

Հ. Ս. ԳԱՍՊԱՐՅԱՆ

**ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՎԱՂ  
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՈՒՄԸ  
ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

**ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ**

**ԵՐԵՎԱՆ**

**Հեղինակային հրատարակություն**

**2015**

ՀՏԴ 796 (07)  
ԳՄԴ 75.1 ց 7  
Գ 316

**Հրատարակության է երաշխավորել Ֆիզիկական  
կուլտուրայի հայկական պետական  
ինստիտուտի գիտական խորհուրդը**

ԳՐԱԽՈՍՆԵՐ՝

**Ռ. Մ. Խիզանցյան** - մանկավարժական գիտու-  
թյունների թեկնածու, պրոֆեսոր  
**Մ. Ս. Աբրահամյան** - մանկավարժական գիտու-  
թյունների թեկնածու, պրոֆեսոր

**Գասպարյան Հ. Ս.**

Գ 316 Ընտրությունը և վաղ մասնագիտացումը սպորտում: Ուս. ձեռ-  
նարկ / Հ. Ս. Գասպարյան.- Եր.: Հեղ. հրատ., 2015.- 88 էջ:

Առաջին գլխում ներկայացված են սպորտային ընտրության տեսական նա-  
խադրյալները, մասնավորապես՝ սպորտային ընտրության հիմնական դրույթնե-  
րը, հասկացությունները, մարզիկների օժտվածության բնութագրերը, օժտվա-  
ծության կանխատեսելիության ասպեկտները և այլն, ինչպես նաև սպորտային  
ընտրության նպատակներն ու նշանակությունը: Թեմայի համակողմանի վերլու-  
ծությունը և տեսական մեծածավալ աղբյուրների համառոտ ամփոփումը հնա-  
րավորություն կընձեռեն ուսանողին և մարզիչներին արագորեն ընկալելու  
սպորտային ընտրության նշանակությունը սպորտում:

Առանձին գլխի շրջանակներում քննարկվում են մարզումները սկսելու օպ-  
տիմալ տարիքի և վաղ մասնագիտացման հարցերը: Վաղ մասնագիտացման  
ասպեկտների համակողմանի քննարկումը բազմամյա մարզման համատեքս-  
տում կօգնի մարզիչներին ռացիոնալ գնահատել երեխաների և դեռահասների  
տարիքային զարգացման օրինաչափությունները և մասնագիտացված մար-  
զումների անցնելու օպտիմալ ժամկետները:

ՀՏԴ 796 (07)  
ԳՄԴ 75.1 ց 7

ISBN 978-9939-0-1418-0

Գասպարյան Հ., 2015 ©

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Սպորտային բազմամյա մարզումների և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորող գործոնների շարքին են դասվում մարզիկների ընտրությունն ու սպորտային կողմնորոշումը: Մարզական պրակտիկան բազմիցս ապացուցել է, որ այս կամ այն մարզաձևով զբաղվելու ցանկությունը բավարար չէ բարձրակարգ մարզիկ դառնալու համար: Անհրաժեշտ է, որ այդ ցանկությունը զուգորդվի տվյալ մարզաձևին անհրաժեշտ նախադրյալների ու ընդունակությունների հետ: Փորձը ցույց է տալիս, որ հավասար պայմաններում մարզվելու դեպքում բարձր մարզական հաջողությունների են հասնում այն մարզիկները, ովքեր տարբերվում են բնածին առանձնահատուկ նախադրյալներով:

Թեպետ սպորտային ընտրության շատ չափանիշներ չեն դիմանում գիտական քննադատության, այդուհանդերձ ներկայումս գոյություն ունեցող սպորտային ընտրության տեսական ծավալուն ասպեկտները թույլ են տալիս բացահայտելու և կանխատեսելու անհատի սպորտային օժտվածության տարբեր կողմեր:

Սույն ձեռնարկում փորձ է արվել հնարավորինս համառոտ և համակողմանի ներկայացնել սպորտային ընտրության ու կողմնորոշման տեսական հիմքերը:

Հաշվի առնելով վերջին տասնամյակներում տարբեր մարզաձևերում վաղ մասնագիտացման միտումը և վերջինիս ազդեցությունը մարզիկի օժտվածության բացահայտման գործընթացում՝ առանձին գլխում անդրադարձ է կատարվել սպորտային վաղ մասնագիտացման հիմնահարցին:

Աշխատանքում ներկայացված են սպորտի ոլորտում հայտնի տարբեր գիտնականների բազմամյա հետազոտական աշխատանքների արդյունքները:

Համակարգված նյութը և սպորտային ընտրությանը վերաբերող գրականության աղբյուրների ծավալը թույլ կտա արագ կողմնորոշվելու սպորտային ընտրության ուղղությամբ տարբեր մարզաձևերում գիտահետազոտական աշխատանքներ ծավալող ասպիրանտներին և գիտաաշխատողներին: Ձեռնարկն ուղղված է նաև բարձր կուրսերում սովորող ուսանողներին, մագիստրանտներին ու մարզիչներին:

**ԳԼՈՒԽ 1.**  
**ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՆԱԽԱԴԻՅԱԼՆԵՐԸ**  
**ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

Պայմանավորված բարձր մարզական նվաճումների պահանջով, ռեկորդների աճով և բարձրակարգ մարզիկների «երիտասարդացմամբ»՝ նախորդ դարի վաթսունական թվականներից սպորտի ոլորտի գիտաշխատողները սկսեցին զգալի գիտական աշխատանքներ կատարել ուղղված սպորտային ընտրության համակարգի ձևավորմանն ու կատարելագործմանը: Արդյունքում 1960–1980 – ական թվականներին բարձր տեսական հիմքերի վրա դրվեց սպորտային ընտրության տեսությունը (С. С. Горшенков и др, 1969; Е. Ю. Розин, 1979; М. С. Бриль, 1980; В. М. Зациорский, Н. Ж. Булгакова, 1980; В. Т. Волков, В. П. Филин, 1983; П. З. Сирис, 1983; В. Б. Шварц, С. В. Хрущев, 1984, А. Николич, 1984 и др.): Չնայած կատարված զգալի աշխատանքներին՝ ներկայումս գիտնականները շարունակում են կատարելագործել ընտրության համակարգը սպորտում (В. А. Рогозкин и др., 2005, В. Е. Даев, 2007, М. Ю. Нифонтов, 2010, Е. В. Верлина, И. Н. Маслова, 2010, В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко, 2012, И. И. Ахметов и др., 2013 и др.): Սպորտային ընտրության նկատմամբ ուշադրությունը, կատարվող շարունակական գիտական աշխատանքների ծավալը ինքնին ընդգծում են վերջինիս կարևորությունը սպորտային պատրաստության համակարգում: Հարկ է նշել, որ դեռ ամբողջապես չի կարելի ավարտուն համարել այս բնագավառում իրականացված աշխատանքները: Մանկավարժական ասպեկտները հաճախ սուր քննարկումների և քննադատությունների առարկա են դառնում գիտական շրջանակներում:

## **1.1 Սպորտային ընտրության հիմնական դրույթներն ու հասկացությունները**

Մասնագիտական գրականության մեջ կարելի է հանդիպել սպորտային ընտրությանը առնչվող բազմաթիվ նյութեր: Դրանցում առանցքային են համարվում «սպորտային ընտրություն» և «սպորտային կողմնորոշում» հասկացությունները: Ընդ որում, որոշ մասնագետներ սպորտային կողմնորոշումը դիտարկում են որպես սպորտային ընտրության առանձին փուլ: Իհնչում է կայանում վերջնների տարբերությունը:

***Սպորտային ընտրությունը*** մեթոդական, կազմակերպչական միջոցառումների համակարգ է, որը ներառում է մանկավարժական, հոգեբանական, բժշկականսաբանական, սոցիոլոգիական հետազոտության մեթոդների համալիր, որոնց հիման վրա պարզվում են երեխաների, դեռահասների կամ պատանիների ձիրքերը (բնածին անատոմոֆիզիոլոգիական նախադրյալները) ու ընդունակությունները մեկ կամ մի քանի մարզաձևերում մասնագիտանալու համար: Սպորտային ընտրության հիմնական խնդիրն է հետազոտել և բացահայտել մարզվող կամ մարզվելու ցանկություն ունեցող անհատների նախադրյալների ու ընդունակությունների առկայությունն առանձին մարզաձևի պահանջներին համապատասխան: Որոշ հեղինակներ առաջարկում են սպորտային ընտրությունը իրականացնել ելնելով ոչ թե մեկ, այլ ընդհանուր հատկանիշներ ունեցող մի խումբ մարզաձևերի պահանջներից: Օրինակ՝ ընտրություն կատարելիս առաջնային խնդիր է դրվում որոշելու՝ անհատի տվյալները առավելապես համապատասխանում են բարդ կորդինացիոն մարզաձևերի, թե՞ մարզախաղերի պահանջներին: Սպորտային ընտրության գործընթացի հիմնական առանձնահատկությունները արտացոլվում են հետևյալ դրույթներում.

- սպորտային ընտրությունը բազմամյա և բազմաստիճան գործընթաց է, որը ներառում է սպորտային պատրաստության բոլոր փուլերը,

➤ սպորտային ընտրությունը հիմնված է մարզիկի ընդունակությունների ուսումնասիրության և ընդունակությունների զարգացման համար բարենպաստ նախադրյալների ստեղծման վրա, ինչը հնարավորություն է ստեղծում հասնելու հաջողությունների ընտրած մարզաձևում:

Փորձը ցույց է տալիս, որ միայն հետազոտության համալիր մեթոդների կիրառման դեպքում կարելի է որոշակի հավաստիությամբ լուծել սպորտային ընտրության ընթացքում առաջ քաշված խնդիրները:

Հետազոտության մանկավարժական մեթոդները թույլ են տալիս պարզել շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պատաստության մակարդակը, դրանց աճի տեմպերը:

Հետազոտության բժշկականսաբանական մեթոդների հիման վրա պարզվում են մարզիկի մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները, ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, առողջական վիճակը և այլն: Հարկ է հիշել, որ հիվանդությունների առկայությունը, տարբեր օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ (գործառության) շեղումները և անհամապատասխանությունները մարզաձևի պահանջներին ոչ միայն կարող են խոչընդոտել սպորտային բարձր նվաճումներին, այլև կարող են սրվել և առողջության վատթարացման պատճառ դառնալ: Այս առումով մեծ է սպորտով զբաղվելու հակացուցումների նշանակությունը: Չպետք է ուղղորդվել այն կարծրատիպով, որ սպորտը միայն բարերար ազդեցություն է թողնում առողջության վրա:

Հոգեբանության հետազոտման մեթոդները թույլ են տալիս պարզել մարզիկի հոգեկան առանձնահատկությունները, որոշելու՝ համապատասխանությունն այս կամ այն մարզաձևի պահանջներին:

Սոցիոլոգիական մեթոդները նպաստում են պարզել մարզվելու դրդապատճառները, հետաքրքրությունները, ծնողների վերաբերմունքը և այլն:

Ներկայումս գոյություն ունի մարզաձևերի մեծ բազմազանություն, ինչը հնարավորություն է տալիս սպորտով զբաղվելու ցանկություն ունեցող անհատներին դրանցից մեկում վարպետության հասնելու: Անձ-

Նային առանձնահատկությունների կամ շարժողական ընդունակությունների անհամապատասխանությունը մեկ մարզաձևին դեռ չի խոսում սպորտային օժտվածության բացակայության մասին: Մի մարզաձևի համար անհամապատասխան կամ անցանկալի հատկանիշների առկայությունը կարող է լավ նախապայման հանդիսանալ այլ մարզաձևում մարզական բարձր նվաճումներ գրանցելու առումով: Օրինակ՝ սպորտային մարմնամարզությունում հասակի և քաշի բարձր ցուցանիշները համարվում են բացասական նախադրյալներ, մինչդեռ նետորդ աթլետների համար բարձր հասակը և քաշը համարվում են սպորտային օժտվածության կարևորագույն բաղադրիչներ: Այս առումով առանձնակի կարևորությամբ պետք է վերաբերվել սպորտային կողմնորոշմանը:

