեշտ է վերանայել, այն է՝ տարբերակել:

Ներկայացված վերջին մտահանգումը (3) որոշիչ նշանակություն ունի սպորտային գործունեության վերլուծության և ապահովման համար:

ԽՍՀՄ տարիներին սպորտի հոգեբանության բնագավառում եզակի ու միակ ուսումնասիրությունն ու մարզածների համակարգումը սպորտի հոգեբանության գիտության բնագավառում իրականացվել է Լենինգրադի Պ. Ֆ. Լեսգաֆտի անվան ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի հոգեբանության ամբիոնի աշխատակիցների կողմից [9]: Մարզածների և մրցակցային վարժությունների հոգեբանական համակարգման հիմքում ընկած են հետևյալ չափորոշիչները.

1. Մրցակիցների հակամարտությունը՝ անմիջական (կոշտ, սովորական, պայմանական ֆիզիկական կոնտակտ) և միջնորդավորված (ֆիզիկական կոնտակտի բացակայություն):

2. Թիմակիցների համատեղ փոխկապակցված, շարունակական, միաժամանակյա համատեղ անհատական գործողություններ:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ համակարգման համար մարզածների համալիրում հիմնականում նախընտրվել են այնպիսի մարզածներ, որոնք բնութագրվում են մարզիկների ակտիվ շարժողական գործունեությամբ՝ դրսևորելով առավելագույն ֆիզիկական և կամային ընդունակություններ [2,8,9]:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել սպորտային գործունեության բնութագրի և հոգեբանական ապահովման առավել արդյունավետ ձևաչափ՝ պայմանավորված առանձին խումբ մարզածների հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Դասակարգել մարզածները՝ ըստ համալիր խմբերի, յուրահատկությունների և մրցակցային վարժությունների բնույթի:

2. Առանձնացել և բնութագրել երիտասարդ մարզածների հոգեբանական բնութագրերն ու առաջնային գործոնները:

3. Հնարավորինս արժանել մարզածներում սպորտային գործունեության օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ տարրերը՝ առաջնորդվելով դրանց մրցումային կանոնադրական պահանջներով ու մարզիկի հոգեկանին և պատրաստականությանը առաջադրվող յուրահատկություններով:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է մարզական մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության և առանձին առաջատար գիտնականների հետազոտական արդյունքների, տասնյակ տարիների սեփական փորձի, հայցորդների և ասպիրանտների հետ իրականացրած գիտամեթոդական աշխատանքների վերլուծության հիման վրա:

Կիրառվել են համեմատությունների ու նկարագրությունների մեթոդներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ուսումնասիրության արդյունքներն առաջին պլան են մղում այն

փաստը, որ մինչ 1990-ական թվականների հետազոտություններում տեղ չեն գտել այնպիսի մարգածներ, որոնցում առկա են փոխադրամիջոցների, տեխնիկական սարքավորումների, կառավարման, մոդելային կոնստրուկտիվ գործունեության, մրցակցի աբստրակցիոն մտածողական խաղարկությունների, կենդանիների, ինչպես նաև հրաձգության ու բազմամարտի տարբեր ձևեր: Բոլոր մրցակցային վարժությունները ներկայացված են մարգածների վերջնարդյունքի հնարավոր միավորման, համակարգման հանրագումարի տեսքով: Օրինակ՝ միասնական մարգածի ձևաչափ է դիտարկվել աթլետիկական ցատկերի, քայլքի և վազքի ձևերը, ըմբշամարտի, թիավարության, լողի բոլոր ձևերը՝ անկախ տարածությունից, ոճից և այլն [2,7,8,10]:

Սպորտի զարգացման ժամանակակից փուլում մարզումների արդյունավետ մեթոդների մշակումն անհնար է՝ առանց հաշվի առնելու մի կողմից կոնկրետ մարգածի և, ընդհանրապես սպորտային գործունեության, մյուս կողմից մարզիկի անձի՝ որպես այդ գործունեության բարդ դինամիկ համակարգի սուբյեկտի հոգեբանական առանձնահատկություններ [2,4]: Մարզական գործունեության նշված հանրահայտ սկզբունքով պայմանավորված՝ ավելի է հիմնավորվում և կարևորվում սպորտային պատրաստության կատարելագործման մեջ մարգածի հոգեբանական բնութագրի գործնի դերը:

Սպորտային գործունեությունն այն միջավայրն է, որում ձևավորվում է մարզիկի անձը, և նրա արդյունավետությունը պայմանավորված է անձի զարգացվա-

ծության աստիճանով՝ որպես տվյալ գործունեության սուբյեկտի: Սակայն, ներկայումս դեռևս բացակայում է «Սպորտային գործունեության» միատեսակ ընդհանրական ձևակերպումը: Տարբեր գիտամեթոդական մոտեցումներում տարբեր են սպորտային գործունեության մեկնաբանության հայեցակետերը: Յուրաքանչյուր գիտական ոլորտի մասնագետ-գիտնական նրանում դրել է իր բովանդակությունը՝ ելնելով սեփական դիրքերից ու հետազոտության առարկայից [3]:

Ըստ մեր հետազոտության հայեցակետի՝ սպորտային գործունեությունը կարելի է բնութագրել երկու տեսանկյունով.

- Մի կողմից այն, ինչպես և ցանկացած մարդկային գործունեության ձև, մարզիկի (նրանում գործող անձանց) «կյանքի մասը», շրջակա սոցիալական միջավայրի հետ մարզիկի փոխգործողությունների հիմնական միջոցներով նյութական, հոգևոր պահանջմունքների բավարարումն է,

- Մյուս կողմից, այն նպատակաուղղված շարժողական գործողությունների հանրագումար է՝ մարզիկի ֆիզիկական, տակտիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստության խնդիրներ լուծելու միջոցով՝ որոշակի նպատակների հասնելու համար:

Խիստ տեղին ու հիմնավորված է Ն. Բ. Ստամբուլովայի դիտարկումներն ու նկատառումներն առանձին մարգածների առումով, որոնցում բացակայում են մրցակցային արդյունքների գնահատման օբյեկտիվ չափորոշիչները, որտեղ նրանք արտահայտված չեն քանակական առումով, ինչը յուրովի խնդիր է պրակտիկ հոգեբանների, մարզիկի և մարզիչի

համար՝ ուսումնասիրելու մարզաձևի առանձնահատկությունները: Այս պարագայում գնահատվում են գործունեության օբյեկտիվ պայմանները և դրանցով պայմանավորված հիմնական պահանջները՝ մարզիկի հոգեշարժիչ ոլորտը, հոգեկան գործառույթներն ու հատկությունները, միջանձնային փոխհարաբերությունները, առաջնային հոգեվիճակները, ինչպես նաև դրանց կառավարման կարողություններն ու ընդունակությունները [11]:

Բարձր է գնահատվում մարզաձևերի և մրցակցային վարժությունների հոգեբանական դասակարգման դերը մարզիկի պատրաստության գործնական խնդիրները լուծելու հարցում, որոնց հիմքում ընկած է էներգիայի ապահովման մեխանիզմը, համագործակցության և փոխգործողության բնույթը, շարժողական ակտիվության և բնույթի առանձնահատկությունները, ֆիզիկական ընդունակություններին ներկայացվող առաջնային պահանջները, մրցակցային արդյունքի կանխատեսումը, շարժումների կենսամեխանիկական կառուցվածքը [6]: Երկարամյա ուսումնասիրված հետազոտական փաստերի ու գիտամեթոդական գրականության համեմատական վերլուծությունը և սեփական գիտագործնական տարիների փորձը հնարավորություն է ընձեռել հանգելու այն կարծիքին, որ մարզաձևերի հոգեբանական բնութագիրն անհրաժեշտ է դասակարգել՝ ըստ յուրաքանչյուր մարզաձևին բնորոշ շարժումների յուրահատկությունների արտացոլման, մրցակցային ու մարզումային գործունեության կառուցվածքի: Համաձայն այս մոտեցման՝ առանձնացվում են ցիկլիկ, արագաուժային բարդ կորորինացիոն, ինչպես նաև

մենապայքարային, մարզախաղեր, բազմամարտ ու համալիր մարզաձևերը:

Միաժամանակ, ինչպես սպորտի գործնական ոլորտում, այնպես էլ գիտական հետազոտություններում քիչ ուշադրություն է դարձվել սպորտային գործունեության հաջողության հոգեբանական գործոնին, հատկապես մարզիկի անհատական վիճակի գնահատականին, անձի ֆիզիկական և հոգեկան հնարավորությունների իրացման աստիճանին:

Եզրակացություն:

1.Սպորտային գործունեության հոգեբանական բնութագրերի ձևակերպման համար անհրաժեշտ է ներառել հոգեբանամանկավարժական մեթոդների մեծ շրջանակ: Այն նպաստում է՝ բացահայտելու տարաբնույթ գործոններ, որոնք ներգործում են մրցակցող մասնակիցների գործողությունների վրա, ինչպես նաև հոգեկան հատկությունների մեծ շրջանակի վրա, որոնք ապահովում են գործունեության արդյունավետությունը:

2. Կողմնորոշվելով մարզաձևերի և մրցակցային վարժությունների դասակարգման սկզբունքներով [9]՝ մարզաձևերի ներկա ցանկը համալրել ենք ևս 19 նոր մարզաձևերով և ձևավորել ենք նորովի խմբեր, դասակարգել ենք մրցակցային ու մարզումային գործունեության առաջատար հայտանիշերով, կազմել դրանց մարզական գործունեության հոգեբանական բնութագրերը:

Մարզաձևերի խմբերի հոգեբանական դասակարգման մեջ տեղ են գտել հետևյալ մարզաձևերը.

1. մարզախաղեր (ֆուտբոլ, տափողակով, գնդակով խոտի հոկեյ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ,

ջրագնդակ, թենիս, սեղանի թենիս, բադմինտոն և այլն),

2. բարդ կոորդինացիոն մարզաձևեր (սպորտային և գեղարվեստական մարմնամարզություն, սպորտային ակրոբատիկա և աերոբիկա, ցատկեր բատուտի վրա, սպորտային պարեր, ջրացատկ, ջրային դահուկներ, սինքրոն լող, առագաստանավային սպորտ, գեղասահք, դահուկապար, սնոուբորդ, սահնակային սպորտ և այլն),

3. մենապայքարային մարզաձևեր (բռնցքամարտ, քիք-բռնցիկ, կարատե, թաեկվոնդո, ազատ ըմբշամարտ, հունահռոմեական ըմբշամարտ, ձյուդո, սամբո, սուներամարտ),

4. ցիկլիկ մարզաձևեր (աթլետիկա, լող, դահուկասահք, չմշկավազք, թիավարության բոլոր ձևերը, հեծանվային սպորտ, շորտ-տրեյկ, լեռնային հեծանվասպորտ),

5. արագաուժային մարզաձևեր (ծանրամարտ, աթլետիկական նետումներ, հրումներ, հեռացատկ, բարձրացատկ և այլն),

6. բազմամարտ և համալիր մարզաձևեր (ժամանակակից հնգամարտ, աթլետիկական տասնամարտ և հնգամարտ, բիատլոն, եռամարտ):

Մարզաձևերի խմբերի բնութագրերը ու առաջնային հայտանիշերը դասակարգել ենք ըստ՝

1. մրցակցային և մարզումային գործունեության առանձնահատկությունների,

2. հակամարտության բնույթի [9],

3. փոխգործողությունների բնույթի [9],

4. մրցավարության և կանոնադրական պահանջների,

5. մարզիկների մարզական կարևոր հատկությունների և հոգեշարժիչ ընդունակությունների բնութագրերի:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ. Ա. , Մարզիկի պատրաստության հոգեբանական ապահովման տեսամեթոդական խնդիրները, Գիտությունը սպորտում արդի հիմնախնդիրներ, պարբերական, №1 (3), Երևան, 2021, էջ 9-18:

2. Байковский Ю. В., Принцип классификации горных видов спорта по степени экстремальности и психологической напряженности деятельности / Ю. В. Байковский // Спорт. психолог. – 2011. – № 1 (22). – С. 33–38.

3. Взгляды П. А., Рудика на проблему волевой регуляции в спорте / В. А. Москвин и др. // Спортивный психолог. – 2013. – № 2 (29). – С. 15–19.

4. Горбунов Г. Д., Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

5. Горская Г. Б., Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 209 с.

6. Колешао А. А., Психологические особенности спортивной борьбы / А. А. Колешао // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 346–350.

7. Ложкин Г.В., Психология спорта: схемы, комментарии, практикум- Киев. 2011.-483с.

8. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта в годичном цикле подготовки (на примере фристайла и стрелкового спорта) / Т. Д. Полякова и др.; Белорус. гос. ун-т физ. культуры; Белорусская федерация стрелкового спорта. – Минск: БГУФК, 2010. – 31 с.

9. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культ./Под. Ред. Т.Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни.–М.: ФиС, 1979–143с.

10. Рудик П. А., Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик, – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 39 с.

11. Стамбулова Н.Б., Психология спортивной карьеры: автореферат дисс... д.пс.н: 19.00.13. – СПб. - 1999. – 40с.

SCIENTIFIC- METHODOICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF SPORTS

PhD of psychology, professor A. A.Babayan

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

SUMMARY

Key words: competitive training, psychological features, peculiarities, sport activity, speed-power, cycle, complex-control sports.

Aim of the research: to complete and classify the types of sports and competitive exercises in a new way based on a result of study of the scientific-methodical literature on the former USSR psychology and modern sport.

The methods and organization of the research: It has been studied special literature sources on sports theory, psychology, biomechanics, special types of sports, as well as scientific-methodical articles of the last century 70s up to now (30 sources).

Analysis of Results: Modern sport of high achievements offers the following problem: to reveal the psychological features of different types of sports, to classify them in a new way due to an athlete's psychic, changes of game rules, meeting the requirements.

Conclusion:

1. Sports are classified into the following types: complex-control, martial arts, cyclic, speed-power, Pentathlon and complex and the sports included in them with supplement and update.

2. Sports are classified and characterized in accordance with the characteristics of competitive and training activities, the nature of confrontation and interaction, refereeing and the competition rule requirements, important sports-psychological features and psychomotor abilities of athletes.

3. The objective and subjective components of sports activities in Pentathlon and complex sports are of special importance.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВИДОВ СПОРТА

К.псих.н., профессор А.А.Бабаян

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: соревновательные упражнения, психологическая характеристика, особенности, спортивная деятельность, скоростно-силовые, циклические, сложно-координационные, комплексные виды спорта.

Цель исследования. В результате изучения научно-методической литературы по психологии бывшего СССР и современного спорта, по-новому дополнить и классифицировать виды спорта и соревновательные упражнения.

Методы и организация исследования. Изучены специальные литературные источники по теории спорта, психологии, биомеханике, по отдельным видам спорта, а также научно-методические статьи с 70-х годов прошлого века до настоящего времени (30 источников).

Анализ полученных данных. Современный спорт высших достижений выдвинул следующую проблему: выявить психологические особенности различных видов спорта, по-новому их классифицировать в соответствии с психикой спортсмена, их соответствием предъявляемым требованиям, изменениям правил игры.

Краткие выводы.

1. Виды спорта классифицированы на сложно-координационные, единоборства, циклические, скоростно-силовые, многоборные и комплексные, дополнены и обновлены входящие в них виды спорта.

2. Классифицированы и охарактеризованы виды спорта в соответствии с особенностями соревновательной и тренировочной деятельности, характера противоборства и взаимодействия, судейства и требований правил соревнований, важными спортивно-психологическими признаками и психомоторными способностями спортсменов.

3. Особая значимость придается объективным и субъективным компонентам спортивной деятельности в многоборных и комплексных видах спорта.

Հոդվածն ընդունվել է 08. 04. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09. 04. 2022-ին:

ՀՏԴ 37. 013. 78

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-172

ԿԱՐԱՏԵԻՍՏՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՈՂՄԵՐԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԿԱՐԱՏԵԻ ՀԱՆՐՈՒՅԹ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E-mail: arman-karakhanyan@mail.ru

Առանցքային բառեր: Կարատեի հանրույթ, դիրքորոշում, խմբային գիտակցություն, մշակույթ, սոցիալական վարք, դաստիարակություն, ազգային ինքնագիտակցություն:

Հետազոտության արդիականություն: Կարատեի հանրույթը, որոնք ներգրավված են կարատեի տարբեր խմբերում՝ ունեն որոշակի ընդհանուր (խմբային) նպատակներ, որոնք ներգործում են միմյանց դիրքորոշումների, հայացքների ու վարքի վրա, որը փաստում է հոգեբանական կապի մասին:

Կարատեում ընդգրկված բոլոր անդամները կարատեի գործունեության ակտիվ մասնակիցներ են, որտեղ գրեթե բոլորը կլանվում են կարատեի ճապոնական մշակութային արժեքային համակարգով:

Այդ գործունեությունը սոցիալական գործընթաց է, որն իրագործվում է մասնակիցների դերային բաժանումով և դասակարգմամբ:

Կարատեի դրսևում առավել կարևոր է հոգևոր ներդաշնակությունը, քան սպորտային նվաճումները [6], քանի որ դրն դրա առանցքային դրույթն է, և իր փիլիսոփայությամբ ուրվագծում է կարատեի ողջ ճանապարհը՝ ներկայացնելով այն որպես ապրելակերպ՝ իր հոգևոր մշակութային արժեքների ողջ բազմազանությամբ: Այդ-

պիսի բազմազանությամբ պայմանավորված հարաբերություններում կարատեիստների սոցիալ-հոգեբանական կողմերին առնչվող մի շարք կարևոր հարցեր, որոնք կարող են ծառայել հայ մարզիկների դաստիարակչական գործընթացին, դեռևս ուսումնասիրված չեն, որով էլ պայմանավորված է սույն հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը:

Բացահայտել կարատեիստների սոցիալ-հոգեբանական կողմերը՝ որպես կարատեի հանրույթ:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Պարզաբանել դոճյոյի ներսում իրականացվող տարբեր տեսակի փոխհարաբերությունները:

2. Մեկնաբանել կարատեի խմբային գիտակցության դրդապատճառները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական դիտումներ, զրույց:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Կարատեում հոգևորի հանդեպ նվիրվածությունը ծնում է հոգևոր համերաշխության զգացում, խմբային գիտակցության ընդհանրացում,

երբ խմբի անդամները գործադրում են իրենց ավանդական սոցիալական վարքի կոդերը, և խմբային գիտակցությունը դառնում է նրանց աշխարհընկալման հիմքը, իսկ կարատեն՝ միավորող ընտանիք:

Կարատեում ոչ վերբալ հաղորդակցումը խորապես ազդում է կարատեի խմբային գիտակցության մի շարք ձևերի վրա:

Ի տարբերություն այլ մարզաձևերի՝ կարատեում ավելի շատ գնահատվում է հաշտ, համաձայնեցված վարքը, քան բացատրությունների տրամաբանական պահանջը, և լուրջությունն այստեղ դառնում է հաղորդակցման հիմնական միջոց, ինչպես ճապոնական ասույթն է ուսուցանում՝

«Բոլոր դժբախտությունները բերանացի են, և լուրջությունը ոսկի է» [4]:

Լռությունը (тимо́кы), մասնավորապես, կարող է դիտվել ոչ միայն որպես խոսքի հաղորդակցության արվեստ, այլև բառերի միջև դադար: Ինչպես նշում է Թանեն՝ «լուրջությունը կարող է լինել մի բան, ինչի մասին չեն խոսում և նշանակել ինչոր բան» [1]:

Չեն Բուդոդիզմը, անկասկած, մեծ ազդեցություն է թողել կարատեում և առհասարակ ճապոնական մշակույթում լռելու հանդեպ նման վերաբերմունք ձևավորելու գործում [3]: Չենի դասընթացները նպատակ ունեն իրականացնել այն, որ ճշմարտությունը չի կարող արտահայտվել բառերով, բայց կարող է գոյություն ունենալ միայն լուրջության մեջ [7, 5]:

Կարատեդոն՝ որպես ճապոնական մարզաձև, նույնպես արտացոլում է լուրջության ձեռնարկի բնորոշումը՝ շեշտադրելով

խաղաղություն և հանգստություն, ստեղծում է «մթնոլորտ, որը լուրջության մեջ հսկվող վարքագիծը մղում է աշակերտներին՝ հասնելու վարպետության և հաջողության»:

Կարատեի սոցիալ-հոգեբանական կողմերն ու նշանակությունը: Կարատեի սոցիալ-հոգեբանական կողմեր

ասելով հասկանում ենք կարատեիստների փոխներգործության ձևերն ու դրանց ընթացքում առաջ եկող հոգեբանական երևույթները, իսկ յուրաքանչյուր փոխներգործության ձև որևէ իրադրության մեջ հանդես է գալիս որպես սոցիալ-հոգեբանական իրադարձություն [1]: Օրինակ՝ մարզիկը ներկայանում է դահլիճ, սենսեյը նախատում է սանին, թիմը պատրաստվում է մրցումների, սենսեյը պարապմունք է անցկացնում, դահլիճում կատարվում են խորհրդաբանական արարողություններ, մարզիկների համատեղ շփումներ և այլն: Սրանք սոցիալ-հոգեբանական իրադարձություններ են, որտեղ մենք պետք է կարողանանք կարատեում գտնել ընդհանուր կանոններն ու օրինաչափությունները և պարզաբանել այն, թե ինչպե՞ս է մարզիկը ընկալում ուրիշներին և ի՞նչ զգացմունքներ է ունենում մարզի և ընկերների նկատմամբ:

Ի՞նչ արժեքամակարգ է ձևավորված նրանց միջավայրում, որով պայմանավորված է նրանց սոցիալական վարքը և այլն:

Կարատեիստների սոցիալական վարքն ուսումնասիրելիս կարևոր է հաշվի առնել ադապտացիայի սկզբունքը, որով ձևավորվում է նրանց վարքային ֆունկցիոնալ ուղղվածությունները հատկապես

կարատեի միջավայրում հարմարվելու և նպատակներին հասնելու միտումները:

Դա նշանակում է, որ ինչպես առանձին կարատեիստ մարզիկների, այնպես էլ կարատեի ողջ հանրության սոցիալական վարքի հիմնական նպատակն իրենց պահանջմունքների բավարարումն է, ինչպես նաև տարբեր խնդիրների արդյունավետ լուծումը:

Այլ կերպ ասած՝ որպես սոցիալական պահանջմունքների բավարարման միջոց, կարատեն սոցիալական վարքի ձևավորման և պրոբլեմային իրադրությունների լուծումների համակարգ է, որը միավորում է կարատեի ձևավորած ողջ աշխարհը:

Մարդը, մուտք գործելով կարատեի աշխարհ, դառնում է նրա մի մասնիկը՝ կրելով կարատեում տիրող արժեքահամակարգային պահանջների ողջ պատասխանատվությունը՝ հանուն իր նպատակների արդարացման: Ադապտացիայի արդյունքում փոփոխվում է նաև նրա վարքը՝ հարմարեցվելով համակարգային պահանջներին:

Կարատեի համակարգային դաստիարակության գործընթացի նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքով հայ սենսեյները հիմնականում առանձնանում են երկու տարբեր հայացքներով և մոտեցումներով. նրանք, ովքեր լցված են այլախոհությամբ և անտեսում են մեր ազգային արժեքները պահպանելու սրբազան պատասխանատվությունը և փորձում են թուլացնել մեր ազգային ինքնագիտակցությունը և, նրանք, ովքեր մոլորված են՝ կարծելով, թե այդ ամենը միայն կարատեին շուք հաղորդելու միջոց է՝ ակամայից խորհրդակից դառնալով օտար հավատալիքներին: Երկրորդ

տարբերակը կարատեում հաճախ դրսևորվում է ստրկամտությունից՝ պայմանավորված կարատեում ընդունված վերադասի անքննելի որոշումներով և հրահանգներով: Սակայն ավելի մեծ վտանգը գալիս է նրանցից, ովքեր լցված են այլախոհությամբ և փորձում են մոլորեցնել և խաբել մարդկանց՝ հեռացնելով իրենց ազգին արմատներից, որովհետև ամեն մի խաբող ունի իր քողարկված ծրագիրը:

Հոգևոր արարողությունները դիտարկել որպես մարզական գործընթացին շուք հաղորդելու միջոց, պարզապես անթույլատրելի է և դավաճանություն է մեր ինքնությանը:

Իրականում այս ամենը՝ որպես վարքի մոտիվացիա, կոչված է ծառայելու միայն մեկ բանի՝ մեզ համար օտար հավատալիքների և արժեքների:

Որպեսզի ավելի հստակ երևան կարատեում ուսումնական գործնթացի մոտիվացիաները, պետք է քննության առնել դոժյոյի ներսում իրականացվող տարբեր տեսակի փոխհարաբերություններ (հաշվի առնելով նաև շփվողների կարգավիճակային առանձնահատկությունները):

Կարատեում փոխհարաբերություններն առանձնահատուկ են ոչ միայն նրանով, որ հոգեկան պրոցեսները կարող են ընթանալ միայն դոժյոյի ներսում, այլև նրանից դուրս, քանի որ տրամաբանական է, որ այդ պրոցեսներով է դաստիարակվում և ձևավորվում մարդու հոգեկան ներաշխարհը:

Եվ ակնհայտ է, որ կարատեի միջավայրերում կան արժեքներ, վարքի և հաղորդակցման կանոններ և նորմեր,

ընդհանրապես այն, ինչ բնորոշ է կարատեի հոգևորին: Իսկ դա նշանակում է, որ մարդկանց շփման ընթացքում առաջ եկող հոգեկան երևույթներն ու գործընթացները կարելի է հասկանալ միայն այդ միջավայրերում ստեղծված դաստիարակչական արժեհամակարգային վերլուծությունների արդյունքում, որովհետև սոցիալական վարքի ոչ մի դեպք հնարավոր չէ ճիշտ հասկանալ առանց սոցիալական միջավայրն ու իրադրությունը օբյեկտիվորեն նկարագրելու [1]:

Կարատեի սոցիալական միջավայրի կոնտեքստի մեջ պետք է նկատել այն բոլոր նորմերը՝ կանոններն ու սպասումները, որոնց ենթարկվում է կարատեիստների սոցիալական վարքը: Սակայն պետք է ընդգծել, որ դրանց հիմնական մասը փոխհամաձայնեցված չէ, և կարատեում այն ընդունվում է լռելյայն և առանց մեկնաբանության:

Կարատեիստների վարքի վրա հատկապես մեծ ազդեցություն է գործում նրանց սենսեյը, նրա խոսքն ու գործողությունները:

Սենսեյը ոչ այնքան ուսուցիչ է, ինչքան ուղեկցող:

Սենսեյ բառը բառացի թարգմանվում է՝ «ավելի շուտ ծնված»: Դա նշանակում է, որ սենսեյը եղել է այնտեղ, ուր աշակերտները փորձում են հասնել: Լավ սենսեյը տպավորություն է գործում ոչ թե այն բանով, թե ինչ է անում, այլ՝ թե ինչ կարող է անել:

Որպես սոցիալական խումբ, որոնք են կարատեի հանրության տարբերակիչ առանձնահատկությունները, որով նա առանձնանում է մյուսներից:

Յուրաքանչյուր սոցիալական խումբ ձգտում է տարբերվել մյուսներից:

Դրան հասնելու համար այն պետք է ունենա առանձնացման սկզբունք, այսինքն՝ այնպիսի մի հատկանիշ, որով տարբերվում է մյուս խմբերից[1]: Կարատեում հոգևոր-մշակութային առումով տարբերակները բազմաթիվ են. լեզուն (ճապոներեն տերմինաբանության մի մեծ շարք, որն ապահովում է կարատեի հաղորդակցության անհրաժեշտ գրեթե բոլոր պահանջները), դահլիճը «դոձյոն» (իր փիլիսոփայական նշանակությամբ և իմաստավորությամբ), աստիճանական ողջ հերարխիկ համակարգը, ավանդույթները, հավատալիքները և այլն, որոնցով էլ խմբի անդամները իրենց «մենք»-ը տարբերում են «մյուսներից» (օտարներից): Յուրաքանչյուր սոցիալական խմբում, որտեղ ավելի ուժեղ է «մենքի, այսինքն՝ խմբին պատկանելու զգացումը, այնքան ավելի համախմբված է խումբը, որքան ավելի հստակ են նրա միավորման կենտրոնները, այսինքն՝ արժեքները, որոնց շուրջ միավորվում են խմբի անդամները, այնքան ավելի կայուն է այն□:

Միավորման կենտրոններն են՝ կարատեում մարզչի (սենսեյի) անձը, սիմվոլները, գաղափարախոսությունները, դոձյոն, ոճի անվանումը և այլ արժեքներ:

Եվ այս ամենը համախմբում, միավորում է մարդկանց:

Համախմբման համար կարևոր հանգամանք է խմբի նպատակը: Յուրաքանչյուր սոցիալական խումբ, երբ իր առջև դնում է որևէ նպատակ, նրա ներսում տեղի է ունենում անդամների գործունեության դերային բաժանում:

Մեզ մնում է միայն բացահայտել մարզական և սպորտային գործունեությունից զատ կարատեի առանցքային

նպատակներն ու նրա հետաքրքրությունների դրդապատճառները:

Կարատեի հանրությունը և, հատկապես՝ նրա արմատներին ավելի մոտ գտնվողները հիմնականում հակված են վեհացնելու (սուբլիմացնելու), իդեալականացնելու նրա ծագումնաբանական և արժեհամակարգային նշանակությանը՝ առասպելական պատմություններով շուրջ հաղորդելով նրա նվաճումներին ու ձեռքբերումներին: Կարատեում յուրաքանչյուր ոճ ունի իր գերազանցության մասին պատկերացումների մի անսահման աղբյուր, որը մասամբ ստեղծվում է իրական նվաճումների, մասամբ էլ՝ չափազանցումների հիման վրա: Ինչքան էլ չափազանցված ու հորինված լինի այդ գերազանցությունը, այն համախմբող գործոն է և շուրջ է հաղորդում խմբի ներկայացուցիչներին, և մարդիկ ձգտում են կարատեի միջոցով գոնե ինչ-որ տեսակետից փայլ ու գերազանցություն ձեռք բերել՝ կրելով նրա անդամակցությունն ու պատկանելիությունը:

Հաճախ մարդիկ խմբերի անդամ են դառնում, որովհետև դա օգնում է որոշ նպատակների հասնել նաև այդ խմբերից դուրս, օրինակ՝ ձեռք բերել ինքնապաշտ-

պանական հմտություններ, նոր կենսակերպ, տարբեր արժեքներ, ընկերներ, հեղինակություն և այլն, ինչպես նաև պայմանավորված այն հանգամանքով, որ հասարակության մեջ այդ խմբի վայելած հարգանքն ու հեղինակությունը որոշ չափով փոխանցվում են նաև նրա անդամներին:

Եզրակացություն: Կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքները հիմք են տալիս հաստատելու, որ կարատեում հոգևոր համերաշխության զգացումը բերում է խմբային գիտակցության ընդհանրացման, երբ խմբի անդամները գործադրում են իրենց ավանդական սոցիալական վարքի կոդերը, որտեղ էլ ադապտացիայի արդյունքում հենց այդ միջավայրում ձևավորվում է նրանց վարքը՝ հարմարեցվելով համակարգային պահանջներին, և խմբային գիտակցությունը դառնում է նրանց աշխարհընկալման հիմքը: Ուստի, մենք պետք է կարողանանք հայ մարզիկների միջավայրում ձևավորել այնպիսի արժեհամակարգ, որով պայմանավորված կլինի նրանց հայեցի դաստիարակությունը և աշխարհընկալման հիմքը, ինչպես նաև նրանց սոցիալական վարքի մոտիվացիաները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նալչաջյան Ա.Ա., Սոցիալական հոգեբանություն, Գիրք, Երևան, 2004, 405 էջ:
2. Խուրշուդյան Լ.Ա., Հայոց ազգային գաղափարախոսություն, Գիրք, Երևան, ԵՊՀ, 1999, 283 էջ:
3. Գուրևիչ Պ. Ս., Մշակութաբանություն, Դասագիրք, Երևան, 2002, 327 էջ:
4. Պրոնիկով Վ.Ա., Լադանով Ի.Դ., Ճապոնացիները, Գիրք, Երևան, 1989, 415 էջ:
5. Томпсон М., Восточная философия, М.: 2002.- 384 с.
6. Фунакоси Гитин, Мой способ жизни, Токио, сентябрь, 1956.- 76 с.

7. Хуйхай, Бодхидхарма, Бассуй, Врата дзэн, Ганга, 2006. - 176 с.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF KARATEKAS AS A KARATE COMMUNITY

*Associate Professor A. S. Gharakhanyan,*Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: karate community, stance, group consciousness, culture, social behavior, upbringing, national self-consciousness.

The aim of the research is to reveal the socio-psychological aspects of karatekas as a karate community.

The research issues are as follows: to identify various types of relationships having taken place within a dojo, to disclose the motives of karate group consciousness.

The research methods and organization involve investigation and analysis of scientific-methodical literature, pedagogical observations alongside a conversation.

The analysis of research results. In karate, devotion to the spiritual aspect creates a feeling of deep solidarity, generalization of group consciousness. Exactly here group members exert their traditional code of social behavior. Group consciousness underlies their worldview, and karate becomes a unifying family. In karate, non-verbal communication has a profound effect on a number of forms of karate group consciousness. Unlike to other types of sport, karate is more concerned with conciliatory, coordinated behavior than the logical requirement of explanations and silence, in particular, appears to be a core tool of communication, not just a pause between words and phrases. As the Japanese saying goes: "the mouth is the front gate of all misfortune and silence is golden". As Thane notes, "silence can be something that is not talked about and mean something" [1].

Conclusion. The research findings suggest that the feeling of deep solidarity in karate leads to the generalization of group consciousness. Exactly here group members exert the traditional code of social behavior that helps shape in the specific environment their own behavior in line the requirements of the system, so group consciousness becomes the basis of their worldview. Therewith, we need to create a value system for Armenian athletes designed to determine their upbringing and worldview according to Armenian traditions along with the social behavior motives.

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ
КАК КАРАТЭ-СООБЩЕСТВО****Доцент А.С. Караханян**Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения**РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: каратэ-сообщество, позиция, групповое сознание, культура, социальное поведение, воспитание, национальное самосознание.

Цель исследования. Раскрыть социально-психологические аспекты каратэ как каратэ-сообщество.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, беседа.

Анализ результатов исследования. В каратэ преданность духовному рождает чувство глубокой солидарности, обобщения группового сознания, когда члены группы применяют свой традиционный кодекс социального поведения, групповое сознание становится основой их мировоззрения, а в каратэ - объединяющей семьей. В карате невербальное общение оказывает глубокое влияние на ряд форм группового сознания карате. В отличие от других видов спорта, карате больше связано с примирением, скоординированным поведением, чем с логическими требованиями объяснений; молчание здесь становится главным средством общения, как учит японская поговорка «Все беды словесные» а «Молчание — золото». Молчание (тиммоку), в частности, можно рассматривать как искусство общения, а не просто паузу между словами и фразами. Как отмечает Танен, «молчание может быть чем-то, о чем не говорят, и оно что-то значат».

Краткие выводы. Результаты исследования позволяют предположить, что чувство глубокой солидарности в каратэ приводит к генерализации группового сознания, когда члены группы применяют свой традиционный код социального поведения, где в результате адаптации формируется их поведение в данной среде, приспосабливаясь к системным требованиям, основу их мировоззрения. Поэтому мы должны суметь создать в среде армянских спортсменов систему ценностей, которая будет определять их армянское воспитание, основы мировоззрения, а также мотивы их социального поведения.

Հոդվածն ընդունվել է 26. 02. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27. 02. 2022-ին:

UDC 159. 9

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-180

CHARACTERISTICS OF CONFLICT BEHAVIOR IN FOOTBALL*PhD of Psychology Associate Professor A.G. Stepanyan**Master Student S.B. Hayrapetyan***Armenian State Institute of Physical
Culture and Sports, Yerevan, Armenia**

E-mail: anna.stepanyan@sportedu.am,

satenik.hayrapetyan.2021@sportedu.am

Key words: Conflict, football players, behavior manifestation, cooperation, compromise, competition, aggression.

The Relevance of the Research:

Every era has its challenges. Studying the stages of development and improvement of sports activity allows us to see that a number of economic, social, psychological components of this period play an important role in this process.

It is known that along with the development of humanity, the demands have increased and if we consider the sports field, athletes should have much more knowledge and should be more informed in order to be competitive and in demand. Over-information itself is considered a stress-causing factor, competitive atmosphere and constantly existing interpersonal relationships is added to this.

According to J. L. Moreno, a person plays a 'role' every moment of his life, like an actor [4]. Moreno's term "role" is interpreted as a functional pattern of behavior that a person accepts as a way of counteracting or adapting to different situation.

The School of Conflict Science focuses on improving human relations, motivation, leadership, and identifying individual characteristics of athletes [6,8].

Conflict requires a high level of self-control from the athlete, psychological preparation, availability of internal resources and choosing the right self-control strategies.

And, as both the mental burden and the individual responsibility for the success of the team are increasing, addressing the problem becomes more than urgent [1,3, 7].

The purpose of the study: to identify the features of the conflict behavior of football players:

Research problems:

1. To study and analyze the socio-psychological foundations, typology, causes of conflict in psychology [5, 8]:

2. To study methods and forms of managing and overcoming conflict in football:

3. To identify the characteristics of conflict behavior of athletes.

Methods and organization of the research.

1. Study and analysis of literary sources.

2. Psychological Testing

3. Mathematical statistics.

The research was carried out in 2021 with the women's and men's teams of

Yerevan "Urartu" football club, which involved young football players aged 15 to 17 years, 15 participants in each group.

Analysis of the results of the research.

Those under study were provided with a package of tasks consisting of 3 tests, the purpose and the problem of the research were explained and the procedure for completing each test was explained in details.

In sports, in different situations, in order to find out the tendency of a person to show conflict behavior, we applied Methodology by K. Thomas's "Diagnosis of inclination for conflict behavior" by Thomas [5].

It is important to pay attention to what forms of conflict behavior are characteristic of people, which of them are effective, how to promote effective behavior. To characterize the types of people's behavior in a conflict situation K. Thomas considers applicable the two-dimensional model of conflict resolution, where cooperation is the basis. It is characterized by a person's attention to other people's interests, and persistence, which is characterized by a tendency to protect their *own* interests. According to these two measures, K. Thomas distinguishes the following forms of conflict resolution: competition, adapting, compromise, avoidance, cooperation.

According to the analysis of the results, both gender football players have:

- High level of competition:
- Average expressiveness of cooperation

• High expressiveness of compromise:

• Average expressiveness of avoidance:

• Average expressiveness of adaptation:

The test results prove that in case of conflict behavior of girl and boy football players, the competition and compromise of girls are more obvious than that of young football players:

To measure the level of aggression in various sports situations, we used Bass-Dark aggression diagnostic test, which reveals the level of aggression and hostility.

The test includes 8 scales: physical aggression, verbal aggression, indirect aggression, negativism, insult, suspiciousness, nervousness and sense of guilt.

The aggression index includes physical aggression, verbal aggression and indirect aggression, and the hostility index includes suspiciousness and insult [2].

The comparative analysis of the results of the aggression study showed that girl and boy football players differ in the correlation of aggression and hostility.

If the level of aggression among female football players is low -14.8%, and the average among boys is 17.2%, then the level of hostility among girls is slightly higher (9.8%) than among boys (7.2%).

To find out the level of conflict resistance among football players we used the test "Determining the level of conflict resistance and the level of self-esteem".

Diagram 1 shows the level of conflict resistance and the level of self-esteem

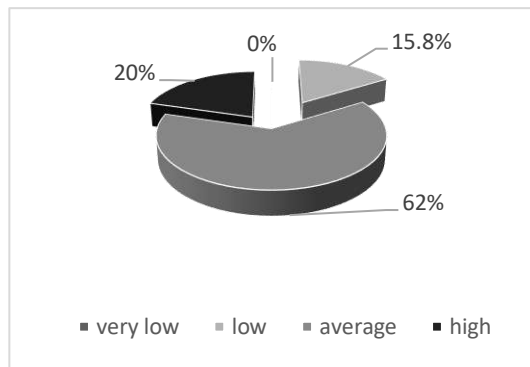


Diagram 1 The level of conflict resistance and the level of self-esteem among boy football players

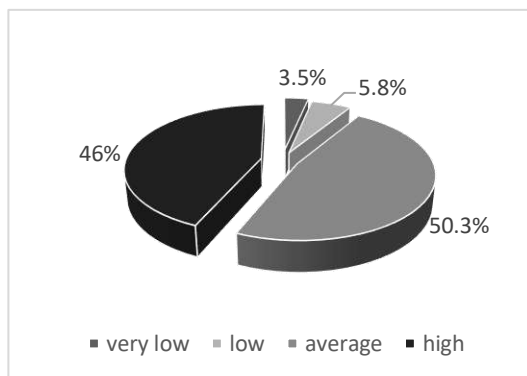


Diagram 2 The level of conflict resistance and the level of self-esteem among girl football players

among teenage football players, according to which the degrees of conflict resistance are:

- 20% is a high level,
- 62% is an indicator of average conflict resistance and self-esteem. In this case, the person usually tends to compromise and tries to avoid conflict.
- 15.8% have a low level of conflict resistance. In this case, the person has an emphasized conflict level and low self-esteem.

Diagram 2 shows the level of conflict resistance and the level of self-esteem among girl football players, according to which the degrees of conflict resistance are:

- 46% is a high level,
- 50.3% average level of conflict resistance, an average level of self-esteem in which a person usually tends to compromise and tries to avoid conflict.
- 5.8% have a low level of conflict resistance. In this case, the person has an

emphasized conflict and high self-esteem level.

- 3.5% have a very low level of conflict resistance. In this case, the person is considered conflicted. These sportsmen also have low level of self-esteem.

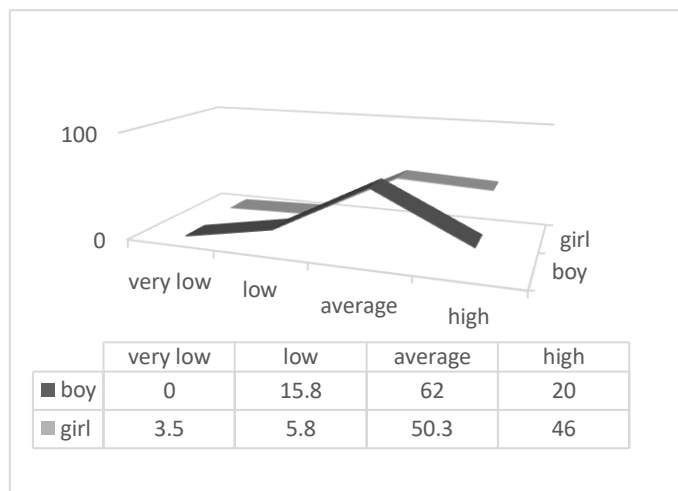


Diagram 3 Differences in the level of conflict resistance and the level of self-esteem among girl and boy football players

Thus, the comparative analysis showed that girl football players generally showed a higher level of conflict resistance than among boy football players (see Diagram 3).

Conclusion:

1. The comparison of the conflict behavior of girl and boy football players proves that competition and compromise are more emphasized among girl football players (7.1; 9.4) than among boys (3.2; 6.1), and the indicators of cooperation and avoidance are much higher among boys (7.4; 7.9).

2. Girl and boy football players are distinguished by correlation of aggression

and hostility, girl football players have a lower level of aggression than boy football players do, and the level of hostility is higher among girl football players.

3. The study of conflict resistance showed that girl football players generally have a higher level of conflict resistance and self-esteem (46%) than boys (20%) do.

4. As a result of the research, it became clear that the self-esteem of a sportsman has a significant effect on conflict resistance and expression of aggression, among both girl and boy football players.

LITERATURE

1. Աղուզումյան Ռ. Վ., Լոքյան Ա. Բ., Պետրոսյան Լ. Հ., Կոնֆլիկտի կառավարումը կազմակերպություններում, Երևան, 2012, 76 էջ:

Aghuzumtsyan R. V., Lokyan A. B., Petrosyan L. H., "Conflict management in organizations", State Service ed., 2012. - 76 pages(in Armenian)

2. Հարությունյան Ն., Ասրիյան Է., Ստեփանյան Լ., Հուզական ոլորտի հոգեբանություն, Երևան, 2014, 171 էջ:

Harutyunyan N., Asriyan E., Stepanyan L., "Psychology of the Emotional Sphere" Yerevan 2014.171 page(in Armenian)

3. Ստեփանյան Լ. Ս., Ագրեսիվ վարքի հոգեբանություն, Մեթոդական ուղեցույց, Երևան, 2013:

Stepanyan L. S. " Psychology of Aggressive Behavior" Methodological Guide 2013. YSU(in Armenian)

4. Гессманн Х. В., Гуманистическая психология и гуманистическая психодрама. — М., 2012.

Hessmann H. V. Humanistic Psychology and Humanistic Psychodrama. — М., 2012(in Russian)

5. Кильмашкина Т. Н., «Конфликтология. Социальные конфликты» - М.: Юнити-Дана, закон и право. — 2013. — 287.

Kilmashkina T. N., "Conflictology. Social Conflicts" - М.: Unity-Dana, Law and Right. — 2013. — 287 pages. (in Russian)

6. Скотт Д. Г. «Конфликты и пути их разрешения». — Киев: Внешторгиздат, 1991.

Scott D. G. "Effects and Ways of Resolution". - Kiev: Interneshtorgizdat, 1991. (in Russian)

7. Шарков Ф. И. «Общая конфликтология» - М.: Дашков и К. — 2015. — 240 page.

Sharkov F. I., "General Conflictology" - М.: Dashkov and K. - 2015. - 240 page (in Russian)

8. Шкуричева Н. А., «Формирование позитивных межличностных отношений». - М.: Маска, 2008. — 226 page.