***Սպորտային կողմնորոշումը*** ենթադրում է մարդու ընդունակությունների և նախադրյալների համակողմանի ուսումնասիրություն, ըստ որի որոշվում է, թե նրա համար որ մարզաձևն է ամենահարմարը: Այլ կերպ սահմանվում է որպես մեթոդական, կազմակերպչական միջոցառումների համալիր համակարգ, ըստ որի որոշվում է անհատի նեղ մասնագիտացումը կոնկրետ մարզաձևում:

Մեթոդաբանական տեսանկյունից սպորտային կողմնորոշումը և ընտրությունը հիմնվում են մի շարք սկզբունքային դրույթների վրա, որոնք հիմնականում վերաբերում են ընդունակություններին, սակայն վերջիններիս միջև գոյություն ունի սկզբունքային տարբերություն: Ընտրության ժամանակ բացահայտվում են այն անհատները, որոնք համապատասխանում են կոնկրետ մարզաձևի պահանջներին, իսկ կողմնորոշման ժամանակ ընտրվում է մարզաձև, որը ամենաշատն է համապատասխանում անհատի ընդունակություններին ու հետաքրքրություններին: Ինչպես երևում է սպորտային ընտրության և կողմնորոշման սահմանումներից, սպորտային կողմնորոշումը շատ ավելի բարդ երևույթ է, քան ընտրությունը: Որոշ մասնագետներ համարում են, որ առավել մեծ ուշադրություն դարձնելով սպորտային կողմնորոշմանը՝ նախադրյալներ կստեղծվեն երեխաներին հնարավորինս երկար



պահելու սպորտում: Կարելի է ասել, որ սպորտային ընտրության ժամանակ առաջնային են համարվում մարզաձևի «շահերը», իսկ կողմնորոշման ժամանակ՝ «մարդու»: Ի վերջո սպորտային կողմնորոշումը սոցիալական կողմնորոշման ձևերից մեկն է, և վերջինիս հաջող իրականացումը մեծ դեր է խաղում երիտասարդ սերնդի համար. նպաստում է սեփական պոտենցիալի ինքնառեալիզացմանն ու հասարակական որոշակի ստատուսի ձեռքբերմանը: Այդուհանդերձ, նշված դրական կողմերը չեն նվազեցնում սպորտային ընտրության կարևորությունը: Սպորտային ընտրության խնդիրները ճիշտ լուծումներ ստանալու դեպքում նախադրյալներ են ստեղծվում մարզաձևերի զարգացման և մարզիկների հաջող ինքնադրսևորման համար: Բացի այդ, սպորտային ընտրության ուղղությամբ իրականացվող գիտական աշխատանքները նպաստում են մարզիկների մոդելային բնութագրերի մշակմանն ու մարզաձևերի պահանջների հստակեցմանը, վերջիններս էլ տեսական լավ հենք են ստեղծում նաև սպորտային կողմնորոշման համար: Առանձնացնում են սպորտային ընտրության հետևյալ դրական կողմերը.

- զերծ է պահում մարզիկներին անհիմն ակնկալիքներից և ժամանակի վատնումից,
- նախապես հստակեցնում է անհատի հնարավորությունները, հակացուցումները, անհամապատասխանությունը մարզաձևի պահանջներին՝ չեզոքացնելով մարզիկի առողջական վիճակի վատթարանալու հնարավոր վտանգը,
- զերծ է պահում մարզիկներին ժամանակի ավելորդ կորստից,
- կրճատում են ֆինանսական ներդրումները, որոնք նախատեսվում են ոչ հեռանկարային մարզիկների երկարամյա մարզումների համար,
- ապահովում է մարզիկների որակյալ ռեզերվ հետագայում հավաքական թիմերը համալրելու համար:

Սպորտային ընտրության օգտակարության վերոհիշյալ բնութագրերը հաստատում են, որ սպորտային ընտրության բժշկական, կենսաբանական, հոգեբանական, մանկավարժական ասպեկտներից բացի պետք է տարբերել նաև հասարակական և բարոյական (էթիկական) ասպեկտները:

Բազմամյա մարզման գործընթացում սպորտային ընտրությունը կրում է դրսևորման տարբեր փոփոխություններ: Ժամանակի ընթացքում առաջ են քաշվում մարզիկների ընտրության նոր պահանջներ: Այդպիսով, անհրաժեշտաբար առանձնացնում են ընտրության այնպիսի տարատեսակներ, ինչպիսիք են թիմերի համալրումը (կոմպլեկտավորումը) և սելեկցիան:

*Թիմերի համալրումը* նախատեսում է սպորտային կոլեկտիվի ձևավորում, որը պետք է մրցակցական գործունեությունում դրսևորի որպես «մեկ ամբողջություն»: Նման ընտրության յուրահատկությունը բնութագրվում է թիմի անդամների կամ պոտենցիալ անդամների համատեղելիության խնդրի լուծմամբ: Ընտրության այս տեսակի կարևորությունը մեծ է ֆուտբոլում, բասկետբոլում, թիավարությունում և այլն:

Մարզախաղերում թիմերը համալրելիս կարևոր գործոններ են համարվում ոչ միայն մարզիկի անհատական հնարավորությունները, այլև հակառակորդի տեխնիկատակտիկական առանձնահատկությունները, խաղի կարևորությունը, մարզչի տակտիկական մտահղացումները և այլն:

*Սպորտային սելեկցիան* (լատին․՝ *selectio* – ընտրություն) ընտրության այն տեսակն է, երբ խնդիր է դրվում մրցումներին մասնակցելու համար մարզական որակավորում ունեցող մարզիկներից համալրել հավաքական թիմերը: Եթե մարզիկների ընտրությունը (սելեկցիան) կատարվում է կոնկրետ մրցմանը մոտակա ժամկետներում մասնակցելու համար, կարևորագույն գործոններ են համարվում՝ մարզիկի պատրաստվածության մակարդակը, սպորտային արդյունքները, մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը արտահայտող ցուցանիշ-

ների կայունությունը և հնարավոր ցուցանիշները, որոնք նա կարող է գրանցել սպասվելիք մրցմանը: Այն դեպքերում, երբ խնդիր է դրվում համալրելու հավաքական թիմերը, օրինակ՝ օլիմպիական ցիկլի սկզբում բացի սպորտային արդյունքներից մեծ նշանակություն են տալիս նաև մարզիկի տարիքին, նրա օժտվածության կայուն բաղադրիչների համապատասխանությանը մոդելային բնութագրերին: Ակնհայտ է, որ մարզիկների սելեկցիայի ժամանակ միևնույն ցուցանիշներով 20 և 30 տարեկան մարզիկներից առավել հեռանկարային պետք է համարել առաջինին:

Սպորտում ընտրության համակարգի հուսալիությունը պայմանավորվում է մարզիկների մոդելային բնութագրերի և օժտվածության գնահատման չափանիշների հիմնավորվածությամբ, սպորտային օժտվածության կանխատեսման ասպեկտներով, ընտրության գործընթացի կազմակերպչական աշխատանքներով:

*Մոդելային բնութագրերի* որոշումը պայմանավորված է մարզիկներին ներկայացվող պահանջների որոշմամբ և հստակեցմամբ:

*Ընտրության չափանիշները* մարզիկի այն առանձնահատկությունների քանակական որակական բնութագրերն են, որոնք արտահայտում են նրա հնարավոր հաջողությունները որևէ մարզաձևում: Տարբերում են մանկավարժական, բժշկակենսաբանական, հոգեբանական, չափանիշներ: Ներկայումս առանձնացնում են նաև գենետիկ չափանիշներ:

Սպորտային ընտրության տարբեր փուլերում առաջադրվող *մանկավարժական չափանիշների* շարքին են դասվում շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները, սպորտային նվաճումների աճի տեմպերը, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածության մակարդակը, ֆիզիկական վարժությունները յուրացնելու տեմպերն ու կայունությունը, լարված մրցակցական իրավիճակներում շարժողական առաջադրանքի կատարման ընդունակությունը:

*Բժշկակենսաբանական չափանիշների* շարքին են դասում լավ առողջական վիճակը, մորֆոֆունկցիոնալ բնութագրերը. մարմնակազմվածքի տվյալները, թթվածնի առավելագույն սպառման, թոքերի

կենսական տարողության ցուցանիշները, սենսոր համակարգի բնութագրերը, մկանաթելերի հարաբերության ցուցանիշները և այլն: Առողջական վիճակի գնահատման անհրաժեշտությունը պայմանավորված է նաև պրոֆիլակտիկ աշխատանքների պլանավորմամբ և իրականացմամբ:

*Հոգեբանական չափանիշներ են համարվում՝ կամային հատկությունների, խառնվածքի, հոգեշարժողական ընդունակությունների բնութագրերը և այլն:*

Երբեմն պայմանականորեն տարանջատում են ընտրության առաջնային կամ երկրորդական չափանիշներ՝ հիմք ընդունելով առաջադրվող չափանիշների ինֆորմատիվության և կանխատեսելիության առանձնահատկությունները:

Մարզիկի օժտվածության *կանխատեսման* հարցը կարելի է համարել սպորտային ընտրության առանցքային խնդիրներից մեկը: Որքան էլ մեծ լինի ընտրության չափանիշների ինֆորմատիվությունը երեխայի կամ դեռահասի ընդունակությունների վերաբերյալ, այդուհանդերձ, անհրաժեշտ է վերջիններս միաժամանակ ունենան կանխատեսելիության «ուժ»: Ի վերջո ընտրությունը ուղղված է ապագային: Ըստ էության, աշխարհի տարբեր երկրներում ընտրության համակարգերի մշակման կարևորագույն պայմաններից մեկը միջազգային ամենաբարձր ասպարեզներում սեփական երկրի մարզիկների ներկայությունն ապահովելն ու հաջողություններ գրանցելն է:

## **1.2 Սպորտային ընտրության բարոյական կողմը**

Հաճախ քննարկումների առարկա է դառնում սպորտային ընտրության բարոյական կողմը: Շատերն անարդարացի են համարում երեխաների այս կամ այն մարզաձևով զբաղվելու ցանկությունը սպորտային ընտրության պահանջներից ստորադասումը: Այդուհանդերձ, մինչ որոշակի դատողություններ անելը այս հարցի շուրջ անհրաժեշտ է հստակ տարբերակել ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական ուղղությունների, մասսայական և սպորտի բարձր նվաճումների տար-

բերությունները: Սկզբունքորեն սպորտային ընտրությունը միտված է մասնագիտացված մարզումների համար կոնտինգենտի ապահովմանը՝ սպորտային բարձր նվաճումների ապահովման նպատակով: Ընտրության և կողմնորոշման համակարգերը մշակվում և կատարելագործվում են ոչ թե երեխաներին սպորտից դուրս թողնելու համար, այլ սպորտով զբաղվելու և հաջողությունների հասնելու ցանկություն ունեցող անհատներին օգնելու և ուղղորդելու այն մարզաձև, որում նրա մարզական հաջողությունները առավել իրատեսական են: Այլ կերպ ասած՝ սպորտային ընտրությունը և կողմնորոշումը օգնում են զերծ մնալ անհիմն և զգացմունքային ցանկություններից, որոնք ժամանակի ընթացքում բերելու են հիասթափության: Ֆ.Բեկոնը դեռ XVI դ. ասել է, որ երջանիկ են այն մարդիկ, որոնց բնությունը համապատասխանում է իրենց զբաղմունքներին, հետևաբար, մինչ մարդ կընտրի որևէ զբաղմունք, անհրաժեշտ է իմանալ, թե իր «բնությունը» ինչին է հակված:

Ճշգրիտ չի լինի, իհարկե, սպորտային ընտրության բարոյական ասպեկտներից դուրս քննարկել վերջինիս բժշկականսաբանական ասպեկտները: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ մարզաձևի պահանջներին անհամապատասխանության դեպքում մասնագիտացված մարզումները մարզիկի մոտ առողջական խնդիրների առաջացման ռիսկեր են ստեղծում, իսկ մարզական բեռնվածություններին ադապտացումն ու մարզումներից հետո վերականգնումը տեղի են ունենում ոչ սահուն: Այսպիսով՝ սպորտային ընտրության ռացիոնալ համակարգի գործման դեպքում հնարավորություն է ստեղծվում երեխաներին և պատանիներին զերծ պահելու առողջական խնդիրների առաջացման հնարավոր ռիսկերից:

Այն դեպքերում, երբ նպատակ է դրվում երեխաներին սպորտ ներգրավելու առողջապահական նկատառումներով, իհարկե, սպորտային ընտրության նշանակությունը պայմանականորեն կարելի է մղել երկրորդ պլան: Մինչդեռ այդպիսի մոտեցման դեպքում անհրաժեշտ է զերծ մնալ նաև մասնագիտացված ուղղվածությամբ մարզումներից և

չուղղորդվել բարձր սպորտային նվաճումների պահանջով՝ հատկապես պատրաստության սկզբնական փուլերում:

### **1.3 Սպորտային օժտվածություն և ընդունակություններ**

Սպորտային օժտվածությունը շարժողական, հոգեբանական ընդունակությունների և անատոմոֆիզիոլոգիական նախադրյալների այնպիսի համադրություն է, որը հնարավորություն է ստեղծում որևէ մարզաձևում հասնելու բարձր մարզական հաջողությունների (B. M. Зацворский, 1982): Գրեթե նման կերպ է սահմանվում նաև շարժողական (ֆիզիկական) օժտվածություն հասկացությունը, որը սպորտային գործունեությունից բացի դրսևորվում է նաև մի շարք աշխատանքային գործունեության բնագավառներում: Ըստ Ե.Պ. Իլինի (2001) շարժողական օժտվածությունը, գործունեության որևէ բնագավառում մարդու հաջողությունների վրա միակողմանիորեն ազդող բնածին մարդաչափական, մորֆոլոգիական, հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական առանձնահատկությունների համադրությունն է: Ընդ որում, օժտվածության բնութագրման ընթացքում վերջինս ընդգծում է երկու հանգամանք: Առաջին՝ օժտվածության կառուցվածքային բոլոր բաղադրիչները պետք է կազմեն ամբողջական ֆունկցիոնալ համակարգ՝ *փոխազդեն* միմյանց վրա: Որքան բաղադրիչները շատ են, այնքան անհատը օժտված է: Առանձին ընդունակության կամ մի քանի ընդունակությունների բարձր մակարդակը առանց մարդաչափական անհրաժեշտ ձիրքերի (կամ հակառակը) չի կարող մարդուն դարձնել օժտված ֆիզիկական գործունեությունում (սպորտում): Երկրորդ հանգամանքը, որը պետք է առանձնացնել մարզիկի օժտվածությունը բնութագրելիս, արտահայտվում է մարդաչափական տվյալների դրսևորման առանձնահատկություններում: Հայտնի է, որ մարդաչափական տվյալները կարող են ազդել մարզիկի գործունեության վրա ուղղակի և միջնորդավորված կերպով: Օրինակ՝ բասկետբոլիստի գործունեությունում մարմնի բարձր հասակը ուղղակիորեն առավելություն է տա-

լիս մարզիկին: Միջնորդավորված ձևով մարդաչափական տվյալները դրսևորվում են ընդունակությունների միջոցով: Օրինակ՝ վերջույթների երկարությամբ պայմանավորվում է լծակի երկարությունը, որից կախված է մարզագործիքին գործադրվող ճիգերի մեծությունը:

Հարկ է նշել, որ սպորտային օժտվածությունից է կախված մարզական հաջողությունների հնարավորությունը, այլ ոչ թե ինքնին մարզական հաջողությունները: Հաջողությունների համար անհրաժեշտ են նաև կարողություններ, հմտություններ (ձևավորվում են սպորտային պատրաստության գործընթացում), որոնք պայմանավորված են ոչ միայն բնածին նախադրյալներով, այլև փորձով ու գիտելիքներով: Այս առումով կարևորվում է գործունեության բնագավառի նկատմամբ նվիրվածությունը, միջավայրը և այլն:

Հաճախ անհատի մեծ հաջողությունները գործունեության տարբեր բնագավառներում, այդ թվում սպորտում, բնութագրելիս «օժտվածություն» հասկացությունից բացի կիրառվում են նաև «տաղանդ» և «հանճար» հասկացությունները: **Տաղանդ** (հուն.՝ *talanton* - քաշ, չափ, ինչպես նաև ընդունակությունների մակարդակ) որոշ հոգեբաններ նույնացնում են օժտվածությանը, որոշներն էլ այն դիտարկում են որպես ընդունակությունների (հատկապես՝ հատուկ) զարգացվածության բարձր մակարդակ: Ընդ որում, համարվում է, որ տաղանդավոր մարդու գործունեության արդյունքները պետք է առանձնանան օրիգինալությամբ, սկզբունքային նորույթով և այլն: Նմանատիպ մոտեցումը արդարացի կարելի է համարել արվեստի կամ մաթեմատիկայի ոլորտում տաղանդավոր մարդուն նկարագրելիս: Մինչդեռ, սպորտում մարզիկներին համարում են տաղանդավոր (օժտված) ոչ թե իրենց գործունեությունում դրսևորած ստեղծագործական արդյունքների հաշվին, այլ գործողության կամ գործունեության իրականացման որակի և մակարդակի ապահովման հաշվին: Գաղտնիք չէ, որ հաճախ տաղանդավոր մարզիկները գրանցում են անկրկնելի արդյունքներ՝ չդրսևորելով ընդհանրապես ոչ մի նորույթ (օրինակ՝ ցիկլիկ մարզաձևերում.

վազք, լող, թիավարություն և այլն): **Հանճարեղությունը** (լատ.՝ *genius*-ոգի) Ի. Կանտի (1724–1804) ժամանակներից դիտարկվում է որպես օժտվածության բարձր մակարդակ, որը դրսևորվում է մարդու ստեղծագործական գործունեությունում՝ ունենալով պատմական նշանակություն հասարակական կյանքում, գիտության մեջ, մշակույթում:

Վերոհիշյալ հասկացությունները տարանջատելու համար նպատակահարմար է օժտվածությունը դիտարկել որպես անհրաժեշտ ընդունակությունների հաջող համադրություն, իսկ տաղանդն ու հանճարեղությունը՝ օժտվածության բարձր մակարդակ:

Մարզչամանկավարժական գործունեությունում ընդունված է առավելապես կարևորել մարզիկի ընդունակությունները, որոնք, ըստ էության, համարվում են օժտվածության կարևորագույն բաղադրիչները: *Ընդունակությունները* մարդու բավականին կայուն հատկություններն ու որակներն են, որոնք պայմանավորում են գործունեության որևէ ոլորտում հաջողությունը, զարգանում են դիալեկտիկորեն՝ բնածին և ձեռքբերովի հատկությունների հիման վրա: *Շարժողական ընդունակությունները* արտահայտվում են շարժողական գործունեության կամ առանձին գործողությունների որակական առանձնահատկություններում: Տարբերում են արագային, ուժային, կոորդինացիոն ընդունակություններ և այլն (Յ. Մ. Зацюрский, 1966, Յ. Ս. Филин, 1974, Յ. И. Лях, 2006, Վ. Բ. Առաքելյան, Ֆ. Գ. Ղազարյան, 2008 և այլք):

Յուրաքանչյուր մարդու մոտ շարժողական ընդունակությունները զարգանում են ինքնատիպ: Շարժողական ընդունակությունները պայմանավորված են անատոմոֆիզիոլոգիական նախադրյալներով՝ նյութափոխանակությամբ, սիրտանոթային, շնչառական համակարգերի առանձնահատկություններով, նյարդային համակարգի հատկություններով և այլն: Շարժողական ընդունակությունների զարգացման վրա ներազդում են նաև հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ խառնվածքը, բնավորությունը, հոգեվիճակների ինքնակարգավորման առանձնահատկությունները և այլն:



Ընդունակություններն ինքնին չեն կարող սպորտային հաջողությունների երաշխիք լինել: Աշխատասիրության շնորհիվ կարելի է շոշափելիորեն լրացնել ընդունակությունների բացը, սակայն հավասարապես մարզվելու դեպքում առավելությունը կլինի առավել բարձր ընդունակություններով մարզիկի կողմը:

Հաճախ շարժողական ընդունակությունների միջոցով դժվար է լինում լիարժեք բնութագրել մարզիկի սպորտային հաջողությունները: Մասնավորապես, համարվում է, որ շրջանցվում են մարզիկի գործունեության զգայական և ինտելեկտուալ կողմերը: Հավանաբար դա է պատճառը, որ սպորտի տեսությունում անհրաժեշտաբար կիրառում են ևս մեկ հասկացություն, ինչպիսին են «սպորտային ընդունակությունները»: Որոշ տեսակետների համաձայն՝ ճշգրիտ չէ մարզիկի հաջողությունները ապահովող անհատական առանձնահատկությունները վերագրել միայն շարժողական ընդունակություններին: Ըստ Օ. Ա. Սիռոտինի (2000)՝ սպորտային գործունեությունում պետք է քննարկել առավելապես սպորտային ընդունակությունները, ինչի արդյունքում կչեզոքանա այն կեղծ պատկերացումը, թե սպորտը ներառում է առավելապես շարժողական բաղադրիչ: Այնուամենայնիվ, հարկ է նշել, որ հաճախ սպորտային ընդունակությունները բնութագրվում են որոշակի պայմանականությամբ, կամ ընդհանրապես մասնագետները զերծ են մնում վերջինիս կիրառումից: Սպորտային ընդունակությունները բնութագրելիս պայմանականորեն առանձնացնում են այն բոլոր առանձնահատկությունները, որոնք անհրաժեշտ են մարզիկին հաջողությունների հասնելու համար. լավ առողջական վիճակը, նորմալ ֆիզիկական զարգացումը, վարժությունների տեխնիկայի արագ յուրացումը, բեռնվածություններին հաջող ադապտացումը, հոգնածությունը հաղթահարելու ընդունակությունը, մարզական բեռնվածություններից հետո հաջող վերականգնումը, սպորտային ցուցանիշների աճի տեմպերը, բարձր մոբիլիզացիոն պատրաստականությունը, աշխատասիրությունը, համառությունը և այլն:

Կոնկրետ տարիքային փուլում սպորտային ընդունակությունների օբյեկտիվ գնահատումը հնարավոր է միայն մարզիկի ֆիզիկական զարգացման մակարդակի և առանձնահատկությունների հաշվառմամբ: Հարկ է հիշել, որ յուրաքանչյուր տարիքային փուլի բնորոշ են ֆիզիկական և մտավոր զարգացման որոշակի առանձնահատկություններ: Տարիքային մի փուլից անցումը մյուսին նշանակում է նաև օրգանիզմի ձևավորման որակական նոր փուլ, քանի որ փոխվում են նաև զարգացման ներքին նախապայմանները, ընդունակությունների զարգացման «հոգեբանական կլիման», հետաքրքրությունները և հակումները: Օրինակ՝ կրտսեր դպրոցական տարիքի մարզիկներին բնորոշ են նոր շարժումներ և ֆիզիկական վարժություններ սովորելու պատրաստակամությունը, հեղինակությունների հանդեպ մեծ վստահության դրսևորումը, հավատը այն ամենի նկատմամբ, ինչ սովորեցնում են: Դեռահասները առանձնանում են եռանդով, սեփական ուժերը փորձարկելու պահանջով, ինքնահաստատման ձգտումով, մարզիչների նկատմամբ քննադատական վերաբերմունքով:

Սպորտային ընդունակությունների զարգացումը և աճի տեմպերը տարիքային զարգացման ընթացքում չեն առանձնանում ներդաշնակությամբ: Որոշակի ժամանակահատվածներում ընդունակությունների զարգացումը կարող է տեղի ունենալ արագացված տեմպերով և հակառակը: Հաճախ հանդիպում են երեխաներ՝ սպորտային ընդունակությունների վաղ դրսևորմամբ, սակայն միշտ չէ, որ կարողանում են պահպանել ընդունակությունների բարձր մակարդակը չափահաս տարիքում: Որոշ մասնագետներ ընդունակությունների զարգացման դանդաղ տեմպերը համարում են առավել հեռանկարային, քանի որ զարգացման դանդաղ տեմպերը ապահովում են սահուն անցում հասունության: Վաղ ժամկետներում սպորտային նվաճումների բացակայությունը դեռ պայման չէ, որ դրանք չեն դրսևորվի հետագայում: Մանկապատանեկան մարզադպրոցներում կատարված ուսումնասիրությունները վկայում են, որ ընտրության սկզբնական փուլերում հաճախ նախապատվությունը տրվում է այն մարզիկներին, որոնք առանձնանում են