Shkuricheva N. A., "Formation of Positive Interpersonal Relationships". - М.: Mask, 2008. - 226 page. (in Russian)

ԿՈՆՖԼԻԿՏԱՅԻՆ ՎԱՐՔԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՋԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖՈՒՏԲՈԼՈՒՄ

**Հ.Գ.Թ., դոցենտ Ա.Գ. Ստեփանյան,
մագիստրանտ Ս.Բ. Հայրապետյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կոնֆլիկտ, ֆուտբոլիստներ, վարքի դրսևորում, համագործակցություն, փոխզիջում, մրցակցություն, ագրեսիվություն:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել ֆուտբոլիստների կոնֆլիկտային վարքի յուրահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,
2. հոգեբանական թեստավորում,
3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Անցկացված 3 մեթոդիկաների՝ կոնֆլիկտային վարքի, կոնֆլիկտակայունության և ագրեսիվության աստիճանի բացահայտման արդյունքում պարզ է դարձել, որ միջակցության և զիջման մակարդակը աղջիկ ֆուտբոլիստների մոտ ավելի բարձր է, քան տղաների մոտ: Սակայն աղջիկները զիջում են տղաներին փոխներգործության և խուսափման մակարդակում:

Աղջիկների թիմում ագրեսիվության մակարդակը ցածր է, իսկ թշնամանքը հակառակը՝ ավելի բարձր, քան տղաների թիմում: Աղջիկներն ավելի կոնֆլիկտակայուն են (46%): Տղաների թիմում կոնֆլիկտակայունությունը կազմում է ընդամենը 20%:

Համառոտ եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ կոնֆլիկտակայունության և ագրեսիայի արտահայտման վրա էական ազդեցություն ունի մարզիկի ինքնագնահատականն ինչպես աղջիկ ֆուտբոլիստների, այնպես էլ պատանի ֆուտբոլիստների մոտ:

Որքան բարձր է ինքնագնահատականը, այնքան ավելի ուժեղ է կոնֆլիկտակայունությունը և ագրեսիայի մակարդակը (ֆիզիկական և վերբալ):

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ

*Д.п.н., доцент А.Г. Степанян,
магистрант С. Б. Айрапетян*

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армении

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: конфликт, конфликтоустойчивость, поведение, сотрудничество, взаимоуступчивость, соперничество, футболисты.

Цель исследования. Выявить особенности конфликтного поведения у футболистов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи были применены следующие методы:

- изучение и анализ литературных источников,
- тестирование,

- статистический анализ полученных данных.

Исследования проводились в женских и мужских футбольных командах Армении «Урарту».

Анализ полученных результатов. В ходе проведения 3-х методик по выявлению конфликтного поведения, уровня агрессивности и конфликтоустойчивости футболистов, стало очевидно, что уровень конкурентности и уступчивости у футболисток выше но они уступают мужчинам по уровню взаимодействия и избегания.

В женской команде уровень агрессивности низкий, а вот враждебность у них выше по сравнению с мужской командой.

Представители женской команды более конфликтоустойчивы (46%), в мужской команде конфликтоустойчивость составляет всего 20%.

Краткие выводы. По результатам наблюдений и тестирования, стало очевидно, что в проявлении агрессии и конфликтоустойчивости, и для представителей женской футбольной команды, и для представителей мужской команды, уровень самооценки спортсменов имеет весьма существенное значение.

Чем выше самооценка, тем сильнее конфликтоустойчивость и уровень агрессивности (физической и вербальной).

Հոդվածն ընդունվել է 07. 01. 2022–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09. 01. 2022–ին:

ԲԱԺԻՆ 4. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՐՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

ՀՏԴ 796.03

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-187

**13-17 ՏԱՐԵԿԱՆ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿԱՐԾԻՔՆ ԱՌՈՐՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ
ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ**

**Պրոֆեսոր Հ. Հ. Մելքոնյան,
դասախոս Դ. Գ. Սուրադյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: harutyun.melkonyan@sportedu.am,
drastamat.muradyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Առողջուժ-
յուն, սովորողներ, առողջ ապրելակերպ,
ֆիզիկական կուլտուրա, սնունդ, վնաս-
ակար սովորություններ:

Հետազոտության

արդիականություն:

սոցիալ-տնտեսական
եվելով, սովորողների

Ներկայումս,
ինդիվիդուալ
առողջական

վիճակը մտահոգությունների տեղիք է տալիս, քանի որ աշակերտները բավարար չեն արժևորում սեփական առողջությունը և միշտ չէ, որ տիրապետում են առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանն ուղղված համապատասխան գիտելիքների, հմտությունների և սովորույթների: Մյուս կողմից, մշտապես աճում է ուսումնական բեռնվածությունը, իսկ աշակերտներն իրենց ազատ ժամանակի զգալի մասը հատկացնում են համակարգչային խաղերին: Այս և այլ գործոնները լուրջ վտանգ են ներկայացնում առողջության համար: Առողջ ապրելակերպը գիտական հիմնավորում է ստացել 20-րդ դարի վերջին, երբ հստակ սկսեց դրսևորվել առողջության և ապրելակերպի միջև եղած փոխադարձ կապը [5]: Այսօր առողջությունը՝ որպես սոցիալական հիմնախնդիր, ավելի արդիական է դառնում ողջ աշխարհում: Արդի ժամանակաշրջանում հետզհետե դժվարանում է առողջության պահպանմանն ու ամրապնդման հարցերի կառավարումն ու վերահսկողությունը: Ազգաբնակչության առողջ ապրելակերպի վարման և առանձին հիվանդությունների կանխարգելման համար առավել նպատակային է դպրոցականների հետ ուսումնադաստիարակչական և ճանաչողական աշխատանքները սկսել վաղ դպրոցական տարիքից:

Հայաստանում կացութաձևում իրականացվող փոփոխությունները պահանջում են լուրջ բարեփոխումներ նաև կրթության ոլորտում: Հատկանշական է այն փաստը, որ ներկայիս ուսուցման գործընթացում տեխնիկական միջոցների և համակարգիչների լայն կիրառումը

զգալիորեն նվազեցնում են դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը և նպաստում են առողջական և ֆիզիկական վիճակի վատթարացմանը, ինչպես նաև տարաբնույթ հիվանդությունների առաջացմանը: Անկասկած, դրանք բացասաբար են անդրդադառնում ուսումնական գործընթացի արդյունավետության, կրթության վերջնարդյունքների ապահովման վրա [2,3]:

Վերջին 10-20 տարիների ընթացքում ԱՊՀ տարբեր երկրներում նկատվում են աշակերտների առողջական վիճակի շեղումներ [7]: Իրավիճակը բարդանում է նրանով, որ աշակերտները միշտ չէ, որ գիտակցում և կարևորում են առողջության դերը՝ որպես կենսական անհրաժեշտ պայման և հաճախ անտեսում են առողջության նկատմամբ հոգածության տարրական նորմերը, ինչն էլ իր հերթին հանգեցնում է տարբեր հիվանդությունների աճի, ֆունկցիոնալ շեղումների և խանգարումների: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ կարևորություն է տրվում սովորողների շրջանում առողջության կուլտուրայի ձևավորման և առողջ ապրելակերպի կազմակերպման գործընթացի համապարփակ գիտական ուսումնասիրությանը [7]:

Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը և պահպանումը՝ հիմնված ֆիզկուլտուրային-առողջարարական տեխնոլոգիաների կիրառման վրա, կնպաստի հիմնական դպրոցի աշակերտների ֆունկցիոնալ վիճակի վերականգնմանը, շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Այս հարցի լուծման առավել արդյունավետ ուղիներից մեկն է՝ մշակել և իրականացնել այնպիսի

հետազոտություն, որի արդյունքում անհրաժեշտ գիտելիքներով և կարողություններով հնարավոր է ինքնուրույն կազմակերպել և հսկել սեփական առողջական և ֆիզիկական վիճակը:

Կրթական հաստատությունները, առաջին հերթին դպրոցը, որտեղ երեխաները, դեռահասներն անցկացնում են իրենց ժամանակի մեծ մասը, ունեն հսկայական դաստիարակչական և առողջարարական ներուժ: Դպրոցը երեխայի, դեռահասի ընտանիքի և շրջապատի հետ սերտ փոխգործունեությամբ լուծում է երկու միասնական խնդիր. ներդաշնակորեն զարգացած, կրթված, ստեղծագործ, հանրորեն ակտիվ և պատասխանատու անհատի դաստիարակություն և, երկրորդ՝ այդ անհատի առողջության պահպանման ու ամրապնդման խնդիրները:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Ուսումնասիրել 6-10-րդ դասարանների աշակերտների գիտելիքներն առողջ ապրելակերպ վարելու վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ սոցիոլոգիական հարցում հիմնական դպրոցի աշակերտների շրջանում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունն անցկացրել ենք Երևան քաղաքի թիվ 90, 24, 10, 190, 177, 186 դպրոցների 6-10 դասարաններում և Երևանի պետական հումանիտար քոլեջում սովորող 300 աշակերտների շրջանում՝ հարցաթերթիկային հարցման միջոցով: Հարցաթերթիկում ընդգրկված հարցերը վերաբերվում են աշակերտների առողջ ապրելակերպի, շարժողական ակտիվության հարցերին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

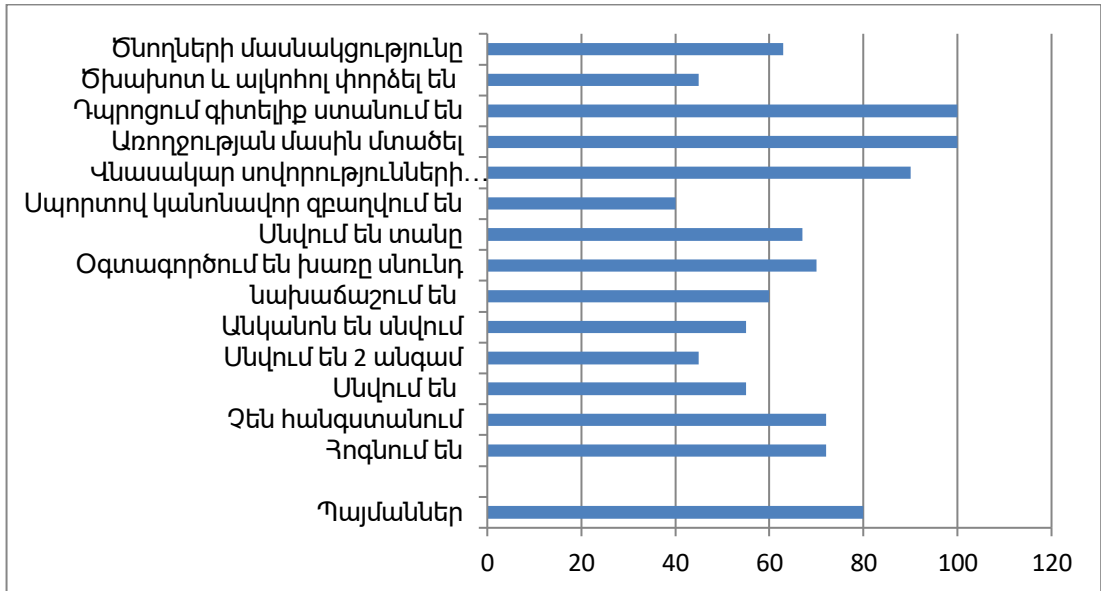
<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ծրագիրը հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ֆիզկուլտուրային կրթության պետական կրթական չափորոշիչ է: Արդյունավետ կազմակերպված դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պետք է ապահովի ողջ ծրագրային կյանքի բովանդակության լիարժեք իրականացումը: Համաձայն դպրոցում գործող ուսումնական ծրագրի՝ բազային բաղադրիչը կազմում է ընդհանուր ֆիզկուլտուրային կրթության պետական կրթական չափորոշիչի հիմքը, առանց որի անհնարին է ձեռք բերել համապատասխան գիտելիքներ, շարժողական ընդունակություններ և հմտություններ: Այն պարտադիր է բոլոր դպրոցականների համար:

Մարդու առողջ ապրելակերպը նպաստում է դպրոցականների լիարժեք կայացմանը, որը հիմնականում ձևավորվում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Սեփական առողջության պահպանումը յուրաքանչյուր աշակերտի պարտականությունն է: Հաճախ աշակերտն իր սխալ ապրելակերպի, վնասակար սովորությունների պատճառով իրեն հասցնում է աղետալի վիճակի և միայն հետո մտածում սեփական առողջության մասին: Ինչքան էլ կատարյալ լինի բժշկությունը, այն չի կարող ազատել մարդուն հիվանդություններից: Մարդն է իր առողջության կերտողը, որի համար հարկավոր է պայքարել: Դեռ վաղ հասակից անհրաժեշտ է զբաղվել առողջ ապրելակերպով՝ ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, կոփել, պահպանել

անձնական հիգիենայի կանոնները, ձգտել խելացի ճանապարհներով պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները: Առողջ ապրելակերպը հիմնվում է օրվա ռացիոնալ ռեժիմի կազմակերպվածության, ակտիվ աշխատանքի, կոփման և

միջավայրի անբարենպաստ ազդեցության ապահովման վրա, ինչը թույլ է տալիս մինչև խորը ծերություն պահպանել բարո-յական, հոգեբանական և ֆիզիկական առողջությունը:



Տրամագիր. Դպրոցականների կարծիքը առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ

Հարցումների ընթացքում աշակերտների 80%-ն իրենց կենցաղային պայմանները գնահատել էր լավ: Մեծամասնությունը՝ 72%, նշում է, որ դասերից հետո հոգևոր է և չի հասցնում հանգստանալ: Դասերի ընթացքում սնվում են աշակերտների 55%-ը: 47%-ը նշել է, որ օրվա ընթացքում սնվում է 2 անգամ, իսկ 57%-ը պատասխանել են, որ սնվում են անկանոն: Սպորտով կանոնավոր զբաղվողների թիվը կազմել է 40%: Բոլոր հարցվողները պատասխանել են, որ վնասակար սովորությունների վերաբերյալ գիտելիքներ ստանում են դպրոցից: Ընդամենը հարցվածների 62%-

ն է պատասխանել, որ ծնողները մասնակցություն են ունենում առողջ ապրելակերպի խնդիրներին:

Եզրակացություն: Մեր կողմից կազմակերպված հարցումների ընթացքում պարզաբանվեց, որ առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքները նպաստում են առողջ կենսակերպի ձևավորմանն ու կատարելագործմանը, ինչպես նաև առողջության արժեքումանը:

Հետազոտության արդյունքները բնութագրում են դպրոցականների սոցիալական վարքագիծն առողջ ապրելակերպի ձևավորման վերաբերյալ: Դրանք ունեն ամբողջական բնույթ և նե-

րառում են մանկավարժական, բժշկական-սաբանական առարկաների, հոգեբանության, էթիկայի գիտելիքներ: Հաստատվել են դպրոցականների անբավարար իրազեկվածությունը և գիտելիքների մասնատվածությունը՝ նրանց առողջական վիճակի և «առողջ ապրելակերպ» հասկացության գնահատման հարցում: Ուստի, անհրաժեշտություն է ուսումնադաստիարակչական գործընթացում ընդլայնելու և խորացնելու կրթական բովանդակությունը և, առաջին հերթին, ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը՝ հիմնական շեշտը դնելով առողջության ամրապնդման, պահպանման և առողջ ապրելակերպի ձևավորման վրա: Դեռահասները պետք է համապատասխան գիտելիքներ և հմտություններ ունենան,

որոնք կարող են ձեռք բերել դպրոցում: Աշակերտների կողմից դպրոցական տարիների նկատմամբ դրական վերաբերմունքը դիտարկվում է որպես առողջությունն ու բարեկեցությունն ապահովելու ռեսուրս, մինչդեռ բացասական վերաբերմունքը ռիսկի գործոն է նրանց ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար: Հիմնական դպրոցը պետք է ապահովի առողջության՝ որպես անհատի հիմնարար արժեքի նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորման արժեքային նախադրյալ: Դպրոցականները պետք է ստանան համակարգված գիտելիքներ և գործնական կարողություններ՝ լավագույն շարժողական ռեժիմի, նպատակահարմար կազմակերպված օրակարգի, հավասարակշռված սննդի, օրգանիզմի կուփման և պահպանման վերաբերյալ:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ե. և ուրիշներ, Առողջ ապրելու գաղտնիքները. ցուցումներ դպրոցականներին, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2005, էջ 140:
2. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, 2018, 160 էջ:
3. Թորոսյան Ն., Ալեքսանյան Լ., Առողջ սնունդ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012, 48 էջ:
4. Հարությունյան Ա. Ա. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ առարկայի դասավանդման հիմունքները հանրակրթական դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, I մաս, 123 էջ, II մաս, 155 էջ:
5. Խաչատրյան Ս. Գ., Կյանքի արժեքների գնահատումը ավագ դպրոցականների շրջանում, Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարանի գիտական տեղեկագիր, Պրակ Բ, 2018, էջ 88-93:
6. Акопян Е. С., Симонян Т. Ш., Об отношении школьников к своему здоровью. - Материалы 36-ой республиканской НМК, Ереван, 2009, с. 377-381.
7. Смирнов Н. К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе – М.: 2015, Арктик. - 2002-2009с.

THE OPINION OF 13-17 YEARS OLD PUPILS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

*Professor H.H. Melkonyan, Lecturer D.G. Muradyan*Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: Health, students, healthy lifestyle, physical culture, food, bad habits.**The aim of the research:** to study the knowledge of leading a healthy lifestyle among pupils in 6-10 classes.**Research methods and organization:** the methods are: social survey, pedagogical testing, mathematical statistics.

The main points of the survey related to the healthy lifestyle and motor activity of pupils.

The research was led among 300 pupils in 6-10 classes of Yerevan schools No. 90, 24, 10, 190, 177, 186 and at Yerevan State Humanitarian College.

Research result: 80% of surveyed pupils rated their living conditions satisfactory. The majority (72%) said they got tired after classes and had no time to have a rest. 55% of pupils take food during the lessons. 47% noted that they eat two times a day, and 57% answered that they have no regular time for eating. 40% of surveyed pupils regularly go in for sports. All pupils in thre survey mentioned that they got knowledge about bad habits at school. Only 62% said that their parents took part in their healthy lifestyle issues.**Conclusion:** During our surveys it was clarified that knowledge about healthy lifestyle contributes to the strengthening of individual and public health, also importance of health.

Basic school should provide prerequisite of health as fundamental value of a person. Schoolchildren should receive systematized and practical knowledge about best movement mode, appropriate agenda, balanced diet and maintain the health of body and organism.

ОТНАШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ 13-17ЛЕТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Профессор А.А. Мелконян,
преподаватель Д.Г.Мурадян*Государственный Институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, здоровый образ жизни, физическая культура, питание, вредные привычки,

Цель исследования. Выявить у учащихся 6-10 классов знания о ведении здорового образа жизни.

Методы и организация исследования. Был проведен анкетный опрос. Основные пункты опросного листа относились к здоровому образу жизни и двигательной активности учеников.

Исследование проводилось среди 300 учеников в школах номер 90, 24, 10, 190, 177, 186, города Еревана и в Ереванском Государственном Гуманитарном колледже.

Анализ результатов исследования. 80% опрошенных учеников оценивают свои бытовые условия как хорошие. Большинство отмечает, что чувствуют усталость после уроков и не успевает отдыхать. 55% учеников питаются во время уроков. 47% отмечает, что питаются дважды в день, а 57% ответили, что питаются без особого режима. 40% опрошенных регулярно занимаются спортом. Все опрошенные отмечают, что получают знания о вредных привычках в школе. Только 62% опрошенных отметили, что родители принимают участие в вопросах здорового образа жизни.

Краткие выводы. В процессе опроса было выявлено, что соответствующие знания способствуют формированию здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью. Основная школа должна обеспечить условия для формирования основных ценностей личности. Школьники должны получать системные знания и практические навыки о целесообразном режиме дня, рациональном питании, о закаливании организма и об обеспечении оптимального двигательного режима.

Հոդվածն ընդունվել է 08. 04. 2022–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09. 04. 2022–ին:

УДК 796.33

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-194

ВЛИЯНИЕ ПРАКТИКИ ГОЛОДАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

*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: голодание, метаболизм жиров, спортсмены, выносливость.

Актуальность исследования: Ограничение энергии является общим фактором для всех форм голодания. Различные практики голодания влияют на компонентный состав и массу тела, физиологические и биохимические показатели, изменяют белковый, липидный и углеводный обмен, а так же связанные с ними гормональные реакции. Показано, что тренировка в состоянии голодания увеличивает скорость окисления жиров в работающих мышцах в большей степени, чем сопоставимые по интенсивности и продолжительности упражнения на фоне своевременного поступления экзогенных углеводов.

Цель и проблемы исследования: изучить на основании данных научных публикаций эффект от применения различных программ голодания в спортивной практике.

Методы и организация исследования. Поиск статей в базах данных PubMed и Cochrane по ключевым словам «голодание», «спортсмены», «окисление жиров», «выносливость» в названии, аннотации и ключевых словах для определения наиболее применяемых диет в период с 2015 по 2021 год у спортсменов, тренирующих выносливость.

Анализ результатов исследования. Наиболее часто в спортивной

практике прибегают к следующим формам голодания: прерывистое ограничение энергетической ценности рациона (Intermittent Energy Restriction, ICR), альтернативное суточное голодание (Alternate day fasting, ADF) и ограниченный по времени прием пищи (Time-Restricted Feeding, TRF) [1, 2, 3].

Прерывистое ограничение энергетической ценности (ЭЦ) рациона (ICR) является самой простой формой голодания и включает в себя отсутствие потребления пищи в течение более 24 часов два или три раза в неделю. При этом в другие дни спортсмен потребляет привычное количество продуктов в традиционном для него режиме. Существует два варианта прерывистого голодания: 2:5 (ограничение ЭЦ два дня в неделю и обычное питание в течение 5 дней) или 3:4 (ограничение ЭЦ в течение 3-х дней в неделю и при регулярном рационе в течение 4 дней). Однако ряд протоколов допускает в разгрузочные дни потребление пищи с энергетической ценностью до 25% (400–600 ккал/сутки) от суточных энергозатрат организма [3, 4].

Программа альтернативного суточного голодания (ADF) включает в себя чередование дней с питанием *ad libitum* (по желанию, лат.) и разгрузочных, потребление пищи в которые составляет 25% от привычных энергозатрат (~ 500 ккал).

Ограниченный по времени прием пищи (TRF) предполагает определенное количество часов ежедневного

голодания. Например: 16/8 (16-ти часовое голодание и 8-ми часовое окно для приема пищи), 18/6 и 20/4.

Существует взаимосвязь между циркадными ритмами организма, режимом питания и тренировок, скоростью метаболических процессов. Поиск методических подходов, направленных на разработку стратегии оптимизации этих факторов в соответствии с индивидуальным хронотипом, позволит в полной мере реализовать адаптационный потенциал, общую и специальную работоспособность спортсмена. Режим питания, набор продуктов и его химическая структура, при которой 65-70% калорийности приходится суммарно на завтрак и обед, улучшает показатели состава тела спортсменов и может повысить эффективность тренировочного процесса.

Основные различия между этими протоколами заключаются в степени ограничения потребления энергии с пищей, длительности голодания в день и частоты разгрузочных дней в неделю. Для альтернативного дневного голодания человек чередует дни с питанием *ad libitum* и разгрузочные дни, которые обычно включают один прием пищи в обеденное время, содержащий до 25% от энерготрат человека. В большинстве протоколов TRF человек голодает в течение нескольких часов (16-20 ч), а прием пищи происходит в течение оставшихся часов (4-8 ч) в день. Протоколы голодания на целый день включают полное голодание или серьезное ограничение ЭЦ рациона в течение

одного или двух не следующих друг за другом дней в неделю [5]

Физическая нагрузка, выполняемая натошак, может изменять метаболические пути окисления энергетических субстратов в организме, действуя как потенциальный физиологический стимул для усиления кетогенеза, регулируя метаболические, гормональные и воспалительные реакции, стимулируя митохондриальный биогенез и подавляя активность mTOR, а также влияя на компонентный состав тела. Ограничение потребления энергии с пищей /голодание в течение более 12-16 ч/ приводит к метаболическому переключению с углеводов на жиры в качестве основных источников энергии, что вызывает формирование метаболического кетоза, и является индуцирующим фактором окисления жирных кислот. Временное переключение клеточного метаболизма с глюкозы на кетоновые тела стимулирует митохондриальный биогенез и способствует сохранению мышечной массы [6].

При обследовании бегунов на средние дистанции изучали влияние голодания на гормональные, метаболические и воспалительные реакции. Было обнаружено значительное повышение концентраций IL-6, адреналина и норадреналина; однако все параметры возвращались к исходным уровням через 7 дней после прекращения прерывистого голодания.

Еще одним аспектом прерывистого голодания является его влияние на состав тела спортсменов.

Установлено, что ограничение приема пищи (TRF) в режиме «16:8» приводило к достоверному снижению массы тела и относительному содержанию жировой ткани в организме спортсменов, тренирующих выносливость. После 4-недельного применения такого подхода произошло значительное увеличение соотношения пиковой мощности к массе тела, но максимальное потребление кислорода и показатели выносливости не изменились. Однако, в другом исследовании сообщалось о снижении производительности на 25% после прерывистого голодания у бегунов на средние дистанции. Таким образом, программы голодания могут обеспечить некоторые преимущества за счет снижения массы и оптимизации компонентного состава тела, однако эффективность такого вмешательства в отношении показателей выносливости и физической работоспособности требуют дальнейшего изучения.

Потенциальными рисками применения программ голодания у спортсменов, преимущественно тренирующих выносливость, может являться ее снижение, быстрая утомляемость, изменение структуры и качества сна, обезвоживание [7, 8].

Важным фактором риска, вызываемым ограниченным по времени прием пищи (TRF), является изменение режима сна у спортсменов, которые практикуют тренировки на выносливость. Во время TRF, в отличие от других методик ограничения питания, периоды сна изменяются из-за временной разницы периодов в цикле

голодания/приема пищи, тем самым нарушая циркадный ритм сна и бодрствования. Эти изменения могут вызвать общую усталость, снижение настроения, умственной и физической работоспособности у спортсменов, тренирующих выносливость. Обследование 8 спортсменов, выступающих на средних дистанциях, которые продолжали тренироваться во время Рамадана, показало, что TRF влияет на физическую работоспособность, нарушая привычный сон, и на фоне дефицита потребления энергии с пищей усиливает усталость. Другое исследование на велосипедистах показало значительное сокращение продолжительности глубокого и быстрого сна через две недели после начала TRF, хотя общее время сна не изменилось. С другой стороны, исследование на велосипедистах-подростках не сообщило об изменении общего времени сна после TRF. Поскольку сон является одним из основных компонентов для поддержания метаболического здоровья и работоспособности следует тщательно контролировать цикл сна спортсменов, тренирующих выносливость, и разрабатывать эффективные стратегии сна на этот период [3, 7, 8].

Другим эффектом голодания является ухудшение состояния водного баланса до, во время и после тренировки, что отрицательно воздействует на выносливость спортсменов. Выход к началу соревнований в эугидратированном состоянии является одним из ключевых

факторов повышения производительности спортсменов. Кроме того, обеспечение приема адекватного количества жидкости во время физических упражнений, особенно длительных напряженных тренировок, оказывает серьезное влияние на гомеостаз организма. Хотя окисление гликогена может обеспечивать несколько сот миллилитров воды, их все равно недостаточно для удовлетворения потребности организма в жидкости во время марафона, особенно в жарких погодных условиях [9]. Таким образом, недостаточное потребление воды/жидкости из-за голодания может оказать неблагоприятное влияние на здоровье, помимо ущерба для спортивной производительности. Хотя диеты TRF допускают потребление воды и несладкого кофе и чая, они содержат правила, которые запрещают потребление чего-либо во время голодания. Поэтому потребление воды и напитков для поддержания водного баланса у спортсменов, тренирующих выносливость и применяющих стратегии диеты TRF, должно быть особенно тщательно спланировано.

Степень неблагоприятного воздействия периодов отказа от пищи также варьирует в зависимости от погодных условий во время голодания, тяжести тренировок, длительности тренировочной нагрузки и уровня подготовки спортсменов. Эти факторы и способность спортсменов, тренирующих выносливость, справляться с возникающими метаболическими изменениями, определяют, какими будут

их спортивные результаты. Данные свидетельствуют о том, что успех спортсменов, соблюдающих диету ICR, зависит от энергетической ценности рациона и потребления макро- и микроэлементов, а также тренировочной нагрузки, продолжительности и качества сна [9, 10].

Отмечаются выраженные метаболические изменения, происходящие во время голодания. Уровень глюкозы повышается во время приема пищи и остается на высоком уровне в течении 6 часов после еды. Скорость утилизации глюкозы тканями составляет 2 мг/кг/мин в постабсорбционном состоянии. Умеренное снижение уровня глюкозы происходит из-за снижения концентрации инсулина, а также повышения уровня глюкагона на фоне усиления симпатической активности, и как следствия - замедления синтеза печеночного гликогена и гликолиза в условиях дефицита поступления экзогенных углеводов.

При голодании повышается уровень свободных жирных кислот (СЖК) и кетонов; активация глюконеогенеза из аминокислот, глицерина и кетоновых тел. Голодание снижает уровень циркулирующего инсулина и инсулиноподобного фактора роста-1. В таких условиях СЖК и кетоны являются основными источниками энергии для клеток. Этот переход называется прерывистым метаболическим переключением или переключением Глюкоза-Кетоны (G-to-K). Обратная ситуация, т.е. переключение Кетон-

Глюкоза (K-to-G) происходит после приема пищи [3-5].

Жиры являются основными энергетическими субстратами, используемыми во время физических упражнений в условиях голодания, когда уровни глицерина и СЖК в плазме повышаются из-за активации липолиза в адипоцитах. Процесс ускорения окисления жиров активируется глюкагоном и катехоламинами, связывающимися с бета-адренергическими рецепторами, а ингибируется инсулином. В связи с этим, уровни глицерина и СЖК в крови могут служить биомаркерами интенсивности липолиза. Уровень глицерина в плазме крови немного увеличивается при низких уровнях интенсивности физических упражнений, но значительно повышается во время голодания. В период отказа от пищи уровень глицерина может достигать 8,5 ммоль/кг/мин, а после приема пищи перед тренировкой низкой интенсивности остается на уровне 5,5 ммоль/кг/мин. Аналогичным образом, при низкоинтенсивных упражнениях натошак концентрации СЖК в плазме находится на уровне 0,45 ммоль/л, а после приема пищи снижается до 0,20 ммоль/л. Это объясняется более высокой постпрандиальной концентрацией инсулина непосредственно после приема пищи, что приводит к снижению скорости окисления жиров.

Доказано, что физические упражнения во время голодания увеличивают скорость липолиза в жировой ткани за

счет более высоких концентраций адреналина и кортизола в плазме. Эти гормоны стресса взаимодействуют с жировой тканью, вызывая фосфорилирование триглицеридлипазы и гормонально-чувствительных ферментов липазы, что стимулирует липолиз. Тренировки в отсутствие приема пищи приводят к повышению уровня регуляции генов, участвующих в транспорте жирных кислот (транслоказа жирных кислот; карнитин пальмитоилтрансфераза-1) и β окислению (разъединяющий белок 3, АМФ-активированная протеинкиназа) в мышечных волокнах, что усиливает окисление жира в скелетных мышцах. Повышенная скорость окисления жиров при голодании сохраняется и в состоянии покоя в посттренировочный период (по сравнению с тем же упражнением, выполняемым после приема пищи), что приводит к снижению содержания жировой ткани в организме. Напротив, прием пищи перед тренировкой повышает уровень инсулина (на период до 3-х ч) и может снижать скорость метаболических реакций (транспорт жирных кислот и окисление жиров) во время интенсивной нагрузки [5, 8].

Хотя белковый обмен вносит относительно незначительный вклад в энергообеспечение деятельности при регулярном питании, его доля заметно возрастает при строгом ограничении энергетической ценности рациона. При голодании отмечается повышение концентрации ацилкарнитина и окисленного аминокислотного димера цистина, снижение содержания

триптофана в плазме, холинфосфата, гиппуровой кислоты и глицерофосфохолина.

Глюконеогенез является основной причиной потери мышечной ткани у спортсменов.

Результаты исследований различных программ голодания на массу и компонентный состав тела противоречивы вплоть до отсутствия существенных изменений, что обусловлено влиянием неучтенных факторов (разной длительности интервалов голодания, полом, возрастом, уровнем подготовки и вида спорта).

Существует лишь ограниченное число исследований о влиянии голодания на показатели выносливости спортсменов, результаты которых также отличаются неоднозначностью.

Аэробные упражнения и голодание являются двумя эффективными стратегиями увеличения липолиза в жировой и мышечной ткани, приводящими к уменьшению количества жировой массы тела. Это представляется особенно актуальным для спортсменов, вынужденных контролировать массу и оптимизировать компонентный состав тела для достижения профессиональных преимуществ и спортивной результативности.

Жиры и углеводы являются важнейшими энергетическими субстратами для синтеза АТФ в скелетных мышцах при аэробном метаболизме. Продолжительность упражнений лимитируется скоростью метаболизма в скелетных мышцах, зависящей от доступности кислорода и относительно

ограниченных запасов гликогена. Усталость возникает тогда, когда скорость метаболизма жиров недостаточна для удовлетворения потребностей в энергии. Для отдаления момента наступления усталости, спортсмены могут использовать оптимизированный режим метаболической тренировки к соревновательным мероприятиям длительностью более 2 часов, направленный на увеличение накопления гликогена и усиление окисления жиров [5, 6, 8].

Тренировка на выносливость во время голодания представляет собой особый подход, направленный на повышение адаптации путем увеличения окисления жиров во время упражнений и улучшение физических показателей в долгосрочной перспективе.

Голодание снижает уровень циркулирующего инсулина и увеличивает распад печеночного гликогена, предполагая, что тренировка выносливости в это время приводит к большему использованию жира по сравнению с тем, когда спортсмен принял пищу.

Выводы. Эти результаты подтверждают концепцию о том, что выполнение тренировок на выносливость во время голодания увеличивает окисление жиров и способствует долгосрочной адаптации, которая полезна для общего состояния здоровья и благополучия. Следует отметить, что запасы гликогена в печени в основном истощаются после периодов голодания, в случае если спортсмены не потребляют экзогенные углеводы. Дис-

регуляция метаболизма глюкозы и гипогликемия также могут возникать при длительных физических нагрузках. Однако регулярные физические упражнения в моменты голодания могут вызывать специфические физиологические реакции адаптации для улучшения гомеостаза глюкозы

несмотря на ограниченную доступность печеночного гликогена. Таким образом, достаточно большая часть спортсменов, тренируют выносливость в состоянии голодания (натошак) после ночного сна, надеясь увеличить производительность, изменив вид преимущественного энергетического субстрата.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С., Роль времени приема пищи в организации питания спортсменов. III Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы и поиск инновационных подходов в спортивной медицине и реабилитации», Узбекистан, Ташкент, 10-11 ноября ISSN 2181-988 X2021#3 с. 165-166
2. Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С., Никитюк Д.Б., Хронопитание как инструмент оптимизации адаптационного потенциала спортсменов //Современные вопросы биомедицины - 2022, Т. 6 (1) — DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_01_6
3. Zouhal H, Saeidi A, Salhi A, et al. Exercise Training and Fasting: Current Insights. Open Access J Sports Med. 2020;11:1-28. Published 2020 Jan 21. doi:10.2147/OAJSM.S224919
4. Longo VD, Panda S. Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. Cell Metab. 2016;23(6):1048–1059. doi:10.1016/j.cmet.2016.06.001
5. Devrim-Lanpir A, Hill L, Knechtle B. Efficacy of Popular Diets Applied by Endurance Athletes on Sports Performance: Beneficial or Detrimental? A Narrative Review. Nutrients. 2021;13(2):491. Published 2021 Feb 2. doi:10.3390/nu13020491
6. Tinsley GM, La Bounty PM. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. Nutr Rev. 2015;73(10):661–674. doi:10.1093/nutrit/nuv041
7. Stockman M-C, Thomas D, Burke J, Apovian CM. Intermittent fasting: is the wait worth the weight? Curr Obes Rep. 2018;7(2):172–185. doi:10.1007/s13679-018-0308-9
8. Trepanowski JF, Kroeger CM, Barnosky A, et al. Effect of alternate-day fasting on weight loss, weight maintenance, and cardioprotection among metabolically healthy obese adults: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2017;177(7):930–938. doi:10.1001/jamainternmed.2017.0936
9. Cherif A, Roelands B, Meeusen R, Chamari K. Effects of intermittent fasting, caloric restriction, and Ramadan intermittent fasting on cognitive performance at rest and during exercise in adults. Sports Med. 2016;46(1):35–47. doi:10.1007/s40279-015-0408-6

10.Trepanowski JF, Kroeger CM, Barnosky A, et al. Effects of alternate-day fasting or daily calorie restriction on body composition, fat distribution, and circulating adipokines: secondary analysis of a randomized controlled trial. Clin Nutr. 2018;37(6):1871–1878. doi:10.1016/j.clnu.2017.11.018

ԾՈՍԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

**Բ.գ.թ., առաջատար գիտաշխատող Ի.Վ Կոբեկովա,
բ.գ.թ., ավագ գիտաշխատող Մ.Ս. Կորոստելովա,
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: Ծոմապահություն, ճարպային նյութափոխանակություն, մարզիկներ, դիմացկունություն:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Գիտական հրատարակումների տվյալների հիման վրա ուսումնասիրել սպորտային պրակտիկայում ծոմապահության տարբեր ծրագրերի կիրառման ազդեցությունը:

Ուսումնասիրության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրումը և վերլուծությունը: PubMed-ի և Cochrane-ի տվյալների բազաներում որոշել 2015-ից մինչև 2021 թվականն առավել օգտագործվող դիետաները՝ դիմացկունությունն պահանջող մարզաձևերում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դիետայի էներգիայի արժեքի ապահովումը, որը համարժեք է էներգիայի փաստացի սպառմանը և մարզիկների անհատական կարիքներին, կարևորագույն սկզբունք է մարզիկի օպտիմալ հարմարողական ներուժի, բարձր աշխատունակության պահպանման

համար: Պետք է հիշել, որ սննդի հետ էներգիայի ընդունման շտկումը՝ մարմնակազմության վրա ազդելու նպատակով, կարող է հանգեցնել հնարավոր բացասական հետևանքների: Էներգիայի սահմանափակումը սովորական գործոն է ծոմապահության ձևերում: Տարբեր ծոմապահության պրակտիկաներ ազդում են մարմնի կառուցվածքի և մարմնի քաշի, ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական պարամետրերի վրա, փոխում են սպիտակուցների, լիպիդների և գլյուկոզայի նյութափոխանակությունը և հարակից հորմոնալ ռեակցիաները: Ապացուցված է, որ սովի վիճակում մարզվելն ավելի է մեծացնում ճարպի օքսիդացման արագությունն աշխատող մկաններում, քան ինտենսիվությամբ և տևողությամբ վարժությունները, որոնք համեմատելի են էկզոգեն ածխաջրերի բավարար մատակարարման ֆոնի վրա:

Համառոտ եզրակացություն: Այնուամենայնիվ, ծոմապահության սննդակարգը կարող է առաջացնել հատուկ ֆիզիոլոգիական հարմարողականություններ՝ գլյուկոզայի հոմեոստազը հեշտացնելու համար՝ չնայած լյարդի գլիկոգենի սահմանափակ հասանելիությանը: Այսպիսով՝ շատ մարզիկներ իրենց մարզումները կատարում են գիշերային ծոմապահությունից հետո՝ հուսալով բարձրացնել կատարողականությունը՝ փոխելով օքսիդատիվ սուբստրատի տեսակը:

IMPACT OF FASTING ON THE HEALTH AND PERFORMANCE OF THE ATHLETE***PhD of Medicine, Leading Researcher I.V.Kobelkova,******PhD of Medicine, Senior Researcher M.M. Korosteleva,******Doctor M.S.Kobelkova***

Federal State Budget Institution of Science (FSBIS)

Moscow, Russian Federation,

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 Executive Office,

Moscow, Russian Federation

SUMMARY**Keywords:** fasting, fat metabolism, athletes, endurance.**The aim of the research** is to reveal the effect of various fasting programs in sports practice based on scientific publications.**The research methods and organization** involve search of articles in the PubMed and Cochrane databases for the keywords "fasting", "athletes", "fat oxidation", "endurance" in the title, abstract and keywords to determine the most used diets over the period from 2015 to 2021 year for athletes engaged in endurance training.**The analysis of research results** highlights the fact of ensuring the energy value of the diet, adequate to the actual energy consumption and individual needs of athletes, as an important principle for maintaining the optimal adaptive potential and high professional performance of an athlete. It's worth mentioning that the correction of energy intake with food in order to influence the mass and component composition of the body can lead to possible negative consequences. Energy restriction is a common factor in various forms of fasting. Various fasting practices affect the component composition and body weight, physiological and biochemical parameters, change protein, lipid and glucose metabolism and related hormonal reactions. Recent evidences suggest that training in a state of hunger increases the rate of fat oxidation in working muscles to a greater extent than exercises comparable in intensity and duration against the background of a sufficient supply of exogenous carbohydrates.**Conclusions.** Regular fasting exercise may induce specific physiological adaptations to facilitate glucose homeostasis despite limited hepatic glycogen availability. Thus, many endurance athletes perform their training after an overnight fast, hoping to increase performance by changing the type of oxidative substrate.

Հոդվածն ընդունվել է 01. 02. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02. 02. 2022-ին:

ԲԱԺԻՆ 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

ՀՏԴ 611.7(079)

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-206

**ՍԱԿԱՎԱՇԱՐԺ ՍԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՆԱՆՑ
ՀԵՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՐԱ**

**Մ. գ. թ. , պրոֆեսոր Ս. Հ. Հովեյան,
ստոմատոլոգ Կ. Բ. Պետրոսյան,
մագիստրոս Ա. Լ. Հովսեփյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
Հայկական բժշկական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E.mail:susanna.hoveyan@sportedu.am,
karinepetrosyan.dentist@mail.ru,
ani13h@mail.ru

Առանցքային բառեր: Սակա-
վաշարժ, հենաշարժողական համակարգ,
տեխնոլոգիական մասնագիտություններ,
մեջքի քրոնիկ ցավեր:

**Հետազոտության արդիակա-
նություն:** Սակավաշարժությունը
համարվում է 21-րդ դարի
ամենատարածված խնդիրներից մեկը,
որն իր բացասական ազդեցությունն ունի
մարդու առողջության վրա[1]: Համաձայն
Միջազգային առողջապահական
կազմակերպության եվրոպական բաժնի
հետազոտությունների՝ մեծահասակների
60 տոկոսը և երիտասարդների 75
տոկոսը ապրում են սակավաշարժության
պայմաններում, որի հետևանքով
առաջանում են մի շարք առողջական
խնդիրներ: Նույն բաժնի մեկ այլ
հետազոտության արդյունքներ փաստում
են, որ մահերի 10 տոկոսն ամբողջ
աշխարհում առաջանում է սակավաշար-
ժության պատճառով [1, 2]:

Հարաբերական անշարժությունն
ու մտավոր լարվածությունն առաջացնում
են սթրեսային իրավիճակ, կարգավորիչ

մեխանիզմների լարվածություն,
տեղաշարժեր իմունային համակարգում,
իջեցնում են օրգանիզմի ռեգերվային
հնարավորությունները, նվազեցնում
են երգիայի փոխանակությունը,
վեգետատիվ նյարդային համակարգի
գործառնությունների խանգարումները,
նպաստում ախտաբանական
գործընթացների զարգացմանը [3]:

Արդի տեխնոլոգիական առաջըն-
թացը, աշխատանքային և ուսումնա-
ռության գործընթացների համակարգչա-
նացումը, սմարթֆոնների, համակարգիչ-
ների և համացանցի տարածումը բավա-
կան հարմարավետ են դարձրել 21-րդ
դարի մարդու առօրյան: Ժամանակի և ա-
վելորդ ջանքերի խնայման արդյունքում
հնարավոր է շատ արագ կատարել ցան-
կացած գործողություն՝ նույնիսկ այժմի
նստած: Որոշ գիտնականներ գտնում են,
որ մեջքի ցավերի առկայությունը՝ հատ-
կապես երիտասարդ և միջին տարիքի
անձանց մոտ, կապված են սակավաշար-
ժության և անընդհատ լարված, սթրե-
սային պայմաններում գտնվելու հետ: Մի

շարք հեղինակների հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ մեջքի խրոնիկ ցավերն առավել հաճախ հանդիպում են կանանց (41 տոկոս), քան տղամարդկանց (31 տոկոս) մոտ [4]:

Ուսումնասիրությունից կարելի է եզրակացնել, որ սակավաշարժությունը և սթրեսային վիճակը բացասական ազդեցություն ունեն մարդու օրգանիզմի և, մասնավորապես՝ հենաշարժողական համակարգի վրա [5]:

ՀՀ-ն նույնպես սերտորեն առնչվում է այս խնդրին:

Հայաստանում տարածված 5 մասնագիտություններից 4-ը (ծրագրավորում, բանկային գործ, ֆինանսներ, հաշվապահություն, մարկետինգ), այսինքն՝ 80 տոկոսն ունեն ամբողջովին համակարգչայինացված աշխատանքային գործընթաց, որտեղ աշխատակիցները վարում են նստակյաց գործունեություն՝ շաբաթական 5 օր (40ժ և ավելի աշխատում են անընդհատ սթրեսի պայմաններում:

Մեր կողմից անցկացված հարցումների, ինչպես նաև մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության արդյունքում պարզ է դարձել, որ պարբերաբար իրականացվող շարժողական ակտիվությունը կարող է կանխարգելել ցավային համախտանիշը, ինչպես նաև լիովին վերացնել խնդիրը:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրության արդյունքում բացահայտել ՀՀ-ում տարածված տեխնոլոգիական մասնագիտությունների ազդեցությունը 25-40 տարեկան կանանց հենաշարժողական համակարգի վրա:

Հետազոտության խնդիրները:

Առաջ քաշված հարցերի ուսումնասիրության և լուծման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել տվյալ թեմայի մշակվածության աստիճանը հատուկ մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության միջոցով:

2. Հետազոտել և վերլուծել 25-40 տարեկան կանանց ֆիզիկական շրջանում հենաշարժողական համակարգի խնդիրները և մասնագիտական աշխատանքի կապն այդ խնդիրների առաջացման հետ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում,
2. սոցիոլոգիական հարցում,
3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ուսումնասիրելով հենաշարժողական համակարգի խնդիրները, դրանց առաջացման հնարավոր պատճառները և կանխարգելման ու կարգավորման մեխանիզմները՝ անհրաժեշտություն է առաջանում բացահայտել խնդրի առանձնահատկությունները ՀՀ-ում:

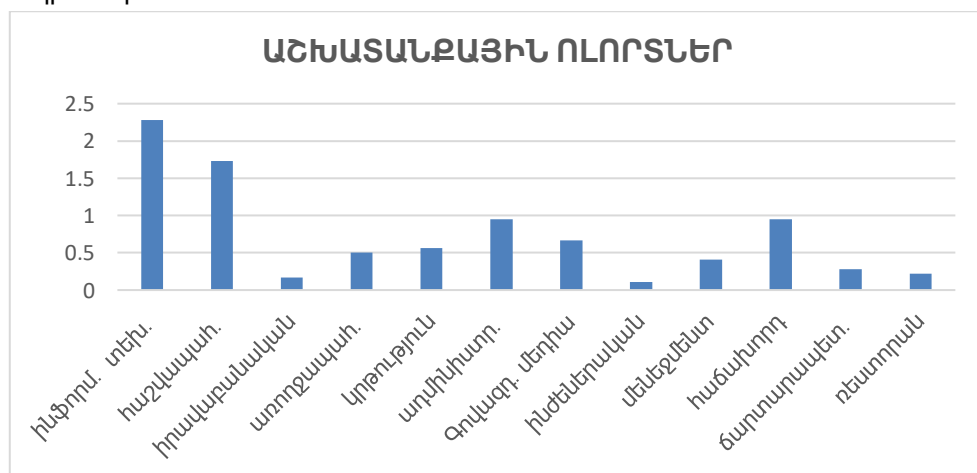
Որպես հավաստի և հասանելի տեղեկատվական մեթոդ՝ ընտրել ենք սոցիոլոգիական հարցման տարբերակը, իսկ որպես հարթակ՝ սոցիալական կայքերը (Facebook, Instagram, LinkedIn)