կենսաբանական հասունացման արագ տեմպերով: Մինչդեռ այդպիսի հասունացման տեմպերով մարզիկներից շատերը հետագա տարիներին կորցնում են իրենց առավելությունը հասակակիցների նկատմամբ և բավականին շուտ «մաղվում են»: Փորձը ցույց է տալիս, որ սպորտային կատարելագործման ընթացքում հաճախ հաջողության են հասնում կենսաբանական հասունացման միջին տեմպերով կամ դանդաղ հասունացման նշաններով մարզիկները: Այդպիսի երեխաների մոտ տարբեր օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կտրուկ աճ նկատվում է 16-17 տարեկանից, մինչդեռ աքսելերանտների մոտ այդ շրջանում նկատվում է ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կայունություն և նույնիսկ նվազում (B. H. Платонов, 1987):

Հարկ է հիշել, որ որքան էլ հուսալի լինեն երեխաների ու պատանիների ընդունակությունների գնահատման մեթոդները և բարենպաստ պայմաններ ստեղծվեն դրանց զարգացման համար, միևնույն է, բարձր շարժողական ընդունակություններով անհատների բացահայտմանն ուղղված աշխատանքների արդյունավետությունը չի կարող էականորեն մեծանալ: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ բարձր շարժողական ընդունակություններով մարդիկ շատ քիչ են հանդիպում: Առավել շատ կարելի է հանդիպել միջին ընդունակություններով մարդկանց, քան շատ ցածր ու շատ բարձր: Մաթեմատիկական մոդելավորման արդյունքում պարզվել է, որ մարդկանց 7 տոկոսը ունեն շարժողական ընդունակությունների շատ ցածր մակարդակ, 38 տոկոսը՝ միջին, 7 տոկոսը՝ շատ բարձր մակարդակ, իսկ սպորտային տաղանդները ընդամենը 0,13 տոկոս են կազմում (R. Kovar, 1997):

#### **1.4 Սպորտային օժտվածության համառոտ բնութագրեր**

Որպես կանոն, սպորտում հաջողության են հասնում այն անհատները, որոնք առավել լավ են համապատասխանում մարզաձևի պահանջներին: Ըստ էության, մարդու ընդունակությունները կամ օժտվածությունը գնահատվում են գործունեության ոլորտի պահանջների

Առանձին շարժողական ընդունակությունների և մորֆոֆունկցիոնալ ցուցանիշների նշանակությունը տարբեր մարզաձևերում (L. A. Larson)

Մարզաձևը		ուժ	դինաց- կունություն	մարմն- կազմկաճք ճկունու- թյուն	կրորդինա- ցիա	արագա- շարժու- թյուն	վեստիբուլ- յար կայու- նություն	
Ջրացատկ		1	1	3	3	3	1	3
Լող՝ երկար տարածություններ		2	3	2	2	1	0	0
Լող՝ կարճ տարածություններ		3	1	2	2	1	2	0
Բռնցքամարտ		3	3	1	1	2	3	1
Ըմբշամարտ (ազատ ոճ և հունահռ.)		3	3	1	3	2	3	2
Ձյուղոտ		3	2	1	2	2	3	2
Հեծանվասպորտ		2	3	2	1	1	2	1
Դահուկասպորտ		2	3	2	2	3	2	2
Նետաձգություն		1	0	1	1	2	0	1
Սուսերամարտ		2	3	1	2	3	3	2
Սպ. մարմնամար.		3	2	3	3	3	1	3
Հանդբոլ		2	2	1	2	3	2	1
Սեղանի թենիս		1	2	1	1	2	2	1
Թենիս		2	3	1	1	3	2	2
Բասկետբոլ		2	3	3	2	3	3	2
Թիավարություն		3	3	3	2	1	1	1
Ֆուտբոլ		2	3	2	2	3	3	2
Սթենդիս	վազք՝ երկար տարածություններ	1	3	3	1	1	1	1
	վազք՝ կարճ տարածություններ	2	1	3	1	1	3	1
	ցատկեր, նետումներ	3	1	3	2	2	1	2

**Ծանոթություն.** 0 - ազդեցությունը բացակայում է, 1 - ազդեցությունը թույլ է, 2 - ազդեցությունը միջին է, 3 - ազդեցությունը բարձր է:

առանցքից, տվյալ դեպքում՝ մարզաձևերի: Այս առումով մարզիկների օժտվածությունը պայմանավորող գործոնները անհրաժեշտ է բնութագրել՝ հիմք ընդունելով առանձին մարզաձևի պահանջները, կոնկրետ մարզաձևում հաջող կատարելագործվող մարզիկներին հատուկ ընդունակությունների առանձնահատկությունները: Համաձայն տեսական երաշխավորումների՝ մարզիկի ընդունակություններին և մարդաչափական տվյալներին ներկայացվող պահանջները մի շարք մարզաձևերում զգալիորեն տարբերվում են (օր.՝ աղ. 1): Ընդ որում, դա վերաբերում է ոչ միայն ընդունակություններին կամ մորֆոֆունկցիոնալ տվյալներին, այլև հոգեբանական առանձնահատկություններին: Հարկ է նշել, որ աղյուսակ 1-ում ներկայացված բնութագրերը զգալիորեն ընդհանրացված են: Տարբեր մարզաձևերում մարզիկների մարմնակազմվածքի, դիմացկունության, ուժային, արագային և կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերը էականորեն տարբերվում են միմյանցից: Մարզիկներին ներկայացվող պահանջները և տարբեր մարզաձևերում մարզիկների սպորտային ընդունակությունների առանձնահատկությունները առավել առարկայական բնութագրելու համար բոլոր մարզաձևերը պայմանականորեն դասակարգվել են հինգ խմբում. մարզախաղեր, բարդ կոորդինացիոն, մենապայքարային, ցիկլիկ և արագաուժային: Ստորև համառոտ ներկայացված են մարզիկների հարաբերականորեն լավ ուսումնասիրված առանձնահատկություններն ու տարբերակիչ կողմերը:

**Մարզախաղերի** խմբում դասակարգվող շատ մարզաձևերում մարզիկների օժտվածության գնահատման կարևոր պայման են համարվում ոչ միայն մարզաձևի ընդհանուր առանձնահատկությունները, այլև՝ խաղադիրքի: Օրինակ՝ ֆուտբոլում մասնագիտացված պատրաստության փուլում մարզիկների խաղադիրքը որոշելու համար առաջարկվում է հիմք ընդունել մարզիկների մարմնակազմվածքի (սոմատոտիպի), օրգանիզմի ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունների և տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության առանձնահատկությունները:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ անկախ մարզաձևի առանձնահատկություններից (թիմային կամ անհատական) մարզախաղերում մարզիկների հաջողությունները պայմանավորված են այսպես կոչված խաղային ընդունակություններով: Մարզիչների և մասնագետների անկետավորման արդյունքում տարանջատվել են առավել էական հատկանիշներն ու ընդունակությունները, որոնք բնորոշ են մարզախաղերին և պահանջվում են մարզիկներից հաջող դրսևորելու համար (Մ. Շ. Брыль, 1980): Դրանք են արագաշարժությունը, իրավիճակների կանխատեսման կարողությունը, կորդիինացիոն ընդունակությունները, օպերատիվ մտածողությունը, նպատակասլացությունը, ուշադրության՝ կայունությունը, ծավալը, բաշխումը: Բացի թվարկվածներից՝ կարևորվում են նաև հիմնական շարժողական ընդունակությունների մկարդակը, մկանաշարժողական զգացումները, պարզ և բարդ ռեակցիաները, թիմակցի հետ համագործակցելու ընդունակությունը, ուշադրության ինտենսիվությունը, էքստրեմալ իրավիճակներում սեփական հոյզերը կարգավորելու ընդունակությունը և այլն: Անհատական մարզախաղերում, ի տարբերություն թիմայինի, հարաբերականորեն առավել մեծ նշանակություն են տալիս կորդիինացիոն ընդունակություններին, մասնավորապես՝ մկանային ճիգերի տարբերակման ընդունակությանը և մկանաշարժողական զգացումներին: Վերջիններով պայմանավորված է շարժումների ճշգրտությունը: Ընդունված է համարել, որ մկանային ճիգերի և տարածաժամանակային պարամետրերի գնահատման ու տարբերակման ընդունակությունները\* պայմանավորված են մկանային զգացումներով և հաճախ դրսևորվում են տեսողական, լսողական և այլ վերլուծիչների համադրությամբ: Այս առումով մեծ է վերլուծիչների գործառույթային վիճակի նշանակությունը:

---

\* Գիտափորձով ապացուցված է, որ լավագույն մարզավիճակով բարձրակարգ մարզիկները կարողանում են տարբերակել՝ շարժումների լայնույթը՝ մինչև 0,3 ° ճշգրտությամբ, տևողությունը՝ մինչև 0,1 վրկ, իսկ ճիգերի ինտենսիվությունը մինչև 0,5 կգ:

Դիպուկությունը բնութագրվում է մկանային ճիգերի տարբերակման, շարժումների լայնույթի գնահատման և աչքաչափի համադրված դրսևորմամբ:

Մարզախաղերում մարզիկների հնարավորությունների առավել ճշգրիտ գնահատման համար, ամեն դեպքում, անհրաժեշտ է հիմք ընդունել կոնկրետ մարզաձևի պահանջները, իսկ թիմային ձևերում՝ նաև խաղադիրքի:

**Բարդ կոորդինացիոն** մարզաձևերի շարքին են դասում սպորտային մարմնամարզությունը, գեղասահքը, ջրացատկը և այլն: Այս խմբին դասվող մարզաձևերի տարբերակիչ բնութագրերն են՝ շարժումների արտահայտչականությունը, վարժությունների բարդ կոորդինացիոն կառուցվածքը, վարժությունների կատարման կայունության հանդեպ մեծ պահանջը:

Այս մարզաձևերից մեծածավալ ուսումնասիրություններ կատարվել են մասնավորապես սպորտային մարմնամարզությունում: Մարմնամարզիկների օժտվածությունը բնութագրելիս կարևորվում են կոորդինացիոն ընդունակությունները (մարմնի տարբեր օղակներով համակցված շարժումներ կատարելու ընդունակությունը, մկանային ճիգերի և տարածաժամանակային պարամետրերի գնահատման և տարբերակման ընդունակությունները և այլն), հարաբերական ուժի ցուցանիշները, ճկունությունը, ուժային դիմացկունությունը, կամային հատկությունները, հասակաքաշային ցուցանիշները, մարմնակազմվածքի առանձնահատկությունները: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ տարբեր տարիքային խմբերում հանդես եկող առանձին մարմնամարզիկներ կարող են դրսևորել սպորտի վարպետներին բնորոշ հարաբերական ուժի և ճկունության ցուցանիշներ: Նշված վերջին երկու ընդունակությունների ցուցանիշները սերտորեն կապված են մարմնամարզիկների սպորտային կատարելագործման հետ: Որոշ մասնագետներ մարմնամարզիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների չափանիշ են համարվում վարժությունների յուրացման ժամկետների և տեմպերի ցուցանիշները: Որպես կանոն, հեռանկարային են համարվում հասակի

միջին կամ միջինից ցածր ցուցանիշներ ունեցող մարզիկները: Մասնավորապես մեր ուժեղագույն մարմնամարզիկների (սպորտի վարպետի, միջազգային սպորտի վարպետի կարգերով) մոտ հասակի միջին ցուցանիշները տատանվում են 165–175 սմ սահմանում, իսկ հասակաքաշային ինդեքսը բացասական է: Մարմնամարզիկների օժտվածությունը բնութագրելիս կազմաբնական առանձնահատկություններից մեծ կարևորություն է տրվում մարմնակազմվածքի տիպաբանական առանձնահատկություններին: Ուժեղագույն մարմնամարզիկներին բնորոշ են մարմնակազմվածքի էկտոմեզոմորֆ և մեզոմորֆ տիպերը (ըստ Ու. Շելդոնի սխեմայի), մարմնամարզուհիներին մեզոսոմ և Լեպտոսոմ (ըստ Ի. Բ. Գալանտի սխեմայի):