Աշխատանքի ընթացքում տարբեր գրական աղբյուրներ ուսումնասիրելիս՝ առանձնացրել ենք մի քանի առանցքային կետեր, որոնց հիման վրա կազմվել է սոցիոլոգիական հարցման հարցաթերթը:

Հարցմանը մասնակցել են 500 կին, որոնց 84.4 տոկոսը մեզ հետաքրքրող տարիքային խումբն է:

Հարցաթերթիկը կազմված է 10 հարցից, որոնց վերլուծության արդյունքում մեզ հաջողվեց բացահայտել ՀՀ-ում 25-40 տարեկան կանանց մոտ հենաշարժողական համակարգի խնդիրների առկայության մակարդակը, այդ խնդիրներն առաջացնող մի շարք գործոնների առկայության աստիճանը, ինչպես նաև ստանալ ընդհանուր տեղեկատվություն՝ հարցման մասնակիցների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի և վիճակի մասին:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Ամփոփելով հարցման արդյունքները՝ անդրադառնանք մի քանի կարևոր կետի: Այսպիսով՝ հարցման մասնակիցների 69,1 տոկոսն աշխատում են, 11,7 տոկոսը սովորում, ընդ որում՝ մեր կողմից անցկացված հարցման արդյունքները միանգամայն հաստատում են ՀՀ-ում պաշտոնական վիճակագրությանը. այն է՝ ամենատարածված մասնագիտությունների ցանկի մասին տեղեկատվությունը (տրամագիր):



Տրամագիր. Աշխատանքային ոլորտներ

Հարցվածների 12,8 տոկոսն աշխատում է ինժեռնային տեխնոլոգիաների ոլորտում, իսկ 17,3 տոկոսը՝ հաշվապահական կամ բանկային համակարգում:

Ընդհանուր վերլուծության արդյունքում կարելի է եզրակացնել, որ հարցվածների շուրջ 72 տոկոսը կատարում է գրասենյակային նստակյաց աշխատանք, որից 45,3 տոկոսն օրական

աշխատում է ամենաքիչը 8-10 ժամ, ինչը 3-5 ժամով գերազանցում է ամբողջ աշխարհում սահմանված նորմը: Հարցվողների 66,7 տոկոսն էլ նշում է, որ նստած դիրքում են գտնվում օրական 6 ժամ և ավելի:

Ինչ վերաբերում է սթրեսային իրավիճակներին, ապա հարցվածների 92,2 տոկոսը նշում է, որ գտնվում է սթրեսային պայմաններում, ընդ որում

Նրանցից 45,5 տոկոսը գրեթե ամեն օր ենթարկվում է սթրեսի:

Գիտականորեն ապացուցված է սթրեսային իրավիճակների և տարբեր առողջական խնդիրների միջև կապը: Մեջքի քրոնիկ ցավերի առաջացման գործոնների ցուցակում առանձնացնենք հոգեառաջացական գործոնը, որն առաջանում է սուր կամ քրոնիկ սթրեսի պայմաններում գտնվելու դեպքում: Ապացուցված է հոգեբանական գործոնների, ինչպիսիք են՝ սթրեսը, անհանգստությունը, դեպրեսիան, վախը և մեջքի ցավերի միջև կապը: Հոգեբանական գործոններն առավել մեծ չափաբաժին ունեն ռիսկային գործոնների մեջ, քան կենսամեխանիկական խանգարումները: Քրոնիկական ցավի հավանականությունն ավելանում է կուբինացված ռիսկային գործոնների դեպքում: Իրենց աշխատությունում հեղինակները նշում են, որ քրոնիկ ցավերի առաջացման պատճառ կարող են լինել մարմնի այլ հատվածներում առկա քրոնիկ ցավերը[6]:

Ուսումնասիրելով ևս մի քանի հեղինակների աշխատություններ՝ կարելի է եզրակացնել, որ մեջքի քրոնիկ ցավերի և սթրեսի միջև կա պատճառահետևանքային ուղղակի և հակադարձ կապ [1]: Այսպիսով՝ քրոնիկ ցավը կարող է առաջացնել դեպրեսիա:

Անդրադառնալով անքնության խնդրին՝ մասնագետների հարցման արդյունքներից պարզ է դառնում, որ վերոնշյալը մեր թիրախային խմբի համար այնքան էլ արդիական չէ: Հարցվածների ընդամենը 21,4 տոկոսն է միայն քնում ոչ բավարար քանակով, այնինչ մնացած 78,6 տոկոսի քունը 6 ժամ և ավելի է, ինչը

համապատասխանում է միջազգայնորեն հաստատված նորմերին:

Ըստ մեր ուսումնասիրությունների՝ վերջին 5 տարիների ընթացքում ֆիթնես ակումբների և տարատեսակ մարզական կազմակերպությունների քանակը Հայաստանում աճել է 60 տոկոսով: Այս նոր տենդենցը ներառել է գրեթե բոլոր տարիքային խմբերը: Եթե 2015-ին կանանցից շատ քչերն էին պարբերաբար զբաղվում առողջարարական մարզմամբ, ապա 2021 թվականին այդ թիվը մայրաքաղաք Երևանում կազմել է 51,1 տոկոս, ինչը բավականին մեծ նվաճում է: Չնայած այն հարցին, թե արդյոք զբաղվում են որևէ սպորտով, մասնակիցները տվել են հետևյալ պատասխանները. Նրանցից 49,9 տոկոսը սպորտով է զբաղվում ամսական 3 անգամից պակաս, իսկ 40,7 տոկոսն ընդհանրապես չի զբաղվում:

Ունենալով ես կամ ունեցել ես ցավեր մեջքի և պարանոցի շրջանում հարցին, 24-40 տարեկան կանանց 84,2 տոկոս նշում է այո, առկա են մեջքի ցավեր, իսկ 18,9 տոկոսի մոտ ցավը դարձել է քրոնիկական: Այս տարիքային խմբում, ըստ հարցման արդյունքների՝ գերակշռում են պոչուկային ցավերը:

Հարցվածների 67,4 տոկոսը երբևէ չի դիմել բժշկի և չի ախտորոշել իր մոտ առկա խնդիրը և դրա առաջացման պատճառները:

Ներմուծելով ստացված տվյալների բազան մաթեմատիկական *Eviews* ծրագրում և ուսումնասիրելով հենաշարժողական համակարգի վրա յուրաքանչյուր գործոնի ազդեցության մակարդակը, նշանակալիությունը, ինչպես նաև այդ

գործոնների միջև կապի մակարդակը, ստացել ենք հետևյալ պատկերը.

Հենաշարժողական

համակարգի խնդիրների առաջացման համար առավել նշանակալի են՝ նստակյաց աշխատանքի առկայությունը և սպորտով զբաղվելու բացակայությունը: Առավել ցածր նշանակալիություն ունեն տարիքի և քնի գործոնները:

Գործոններ՝

- նստակյաց աշխատանք,
- սթրեսային իրավիճակների առկայություն,
- ոչ բավարար քուն,
- սպորտով զբաղվելու առկայություն,
- տարիք:

Մեր կողմից անցկացված սոցիոլոգիական հարցման վերջին հարցը վերաբերում էր հարցվածների 33.6 տոկոսին, որոնք դիմել էին բժշկի և փսիատրոլոգի ցավի առաջացման պատճառները: Այս հարցի պատասխանը չունեն պարտադրող ընտրության տարբերակներ, այլ հնարավորություն էր տալիս մասնակցին գրել պատասխանի իր տարբերակը: Ընդհանուր առմամբ ստացել ենք բավականին տարբեր պատասխաններ, որոնց մի մասը՝ միգրացիոն սխալ ձևակերպման կամ հարցվողի ոչ բավարար տեղեկատվության պատճառով այնքան էլ հասկանալի չէին: Ընդհանուր առմամբ գերակշռում էին պատասխանի հետևյալ տարբերակները՝

1. սկոլիոզ (առաջին կարգի)՝ 25.4 տոկոս,

2. մեջքի կրծքային հատվածում կորուսություն՝ 8,5 տոկոս,

3. ճողվածքներ՝ 18.5 տոկոս,

4. մկանային գերլարվածություն՝ 18,2 տոկոս,

5. կանանց մոտ էպիդուրալ անզգայացման հատվածում մշտական ցավեր՝ 6.3 տոկոս,

6. այլ՝ 23.1 տոկոս:

Եզրակացություն:

Ամփոփելով գրական աղբյուրների վերլուծությունը և իրականացված հարցման արդյունքները՝ կարելի է եզրակացնել, որ այսօր 8-ից 10 ժամ սակավաշարժ մասնագիտություններով անընդմեջ աշխատելու արդյունքում 25-40 տարեկան կանանց մոտ առաջ են գալիս մտավոր լարվածություն և սթրեսային իրավիճակ, ինչն էլ իրենց բացասական ազդեցությունն է թողնում առողջության, մասնավորապես՝ հենաշարժողական համակարգի վրա՝ առաջացնելով մեջքի քրոնիկ ցավեր:

Անցկացված հարցումների և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ դարձավ նաև, որ պարբերաբար իրականացվող շարժողական ակտիվությունը կարող է կանխարգելել ցավային համախտանիշը, ինչպես նաև լիովին վերացնել խնդիրը:

Տվյալ հիմնախնդրի վերաբերյալ մեր ուսումնասիրությունները կրում են շարունակական բնույթ. վերջնական նպատակն է՝ մշակել առողջարարական մարզման ծրագիր և օգտագործել հենաշարժողական համակարգի խնդիրներ ունեցող կանանց ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման նպատակով:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Кардозу В. М., Фернандеш Д. М., Бакытжанова А. Е., Гиподинамия- болезнь цивилизации. Тезис ID:2014-05-35-T-38-36/Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150)
2. Мерзликина Е. В., Влияние компьютерных игр на физическое и психическое здоровье школьника // Изучение человека: проблемы, поиски, решения: материалы Междунар. науч. конф., Белгород, 2017, с. 70-71
3. Подчуфарова Е.В., ММА им. И.М. Сеченова- Боль в спине и ее лечение, 2009, с. 47-49.
4. Лубышева И.И., Социология физической культуры и спорта / И.И. Лубышева – М.: «Академия», - 2000;
5. Жданова Д.Р., Рубизова А.А., Научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е. << Гиподинамия – болезнь 21 века>>.- 2019,
6. Linton S.J. A review of psychological risk factors in back and neck pain. Spine.- 2000

**INFLUENCE OF SEDENTIAL TYPES OF PROFESSIONS ON THE
LOCOMOTOR SYSTEM OF WOMEN*****PhD of Pedagogical Sciences, professor S.H. Hoveyan******Dentist K. B. Petrosyan******Master A.L Hovsepyan***

Armenian State institute of Physical Culture and

Sport, Yerevan, Armenia

Yerevan State Medical University, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: Physical inactivity, musculoskeletal system, technological specialties, chronic back pain.

The aim of the research. To reveal the impact of technological professions prevalent on the musculoskeletal system of women at age 25-40 in the Republic of Armenia.

Research methods and organization.

1. Study of scientific-methodological literature.
2. Sociological survey.
3. Analysis of mathematical statistical data.

Analysis of research results. The development of modern technologies in the 21st century makes a person's daily life more accessible, comfortable, but at the same time has a negative effect on motor activity, health, in particular the musculoskeletal system. The Republic of Armenia, being a developing country, is closely related to this issue.

The top professions in Armenia like programming, banking, finances, accounting, marketing, are a fully computerized workflow, where employees have a sedentary lifestyle, 5 days a week, lasting 40 hours or more.

The results of a sociological survey conducted among 500 women at age 25-40 prove the impact of sedentary professions in the Republic of Armenia on the musculoskeletal system, their physical preparedness and health.

The results of the survey showed that most of the participants have musculoskeletal problems, chronic pain, and insomnia. The study of professional literature shows that regular physical activity can prevent pain, as well as eliminate the problem.

Conclusion: Summarizing the analysis of literary sources and the results of the survey it can be concluded that nowadays, after working for 8 to 10 hours in a variety of sedentary professions, 25-40-year-old women can have mental tension and stress, which have a negative impact on health, particularly the musculoskeletal system. It can cause also chronic back pain.

Surveys and studies of professional literature as well showed that regular physical activity can prevent pain syndrome, as well as eliminate the problem completely.

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНЫХ ВИДОВ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЖЕНЩИН

*К.п.н., профессор С. А. Овоян,
стоматолог К. Б. Петросян,
магистрант А. Л. Овсепян*

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,
Армянский Медицинский институт, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: гиподинамия, опорно-двигательный аппарат, технологические специальности, хроническая боль в спине.

Цель исследования. Выявить влияние технологических профессий, распространенных в Республике Армения, на опорно-двигательный аппарат женщин 25-40 лет.

Методы и организация исследования.

1. Изучение научно-методической литературы.
2. Социологический опрос.
3. Математическая статистика.

Анализ результатов исследования. Развитие современных технологий в 21 веке делает повседневную жизнь человека более доступной, комфортной, но в то же время негативно влияет на двигательную активность, здоровье, в частности на

опорно-двигательный аппарат. Республика Армения, будучи развивающейся страной, тесно связана с этим вопросом.

Распространенные в Армении специальности программирование, банковское дело, финансы, бухгалтерский учет, маркетинг представляют собой полностью компьютеризированный рабочий процесс, где сотрудники ведут малоподвижный образ жизни, 5 дней в неделю, продолжительностью 40 и более часов.

Результаты социологического опроса, проведенного среди 500 женщин в возрасте 25-40 лет по данному вопросу, в Республике Армения обосновывают влияние малоподвижных профессий на опорно-двигательный аппарат, их физическую подготовленность и здоровье.

Результаты опроса показали, что у большинства участников имеются проблемы опорно-двигательного аппарата, хронические боли и бессонница. Исследуемая нами специальная литература показывает, что регулярные занятия физической культурой могут предотвратить боль, а также полностью устранить проблему.

Краткие выводы. Обобщая анализ литературных источников и результаты опроса, можно сделать вывод, что сегодня, непрерывно работая по 8-10 часов в сфере малоподвижных профессий, женщины 25-40 лет испытывают умственное напряжение и стресс, которые негативно влияют на здоровье, особенно на опорно-двигательный аппарат, вызывая хронические боли в спине.

Опросы и изучение специальной литературы также показали, что регулярная физическая активность может предотвратить боль, а также полностью устранить проблему.

Հոդվածն ընդունվել է 21. 02. 2022–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22. 02. 2022–ին:

ԲԱԺԻՆ 6. ԱՐԱՊՏԻՎ ՄՊՈՐՏԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-215

ՀՀ- ՈՒՄ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒՎ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՄԱՆԵՐԻՆ ԼՐԱՑՈՒՅԻՉ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՏՈՒՅՈՂ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ԱՐԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՍԱՆԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասախոս Ա.Մ. Գաբրիելյան,

դասախոս Ս. Հ. Զեյրանյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E-mail: angela.gabrielyan@sportedu.am,

siranush.jeyranyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող (ԿԱՊԿՈՒ) երեխաներ, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա (ԱՖԿ), զարգացման կենտրոններ, ԱՖԿ մասնագետներ:

Հետազոտության արդիականություն: Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է ոչ միայն երեխայի առողջության ամրապնդմանը, շարժողական կարողությունների զարգացմանը, այլև խթանում է անձի ներդաշնակ ձևավորումը[3]: Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող (ԿԱՊԿՈՒ) երեխաների համար ֆիզիկական կուլտուրան ունի շատ մեծ շտկող-զարգացնող ազդեցություն: Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի սկզբունքներից մեկն այն է, որ մանկավարժական ներգործություններն ուղղված են ոչ միայն զարգացման խանգարումներ ունեցող երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան թերությունների հաղթահարմանը, այլև ճանաչողական գործունեության, հոգեկան գործընթացների, բարոյական հատկությունների զարգացմանը, շարժողական ակտիվության բարձրացմանը, երկրորդական խնդիրների կանխարգելմանը [5]:

ՀՀ կառավարության կողմից որդեգրած համընդհանուր ներառականության ռազմավարության շրջանակներում ԿԱՊԿՈՒ երեխաները ներառված են կրթական ոլորտում, հաճախում են նախադպրոցական հաստատություններ և դպրոցներ, որտեղ և իրականացվում է նրանց ֆիզիկական դաստիարակությունը: Փորձը ցույց է տալիս, որ ԿԱՊԿՈՒ

երեխաները ոչ լիարժեք են ներգրավված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և պարապմունքներին: Սակայն, եթե նույնիսկ ենթադրենք, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ներգրավումը լիարժեք է իրականացվում, միևնույն է դա բավարար չէ ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության պահանջմունքը բավարարելու համար: ԿԱՊԿՈՒ երեխաների համար ՀՀ-ում գործում են նաև լրացուցիչ ծառայություններ մատուցող կազմակերպություններ, ինչպիսիք են՝ զարգացման և վերականգնողական կենտրոնները:

Դիտարկումները վկայում են, որ ԿԱՊԿՈՒ երեխաների մեծ մասը բացի կրթական հաստատություններից հաճախում է նաև նշված կենտրոններ, որտեղ ստանում են հոգեբանական, լոգոպեդիական, սոցիալական, հատուկ մանկավարժական աջակցություն, սակայն ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացվում է ոչ բոլոր տեղերում: Ուստի, վերը նշված հիմնախնդիրների վերհանումն այսօր արդիական հարց է:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Բացահայտել ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը ԿԱՊԿՈՒ երեխաների զարգացման համար և գնահատել ԱՖԿ-ի հասանելիությունը ՀՀ-ում գործող լրացուցիչ ծառայությունների մատուցման կառույցներում:

Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության և տեղեկատվության ուսումնասիրություն, հարցում, հարցազրույց, տվյալների վերլուծություն:

Հարցումն ու հարցազրույցը կազմակերպվել են «Զայլ առաջ» հասարակական կազմակերպությունում, որտեղ հաճախում են 5-12 տարեկան ԿԱՊԿՈՒ երեխաներ: Հարցմանը մասնակցել են ԿԱՊԿՈՒ երեխաների 23 ծնող, հարցազրույցն անցկացվել է 2 ԱՖԿ մասնագետների հետ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ինչպես գիտեք, ԿԱՊԿՈՒ երեխաներն ունեն բժշկական և հոգեբանամանկավարժական տարբեր տիպի ախտորոշումներ, որոնցից են՝ աուտիստիկ սպեկտրի խանգարումները (ԱՍԽ), մտավոր հետամնացությունը, հոգեկան զարգացման հապաղումը (ՀՀՀ), մանկական ուղեղային կաթվածը (ՄՈՒԿ), գերակտիվության և ուշադրության պակասի համախտանիշը (ԳՈՒՊ), վարքի և հուզականային ոլորտի այլ խանգարումները:

Գիտնականների և ոլորտի մասնագետների հետազոտությունները վկայում են, որ զարգացման խանգարումները միշտ ուղեկցվում են շարժողական ոլորտի թերզարգացմամբ: Այս երեխաները ֆիզիկական զարգացմամբ և ֆիզիկական պատրաստվածությամբ հետ են մնում իրենց հասակակիցներից առնվազն մեկից երեք տարով, նրանց մոտ դիտվում են նաև ուղեկցող հիվանդություններ և երկրորդային խանգարումներ: Օրինակ՝ մտավոր հետամնացության դեպքում բացի ճանաչողական ոլորտից վնասվում են ոսկրային, մկանային, ներզատական, զգայական համակարգերը, որի արդյունքում առավելապես տուժում է շարժումների կոորդինացիան, սահմանափակվում է լայնույթը, ստույգությունը, նկատվում է մկանային լարվածություն, խախտվում է

հավասարակշռությունը և տարածության մեջ կողմնորոշման կարողությունը [4]: ԱՍԽ-ի դեպքում հիմնական խնդիրներն են՝ սոցիալական հաղորդակցման և համագործակցության

անբավարարությունը, կրկնվող վարքը, խոսքի խանգարումները [7]:

ԱՍԽ ունեցող երեխաների զարգացումն աղավաղված է, տուժում են շարժողական կարողությունները, այդ թվում նաև՝ մանր շարժումները, ինչը մեծապես խոչընդոտում է կենցաղային հմտությունների ձևավորմանը: Շարժումները հաճախ թույլ են կամ ընդհակառակը՝ չափից ավելի լարված, կարծրատիպ անցումներով, արգելակումներով, քայլում են թաթերի վրա, ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը կոորդինացված չէ, դժվարացած է հավասարակշռության պահպանումը, խախտված է զգայական ինտեգրացիան [6]: Հյուսիսային Կարոլինայի (ԱՄՆ) Մանկական զարգացման ինստիտուտի կողմից 2014-ին անցկացված հետազոտությունների համաձայն՝ ֆիզիկական բեռնվածությունն օգնում է ԱՍԽ-ով երեխաներին հաղթահարել անցանկալի վարքը, կառավարել սեփական շարժումները, կարգավորել հոգեֆիզիկական տոնուսը, թուլացնել հուզական լարվածությունը [7]:

Այսօր ՀՀ-ում իրականացվում է ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ներառական կրթություն, որի շրջանակներում պետք է բարելավվի նաև նրանց ֆիզիկական դաստիարակությունը, սակայն միայն կրթական հաստատություններում անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքները բավարար չեն՝ ապահովելու նրանց շարժողական ակտիվության և ֆիզիկական բեռնվածության պահանջմունքը:

ԿԱՊԿՈՒ երեխաների մեծ մասը ստանում են լրացուցիչ ծառայություններ պետական և հասարակական կազմակերպությունների կողմից: Դրանցից են՝ տարածքային մանկավարժահոգեբանական աջակցման կենտրոնները (ՏՄԱԿ), որտեղ նաև գնահատվում են երեխաների կրթական կարիքները, հասարակական կազմակերպությունները, վերականգնողական և զարգացման կենտրոնները:

Ըստ Աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության 2021 թվականի տվյալների՝ ՀՀ-ում գործում են հաշմանդամ երեխաների հիմնախնդիրներով զբաղվող 32-ից ավելի ՀԿ-ներ, որոնցից 8-ն ունեն ֆիզկուլտուրասպորտային ուղղվածություն, այսինքն՝ այստեղ անցկացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի պարամունքներ, սպորտային մարզումներ, կազմակերպվում են սպորտաձևեր, ճամբարներ, սպորտային մրցումներ, դրանք են՝ «Սկարպ» ՀԿ, «Փյունիկ» ՀԿ, «Հայաստանի ազգային պարաօլիմպիկ կոմիտե» ՀԿ, «Խուլերի հայկական սպորտային կոմիտե» ՀԿ, «Զայլ առաջ» Սոցիալական ՀԿ, «Սատար» ՀԿ, «Հաշմանդամային սպորտի հայկական ազգային ֆեդերացիա» (ՀՄՀԱՖ), «Հատուկ օլիմպիադաներ» ՀԿ:

ՀԿ-ներից չորսն ունեն վերականգնողական ծառայություններ («Արևածագ» ՀԿ, «Լուսաշող» հաշմանդամ երեխաների ծնողների ՀԿ, «Հայ մայրեր» ՀԿ, «Հույսի կամուրջ» ՀԿ)[1]:

ՀՀ-ում կան 19 պետական լինեցավորված համայնքային մանկական զարգացման վերականգնողական կենտրոններ (ԵԶԿԿ), որոնք հիմնականում սպա-

սարկում են համապատասխան մարզերից եկած երեխաներին: Դրանցում ներառված են 3 խոշոր կենտրոնները՝ «ԱրԲԵՍ» ԱԿ իր մարզային մասնաճյուղերով (Գավառ, Իջևան, Արտաշատ, Գյումրի, Արմավիր), «Հանրապետական մանկական վերականգնողական կենտրոն», «Արմենակ և Աննա Թադևոսյանների բժշկական կենտրոն հիմնադրամ»: Այս վերականգնողական կենտրոններում որպես կանոն, բուժում են ստանում հիմնականում կոպիտ հենաշարժողական խնդիրներով, սովորաբար ՄՈՒԿ-ով երեխաները: Այստեղ կիրառվում են ինչպես ֆիզիոթերապիայի տարբեր ձևեր՝ կինեզիոթերապիա, ջրաբուժություն, ասեղնաբուժություն, մանուալ և ռեֆլեքսոթերապիա, այնպես էլ ֆիզիկական վարժություններ:

Ըստ «Սփյուռ» տեղեկատվական համակարգի 2021-ի տվյալների՝ ՀՀ-ում գործում են մոտ 130-ից ավելի պետական և ոչ պետական զարգացման կենտրոններ, որոնցից միայն 28-ում են իրականացվում ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի պարամունքներ[2], դրանցից են՝ «Լիթլ Ջիմ», «Էքս Էս Իմպուլս», «Իմ ուղին» և այլն: Այստեղ հաճախում են *հենաշարժողական ոչ կոպիտ խանգարումներով*, սակայն այլ խնդիրներով երեխաներ, որոնցից են՝ աուտիզմը, հոգեկան զարգացման հապաղումը, մտավոր հետամնացությունը և այլն:

Փաստորեն այս երեխաները, հաճախելով զարգացման կենտրոններ, չեն ունենում ֆիզիկական դաստիարակություն ստանալու հնարավորություն. մինչդեռ այն երեխայի կարողությունների ա-

ռավելագույն զարգացման կարևոր գրավականն է: Այն որ ԱՖԿ-ն անգնահատելի է ԿԱՊԿՈՒ երեխաների համար, բացի հիդիսակավոր գիտնականներից և ոլորտի առաջատարներից փաստում են նաև նրանց ծնողները և երեխաների հետ աշխատող ԱՖԿ մասնագետները:

Այդ մասին են վկայում մեր կողմից «Զայլ առաջ» ՀԿ-ում ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ծնողների հետ անցկացված պիլոտային հարցման արդյունքները: Կենտրոնում պարապող երեխաների 39,1%-ը հաճախում են մանկապարտեզ, իսկ 60,9%-ը՝ դպրոց: Նրանցից 82%-ը դպրոցներում և մանկապարտեզներում մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին և պարապմունքներին: Սակայն ծնողների 75%-ը կարևոր է համարում երեխայի հավելյալ մասնակցությունը ԱՖԿ պարապմունքներին, 41%-ը նշում է, որ իրենց երեխաները ցանկություն ունեն պարապելու, իսկ 58%-ի կարծիքով իրենց երեխաները մեծ հաճույքով են մասնակցում պարապմունքներին:

Ծնողները նշում են, որ ԱՖԿ պարապմունքները դրական ազդեցություն են թողնում երեխաների հաղորդակցական կարողությունների զարգացման վրա՝ նրանք դիմում են մարզիչին, խաղերի ընթացքում շփվում են մյուս երեխաների հետ, սովորում են հայտնել իրենց ցանկությունները, այս ամենը շատ կարևոր է հատկապես ԱՍԽ-ով երեխաների համար: Ծնողները նկատել են, որ ֆիզիկական վարժությունների շնորհիվ երեխաները կարողանում են կողմնորոշվել տարածության մեջ, պահպանել հավասարակշռությունը, դարձել են ավելի ճկուն, հաղթահարել են վախի զգացողությունը, ինքնուրույն վազում են, ցատկում, բակում

մասնակցում են շարժախաղերին: Նրանք նաև դրական են գնահատում պարապմունքների ազդեցությունը հուզականային ոլորտի վրա՝ երեխաները կարողանում են ճիշտ և ժամանակին արտահայտել հույզերը, կառավարել դրանք, պարապմունքներից հետո նրանք ունենում են բարձր տրամադրություն: Վարքը ևս դրականորեն փոխվել է՝ երեխաները լսում և կատարում են հրահանգները, սպասում են իրենց հերթին, վերահսկում սեփական վարքը:

Ծնողների հետ անցկացված հարցումների կարևոր բացահայտումներից էր նաև այն, որ նրանց 76,4%-ը ցանկանում են իրենց երեխաներին ընդգրկել որևէ մարզաձևի մեջ (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, լող, կարատե): Մասնագետները ևս նշում են, որ երեխաների մի մասի մոտ տեսնում են սպորտով զբաղվելու նախադրյալներ, սակայն կենտրոնում դեռևս չկան համապատասխան պայմաններ:

ԱՖԿ մասնագետների հետ հարցազրույցից պարզ դարձավ, որ կենտրոնում անցկացվում է թիմային աշխատանք, որում նաև կարևորվում է ԱՖԿ մասնագետի դերը: Յուրաքանչյուր երեխայի խնդիրները քննարկվում են, գնահատվում են նրա ֆիզիկական և մտավոր կարողությունները, վարքի առանձնահատկությունները և արդյունքում կազմվում է պարապմունքների անհատական պլան: Պարապմունքների արդյունավետությունը կախված է ինչպես երեխայի խնդրի ծանրության աստիճանից, այնպես էլ երեխա-մասնագետ կապից, ճիշտ ընտրված մեթոդներից, մասնագետի պատրաստվածությունից:

Աշխատանքների հիմնական ուղղվածությունը շարժողական ոլորտի զարգացումն է և տարբեր շեղումների շտկումը: Շուգահեռաբար լուծվում են նաև անձի բոլոր կողմերի շտկման և զարգացման խնդիրները, ինչի մասին վկայում են նաև ծնողները:

Ընդգծենք նաև, որ այս ուղղությամբ հետազոտական աշխատանքները շարունակվելու են՝ մեծացնելով հարցվողների ընտրանքը:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ընդհանրացնելով կատարված հետազոտության արդյունքները, կարող ենք եզրահանգել.

1. ԱՖԿ-ն դրական ազդեցություն ունի ԿԱՊԿՈՒ երեխաների շարժողական, ճանաչողական, հուզականային, հաղորդակցական ոլորտների զարգացման վրա

2. ՀՀ-ում գործող զարգացման կենտրոնների մեծ մասում չեն իրականացվում ԱՖԿ պարամոնքներ:

3. Արտահայտված շարժողական

խնդիրներ չունեցող, սակայն այլ խնդիրներով ԿԱՊԿՈՒ երեխաները չեն ստանում բավարար ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակություն:

4. ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ծնողները և երեխաների հետ աշխատող ԱՖԿ մասնագետները միակարծիք են ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության կարևորության վերաբերյալ:

5. ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ծնողները հայտնում են ցանկություն, իսկ ԱՖԿ մասնագետները տեսնում են հնարավորություն այս երեխաներին ներգրավելու սպորտում:

Առաջարկություններ.

1. Անհրաժեշտ է բարձրաձայնել հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները և ձեռնարկել քայլեր՝ խրախուսելու ԱՖԿ-ի ներդրումը ՀՀ-ում գործող զարգացման կենտրոններում:

2. Չարգացման կենտրոններում ԱՖԿ-ի ներդրումը լայն հնարավորություն կստեղծի ԱՖԿ մասնագետների գործունեության համար:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարություն
https://www.mlsa.am/?page_id=11618

2. «Սփյուռ» տեղեկատվական համակարգ
https://www.spyur.am/am/home/search/?company_name=%D5%A6%D5%A1%D6%80%D5%A3%D5%A1%D6%81%D5%B4%D5%A1%D5%B6+%D5%AF%D5%A5%D5%B6%D5%BF%D6%80%D5%B8%D5%B6%D5%B6%D5%A5%D6%80&addres=

3. Воробьева И.Н., Гаджиев Г.Т. , Влияние физической культуры на умственное развитие школьников // Педагогические науки. Эл. Ресурс. 2018. Т.7.№4 (25), с. 65-67.

4. Дмитриев А.А., Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002, 176 с.

5. Кетриш Е.В., Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В., Теория и практика инклюзивного образования (на примере физического воспитания). Учебное пособие,

Екатеринбург, 2017, 114 с.

6. Плаксунова Э.В., Особенности двигательной сферы и психомоторики детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2008. Том 6, №3, с. 10–12.

7. Фомченко В.В., Кабачкова А.В., Возможности использования адаптивных форм физической культуры при расстройствах аутистического спектра // Материалы XI международной научно-практической конференции “Физическая культура, здравоохранение и образование”, Томск, 2017. с. 181-185.

ACCESSIBILITY OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN INSTITUTIONS PROVIDING ADDITIONAL SERVICES TO CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS TROUGHOUT THE RA

Lecturer A. M. Gabrielyan,

Lecturer S. O. Jeyranyan

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

SUMMARY

Keywords: children with special educational needs (SEN), Adaptive Physical Culture (APC), development centers, APC specialists.

The research relevance. Adaptive Physical Culture (APC) has corrective and developmental significance for children with special educational needs. Total inclusion across the Republic of Armenia gives children with SEN opportunity to attend kindergartens and schools that encourage their involvement in physical education classes. Apart from educational institutions, rehabilitation centers, health camps and development centers also deliver additional services to children with special educational needs. Whereas not all institutions provide classes on APC. Hence, children with autism spectrum disorders (ASD), mental retardation and other disorders are deprived of the opportunity to meet the need for physical education to a proper degree.

The aim of the research is to disclose the importance of APC for the children with special educational needs, to assess accessibility of APC across the institutions providing additional services.

The research methods and organization involve study of scientific-methodical literature and information platforms, survey, interview, processing of the data obtained. The study was conducted in the NGO "Step forward". Parents of children with special educational needs and specialists within the field of APC got involved in the surveys and interviews.

The analysis of research results indicated that the scientists and leading specialists within the field share the identical mainstream regarding corrective and developmental value of APC for children with special educational needs.

The study of institutions providing additional services across the RA identified that out of 130 development centers only 28 offer classes on APC, thereby limiting the opportunities of children with SEN for physical education to a proper degree. Based on the results of a survey that involved parents of children with SEN and engaged in APC at the "Step forward" NGO, it turned out that 75% of respondents believe that physical education affects the development across all aspects of a child's personality - motor, communicative, emotional-volitional, behavioral, whereas 76.4 % express a desire to enroll their children in any kind of sport activities. APC specialists also outline the positive impact of classes on the development of skills and abilities of children by tracing prerequisites for enrolling these children in sport activities.

Conclusion. APC classes are not easily accessible for children with special educational needs. Thus, the parents of these children and experts agree upon the developmental importance of APC for this category of children. The introduction of APC within institutions providing additional education in the RA is underpinned and needed for expanding the scope of activities of APC specialists.

ДОСТУПНОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ РЕСПУБЛИКИ АРМЕНИИ

Преподаватель А. М. Габриелян,

преподаватель С. О. Джейранян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: дети с особыми образовательными потребностями (ООП), адаптивная физическая культура (АФК), центры развития, специалисты по АФК.

Актуальность исследования. АФК имеет огромное коррекционно-развивающее значение для детей с ООП. В условиях всеобщей инклюзии в РА дети с ООП посещают детские сады и школы, где участвуют на занятиях по физкультуре. Кроме образовательных учреждений дети с ООП получают дополнительные услуги в реабилитационных центрах, санаториях, а также центрах развития. Однако далеко не во всех учреждениях проводятся занятия по АФК. Таким образом, дети с РАС, умственной отсталостью и другими проблемами лишены возможности удовлетворять в надлежащем объеме потребность в физическом воспитании.

Цель исследования. Выявить значение АФК для развития детей с ООП и оценить степень доступности АФК в учреждениях дополнительных услуг детям с ООП.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались методы изучения научно-методической литературы и информационного пространства, опроса, собеседования, обработки полученных данных. Исследование проводилось в ОО «Шаг вперед». В опросах и собеседованиях участвовали родители детей с ООП и специалисты по АФК.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы выявил однозначное мнение ученых и ведущих специалистов отрасли о коррекционно-развивающем значении АФК для детей с ООП. Изучение пространства учреждений РА по дополнительным услугам для детей с ООП выявило, что из почти 130-и центров развития лишь в 28-и из них проводятся занятия по АФК, тем самым ограничиваются возможности детей с ООП для получения физического воспитания в надлежащем объеме. По результатам опроса родителей детей с ООП, занимающихся АФК в ОО «Шаг вперед», выяснилось, что 75% опрошенных считают, что физическое воспитание влияет на развитие всех сторон личности ребенка – двигательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, поведенческой, а 76,4% изъявляют желание вовлечь своих детей в какие-либо виды спортивной деятельности. Специалисты по АФК также отмечают положительное влияние занятий на развитие умений и навыков детей с ООП, а также прослеживают предпосылки возможности включения этих детей в спортивную деятельность.

Краткие выводы. Занятия по АФК малодоступны для детей с ООП, у родителей этих детей и специалистов по АФК совпадают мнения насчет важности АФК для развития этой категории детей. Обоснована необходимость внедрения АФК в учреждениях дополнительного образования РА, при реализации которого будет расширена сфера деятельности специалистов по АФК.

Հոդվածն ընդունվել է 31. 03. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 01. 04. 2022-ին:

ՀՏԴ 616.831-005.1

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-225

**ՁԵՌՔԻ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ (MACS)՝
ՈՐՊԵՍ ԷՐԳՈՒԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԳՈՐԾԻՔ ՄԱՆԿԱԿԱՆ
ՈՒՐԵՂԱՅԻՆ ԿԱԹՎԱԾ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱԾԽԱՏԱՆՔՈՒՄ**

Դասախոս Ա. Յ. Մելքոնյան

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

Առանցքային բառեր: MACS, ՁԿԴՀ, մանկական ուղեղային կաթված (ՄՈՒԿ), Էրգոթերապիա, գնահատում, մանր շարժումներ, Էրգոթերապիստ, ինքնասպասարկում, կենցաղ:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայումս ՄՈՒԿ-ը դիտարկվում է որպես երեխայի հատուկ վիճակ, նյարդաբանական հիվանդություն, որը բնութագրվում է «կլինիկական, հոգեբանական և սոցիալական գործոնների համադրությունով և հանգեցնում նրա կենսագործունեության սահմանափակմանը» (1): Երեխայի զարգացման խանգարումների հիմնախնդիրը շոշափվում է առողջապահության և հասարակական կյանքի գրեթե բոլոր ոլորտները՝ պահանջելով համակարգված մոտեցում, սերտ համագործակցություն և ռեսուրսների արդյունավետ համատեղում (2): Հիվանդության պատճառների բացահայտումը նպաստում է կանխարգելիչ միջոցառումների ձեռնարկմանը, իսկ պատճառահետևանքային կապի բացահայտումը թույլ է տալիս խորությամբ ընկալել նշված վիճակների կլինիկական դրսևորումները: Դա էլ իր հերթին վեր է հանում երեխայի բոլոր կարիքները՝ բժշկական, վերականգնողական և սոցիալական (8):

Կլինիկական պատկերի արտահայտվածությունը տարաբնույթ է և կախված է տեղակայումից և ուղեղի վնասման ծավալից: Չնայած այն հանգամանքին, որ ՄՈՒԿ-ը չի ենթարկվում բուժման և, որ ուղեղի վնասվածքը չի կարող վերականգնվել, դեռ չի նշանակում, որ երեխային պետք է զրկել գործելու, ստեղծագործելու և ապրելու իր իրավունքից: Այսօր զարգացած մի շարք վերականգնողական թերապիաների միջամտությունները նպատակ են հետապնդում հնարավորություն ընձեռել երեխային հասնել իր առավելագույն ներուժին, որի արդյունքում ՄՈՒԿ ունեցող երեխաները մեծանալով և դառնալով չափահաս՝ ի վիճակի են աշխատել և ապրել անկախ կյանքով (6):

ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների ծնողների համար շատ կարևոր է, որպեսզի երեխայի՝ ձեռքերով կատարվող գործողություններն առօրյայում լինեն հնարավորինս ինքնուրույն: Ուստի, ձեռքերի գործառնության իրականացման ճշգրիտ գնահատումն Էրգոթերապիստի աշխատանքի արդյունավետ գրավականն է:

Մանր շարժումների հետ կապված ամենաանհրաժեշտ գործողությունները, որոնք առաջին հայացքից թվում են հեշտ,

այս երեխաների համար մեծ դժվարություն են ներկայացնում: Խնդիր է առաջանում ստեղծել այնպիսի պայմաններ, որոնց օգնությամբ և միջոցով ՄՈՒԿ ունեցող երեխան կկարողանա առօրյա կյանքում ինքնուրույն կատարել այն գործողությունները, որոնք նա ցանկանում է, կարիք ունի, բայց դժվարանում է ինքնուրույն կատարել: Սակայն մինչ երեխաների ինքնասպասարկման խնդիրներին անդրադառնալը, այսօր վերականգնողական աշխատանքների արդի խնդիրներից մեկը 4-18 տարեկան ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների ինքնասպասարկման, խոշոր և մանր շարժումների խնդիրները ճիշտ գնահատելը կամ վեր հանելը, ինչպես նաև հնարավորինս արդյունավետ վերականգնողական աշխատանքի կազմակերպումն ու միջամտությունն իրականացնելն է:

Վերականգնողական ծառայությունները՝ Երգթերապիստի, լոգոպեդի, ֆիզիոթերապիստի, հոգեբանի կողմից մատուցվող ծառայությունները կարող են բարելավել երեխայի տեղաշարժվելու, խոսելու, քայլելու, առօրյա գործողությունները կատարելու հմտությունները (3):

Երեխաներն աշխարհը բացահայտում են «ձեռքերով»: Այսինքն՝ շոշափելով, հետագոտելով, ուսումնասիրելով այն ամենը, ինչը շրջապատում է իրենց: Ակտիվացնելով մատների աշխատանքը՝ խթանվում է երեխայի մանր շարժումների զարգացումը և նպաստում ուղեղի ընդհանուր հասունությանը: Ինչպես խոշոր, այնպես էլ մանր շարժումների վաղ զարգացումը շատ կարևոր է երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացում (4):

Ուստի, արդյունավետ էրգոթե-

րապևտիկ միջամտություն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է ունենալ առանցքային գիտելիքներ մարդու անատոմիական կառուցվածքից, մասնավորապես՝ ձեռքի գործառույթը և շարժումներն իրականացնող մկանների, կապանների, ջլերի, անոթների, նյարդերի և այլնի մասին:

Հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաների՝ ձեռքերի ֆունկցիոնալ կարողությունները ստուգելու համար բավականին դժվար է ընտրել դասակարգման և գնահատման գործիքներ: Ցանկալի է, որ դասակարգման համակարգը լինի ավելի տեղեկատվական, որն առանձնացնում է ձեռքի մանր շարժումների ունակություններն ընդհանուր շարժումների գնահատումից (9): Եվ վերջապես պետք էր գնահատման այնպիսի մի չափանիշ՝ հստակ գործիք, որը կառանձնացներ ձեռքի ունակություններն ընդհանուր շարժումների գնահատումից (5):

Այդպիսի հոսալի դասակարգում է համարվում՝ Ձեռքի կարողությունների դասակարգման համակարգը (Manual Ability Classification System):

ՁԿԴՀ(MACS) համակարգը նկարագրում է, թե ինչպես են ՄՈՒԿ ունեցող երեխաներն իրենց ձեռքերն օգտագործում առօրյայում՝ առարկաներ գործածելու համար: ՁԿԴՀ-ն ընդգրկում է 5 մակարդակ: Մակարդակները հիմնված են առարկաները գործածելու երեխաների ինքնանախաձեռնող կարողության և աջակցության կամ հարմարանքների կարիքի վրա՝ առօրյա կյանքում ձեռքերով գործողություններ իրականացնելու համար: Առարկաների տեսակները համապատասխանում են երեխայի տարիքին,

օգտագործվում են այնպիսի գործողություններում, ինչպիսիք են՝ ուտելը, հագնվելը, խաղալը, նկարելը կամ գրելը: Երեխայի ՁԿԴՀ մակարդակը կազմելիս պետք է ընտրել այն տարբերակը, որը լավագույնն է նկարագրում նրա առօրյա գործողությունների կատարողականությունը՝ տանը, դպրոցում և հասարակական վայրերում: Երեխայի մոլումներն ու ճանաչողական կարողությունները նույնպես կարող են ազդել առարկաներ գործածելու կարողության վրա և համապատասխանաբար ազդել դասակարգման մակարդակի վրա: Մակարդակների նպատակն է՝ գնահատել ընդհանուր երկու ձեռքերի շարժունակությունը, ոչ թե՛ յուրաքանչյուր ձեռքին առանձին: Դասակարգումն օգտագործում են 4-18 տարեկան ՄՈՒԿ-ով երեխաների համար (7):

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպա-

տակն է՝ ուսումնասիրել և կիրառել ձեռքերի գործառնություն օգտագործելու այնպիսի գնահատման գործիք, որը թույլ կտա բազմակողմանիորեն ուսումնասիրել ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների ձեռքերի շարժունակության պատկերը՝ հետագա Էրգոթերապիայի միջամտությունն ավելի արդյունավետ իրականացնելու համար:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտական տվյալների հավաքագրման և վերլուծության նպատակով կիրառվել են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, հետազոտության քանակական մեթոդ (անկետավորում): 4-ից 18 տարեկան ՄՈՒԿ ունեցող 20 երեխաների և իրենց ծնողների համար կիրառվել է Էրգոթերապիայի կողմից հատուկ մշակված հարցաշար (տես աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1.

Առօրյա հմտությունների գնահատում

Հմտություններ	Ինքնուրույն	Օգնությամբ
1. Ուտել (գդալ, պատառաքալ)		
2. Բաժակով խմել		
3. Հանել և հագնել հագուստը		
4. Լվացվել		
5. Շուգարանից օգտվել		
6. Գրել (նկարել)		

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: 1-ին տրամագրում ներկայացված է հետազոտվող 20 երեխաների՝ ձեռքերի օգտագործման հնարավորություններն առօրյայում՝ տոկոսային հարաբերությամբ՝ օգնությամբ և ինքնուրույն (տե՛ս, տրամագիր 1):

Ամփոփելով կատարված հետազոտական աշխատանքը և վերլուծելով տվյալները՝ ստացել ենք հետևյալ արդյունքը.