Գեղասահքում մարզիկների օժտվածության կակոր բաղադրիչներ են համարվում ճարակությունը, ռիթմի զգացումը, լսողությունը, երաժշտության զգացումը, արագաշարժությունը, կոորդինացիոն ընդունակությունները, այսպես կոչված վարժությունների յուրացման ընդունակությունը:

Գեղարվեստական մարմնամարզությունում ճկունության և հատկապես կոորդինացիոն ընդունակությունների բարձր մակարդակը համարվում են կարևորագույն նախադրյալներ այս մարզաձևում հաջող կատարելագործվելու համար: Հետազոտությունները վկայում են, որ կոորդինացիոն ընդունակությունների բարձր սկզբնական ցուցանիշներով և դրանց աճի բարձր տեմպերով մարզուհիները գերազանցում են իրենց հասակակիցներին տեխնիկական պատրաստության մակարդակով: Առանձնացնում են կոորդինացիոն ընդունակությունների այնպիսի դրսևորումներ, ինչպիսիք են՝ դինամիկ հավասարակշռությունը, մկանային զգացումների ճշգրտությունը, ռիթմի զգացումը, շարժումների համաձայնեցվածությունը և այլն:

***Մենսպայքարային մարզաձևերը*** (բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, սուսերամարտ և այլն) մարզիկին ներկայացնում են յուրահատուկ պահանջների համալիր: Մենամարտերի ժամանակ մարզիկները կատա-



րում են բարդ տեղաշարժեր, խիստ սահմանափակ ժամկետներում հարձակվողական և պաշտպանական գործողություններ, արագաուժային բնույթի տարբեր գործողություններ: Մենամարտերում մարզիկի հաղթանակները հաճախ կախված են լինում հակառակորդի շարժումները և գործողությունները ժամանակին և ճիշտ գնահատելու կարողությունից: Համարվում է, որ խիզախության, համառության, վճռակալության և բարդ իրավիճակներում տակտիկական խնդիրները արագ լուծելու ընդունակության վաղ դրսևորումները լավ երաշխիք են հաջող սպորտային կատարելագործման համար: Կարևորվում են «սեփական» մարզաձևում շարժումների տարածական, ժամանակային և դինամիկ պարամետրերի գնահատման ընդունակությունները: Շարժողական ընդունակություններին զուգահեռ մեծ տեղ է հատկացվում նաև հոգեբանական առանձնահատկությունների ախտորոշմանը: Այսպես՝ բռնցքամարտիկների օժտվածությունը բնութագրում են հատուկ և ընդհանուր ճարպկության, արագաշարժության, պարզ և բարդ ռեակցիաների ցուցանիշներով, օպերատիվ մտածողությամբ, խիզախության մակարդակով, ուշադրության բաշխումով: Սկզբնական ընտրության գործընթացում խորհուրդ է տրվում թեստավորել ինֆորմացիայի ընդունման և վերամշակման արագությունը: Վերջինիս ցուցանիշները բնութագրում են մարդու ընդունակությունը ազդանշանները արագ ճանաչելու, դրանք վերամշակելու և որոշում կայացնելու: Ընտրության սկզբնական փուլում կարևորվում են նաև ուշադրության ինտենսիվության, բաշխման ցուցանիշները, խորքային տեսողությունը, շարժումների տարածաժամանակային պարամետրերի գնահատման ճշգրտության ցուցանիշները: Մարզումների սկզբնական շրջանում բռնցքամարտին հատուկ շատ մանկավարժական թեստեր չեն կիրառվում, քանի որ մարզիկները չեն տիրապետում մարզաձևին հատուկ շարժողական կարողություններին և հմտություններին: Ժամանակի ընթացքում,

վարժությունների յուրացման հետ մեկտեղ, կիրառվում են բռնցքամարտիկներին բնորոշ տարբեր շարժողական գործողություններ՝ որպես թեստեր\* (հարվածներ, կապակցություններ, տակտիկական հնարքներ): Պատրաստության սկզբնական փուլում ընտրություն կատարելիս խորհուրդ է տրվում առավելապես ընտրել շարժողական օժտվածությամբ երեխաների և միայն 12-13 տարեկանից առանձնացնել բռնցքամարտի համար պիտանիներին: Նման մոտեցումը մեծացնում է ընտրության հուսալիությունը՝ նվազեցնելով օժտված մարզիկների «մաղման» հավանականությունը:

Կոորդինացիոն ընդունակություններից բացի՝ ըմբռնարտում մարզիկների հաջողությունների գրավական են համարվում մկանային ուժի բարձր ցուցանիշները, ողնաշարի և տարբեր հոդերի շարժունակության (ճկունության) մակարդակը, առանձին մենամարտերում ու մրցաշարերում դրսևորվող դիմացկունության ցուցանիշները, ռեակցիաների բնութագրերը և այլն: Որպես կանոն, ըմբիշներին բնութագրում են մարմնի աջ և ձախ կողմերի մկանների սիմետրիկ զարգացվածությամբ, պարանոցի, բազկի, կրծքավանդակի շրջագծերի զգալի ցուցանիշներով, մկանային ռեչիեֆի արտահայտվածությամբ և այլն: Հարաբերականորեն ուժեղ են համարվում իրանի, ազդրի և ոտնաթաթի տարածիչ մկանները, թույլ ոտնաթաթի, սրունքի, իրանի ծալիչ մկանները (B. A. Геселевич, 1976): Այդուհանդերձ, ի տարբերություն այլ մարզաձևերում հանդես եկող մարզիկների՝ ըմբիշները տարբերվում են

---

\* Սպորտի չափումնաբանությունում ոչ բոլոր ֆիզիկական վարժություններն են համարվում թեստեր: Թեստեր են համարվում միայն նրանք, որոնք համապատասխանում են գիտական որոշակի պահանջների, մասնավորապես՝ հուսալիության, ստանդարտացման և ինֆորմատիվության (վալիդականության): Սպորտային ընտրության գործընթացում խորհուրդ է տրվում կիրառել հուսալիության և վալիդականության բարձր ցուցանիշներ ունեցող թեստեր՝ հիմք ընդունելով ընտրության կոնկերտ փուլի պահանջները, մարզվողների տարիքային առանձնահատկությունները և այլն:

իրենց ծախիչ և տարածիչ մկանների ուժի հարաբերական համաչափությամբ: Բարձր են նաև ըմբիշների հարաբերական ուժի ցուցանիշները: Հավաքական թիմերում հանդես եկող ըմբիշների հարաբերական ուժի ցուցանիշները 2-2,5 անգամ կարող են գերազանցել չմարզվողներին հատուկ ցուցանիշներին (И. М. Серогеин и др., 1979):

Մենապայքարային մարզաձևերում մարզիկների օժտվածությունը բնութագրելիս հիմք են ընդունվում ոչ միայն մարզաձևի ընդհանուր պահանջները, այլև առանձին քաշային կարգերին հատուկ պահանջները:

**Ցիկլիկ բնույթի մարզաձևերում** (վազք՝ միջին և երկար տարածություններ, լող, թիավարություն և այլն) մեծ է դիմացկունության ցուցանիշների նշանակությունը:

Միջին տարածության (800 մ) վազորդները, որպես կանոն, առանձնանում են մարմնի հասակի միջինից բարձր ցուցանիշներով: Աթլետիկական այս մրցաձևում կարևորվում է հարաբերականորեն երկար ժամանակահատվածում վազքի մեծ արագության պահպանման ընդունակությունը, այլ կերպ ասած՝ հատուկ դիմացկունության: Ֆիզիոլոգները ուժեղագույն միջնավազորդներին բնութագրելիս կարևորում են մասանավորապես թթվածնային քաղցր հաղթահարելու «ընդունակությունը»: Պատանի միջնավազորդների ընդունակությունների կանխատեսելիության տեսանկյունից կարևորում են ընդհանուր դիմացկունության թեստերի արդյունքները: Օրինակ՝ վազք 5 րոպե դանդաղ տեմպով, վազք 20 րոպե՝ (գրանցվում է հաղթահարվող տարածությունը): Միջին և երկար տարածության վազորդների օժտվածության բնութագրերը՝ հիմնված մարդաչափական ցուցանիշների (մարմնի հասակ, քաշ, հասակաքաշային ինդեքս, ԹԿՏ հարաբերական ցուցանիշներ) վրա, մեծ հուսալիությամբ չեն առանձնանում: Ընդունակությունների կանխատեսման նպատակով, կապված մարզական կարգից, առաջարկվում է կիրառել մանկավարժական և բժշկակենսաբանական տարբեր թեստեր: Խորհուրդ է տրվում միայն մեկուկես տարի մարզվե-

լուց հետո կանխատեսումներ անել մարզիկների ընդունակությունների վերաբերյալ:

Կրոլ		Բրաս	Թիկնալող	Բատերֆլայ	Համալիր լող
100 մ	1500 մ				

Նկար 1. Տարբեր մրցաձևերում մասնագիտացած բարձրակարգ լողորդներին բնորոշ մկանների ռեչիեֆերներ (տեսքը առջևից) [B. H. Платонов, 2000]:

Լողորդների օժտվածության բնութագրերում շարժողական ընդունակությունների մակարդակի գնահատման հետ մեկտեղ մեծ նշանակություն է տրվում կազմաբանական առանձնահատկություններին: Լողորդների մարմնակազմվածքի տարբեր ուսումնասիրությունների արդյունքներ վկայում են, որ լողալու արագությունը սերտորեն կապված է մարմնի զանգվածի, մարմնի երկարության, ուսերի լայնության, վերջույթների երկարության, ԹԿՏ և այլ կազմաբանական տվյալների ցուցանիշների հետ: Բարձրակարգ լողորդներին բնորոշ են մարմնի բարձր հասակը, համաչափ մարմնակազմվածքը, ԹԿՏ-ն բարձր ցուցանիշները: Լողում հաջողությունները զգալիորեն պայմանավորված են մարզիկի ուժային պատրաստությունից, ջրում դրսևորվող ուժային ճիգերի մեծությունից: Պակաս կարևոր չեն նաև հոդերում շարժունա-

կույթան ցուցանիշները: Ճկունության անհրաժեշտ մակարդակը թույլ է տալիս լողորդին առավել արդյունավետ դրսևորել ուժային հնարավորությունները, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, նպաստում է տեխնիկայի արագ յուրացմանը: Օբյեկտիվ լինելու համար անհարժեշտ է լողորդների օժտվածությունը բնութագրելիս հաշվի առնել տարբեր մրցաձևերի պահանջները և դրանցում հաջող կատարելագործվող մարզիկների բնութագրերը (նկ. 1): Օրինակ՝ լողորդ սպորիստերները ունեն մարմնի հասակի, քաշի, կրծքավանդակի շրջագծի, մարմնի բացարձակ մակերեսի ավելի բարձր ցուցանիշներ, քան լողորդ ստայերները: Որպես կանոն, նմանատիպ օրինաչափություն նկատվում է ոչ միայն բարձրակարգ մարզիկների, այլև երիտասարդների շրջանում (В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко, 2012):

Թիավարությունում մեծ կարևորություն է տրվում մարզիկների կազմաբանական և ֆունկցիոնալ առանձնահատկություններին, դիմաց-կունության և ուժի դրսևորումներին, շարժումների կոորդինացիային, կամային հատկություններին: Թիավարորդներին բնութագրում են նաև մարզաձևին հատուկ այնպիսի ընդունակություններով, ինչպիսիք են՝ «ջրի զգացումը», «թիակի զգացումը» և այլն: Վերջիններս այլ կերպ անվանվում են մասնագիտացված ըմբռնումներ\*:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ մարմնակազմվածքի առանձնահատկությունները զգալիորեն ազդում են թիավարորդների անհատական ոճի, սպորտային կատարելագործման, ֆիզիկական աշխատունակության և մարզական հաջողությունների վրա (В. Ю. Давыдов, 2002): Մարմնի մեծ զանգվածը թույլ է տալիս զարգացնել

---

\* Մասնագիտացված ըմբռնումները սպորտում այլ կերպ անվանում են զգացումներ: Առանձին մարզաձևերում դրանց բնութագրերը տարբեր են: Բռնցքամարտիկներին և տուներամարտիկներին հատուկ է տարածության զգացումը, ֆուտբոլիստներին, բասկեթբոլիստներին, վոլեյբոլիստներին՝ գնդակի, մարմնամարզիկներին՝ մարզագործիքի, հեծանվորդներին, վազորդներին՝ ժամանակի, ըմբշամարտիկներին՝ գորգի, լողորդներին՝ ջրի և այլն:

մեծ ճիգեր թիաբերանին, մարմնի մեծ երկարությունը թույլ է տալիս կատարել շարժումները մեծ լայնույթով և այլն: Մարմնակազմվածքի և տեխնիկայի փոխկապակցվածությունը առավել սուր է արտահայտվում պատանիների, քան մեծահասակների մոտ: Դա պայմանավորվում է պատնիներին բնորոշ տեխնիկայի հարաբերականորեն ցածր կատարելությամբ:

Ակադեմիական թիավարությունում մարզիկներին առավելապես բնորոշ է մարմնակազմվածքի մակրոսոմատիկ տիպը, որը համարվում է մեծ ինֆորմատիվությամբ կազմաբանական ցուցանիշ: Համաձայն վերջին տարիների աշխարհի առաջնության մասնակիցների՝ մարզիկների մարդաչափական մոդելային բնութագրերը հետևյալն են՝ մարմնի հասակը՝ 195 սմ, քաշը՝ 95 կգ: Մարզիկները առանձնանում են կենսաբանական հասունացման միջին տիպով:

**Արագաուժային մարզածներում** (աթլետիկական ցատկեր, նետումներ, ծանրամարտ և այլն) հանդես եկող մարզիկներին բնութագրում են մկանների լավ զարգացվածությամբ, արագաշարժության, ուժի, արագաուժային ընդունակությունների (պայթուցիկ ուժ, ցատկունակություն և այլն) բարձր մակարդակով:

Թեև հեռացատկորդներին և եռացատկորդներին բնութագրելիս կարևորում են հատկապես արագաուժային ընդունակությունների մակարդակը, այնուամենայնիվ, դա չի նվազեցնում արագային ընդունակությունների նշանակությունը այս մրցածներում: Ըստ գոյություն ունեցող հաշվարկների՝ աթլետի հեռացատկի ցուցանիշները չեն կարող հասնել 820–850 սմ, եթե թափավազքի վերջում արագությունը չի հասնում 10 մ/վ:

Բարձրացատկորդներին բնորոշ են երկար ոտքեր և հարաբերականորեն կարճ իրան: Աթլետիկական այս մրցածնում հանդես եկող մարզիկները առանձնանում են արագաուժային ընդունակությունների յուրահատուկ «համալիրով», որոնք դրսևորվում են ճշգրտորեն կատարվող թափավազքի ընթացքում և հզոր հրումում (հրման փուլում):

Բարդ շարժումների կատարումը, ինչպես հրման, այնպես էլ ճախրման փուլերում պահանջում են մարզիկից կոորդինացիոն բարձր ընդունակություններ, վեստիբուլյար ապարատի (անդաստակային ապարատի) ֆունկցիայի օպտիմալ վիճակ: Բարձրացատկորդներից պահանջվում է նաև կամային հատկություններ՝ վճռականություն և խիզախություն:

Գունդ հրողներին հատուկ հատկանիշ են համարվում մարմնի քաշի բարձր ցուցանիշները (տղամարդիկ՝ 110-120 կգ, կանայք՝ 85-95 կգ): Միջինից բարձր են նաև մարմնի հասակի ցուցանիշները: Տղամարդկանց հասակը 186-190 սմ է, կանանցը՝ 178-183 սմ: Այսպիսով՝ արդեն մասնագիտացված պատրաստության փուլում (15-16 տարեկանում) այն մարզիկները և մարզուհիները, որոնք ըստ մարզչի կարող են մասնագիտանալ այս մրցաձևում, պետք է ունենան 175-180 (տղաներ) և 165-170 սմ (աղջիկներ) մարմնի հասակ (В. М. Волков, В. П. Филин, 1983):

Գունդ հրողների օժտվածության կարևորագույն կողմերն են համարվում ուժային և արագաուժային ընդունակությունների բարձր մակարդակը, ինչպես նաև շարժումների կոորդինացիայի բարձր մակարդակը: Հոգեկան ու նյարդամկանային ճիգերը մոբիլիզացնելու և մեկ հզոր շարժման մեջ ամբողջ ուժը ներդնելու կարողությունը համարվում է բարձրակարգ նետորդներին հատուկ որակ:

Արագավազքը համարում են արագաուժային ցիկլիկ բնույթի մարզաձև (աթլետիկական մրցաձև): Նախապատվությունը տրվում է այն մարզիկներին, որոնց բնորոշ են մարմնի բարձր հասակը, մկանների լավ զարգացվածությունը, ոտքերի և իրանի հարաբերակցության նպաստավոր ցուցանիշները: Ուժեղագույն արագավազորդների հասակի միջին ցուցանիշը կազմում է 177,9 սմ, քաշը՝ 76,2 կգ: Օժտվածությունը բնութագրելիս հաշվի են առնվում՝ մեկնարկային ազդանշանի նկատմամբ ռեակցիայի արագությունը, արագաշարժության և արագաուժային ընդունակությունների մակարդակը, կոորդինացիոն հնարավորությունները: Ուժեղագույն արագավազորդների «արագ» մկանաթելերի քանակը հասնում է մինչև 80-85 տոկոսի: Ապացուցված է, որ արագավազքում մեծ հաջողությունների չեն կարող հասնել այն

մարզիկները որոնց մոտ գերակշռում են «դանդաղ» մկանաթելերը (B. Б. Шарц, С. В. Хрыщев, 1984):

## 1.5 Մոդելային բնութագրեր

Մեթոդաբանական առումով սպորտային ընտրության չափանիշները և նորմերը որոշելու համար հիմք են ընդունվում մարզիկների մոդելային բնութագրերը: *Մոդելային բնութագրերը* այն պահանջներն են, որոնց պետք է համապատասխանի բարձրակարգ մարզիկը կոնկրետ մարզաձևում: Մոդելային բնութագրերով արտահայտում են մարզիկների իդեալական վիճակի առանձնահատկությունները, որոնց միջոցով նա կարող է հասնել բարձր մարզական նվաճումների միջազգային ամենաբարձր ասպարեզներում: Մոդելային բնութագրերի իմացության կարևորությունը պայմանավորված է ոչ միայն ընտրության, այլև նպատակաուղղված մարզումների կազմակերպման համար: Բացի առանձին մարզաձևին հատուկ մոդելային բնութագրերից՝ առանձնացնում են նաև ընդհանուր հատկանիշով մոդելային բնութագրեր մի խումբ մարզաձևերի և ընդհանրապես բոլոր մարզաձևերի համար: Սպորտի տեսությունում տարբերում են մոդելային բնութագրերի բացահայտման երեք հիմնական մեթոդ:

1. *Բարձրակարգ մարզիկների հեղազոտություն:* Այս մեթոդը թույլ է տալիս բացահայտել մարզիկի մարզական հաջողությունները պայմանավորող ընդունակությունները կամ հատկանիշները: Օրինակ՝ հետազոտությունները թույլ են տվել պարզել, որ բարձրակարգ մարմնամարզիկները առանձնանում են հարաբերական ուժի, ճկունության, կորդիկնացիոն ընդունակությունների բարձր մակարդակով, մարմնի քաշի միջին և միջինից ցածր ցուցանիշներով, դահուկասահորդները՝ թոքերի կենսական տարողության բարձր ցուցանիշներով, բասկետբոլիստները՝ բարձր հասակով: Հարկ է նշել, որ մոդելային բնութագրերի բացահայտման այս մեթոդն ունի իր բացը, քանի որ այն արտահայտում է միայն անցյալի



կամ ներկայի ուժեղագույն մարզիկների տվյալները: Եթե պահանջ է դրվում գերազանցելու ունեցած մարզական ձեռքբերումները, ապա խնդիր կարող է դրվել ընտրելու և պատրաստելու այնպիսի անհատի կամ մարզիկի, ով իր տվյալներով տարբերվում է նախորդներից: Այս առումով նպատակահարմար է «իդեալական ցուցանիշները» հաշվարկելիս հաշվի առնել նաև հնարավոր տատանումները:

2. *«Պարզած» ցուցանիշների հաշվարկում:* Այն մարզաձևերում, որտեղ մարզական ցուցանիշներին տրվում է օբյեկտիվ գնահատական, սկզբունքորեն այս մեթոդը կիրառելի է (աթլետիկա, լող և այլն), քանի որ նախօրոք կարելի է պարզել վազքի արագությունը, համապատասխան էներգածախսերը, թթվածնի առավելագույն ծախսը և այլն:
3. *Մոդելային բնութագրերի կանխագուշակում:* Կանխագուշակման նյութ են հանդիսանում տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների կամ տարբեր տարիների ուժեղագույն մարզիկների տվյալները:

Եթե վերը նշված եղանակներով հնարավոր չէ մոդելային բնութագրերը որոշել, ապա խորհուրդ է տրվում կիրառել *փորձագիտական գնահատականների մեթոդը* (В. М. Запороцкий, 1982): Ըստ էության, այս մեթոդը նպատակահարմար է կիրառել բարդ կորդինացիոն մարզաձևերում:

Սպորտի տեսությունում մոդելային բնութագրերը, որոնք երբեմն անվանվում են նաև գործոններ կամ ցուցանիշներ, տարանջատում են՝ ելնելով որոշակի սկզբունքներից: Դրանք ներկայացված են ստորև.

ա) *կայուն և անկայուն բնութագրեր կամ ցուցանիշներ:* Կայուն ցուցանիշները մարզումների արդյունքում չեն ենթարկվում շոշափելի փոփոխությունների, օրինակ՝ մարմնի հասակի ցուցանիշները: Անկայուն ցուցանիշները զգալիորեն կարող են փոփոխվել բազմամյա մարզման արդյունքում, օրինակ՝ առավելագույն ուժի ցուցանիշները:

բ) *փոխհատուցվող և չփոխհատուցվող ցուցանիշներ*: Փոխհատուցվող են համարվում մարզիկի այն ցուցանիշները, որոնց ցածր մակարդակը կարող է փոխհատուցվել այլ ցուցանիշների բարձր մակարդակով: Օրինակ՝ ցածր հասակով բասկետբոլիստը կարող է զամբյուղի տակ վատ խաղը փոխհատուցել հեռահար նետումներով՝ ի հաշիվ շարժումների ճշգրտության, շարժումների տարածաժամանակային պարամետրերի ճիշտ գնահատման, տեխնիկական պատրաստության: Մինչդեռ, դահուկասահորդը չի կարող փոխհատուցել թթվածնի առավելագույն սպառման ցածր ցուցանիշները տեխնիկական պատրաստության կամ այլ շարժողական ընդունակությունների միջոցով: Որքան էլ բարձր շարժողական ընդունակությունների մակարդակ ունենա ակադեմիական թիավարողը, նա չի կարող դառնալ աշխարհում ուժեղագույններից, եթե նրա հասակը 20 տարեկանում 160 սմ է, իսկ քաշը՝ 65-70 կգ (Մ. Ա. Годик, 1988):

Սպորտում առավել հաճախ կարելի է հանդիպել մասամբ փոխհատուցվող ցուցանիշների, երբ մարզիկի մի շարժողական ընդունակության ցածր ցուցանիշը փոխհատուցվում է այլ ընդունակությունների կամ մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորող այլ գործոնների բարձր մակարդակի արդյունքում: Մարզական արդյունքները որոշող գործոնների առավել մեծ փոխհատուցում հանդիպում է այսպես կոչված իրավիճակային մարզաձևերում՝ մարզախաղերում և մենապայքարային մարզաձևերում: Այսպես՝ ֆուտբոլում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ցածր մակարդակը մարզիկները կարող են փոխհատուցել դրանց ծավալի մեծացմամբ: Այլ կերպ ասած՝ մարզիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների կամ հմտությունների որոշակի բացը կարող է փոխհատուցվել նրանց դիմացկունության և մյուս որակների հաշվին:

Երբ խոսվում է այս կամ այն բնութագրերի փոխհատուցման մասին, անհրաժեշտ է հստակեցնել, թե դրանք ինչ գնով են տեղի ունենում: Օրինակ՝ լողորդների բազմամյա հետազոտությունները վկայում են, որ մարմնակազմվածքի պահանջներին անհամապատասխանու-

թյան դեպքում օրգանիզմը գործում է գերլարվածության պայմաններում ծախսելով լրացուցիչ էներգիա: Այսպիսի փոխհատուցումը աստիճանաբար հանգեցնում է օրգանիզմի գերհոգնածությանը, սպորտային երկարակեցության նվազմանը, առողջական խնդիրների առաջացման:

Մոդելային բնութագրերի նշված տեսակներից բացի առանձնացնում են նաև *փուլային մոդելային բնութագրեր*: Վերջինս նախատեսում է պարզել մարզիկի իդեալական վիճակն արտահայտող ցուցանիշները պատրաստության տարբեր փուլերում: Փուլային մոդելային բնութագրերը որոշվում են՝ ելնելով նախկինում կատարված փուլային վերահսկողության տվյալներից: Հարկ է նշել, որ փուլային մոդելային բնութագրերը չեն կարող դիտարկվել որպես երաշխիք մարզիկի հետագա մարզական բարձր նվաճումների առումով: Դրանց հուսալիությունն, ըստ էության, ժամկետների մեծացման հետ մեկտեղ նվազում է՝ հատկապես ոչ կայուն ցուցանիշների: Հայտնի է, որ պատրաստության տարբեր փուլերում մարզիկներին ներկայացվող պահանջների ամբողջությունը փոխվում է: Շատ մարզաձևերում պատրաստության սկզբնական փուլերում լավ են դրսևորվում ֆիզիկական զարգացման բարձր մակարդակ ունեցող պատանիները: Մասնագիտացված պատրաստությունից հետո դիմացկունություն պահանջող մարզաձևերում մեծանում է ֆիզիոլոգիական բնութագրերի դերը: Բարձր սպորտային նվաճումների փուլում մեծանում է մարզիկների հոգեկան առանձնահատկությունների դերը: Այսպիսով՝ մարզական հաջողություններն ապահովող առաջատար գործոնները պատրաստության տարբեր փուլերում որոշակիորեն փոխվում են: Ելնելով մոդելային բնութագրերի վերը նշված առանձնահատկություններից՝ սպորտային ընտրության և կողմնորոշման գործընթացում (հատկապես սկզբնական փուլերում) պետք է հիմք ընդունել այն հատկանիշները կամ ընդունակությունները, որոնց դերը մեծ է կոնկրետ մարզաձևում՝ մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար: Իհարկե չպետք է բացառել տարբեր տարիքային խմբերի համար մոդելային բնութագրերի ստեղծման պահանջը, քանի որ դրանք դիտարկվում են որպես կողմնորոշիչ տվյալներ:

Ընտրության և մասնավորապես մոդելային բնութագրերի մշակման տեսությունում գոյություն ունեցող որոշ ծանրակշիռ տեսակետների համաձայն՝ պետք է մոդելային բնութագրերը մշակելիս հիմք ընդունել ոչ թե մարզաձևը, այլ մարզիկի գործունեության բնույթը: Կարելի է առանձնացնել մարզախաղերում պաշտպանների, հարձակվողների կամ դարպասապահների գործունեության առանձնահատկությունները: Հետազոտությունները վկայում են, որ տարբեր խաղադիրքերում (ամպուլաներում) խաղացող մարզիկները տարբերվում են իրենց մորֆոլոգիական, ֆունկցիոնալ և հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Գաղտնիք չէ, որ նկատվում է շոշափելի տարբերություն նաև միևնույն մարզաձևում հաջող հանդես եկող մարզիկների միջև: Այս առումով անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել այնպիսի մի երևույթի վրա, ինչպիսին է գործունեության անհատական ոճը: Որոշ հետազոտությունների համաձայն՝ միևնույն մարզական հաջողությանը մարզիկները կարող են հասնել տարբեր եղանակներով՝ երբեմն իրար հակադրվող: Սակայն նման դեպքերում գոյություն ունի մեկ ընդհանուր պայման՝ մարզումները պետք է անցկացվեն հաշվի առնելով մարզիկի անհատական-տիպաբանական առանձնահատկությունները, ինչպես, օրինակ՝ մարմնակազմվածքի, խառնվածքի կամ նյարդային համակարգի: Մարզիկի պատրաստության գործընթացում և մասնավորապես մարզական պարապմունքներում անհատական մոտեցման բացթողումն անդրադառնում է նաև մարզիկի ընդունակությունների դրսևորման և օժտվածության բացահայտան վրա: Սովորաբար մարզիկների ընտրությունն իրականանում է մարզիչի հայեցողությամբ իրականացվող մարզումային գործընթացում: Եթե մարզիկը չի հաղթահարում մարզիչի կողմից առաջադրված ֆիզիկական և հոգեբանական բեռնվածությունները, ապա նա «մաղվում է», հաճախ նաև առողջական որոշ խնդիրներով: Այս առումով, հավանաբար, ավելի ճիշտ կլիներ, հիմք ընդունելով մարզիկների անհատական առանձնահատկությունները՝ ուղղորդվել մարզումային բեռնվածությունների տարբերակների ընտ-

րությանը: Հարկ է նշել, որ պակաս կարևոր չէ նաև մարզիկների մրցակցական գործունեության անհատական ոճի ճիշտ ընտրությունը: Հետազոտությունները վկայում են, որ մարզիկների մրցակցային գործունեության անհատական ոճի անհամապատասխանությունը ձգձգում է սպորտային վարպետության աճի տեմպերը, սահմանափակում է մարզիկի սպորտային նվաճումները և կարող է վնասել մարզիկի առողջությանը:

## **1.6 Սպորտային ընդունակությունների կանխատեսում**

Սպորտային ընտրության կարևորագույն կողմերից մեկը մարզիկի սպորտային հաջողությունների և ընդունակությունների հնարավոր դրսևորման կանխատեսումն է: Այս առումով անհրաժեշտ է՝ ընտրություն կատարելիս հատուկ ուշադրություն դարձնել սպորտային օժտվածության այն բաղադրիչներին, որոնք այս կամ այն չափով կանխատեսելի են: Ցուցանիշների կանխատեսելիության մակարդակը զգալիորեն կախված է նրանից, թե դրանք որքանով են պայմանավորված ժառանգականությամբ կամ միջավայրի գործոններով, ինչպիսի կայունությամբ են առանձնանում բազմամյա մարզման ընթացքում:

Երեխաների կամ պատանի մարզիկների սպորտային նվաճումների կանխատեսման բարդությունն այն է, որ կանխատեսումներն արվում են ամբողջովին չձևավորված օրգանիզմի տվյալների հիման վրա: Հայտնի է, որ մարզումների ազդեցությունից բացի՝ մարզական ցուցանիշների վրա կարող են զգալիորեն ներազդել տարիքային աճի ընթացքում տեղի ունեցող մորֆոֆունկցիոնալ փոփոխությունները: Այս առումով կանխատեսումների կարևոր պայման են ընտրություն կատարողի պատկերացումները մարզիկի կազմաբանական և ֆունկցիոնալ ցուցանիշների տարիքային փոփոխությունների դինամիկ աճի մասին:

Տղաների և աղջիկների մարմնի հասակի ցուցանիշները  
արտահայտված տոկոսներով

Տարիքը (տարիներ)	տղաներ		աղջիկներ	
	<i>M</i>	$\pm\sigma$	<i>M</i>	$\pm\sigma$
1	42,66	1,08	45,24	1,42
2	49,62	1,16	52,58	1,67
3	54,47	1,14	58,41	1,59
4	58,58	1,33	63,19	1,65
5	62,36	1,44	67,35	2,01
6	65,94	1,66	71,17	2,34
7	68,67	1,81	74,22	1,85
8	71,97	1,96	77,60	2,13
9	75,18	2,09	81,17	2,28
10	78,17	2,25	84,64	2,77
11	80,88	2,56	88,50	3,32
12	84,13	3,05	92,50	3,27
13	87,94	3,96	95,91	2,49
14	95,41	3,32	99,10	0,67
16	97,64	2,15	99,53	0,68
17	98,89	1,31	99,71	1,18
18	99,59	0,72	100,00	0,00

Կանխատեսումներ անելիս խորհուրդ է տրվում առաջին հեթին կողմնորոշվել այնպիսի կայուն հատկանիշներով (ցուցանիշներով), որոնք առավել էական դեր են խաղում կոնկրետ մարզաձևում: Օրինակ՝ պարզվել է, որ սպորտային մարզումները մեծ ներազդեցություն չեն ունենում մարմնի հասակի ցուցանիշների վրա, իսկ վերջինիս ցուցանիշները շատ մարզաձևերում ունեն էական նշանակություն հաջողությունների հասնելու առումով: Ներկայումս տարբերում են մարմնի հասակի կանխատեսման տարբեր մեթոդներ, որոնք թույլ են տալիս

զգալի մեծ ճշգրտությամբ կանխատեսել երեխայի հասակը մանկական տարիքից: Մարզչամանկավարժական պրակտիկայում կարելի է օգտըվել աղյուսակ 2-ում ներկայացված տվյալներից, որտեղ արտահայտված են երեխաների և պատանիների հասակի տոկոսային ցուցանիշները վերջնական հասակի ցուցանիշի նկատմամբ: Ի դեպ, 9-10 տարեկանում ոտնաթաթի բարձր ցուցանիշներն ունեն ավելի մեծ կանխատեսելիության արժեք երեխայի հետագա հասակի բարձր ցուցանիշների վերաբերյալ, քան ինքնին հասակի ցուցանիշը: Ընտրության տեսանկյունից ցանկալի է հասակի կանխատեսումներն անել մինչև սեռական հասունացման շրջանը, քանի որ այդ շրջանում կանխատեսման օբյեկտիվությունը նվազում է:

Ի տարբերություն մարմնի հասակի ցուցանիշների՝ մարմնի քաշի ցուցանիշները մեծ կանխատեսելիությամբ չեն առանձնանում: Մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդներով իրականացված հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունները վկայում են, որ չափահաս մարդու քաշի և նրա մանկական տարիքում ունեցած քաշի ցուցանիշների միջև չկա մեծ փոխկապակցվածություն: Համարվում է, որ մանկական տարիքից մարմնի քաշի կանխատեսումը հուսադրող չի կարող լինել:

Կայունությամբ են տարբերվում մկանաթելերի հարաբերության ցուցանիշները: Հայտնի է, որ մարդիկ զգալիորեն կարող են տարբերվել մկանաթելերի հարաբերությամբ, իսկ վերջիններս առանձին մարդու մոտ կյանքի ընթացքում, ըստ էության, չեն փոխվում (Յ. Մ. Կոս, 1982): Հայտնի է, որ «սպիտակ» կամ «արագ» մկանաթելերը պայմանավորում են մարզիկի արագաուժային ընդունակությունները, իսկ «կարմիրները», որոնք կոչվում են նաև «դանդաղ» մկանաթելեր՝ դիմացկունությունը: Պարզվել է, որ մի շարք մարզաձևերում մարզիկները զգալիորեն տարբերվում են իրենց մկանաթելերի կազմով, հետևապես նաև արագաուժային ընդունակություններով և դիմացկունության դրսևորման առանձնահատկություններով: Մասնավորապես աթլետներ-