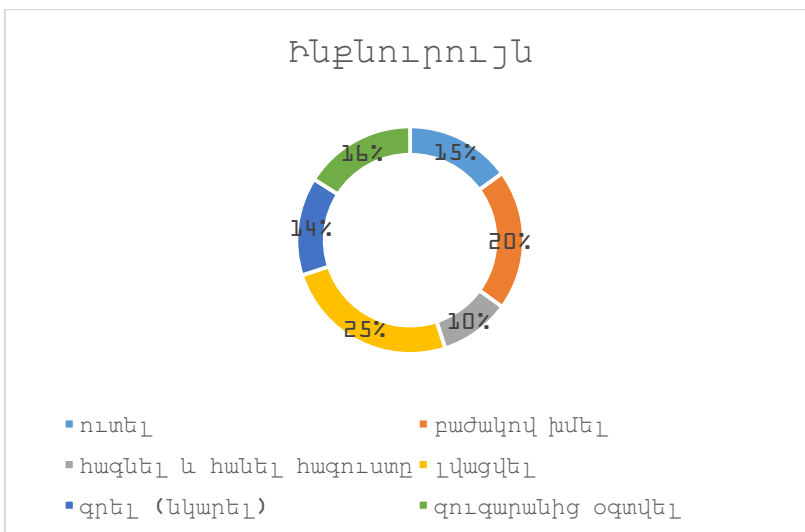
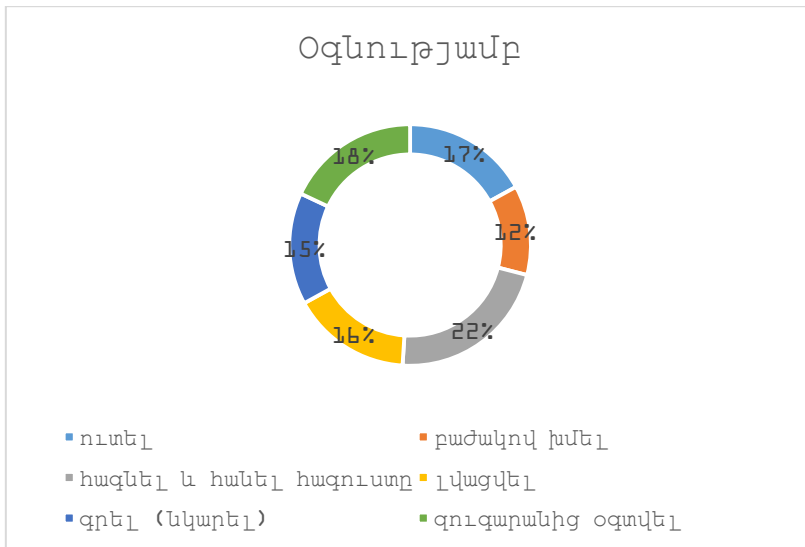
ԶԿԴՀ (MACS)-ի վրա հիմնված դասակարգման սանդղակի կիրառումից հետո պարզ է դառնում, որ Էրգոթերապիայի տեսանկյունից իրականացված գնահատումները վերլուծելով՝ ըստ նախնական վարկածի կարելի է ենթադրել, որ ԶԿԴՀ (MACS)-ը հնարավորություն է տալիս Էրգոթերապիստներին գնահատման գործընթացը դարձնել կառուցվածքային՝ հիմնվելով գնահատման մակարդակների և չափորոշիչների վրա, որն էլ իր հերթին

նպաստում է Էրգոթերապևտիկ աշխատանքների առավել արդյունավետ կազմակերպմանը՝ հստակ նպատակի սահմանմանը, երեխայի մասնագիտական միջամտության պլանի կազմմանը ու իրականացմանը և երեխայի անհատական միջամտության պլանի վերագնահատմանը:

Ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ԶԿԴՀ (MACS)-ի կիրառումը՝ համաձայն ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների համար հետազոտության սանդղակն օգտագործելու գործնական հնարավորությունների՝ երեխաների ձեռքերի գործողությունների իրականացման վերաբերյալ ստացվել են մանրամասն տվյալներ, որոնց հիման վրա ծնողներին և երեխաներին տրվել են մի շարք խորհուրդներ՝ ավելի անվտանգ և գործառնությամբ իրականացնելու ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների մանր շարժումների գործողությունները:

Տրամագիր 1.

**Երեխաների ձեռքերի օգտագործումն առօրյայում՝
ինքնուրույն և որևէ մեկի օգնությամբ**



Այս դասակարգման համակարգի շնորհիվ Էրգոթերապիստը կարողանում է իրականացնել մանրամասն գնահատում՝ պարզելով, թե ձեռքերի գործողություններից, որոնք են հասանելի երեխային, ինչքանով են երեխայի գործունեության

ձևերը և անձնային դերերը համապատասխանում հիվանդության առկա վիճակին, ինչքանով է գործողությունների իրականացումը համապատասխանում նրա տարիքին:

Եզրակացություն: ՀՀ-ում հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաների համար հավասար և մատչելի պայմաններ ապահովելու համար կարևոր նախապայման է հաշմանդամության՝ հատուկ կարիքի սահմանման գործընթացում սոցիալական մոդելի ներդրման գործընթացը, ինչը և ներկա պահին որդեգրել է մեր պետությունը:

Տվյալ դեպքում, հիմնվելով ստացված արդյունքների վրա, կարելի է փաստել, որ նման սանդղակը միանշանակ կարելի է կիրառել՝ հիմնվելով ՁԿԴՀ (MACS)-ի միջազգային փորձի վրա բոլոր տարիքային խմբերում (ոչ միայն 4-18 տարեկան) և բոլոր շարժողական (մանր և խոշոր շարժումների) խնդիրներ ունեցող (ներառյալ ՄՈՒԿ) անձանց համար:

Այսպիսով՝ ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ ՁԿԴՀ (MACS)-ի գնահատմամբ և վերլուծությամբ է պայմանավորված մասնագիտական՝ տվյալ դեպքում Էրգոթերապևտիկ միջամտությունը, ինչը ենթադրում է ձեռքերի հետագա տարբեր գործողությունների կատարումը: Նաև անձի՝ հնարավորինս անկախ ներգրավման համար անհրաժեշտ

հմտությունների և կարողությունների ձևավորման անհատական միջամտությունը, միջավայրային հարմարեցում և հարմարանքների կիրառում, որը կարելի է իրականացնել միայն որակյալ և հստակ գնահատման դեպքում:

ՄՈՒԿ ունեցող երեխաները կարող են առաջադիմել, երբ նրանք զգան իրենց ինքնուրույնությունը, ներգրավվածությունը տվյալ գործողությանը և ստանան աջակցություն, ոչ թե գերիսկամք ծնողների (խնամակալների) կողմից: Ընդհանրապես, կարծում եմ ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների մասնակցության հաջողությունը կախված է ծնողի դիրքորոշումից, վերաբերմունքից և անհատապես երեխայից, որը պատրաստ է համագործակցել Էրգոթերապիստի հետ և ընդունել նրան՝ իր խորհուրդներով հանդերձ: Այս ուսումնասիրության արդյունքները պետք է հաշվի առնել այն ժամանակ, երբ ՀՀ-ում վերականգնողական կենտրոնները սկսեն իրականացնել ճիշտ գնահատումներ՝ հիմք ընդունելով համաշխարհային փորձը և բոլոր օժանդակ դասակարգման սանդղակները՝ անխտիր հաշվի առնելով բոլոր առանձնահատկությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին» կոնվենցիա, ՄԱԿ, 2006:
2. Շահինյան Ա., Օրթոպեդիկ օժանդակող պարագաների կիրառման Էրգոթերապևտիկ ցուցումները և առանձնահատկությունները, Մագիստրոսական ատենախոսություն, Երևան, 2019, 9-16 էջ:
3. Иванова Г.Е., Медицинская реабилитация: найти точку опоры//Healthynation, №3: (2012). с. 20-22],

4. Низова Л. М., Пирогова М. В., Проблема детской инвалидности и реабилитация детей-инвалидов на примере Республики Марий //Эл. Гуманитарные научные исследования, (10), (2013), с. 19.
5. Семенова Е. В., Клочкова Е. В., Коршикова-Морозова А. Е., Трухачева, А. В., Заблоцкис, Е. Ю. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам. М.: Лепта Книга, 584. Москва, 2018, с.50-55.
6. Чебаненко Н.В., Босых, В.Г., Оптимизация реабилитации детей с детским церебральным параличом в условиях школ-интернатов // Коррекционная педагогика: теория и практика. №27(3), 2008, с. 24-28.
7. Eliasson, A. C., Krumlinde-Sundholm, L., Rösblad, B., Beckung, E., Arner, M., Öhrvall, A. M., & Rosenbaum, P. The Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy: scale development and evidence of validity and reliability. *Developmental medicine and child neurology*, 48(7), (2006). 549-554.
8. Creek J., Lougher. L., *Occupational therapy and mental health*, 4th edition, Churchill Livingstone Elsevier, (2008), pp 81-86.
9. World Health Organization. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision*. (2016).

MANUAL ABILITY CLASSIFICATION SYSTEM (MACS) AS AN OCCUPATIONAL THERAPY ASSESSMENT TOOL FOR CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY**Lecture A. H. Melkonyan**Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia**SUMMARY**

Keywords: MACS, infantile cerebral palsy, occupational therapy, assessment, fine movements, occupational therapist, self-care, Activity of Daily Living (ADL).

The aim of the research is to study and apply a hand function assessment tool for a multifaceted examination of hand mobility among children with infantile cerebral palsy to make further occupational therapy intervention more efficient.

The research methods and organization involve study and analysis of the specialized literature, sociological survey and quantitative method. The letter enables to collect and analyze the data needed to evaluate hand movement. Through these methods authors take stock of results expressed in numerical values. A specifically designed questionnaire was used on both 20 children with infantile cerebral palsy aged 4 to 18 years and their parents.

The analysis of research results indicated that currently in Armenia all the problems encountered by children with CP in the sphere of self-care may be disclosed through precise MACS classification and assessment. In this regard, the study highlights the fact that assessment through MACS provides a clearer and more comprehensive outline of identifying the issue within the field and is considered to be an objective underpinning for describing problems in terms of small movement areas of children. This allows the occupational therapist to perform a detailed assessment of child's hand movements corresponding to age and the current state of illness.

Conclusion: Involvement of children in daily self-care activities depends as much as possible on their mental and physical abilities. Participation in activities that are meaningful to the child undoubtedly has a significant impact on their quality of life. The Occupational Therapists believe that everyone, regardless of age, has the right to get engaged in activities that are meaningful to them. Thus, the study findings suggest more professional implementation of ergotherapy intervention by the use of MACS assessment and analysis.

СИСТЕМА КЛАССИФИКАЦИИ МАНУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ КАК КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ ЭРГОТЕРАПИИ**Преподаватель А.А.Мелконян**Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: СКМС, детский церебральный паралич, эрготерапия, оценка, мелкие движения, эрготерапевт, уход за собой, активность повседневной жизни.

Цель и задача исследования. Целью исследования является изучение и оценка функции кисти у детей с детским церебральным параличом для дальнейшего эрготерапевтического вмешательства.

Методы и организация исследования. Для сбора и анализа данных использовался количественный метод исследования. Количественные исследования позволяют собирать и анализировать данные, необходимые для оценки движения рук. Используя эти методы, мы получаем результаты, которые выражаются в виде числовых значений. Специально разработанная анкета была использована у 20 детей с детским церебральным параличом в возрасте от 4 до 18 лет с участием их родителей.

Анализ результатов исследования. Результаты исследования показывают, что сегодня в Армении посредством четкой классификации и оценки MACS можно выявить все проблемы, существующие в сфере самообслуживания и жизни детей с ДЦП. В данном случае исследование показало, что оценка с помощью MACS позволяет получить более четкое, комплексное представление выявления проблемы в этой области и является объективной основой для характеристики проблем в зонах мелких движений рук детей. Это позволяет эрготерапевту оценить движения рук ребенка, соответствуя текущему состоянию болезни и его возрасту.

Краткие выводы. Вовлечение детей в повседневную деятельность по самообслуживанию максимально зависит от их умственных и физических возможностей. Участие ребенка значимой для него деятельности, несомненно, оказывает значительное влияние на качество его жизни. Для эрготерапевта важно то, что каждый ребенок независимо от возраста, имеет право заниматься деятельностью, значимой для него. Таким образом, результаты исследования показали, что оценка и анализ MACS позволяет более профессионально осуществить эрготерапевтическое вмешательство.

Հոդվածն ընդունվել է 26. 01. 2022–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27. 01. 2022–ին:

ՀՏԴ 615.825.1

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-234

ՀԻՊՈԹԻՐԵՈԶԻ ԴԵՂՋՈՒՄ ԲՈՒԺԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ

ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՍԻՄՊՏՈՄԱՏԻԿ ԲՈՒԺՄԱՆ ՓՈՐՁ

(անհատական դեպքի նկարագրություն)

Կ.գ.թ., դոցենտ Ա.Ս.Ղարիբյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: arevkasun@rambler.ru

Առանցքային բառեր: Հիպոթի-
րեոզ, մանափակեղային ցավեր, մկան-
ների ինքնաթուլացման տեխնիկա, հետի-
զոմետրիկ թուլացում, բուժական ֆիզկու-
տուրայի անհատական ծրագիր, ընդհա-
նուր զարգացնող երկարաձգման վար-
ժություններ, սիմպտոմատիկ բուժում:

**Հետազոտության արդիակա-
նություն:** Վահանաձև գեղձի
հիվանդությունը էնդոկրին համակարգի
ամենատարածված հիվանդություններից
մեկն է: Ըստ Համաշխարհային
առողջապահության կազմակերպության
տվյալների՝ այն գրավում է երկրորդ տեղը՝
շաքարային դիաբետից հետո [8]՝
պայմանավորված լինելով հյուսվածքային
մակարդակներում թիրեոիդային
հորմոնների կամ դրանց կենսաբանական
ազդեցության կայուն անբավա-
րարությամբ: Կարող են հիվանդանալ
բոլոր տարիքային խմբերը, սակայն ավելի
հաճախ այս խնդիրն ի հայտ է գալիս 45-
50 տարեկան հասակում: Կանանց շրջա-
նում չորս անգամ ավելի հաճախ է հան-
դիպում, քան տղամարդկանց: Ըստ մի-
ջազգային վիճակագրության տվյալների՝
ամբողջ աշխարհում ամեն տարի հի-
վանդների քանակն ավելանում է 5 տոկո-
սով [8]: Ըստ Հայաստանի Հանրապե-
տության առողջապահության նախարա-
րության 2017թ. տվյալների՝ Հայաս-
տանում վերջին 10 տարվա ընթացքում
այս սկրինինգների շրջանակում իրակա-
նացված հետազոտությունների արդյուն-
քում շուրջ 750 նորաձևի մոտ հայտնաբեր-
վել է ծանր ախտաբանություն [1]: Հիպո-
թիրեոզի զարգացման գործում զգալի դեր
ունեն աուտոիմուն գործընթացները, այդ
թվում՝ աուտոիմուն թիրեոիդիտը: Հաշվի

առնելով այն փաստը, որ ձեռքբերովի հի-
պոթիրեոզը Հայաստանի հասուն բնակ-
չության շրջանում հանդիպում է զգալիորեն
հաճախ, ուստի հիպոթիրեոզի բուժ-
ման ուղիներ փնտրելն արդիական խնդիր
է:

Հիվանդության նշանների քանա-
կությունը մեծ է. դրանք են՝ մկանային ցա-
վերը և մկանափակեղային պնդացում-
ները, հոդերում կարկամածությունը և այ-
տուցվածությունը, սրտի դանդաղ աշխա-
տանքը, դեպրեսիան, վատթարացած հի-
շողությունը, մազերի բարակումը, ոչ նոր-
մալ կամ ավելի ծանր դաշտանային շրջա-
նը, ձայնի խռպոտությունը, այտուցված
դեմքը, քաշի ավելացումը, չոր մաշկը,
փորկապությունը, ցրտի նկատմամբ զգա-
յունության բարձրացումը, հոգնածուժ-
յունը և այլն [3]: Ուստի, լուրջ մտածելու
առիթ է ստեղծվում՝ մշակելու կինեզիո-
թերապիայի այնպիսի ծրագիր, որն ունակ
կլինի վերադարձնել հիվանդների
առնվազն առօրյա նորմալ ինքնազգացո-
ղությունը և ֆիզիկական ակտիվության
նորմալ մակարդակը: Գրականության
տվյալներում առկա են բուժական ֆիզ-
կուլտուրայի միջին և ցածր
ինտենսիվության վարժությունների
կանոնավոր և երկարաժամկետ կիրառման
դեպքում օրգանիզմի ֆիզիկական ոլորտի
վրա դրական ազդեցության վերաբերյալ
տվյալներ [6, 7]:

**Հետազոտության նպատակ,
խնդիրներ:** Հետազոտության նպատակն
էր գրանցել հետազոտվողի՝ հիպոթիրեո-
զին բնորոշ հենաշարժողական համա-
կարգում առկա ախտաբանական
երևույթները, վեր հանել առօրյա ֆիզի-
կական գործունեությանը վերաբերվող
խնդիրները: Ուսումնասիրության խնդիրն

եր՝ կազմել բուժական ֆիզկուլտուրայի անհատական ծրագիր և հանդես գալ առաջարկություններով՝ հիմնվելով հիվանդության ախտանշանների, հիվանդի ինքնազգացողության ցուցանիշների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունը կատարվել է Հայաստանում, որին մասնակցել է ավելի քան 27 տարի հիպոթիրեոզով տառապող 44 տարեկան մեկ կին: Մասնագիտությամբ պարի ուսուցչուհի է: Նշված ժամանակաընթացքից մինչ այժմ ընդունում է Յուրոքս (75մգ) դեղամիջոցը: Չուզակցող հիվանդություններ չունի: Դիետոթերապևտիկ բուժում չի ընդունում: Հետազոտվողի մոտ հենաշարժողական համակարգի կողմից դիտվում է ամբողջ մարմնի, իսկ ավելի հաճախ՝ սեղանարդ մկանների շրջանում ցավեր՝ մկաններին հպվելիս, արագ հոգնածություն, մկաններում ցավոտ պնդացումներ, աստիճաններ բարձրանալիս ստորին վերջույթների մկանների խիստ կարկամածություն և ցավ, ձեռքի մատների հոդացավեր, ստորին վերջույթներում մասնավորապես՝ սրունքվեզային հոդերի շրջանում այտուցվածություն, որոնց շրջագծերը չափվել են սանտիմետրային ճկուն ժապավենով: Ունի հիշողության անկում, միայնակ՝ «հանգիստ լինելու» ցանկություն: Մաշկի չոր է: Կան մազաթափության նշաններ: Դիտվում է ձայնի խռպոտություն:

Հետազոտության ամբողջ ընթացքում դեղորայքային բուժումը չի ընդհատվել: Հետազոտության արդյունքների գրանցման համար հետազոտվողի մոտ դիտվող հիպոթիրեոզի ախտանշանների հիման վրա կազմվել է համապատասխան

գնահատման թերթիկ, որի հարցումն իրականացվել է հետազոտությունից առաջ և դրանից հետո՝ 3 ամիս անց: Հետազոտման փուլերի ժամկետներն ընտրվել էին՝ ելնելով այն սկզբունքից, որ համաձայն՝ գրականության տվյալների, թերթ և միջին բեռնվածության վարժությունների առաջին կայուն արդյունքն ի հայտ է գալիս 3 ամիսների ընթացքում, իսկ վերջնական փոփոխություններն օրգանիզմում կարելի է գրանցել 1 տարի անց [4]:

Բուժական ֆիզկուլտուրայի իրականացման համար կազմվել է անհատական ծրագիր՝ օրգանիզմում ընթացող նյութափոխանակության գործընթացները վերականգնելու, մկաններում ցավային համախտանիշը նվազեցնելու, ինչպես նաև մկանային պնդացումները վերացնելու և աշխատունակությունը բարձրացնելու համար: Նշված խնդիրների լուծման համար կատարված գրականության աղբյուրներում առկա հիպոթիրեոզի դեպքում կիրառվող կինեզիոթերապիայի մեթոդների և արդյունքների ուսումնասիրությունը հիմք էին՝ առավել արդյունավետ մոտեցում ցուցաբերելու համար: Հետազոտության ընթացքում միջին և չափավոր ինտենսիվության վարժությունների հետ մեկտեղ, որոնք առաջարկվում են գրականության աղբյուրներում [6, 7], ներառել ենք նաև այնպիսիները, որոնք չենք հանդիպել գրականության վերլուծության ընթացքում. դրանք էին՝ մկանների երկարաձգման վարժությունները, տվյալ մկանների ինքնամերսումը, հետիզոմետրիկ և ինքնաթուլացման տեխնիկան՝ հաշ-

վի առնելով մկաններում առկա կարկամածությունը և մկանափակեղային պնդացումների առկայությունը:

Պարապմունքները տևել են երեք ամիս՝ տևային հանձնարարությունների տեսքով, ամեն օր, օրական 10 րոպե տևողությամբ: Տևողությունն ընտրվել էր՝ ըստ ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ հետազոտվողի օրգանիզմի անհատական տանելիության: Կարևորագույն նախապայման էր պարապմունքների ընթացքում հոգնածություն չզգալը: Տնային հանձնարարությունները պատշաճ կատարելու նպատակով հետազոտվողին տրվել են հատուկ հանձնարարականներ, ներկայացվել է վարժությունների կատարման ձևը և մեթոդը: Բուժական ֆիզկուլտուրայի ընդհանուր զարգացնող համալիրում ներառվել են ամբողջ հենաշարժողական համակարգի միջին և չափավոր բեռնվածության վարժություններ՝ բոլոր շարժման ծավալներով, որոնց տևողությունը կազմել է 5 րոպե: Ընդհանուր հանգստացնող ազդեցության ապահովման համար յուրաքանչյուր 5 վարժությունից հետո տրվել է դինամիկ շնչառական վարժություն: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների քանակը 16-ն էին: Մասնավորապես՝ կատարվել է պարանոցի չափավոր ծալում, թեքումներ, շրջումներ, ուսահողի պտույտներ, վերին վերջույթների մեծ ծավալով թափային վարժություններ, իրանի ռոտացիաներ, ծալում-տարածում, թեքումներ, կոնքի պտույտներ, ստորին վերջույթների թափային վարժություններ, կքանիստեր: Ֆիզիոլոգիական կորի գազաթնակետը որոշվել է կքանիստերի կատարումից հետո, որոնց արդյունքում զարկերակի հաճախականությունը ավելանում էր

12.3%-ով (68/74): Ըստ գրականության տվյալների՝ հիպոթիրեոզի դեպքում պարապմունքների ընթացքում սրտի կծկումների հաճախականությունը չպետք է գերազանցի 20%-ը [7]: Պարապմունքի ավարտին կատարվել են երկարաձգման վարժություններ և ինքնամերսում՝ վերը նշված բոլոր մկանախմբերի համար: Հետազոտվողի կողմից կատարվել է ցավոտ մկանախմբերի և կետերի տրոհման տեխնիկա՝ մեր կողմից տրված ցուցումներով: Կիրառվել է ինքնաթուղացում, որի տեխնիկան հետազոտվողին բացատրվել է՝ ճշգրիտ կատարելու համար: Բացի բուժական ֆիզկուլտուրայի ինքնուրույն պարապմունքներից, գրականությունում առաջարկված մեթոդով [2, 5] օգտագործվել է մկանախմբերի մկանափակեղային պնդացումների հետիզոմետրիկ, հետաքննարկող թուլացման մեթոդները: Այդ մկանախմբերն էին՝ գլխի ուղիղ մկանները, գլխի և պարանոցի տարածիչները, սեղանարդածև մկանների հորիզոնական խրձերը, ստորկատարային մկանները, մեծ կրծքամկանները, վերկատարային մկանները, դելտայածև մկանի հետին և առաջային խրձերը, բազկի երկգլխանի մկանները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մկանների հետիզոմետրիկ և հետաքննարկող մեթոդների կիրառման արդյունքում հետազոտվողի մոտ վերացան մկանային պնդացումները: Միջին և չափավոր ինտենսիվության վարժություններ կատարելու դեպքում մկանների կողմից որևէ դրական փոփոխություն չնկատվեցին, սակայն երկարաձգման վարժությունների, հետիզոմետրիկ և հետաքննարկող թուլացման և ինքնամերսման գուլակցումը հիվանդը նշում էր որպես

հետո մոտ 30 րոպե, որից հետո նրա մոտ կրկին առաջանում էր հոգնածություն, հողերում և մկաններում վերականգնվում էին ցավային ախտանշանները, աստիճանները բարձրանալիս մկանների կարկամածությունը և ցավը նույնպես պահպանվում էր (աղյուսակ 2):

վերջույթների նշված շրջանների շրջագիծը կազմում էր միջինում 25 սմ, դրա ավարտին՝ շրջագիծը նվազեց միջինում 9մմ-ով՝ արդյունքում կազմելով 24,1սմ:

Եզրակացություն: Հիպոթիրեոզի դեպքում բուժական ֆիզիկական վարժությունները հանդիսանում են սիմպտոմատիկ բուժում: Միջին և չափավոր ինտենսիվության բեռնվածության հետ մեկտեղ անհրաժեշտ է կիրառել երկարաձգման վարժություններ, հետիզոմետրիկ թուլացում և ինքնամերսում, որոնք թեև կարճաժամկետ, սակայն կօգնեն

մեղմել մկանափակեղային կարկամածությունը և մկանային ցավերը, որոնք կարող են լուծել որոշ իրավիճակային խնդիրներ: Հնարավոր է նաև լուծել վերջույթների այտուցվածության խնդիրը՝ բուժական ֆիզկուլտուրայի կատարման արդյունքում:

Առաջարկություն: Օրգանիզմում դրական արդյունքը կայունացնելու համար առաջարկվում է բուժական ֆիզկուլտուրայի հետազոտությունը շարունակել առնվազն 1 տարվա կտրվածքով և զուգահեռաբար գրանցել հետազոտության տվյալները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՀՀ առողջապահության նախարարություն 2017, <https://www.moh.am/#1/205>
2. Ղարիբյան Ա.Ս., Մկանների մանուալ թերապիա կինեզիոլոգների համար, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2019, 136 էջ:
3. Болезни щитовидной железы: пер. с англ. / под ред. Л.И. Браверман. – М.: Медицина, 2000. – 432 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физической активности. М.: Биомедгиз. 1974. 420с.
5. Иваничев Г.А. Миофасциальная боль: Монография. – Казань, 2007. – 392 с.
6. The effect of regular physical exercise on the thyroid function of treated hypothyroid patients: An interventional study at a tertiary care center in Bastar region of India. Archives of medicine and health sciences. The official journal of YENEPOYA University. 2015, Page 244-246.
7. Vaidya B., Pearce S.. Management of hypothyroidism in adults. British Medical Journal (International Edition) [serial online]. 2008;337:284. Available from: Health Module. Accessed February 19, 2010, Document ID: 1542959701.
8. World Health Organization. DIAGNOSIS AND MONITORING OF DISEASES OF THE THYROID by C. C. Heuck, A.S.Kallner, A.S.Kanagasabapathy, W.Riezen. 2000, Page 8.

**APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY IN CASE OF HYPOTHYROIDISM
AS AN ATTEMPT OF SYMPTOMATIC TREATMENT
(Individual case description)**

PhD, Associate Professor A.M. Gharibyan

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

SUMMARY

Keywords: hypothyroidism, myofascial pain, muscle self-attenuation techniques, post-isometric relaxation, individual program of physical therapy, general developmental stretching exercises, symptomatic treatment.

The aims of the research are as follows: to fix hypothyroidism-specific pathological manifestations existing in the musculoskeletal system, to reveal issues pertaining to daily physical activity. The task of the research is to design up an individual program of physical therapy and give recommendations based on the symptoms of the disease and on the patient's well-being.

The research methods and organization. The study involved a 44-year-old woman suffering from hypothyroidism for more than 27 years and was conducted in Armenia. An individual program of physical therapy was designed mainly aimed at reducing the pain syndrome of muscles and joints. The individual tolerance of the body to physical load was taken into account.

The analysis of research results apparently indicated that the test person's muscle trigger points disappeared. Exercises of medium and moderate intensity did not result in any positive changes over the muscles, unlike with stretching exercises that helped the pain syndrome decrease for a short period of 30 minutes.

Conclusion: In case of hypothyroidism, exercise or physical therapy is considered to be a symptomatic treatment. Post-isometric muscle relaxation mechanisms help relieve muscle spasms and pains and lead to the solution of a range of situational problems. In order to stabilize the positive result in the body, it is highly recommended to continue the physical therapy for at least 1 year and record the research adequate data in parallel.

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ
КАК ПОПЫТКА СИМПТОМИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ
(описание индивидуального случая)**

К.Б.н., доцент А.М.Гарибян

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

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: гипотиреоз, мышечно-фасциальная боль, приемы мышечной релаксации, постизометрическая релаксация, индивидуальная программа лечебной физкультуры, общеразвивающие упражнения, упражнения на вытяжение, симптоматическое лечение.

Цель исследования, задачи. Целью исследования было составить индивидуальную программу лечебной физической культуры исходя из патологического проявления гипотиреоза и симптомов заболевания, самочувствия больного, разработать соответствующие рекомендации.

Методы исследования и организация. Исследование проводилось с участием одной женщины. Разработана индивидуальная программа лечебной физической культуры преимущественно для снижения болевого синдрома мышц и суставов. Учитывалась индивидуальная толерантность организма к физической нагрузке.

Анализ результатов исследования. В результате исследования у испытуемой исчезли мышечные триггерные точки. Упражнения средней и умеренной интенсивности не вызывали каких-либо положительных изменений в мышцах, в отличие от упражнений на растяжение, при которых болевой синдром уменьшался на короткий период в течение 30 минут.

Краткие выводы. В случае гипотиреоза лечебная физкультура является симптоматическим лечением. Методы постизометрической мышечной релаксации помогают облегчить мышечные спазмы и боли, что может способствовать решению некоторых ситуационных проблем. Для стабилизации положительного результата в организме рекомендуется продолжать лечебную физическую культуру в течение не менее 1 года.

Հոդվածն ընդունվել է 11. 01. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12. 01. 2022-ին:

UDC 615.825 DOI:

10.53068/25792997-2022.2.6-242

**EFFECTIVENESS OF AN INDIVIDUAL SENSORY INTEGRATION
THERAPEUTIC PROGRAM IN DELAYED REHABILITATION OF CHILDREN
WITH
SPASTIC DIPLEGIA**

*Lecturer H.H. Mkrtchyan,
PhD, Associate Professor G.L. Nalbandyan,
PhD, Associate Professor T.R. Petrosyan*

Armenian State Institute of Physical
Culture and Sports, Yerevan, Armenia
E-mail: hasmik.mkrtchyan@sportedu.am,
gevorg.nalbandyan@sportedu.am,
tigpran.petrosyan@sportedu.am

Keywords: cerebral palsy, physical rehabilitation, sensory integration.

The actuality of the research topic.

Cerebral palsy (CP) is defined as a condition resulting from injury to brain tissue caused by various exposing factors affecting brain in prenatal, perinatal or early postnatal periods. CP is commonly presented with various manifestations, including mental retardation, epilepsy, visual, auditory, speech, cognitive, and sensory-perceptual deficit [1]. Children with CP have various sensory integration issues. The concept of sensory integration, as a theory, was originally proposed by Ayres. It can be perceived as a neurophysiological phenomenon that enables the perception, interpretation, integration processes in brain, using the spatiotemporal aspects of sensory input to decode information from the body or environment and responding with organized motor behavior [2, 3]. Sensory integration is conceptualized as a relationship between the brain and motor behavior.

Disruption of this relationship can lead to perceptual and motor disturbances. The main hypothesis is that motor skill learning depends on the ability to perceive and process sensory information received in the central nervous system from the environment and reproduce it with own body movements, structuring an organized behavior.

Combined cognitive sensorimotor dysfunction can be defined as the inability to adapt and integrate with the environment. The central nervous system cannot assimilate sensory stimuli, so the body is unable to elaborate or maintain appropriate and efficient motor skills. Instead, an isolated system of motor behavior control and defective sensorimotor integration mechanism develops. The described functional failure results in disrupted adaptation and barriers the transmission of sensory information, needed for the development of cognitive structures in brain [3-5].

Children with CP may have impaired sensory integration, resulting from neurological dysfunction in the brain or lack of

normal motor control due to a deficit and limited input of sensory afferent impulses. These children have sensorimotor issues such as impaired body image, impaired right-left discrimination, spatial positioning, visual perception, finger agnosia, astero-gnosis and apraxia. Sensory disintegration is one of the main pathophysiological phenomena encountered in children with CP. Disturbances from sensory integration limit the functional abilities in activities of daily living [6,8,9].

In the process of physical rehabilitation, sensory integration is restored via the individualized therapy approach. However, group therapy strategies have shown to produce similar results. [2, 7, 10].

The purpose of the study was to demonstrate the effectiveness of the individual therapy program used to restore the sensory integration in delayed rehabilitation of spastic diplegia in children with CP.

The main tasks of the study were:

1. Analysis of accumulated research evidence in different databases and selection of the most adequate method of sensory integration management, which can be used in the rehabilitation program of children with spastic diplegia.

2. Selection of the most effective method for the assessment of sensory integration based on the published research evidence.

3. Efficacy analysis for the used sensory integration management in the delayed rehabilitation program for children with spastic diplegia.

Research methods. The presented research is a series of clinical cases, in which eight children (6-8 years old, 3 girls

and 5 boys) with CP were involved. The patients have not received any somatosensory stimulation training, or other equivalent interventions before the study. The sensorimotor training program was applied for one and a half hour, three times a week, for three months. The Ayres South Carolina Sensory Integration Test was used to assess sensory integration skills. A physical ability test was used to assess the daily activities of living [2, 3].

The Ayres test was applied in all children to assess sensory integration skills. Spatial position (SP), image replication (IR), kinesthesia (KE), dual tactile stimuli perception (DTSP), finger identification (FI), graphesthesia (GE), identification of tactile stimuli by location (ITSL), postural imitation (PI), motor accuracy (MA) and right-to-left discrimination tests (RLDT) were used. Two points (2) were given for the full performance of the tests, one point (1) - for the partial performance, and zero (0) points for non-performance.

The Physical Capacity Test (PCT) was used to assess activities of daily living typical for the age group. The evaluation was performed based on the following criteria: (1) the task is not performed; (2) inability to perform few of the task related movements; (3) the ability to perform main specific movements of the task; (4) is able to complete the task with support; (5) slow, weak and intermittent movements when performing the task; (6) performing the task with slow to moderate speed of movements; (7) good performance (movements performed with sufficient speed and duration). Accordingly, the highest score (7 points) were given for performing

movements with good or sufficient speed and duration.

The sensorimotor training was carried out in a graded manner, from simple to complex tasks, until a required level of skills was developed. There was no transition to the next level, unless the task was performed completely. For children included in the study and receiving individual therapy, the exercises were conducted according to the following protocol:

- Exercises affecting the sensory system (the therapist lifts the child's legs, and the child "walks" on the hands; combination of swimming in the pool with drying).

- Exercises designed to recognize the body (touching/squeezing the body parts).

- Exercises for the vestibular system (swinging of the limbs, jumping on the springboard, climbing the bars on the wall)

- Tactile system improving exercises (stereognosis training, walking along a bumpy path).

- Movement planning exercises (exercises with rotating objects, writing an unfamiliar text or holding the hand of the child when drawing).

- Balance and posture improving exercises (different extremities used in these exercises: two knees and two hands, two hands and one leg, two elbows and one leg, two knees, and rising from kneeling position with support).

- Posture correction and eye exercises (catching the ball, catching the ball with a partner, kicking the ball, throwing

the ball into the basket or towards the target).

- Two-way motor coordination and movement planning (exercises on a fitness ball or an inflatable toy, hitting a ball with a club, etc.).

- Development of visual-spatial awareness (matching images, assembling puzzles)

- Fine motor skills and movement programming exercises (stringing beads, hand exercises on the table, writing exercises in different positions, drawing while kneeling, knotting, buttoning, tying knots, and duplicating images in drawing)

- Right-left discrimination exercises

- Development of standing and walking.

The program with the described exercises consisted of 70-minute sessions with two-day intervals (10 sessions per month). Duration of the study program was three months. Before the program and after the completion all participants were assessed with the Ayres testing method. The difference between the average values of the results obtained in initial and final assessments was evaluated by the Student's t- test.

Analysis of research results. Differences between the assessment scores recorded before and after the intervention were analyzed. The results of this study showed that individual therapy was effective for the delayed intervention in children ($6 \leq$ years of age) with spastic diplegia. In addition to the identified neuromuscular manifestations, children with CP had also other dysfunctions: disruption in body image perception,

disturbance in right-left discrimination, lack in description of body parts, altered perception of body position, and sensory perception problems such as limb agnosia and apraxia. All participants scored low in

sensory perception test. The results showed that all children with spastic diplegia have visual and somatic sensory receptivity dysfunction.

Table 1.

Comparison of data from initial and final assessment using the Ayres system. Data are presented as means with standard deviations.

Ayres Testing System	Initial assessment results (m±sd)	Final assessment results (m±sd)	Statistical significance of the difference between the two assessment results
SP	0,38±0,27	1,38±0,52	$P<0,05$
IR	0,63±0,52	1,63±0,53	$P<0,05$
KE	0,75±0,21	1,88±0,35	$P<0,05$
DTSP	0,50±0,53	1,63±0,53	$P<0,05$
FI	0,38±0,52	1,50±0,53	$P<0,05$
GE	0,25±0,46	1,25±0,46	$P<0,05$
ITSL	0,25±0,46	1,38±0,52	$P<0,05$
PI	0,63±0,52	1,38±0,52	$P<0,05$
MA	0,50±0,53	1,50±0,53	$P<0,05$
RLDT	0.88±0,35	1,75±0,46	$P<0,05$
PCT	2,88±0,83	5,50±1,31	$P<0,05$

Gordon has demonstrated the importance of visual perception training in the treatment of patients with hemiplegia. Seventy-seven patients with hemiplegia were divided into study and control groups [4]. Trainings with a complex visual perception program were conducted with the study groups, using trainings based on somatosensory stimulation. At the end of seven-week training period, no improvement in visual perception was observed compared to the control group.

The design of this study was similar to a trial conducted by Platzer and coauthors, where the study group scored higher than the control group [6].

Vargas and co-authors had conducted a meta-analysis to evaluate the efficacy of sensory integration therapy [9]. Twenty-six studies were used to compare the effects of sensory integration management approaches with alternative therapies. A meta-analysis showed that sensory integration therapies are as

effective as a variety of alternative therapies. Christopher and co-authors have presented a meta-analysis comparing the effects of individual and group methods of sensory integration in patients with mental disorders. The results showed that individual and group treatment methods have almost the same efficacy.

In our study, we have used the individual approach. The results showed that application of the individual approach for the sensorimotor training is an effective strategy for children with sensory integration dysfunction who were diagnosed with spastic diplegia and were involved in the delayed rehabilitation program. The used training strategy was effective for the improvement of daily activities and elaboration of functional skills of upper extremities in study participants.

The results of our study are similar to those of Christopher and Gordon. In all studies, the results of the individual methods are more positive than the results of the treatment with the control method. These research data had motivated us to use the individual approach for the delayed rehabilitation program.

Conclusion. This study was the first attempt to evaluate the effectiveness of

sensory integration method in children with spastic diplegia involved in delayed rehabilitation program. Sensory integration is one of the most important issues in the rehabilitation process of children with CP, who have sensory integration deficit caused by a neurological dysfunction in the brain or limited sensory experience due to the deficit of motor control. The results of this research showed that the program implemented using the individual approach to manage the sensory integration is highly effective in the delayed rehabilitation program of children with spastic diplegia. When designing rehabilitation programs for sensory integration, it is necessary to take into account the individual needs of the child and plan individual sessions, which have the potential to increase the effectiveness of rehabilitative intervention. The results of our research are similar to the results of the studies conducted by Christopher and Gordon, confirming the effectiveness of individual sensory integration methods. The individual approach of sensory integration management showed high efficacy in delayed cases of physical rehabilitation.

REFERENCES

1. Black RD, Rogers LL. Sensory Neuromodulation. Front Syst Neurosci. 2020 Mar 6;14:12. doi: 10.3389/fnsys.2020.00012. PMID: 32210770; PMCID: PMC7068845.
2. Bodison SC, Parham LD. Specific Sensory Techniques and Sensory Environmental Modifications for Children and Youth With Sensory Integration Difficulties: A Systematic Review. Am J Occup Ther. 2018 Jan/Feb; 72(1):7201190040p1-7201190040p11..

3. Camarata S, Miller LJ, Wallace MT. Evaluating Sensory Integration/Sensory Processing Treatment: Issues and Analysis. *Front Integr Neurosci*. 2020 Nov 26; 14:556660. doi: 10.3389/fnint.2020.556660. PMID: 33324180; PMCID: PMC7726187.
4. Gordon WA, Hibbard MR *et al*. Perceptual remediation in-patients with right brain damage: a comprehensive programme. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 1985 ; **66**: 353-359
5. Petrosyan T. Initial training facilitates posttraumatic motor recovery in rats after pyramidal tract lesion and in conditions of induced regeneration. *Somatosens Mot Res*. 2015; 32(1):21-4. doi: 10.3109/08990220.2014.940078.
6. Platzer WS. Perceptual motor training. *The American Journal of Occupational Therapy* 1976 ; **30** : 423± 428.
7. Robertson CE, Baron-Cohen S. Sensory perception in autism. *Nat Rev Neurosci*. 2017 Nov;18(11):671-684. doi: 10.1038/nrn.2017.112. Epub 2017 Sep 29. PMID: 28951611.
8. Streicher H, Mätzold F, Hamilton C, Wagner P. Comparison of group motor control training versus individual training for people suffering from back pain. *J Bodyw Mov Ther*. 2014 Jul;18(3):489-96.
9. Vargas S, Camilli G. A meta-analysis of research on sensory integration treatment. *The American Journal of Occupational Therapy* 1999 ; **53**: 189± 198.
10. Avagyan A, Mkrtchyan H, Shafa FA, Mathew JA, Petrosyan T. Effectiveness and Determinant Variables of Augmentative and Alternative Communication Interventions in Cerebral Palsy Patients with Communication Deficit: a Systematic Review. *Codas*. 2021 Aug 4;33(5):e20200244. doi: 10.1590/2317-1782/20202020244.

**ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԶԳԱՅԱԿԱՆ ԻՆՏԵԳՐԱՄԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԱԳՆԱՄԱՆ ԾՐԱԳՐԻ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊԱՍՏԻԿ ԴԻՊԼԵԳԻԱ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ
ՀԵՏԱԶԳՎԱԾ ՌԵԱԲԻԼԻՏԱՑԻԱՅՈՒՄ**

Դասախոս Հ. Հ. Սկրտչյան,

մ. գ. թ. , դոցենտ Գ. Լ. Նալբանդյան,

կ. գ. թ. , դոցենտ Տ. Ռ. Պետրոսյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Մանկական ուղեղային կաթված, ֆիզիկական ռեաբիլիտացիա, զգայական ինտեգրացիա:

Հետազոտության նպատակն է՝ ցույց տալ զգայական ինտեգրման կիրառման արդյունավետությունը սպաստիկ դիպլեգիկ մանկական ուղեղային կաթված ունեցող երեխաների հետաձգված ռեաբիլիտացիայում:

Մեթոդներ և հետազոտության կազմակերպում: Չգայական ինտեգրացիան մանկական ուղեղային կաթվածով հիվանդ երեխաների վերականգնման գործընթացի ամենակարևոր խնդիրներից մեկն է: Այրեսի թեստավորման համակարգի միջոցով իրականացված գնահատումը՝ զգայական ինտեգրման ծրագրից առաջ և հետո, հնարավորություն տվեց համեմատելու նախնական և միջամտությունից հետո ստացված արդյունքները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Արդյունքները ցույց տվեցին, որ զգայական ինտեգրման անհատական սկզբունքով իրականացվող մոտեցումներն ունեն բարձր արդյունավետություն՝ մանկական ուղեղային կաթվածով երեխաների ռեաբիլիտացիայի գործընթացում: Այրեսի համակարգում ներառված բոլոր թեստերի համար ստացվել է վիճակագրորեն հավաստի տարբերություն նախնական և հետմիջամտական տվյալների միջև:

Եզրակացություն: Չգայական ինտեգրման ծրագրեր կազմելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխայի անհատական կարիքները և ծրագրում ներառել ոչ միայն խմբային, այլև անհատական պարապմունքներ, որոնք մեծացնում են վերականգնողական բուժման արդյունավետությունը: Չգայական ինտեգրացիայի վերականգնման անհատական մոտեցումը բարձր արդյունավետություն ունեցավ նաև հետաձգված ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի դեպքերում:

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СЕНСОРНО-ИНТЕГРАЦИОННОЙ ЛЕЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В ОТСРОЧЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

Преподаватель А.Г. Мкртчян,

к. п. н. доцент Г. Л. Налбандян,

к. б. н. доцент Т.Р. Петросян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: детский церебральный паралич, физическая реабилитация, сенсорная интеграция.

Цель исследования. Целью исследования было продемонстрировать эффективность применения сенсорной интеграции в отсроченной программе реабилитации детей со спастическим диплегическим параличом.

Методы и организация исследования. Сенсорная интеграция является одной из важнейших аспектов в реабилитации детей с детским церебральным параличом. Оценка пациентов, проведенная с помощью системы тестирования Эйреса до программы сенсорной интеграции, позволила сравнить эти результаты с данными, полученными после терапевтического вмешательства.

Анализ результатов исследования. Результаты показали высокую эффективность индивидуальной программы сенсорной интеграции в отсроченной реабилитации детей с церебральным параличом. Для всех тестов, включенных в систему Эйреса, была получена статистически значимая разница между исходными результатами и данными, полученными после вмешательства.

Краткие выводы. При разработке программ сенсорной интеграции необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и тип нарушений, включая в программу не только групповые, но и индивидуальные упражнения, повышающие эффективность восстановительного лечения. Индивидуальный подход для восстановления сенсорной интеграции показал высокую эффективность также в случаях отсроченной физической реабилитации.

Հոդվածն ընդունվել է 11. 02. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12. 02. 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 բժշկականաբանական 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 ձախ անկյունում, նշվում է հոդվածի *համընդհանուր տասնորդական 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 տրամադրեր □ 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, PEՅՈՒՄ □՝
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):

ՀՖԿՄՊԻ-ի ասպիրանտներից, հայցորդներից և 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 ՀՖԿՄՊԻ-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 վերջ-նաժամկետն ապրիլի 1-ն է:

Ձևակերպման օրինակ**ՀՏՀ (YDK) 796.33****ԱՐԴԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՄՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ****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.Զ., 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 նետուր] 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
երաշխավորելը. _____ տպագրության

Գրախոս՝ _____
(գիտական 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 (PEՅԼՈՄԵ) 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.Serobyanyan,

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 ՄՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 2 (6)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային
ձևավորող՝

Լ.Ա.Մեծոյան

Ստորագրված է տպագրության՝ 28.10.2022 թ.
Տպագրվել է Անդրանիկ Խաչատրյան ԱԶ տպարանում

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 16,6:
Տպաքանակը՝ 50