րի ուսումնասիրությունները վկայում են, որ արագավազորդների և հեռավազորդների մկանաթելերի հարաբերությունը զգալիորեն տարբերվում է: Արագավազորդների «կարմիր» և «սպիտակ» մկանաթելերի հարաբերությունը կազմում է 50/50, իսկ մարաթոնյան վազորդինը կարող է կազմել 90/10 (Ո. Янсен, 2006): 1970–80–ական թվականներից մինչ այժմ հրատարակվող որոշ գիտական նյութերի համաձայն՝ մկանաթելերի հարաբերության ցուցանիշները առավելապես պայմանավորված են գենետիկ գործոններով: Ընդ որում, երբեմն նշվում է, որ վերջինիս ցուցանիշները մարզումների ազդեցությանը չեն ենթարկվում: Այնուամենայնիվ, հարկ է նշել, որ մկանաթելերի հարաբերության ցուցանիշները բացարձակ անփոփոխ չեն: Ըստ Պ. Յանսենի՝ նպատակաուղղված մարզումների արդյունքում արագավազորդը կարող է բարելավել օրգանիզմի աերոբ որակները և բարելավել դիմացկունությունը: Ճշգրիտ մարզումները կարող են ավելացնել կարմիր մկանաթելերի քանակը, ինչը իր հերթին նպաստում է կարմիր և սպիտակ մկանաթելերի ընդհանուր հարաբերության վրա: Այլ կերպ ասած՝ մարզումների ընթացքում սպիտակ մկանաթելերը կարող են վերածվել կարմիրի: Մինչդեռ հակառակը տեղի չի ունենում: Բնածին նախադրյալներով հեռավազորդը չի կարող փոխել մկանաթելերի կազմը՝ կատարելով արագաուժային բնույթի աշխատանք: Այսպիսով՝ բնածին արտահայտված ստայերի որակներով մարզիկը միշտ թույլ է լինելու (արագավազքում) բնածին արտահայտված նախադրյալներով սպրինտերից: Հարկ է հիշել, որ արագավազորդը, մարզումների արդյունքում ձեռք բերելով հեռավազորդի որակներ, միաժամանակ կորցնում է արագավազորդին հատուկ որակները: Թեև ինֆորմատիվության տեսանկյունից մկանաթելերի հարաբերության ցուցանիշների կարևորությունը մեծ է շատ մարզաձևերում, չպետք է գերազնահատել դրանց ցուցանիշները, քանի որ դիմացկունությունը, ուժը կամ արագաշարժությունը պայմանավորված են նաև այլ գործոններով (Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл, 1997):



Մարզիկների սպորտային օժտվածության գնահատման և սպորտային արդյունքների կանխատեսելիության առումով ուշագրավ են նաև լողորդների շրջանում կատարված հետազոտության արդյունքները: Բազմամյա մարզումների ընթացքում լողորդների ուսումնասիրությունը թույլ տվեց մասնագետներին ըստ կայունության և կանխատեսելիության մակարդակի կազմաբանական, ֆունկցիոնալ և սպորտային ցուցանիշները տարանջատել երկու խմբի: Առաջին խմբում ներառվել են հետևյալ ցուցանիշները՝ մարմնի կմախքի չափերը, մարմնի զանգվածը, թոքերի կենսական տարողությունը, հոդերում շարժունակության ցուցանիշները, աերոբ ընդունակությունները, երկար և միջին տարածության լողի ցուցանիշները: Այս ցուցանիշներն առանձնանում են մեծ կայունությամբ և արժեքավոր են համարվում կանխատեսումների և ընտրության համար: Կանխատեսումները հնարավոր է անել մինչև սեռական հասունացման շրջանը: Ցուցանիշների երկրորդ խումբն առանձնանում է ավելի քիչ կայունությամբ, սակայն նույնպես կարևորվում է սպորտային ընտրության գործընթացում, քանի որ այդ ցուցանիշների կանխատեսելիության հուսալիությունը մեծանում է տարիքային աճի հետ մեկտեղ: Դրանց թվին են դասվում ուժային բնութագրերը, հիդրոդինամիկ որակները, անաերոբ հնարավորությունները (անաերոբ պրոցեսների ծավալը և հզորությունը), 100 և 200 մ լողի ցուցանիշները (Н. Ж. Булгакова, А. Р. Воронцов):

Ցածր հուսալիությամբ են առանձնանում հոգեկան պրոցեսները (Е. П. Ильин, 1983): Մարզիկի հոգեբանական առանձնահատկությունները արտահայտող տարբեր ցուցանիշների ցածր կանխատեսելիությունը հաճախ սուր քննադատությունների պատճառ է դառնում սպորտային օժտվածության կանխատեսման արդյունավետության տեսանկյունից: Այդուհանդերձ, փորձը ցույց է տալիս, որ մարզիկի հոգեբանական առանձնահատկություններն էական դեր են խաղում տարբեր մարզածներում հաջողությունների համեմուլ համար: Մեկ այլ հարց է, որ առանձին թեստեր պիտանի չեն մանկական տարիքից մարզիկի սպոր-

տային օժտվածության վերաբերյալ հեռանկարային կանխատեսումներ անելու համար:

Ըստ որոշ երաշխավորումների՝ զգալի մեծ է նաև մարմնակազմ-վածքի տիպի կանխատեսման հուսալիությունը: Մարմնամարզությունում մասնագետները խորհուրդ են տալիս ընտրություն կատարելիս հիմք ընդունել մարմնակազմվածքի տիպի տվյալները արդեն 7-8 տարեկան հասակում: Ընդհանուր առմամբ տարբեր մարզաձևերում երկարամյա հետազոտությունները զգալի մանրամասնություններ են առաջ քաշել մարզիկների ընդունակությունների կանխատեսելիության առումով: Ե. Յու. Ռոզինը և Է. Ի. Յացկևիչը, տարիներ շարունակ հետևելով պատանի մարմնամարզիկներին (10-11-ից 15-16 տարեկան), պարզել են, որ նրանք, ովքեր սկզբնական ուսումնասիրությունների ժամանակ ունեցել են հարաբերական ուժի և ճկունության բարձր ցուցանիշներ մյուսների նկատմամբ, առանձնացել են նույն ցուցանիշների առավելությամբ նաև հաջորդող տարիներին: Այն մարմնամարզիկները, որոնք ի սկզբանե առանձնացել են նշված ցուցանիշների ցածր մակարդակով, այդպես էլ չեն կարողացել լրացնել այդ բացը նույնիսկ լրացուցիչ մարզումների միջոցով: Հարաբերական ուժի ցուցանիշների կայունությունը վառ արտահայտվում է, երբ դրանք համեմատում ենք բացարձակ ուժի ցուցանիշների հետ: Ըստ Ե. Յու. Ռոզինի (1979) տվյալների՝ 17-18 տարեկանում մարմնամարզիկների բացարձակ ուժի ցուցանիշներն ավելանում են 300-400 տոկոսով, մինչդեռ նկատվել է, որ սպորտի չափահաս վարպետների հարաբերական ուժի ինտեգրալ ցուցանիշը գերազանցում է ութ տարեկան մարմնամարզիկների համապատասխան ցուցանիշին ընդամենը 47,8 տոկոսով: Մարմնամարզուհիների դեպքում համապատասխան ցուցանիշի առավելությունը կազմել է 30,7 տոկոս: Հարաբերական ուժի ցուցանիշների կայունությունը հիմնավորվել է նաև այլ հետազոտություններում: Այն մեծ նշանակություն ունի այն մարզաձևերում, որտեղ մարզիկը ստիպված է լինում հաղթահարել սեփական մարմնի քաշը (մարմնամարզություն,

վազք, լող և այլն): Հարաբերական ուժը որոշում են բացարձակ ուժի և մարմնի քաշի ցուցանիշների հարաբերությամբ:

Կանխատեսելիության առումով կարելի է մեծ համարել աթլետիկական արագավազորդների սկզբնական ցուցանիշները: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ ուժեղագույն արագավազորդները առանձնացել են շատ բարձր սկզբնական ցուցանիշներով (միջինը – 11,34 վրկ՝ 100 մ): Օրինակ՝ Է. Հարտը 14 տարեկանում գրանցել է 10,8 վրկ., Ջ. Հայնսը 15-ում՝ 10.5 վրկ., Վ. Բորզովը 15-ում՝ 10,8 վրկ և այլն: Հարկ է նշել, որ նրանցից շատերը սկսել են զբաղվել ներկայումս ընդունված տարիքային նորմերից զգալիորեն ուշ: Այնուամենայնիվ, աթլետիկայի մասնագետները խորհուրդ են տալիս սկզբնական ցուցանիշների հետ մեկտեղ հաշվի առնել նաև ընդունակությունների աճի տեմպերը:

Ա.Վ. Ռոմաշովի կողմից իրականացրած ուժեղագույն մարզիկների անկետավորումը թույլ է տվել պարզել, որ որոշ մարզաձևերում (մարմնամարզություն, կարճ տարածության վազքեր, սուսերամարտ, կանանց բասկետբոլ) մարզիկները, գրանցելով հաջողություններ պատանեկան տարիքում, պահպանում են այն նաև չափահաս դառնալիս: Այս առումով վերը թվարկված մարզաձևերում կարելի է կանխատեսումներ անելիս կողմնորոշվել նաև պատանի մարզիկների սպորտային հաջողություններով:

Փորձը ցույց է տալիս, որ այն մարզաձևերում (երկար տարածության վազք, ծանրամարտ, դահուկասպորտ, հեծանվասպորտ), որտեղ սպորտային վարպետության կայացումը հարաբերականորեն ուշ է տեղի ունենում, պատանեկան հաջողությունների և հետագա սպորտային նվաճումների կապը թույլ է: Մարզիկների կենսագրական տվյալների համաձայն՝ շատ բարձրակարգ մարզիկներ մեծ հաջողությունների չեն հասել պատանեկան մրցաշարերում: ԽՍՀՄ աթլետների շրջանում կատարված հետազոտությունների արդյունքների համաձայն՝ շատ մարզիկներ և մարզուհիներ պատանեկան տարիքից դուրս գալուց 1-2 տա-

րի անց զբաղեցրել են առաջատար դիրքեր, մինչդեռ պատանեկան տարիներին չեն դասվել լավագույնների շարքին:

Այն դեպքերում, երբ փորձ է արվում երեխաների կամ դեռահասների սպորտային արդյունքներով կատարել կանխատեսումներ, ցանկալի է, հաշվի առնել որոշ հանգամանքներ: Պատանի մարզիկները չեն զարգանում և հասունանում միատեսակ: Մի դեռահասի առավելությունը մյուսների հանդեպ կարող է պայմանավորված լինել առանձին տարիքային փուլերում օրգանիզմի աճի տեմպերով և առանձնահատկություններով: Այդպիսի առավելությունը կարող է լինել ժամանակավոր և անցողիկ: Կապված ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկություններով նույնիսկ հասակի և մարմնի երկայնակի չափերի ցուցանիշները կարող են այս կամ այն կերպ նպաստել վարժությունների տեխնիկայի յուրացմանը: Նույնիսկ այն մարզաձևերում, որտեղ հաջողությունների համար պահանջվում է մարմնի բարձր հասակ, սկզբնական պատրաստության ընթացքում մարմնի երկայնակի չափերի բարձր ցուցանիշներով երեխաները կարող են միանգամից չդրսևորել իրենց՝ զիջելով ավելի ցածրահասակներին: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ հաճախ բարդ կոորդինացիոն վարժություններն առավել արագ են յուրացնում մարմնի հասակի և մարմնի երկայնակի չափերի հարաբերականորեն ոչ մեծ ցուցանիշներ ունեցող երեխաները: Պատրաստության սկզբնական փուլերում նրանց մարմնի չափերը կարող են ժամանակավորապես կենսամեխանիկորեն նպաստել վարժությունների արագ յուրացմանը: Այս առումով ուշագրավ են Ն. Փ. Բուլգակովայի տվյալները: Լողորդների ուսումնասիրությունների արդյունքում նկատվել է, որ 10 տարեկան մարզիկների 64 տոկոսն ունեցել են մարմնի հասակի միջին ցուցանիշներ, իսկ բարձր և շատ բարձր՝ ընդամենը 36 տոկոսը: 14 տարեկանում այսպես կոչված, բնական մաղման արդյունքում մարմնի միջին հասակ ունեցողների թիվը նվազել է՝ կազմելով 25 տոկոս, իսկ բարձր և շատ բարձր հասակ ունեցողների քանակը կազմել է 75 տոկոս:

Ընդհանրացնելով սպորտային օժտվածության կանխատեսելիության հարցը՝ հասկանալի է դառնում, որ անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր մարզաձևի համար մշակել կանխատեսելիությամբ առանձնացող ընդունակությունների և հատկանիշների համալիր՝ հիմք ընդունելով տվյալ մարզաձևի պահանջները: Ներկայումս առաջարկվում է զուգահեռ հիմք ընդունել նաև սպորտային օժտվածության գենետիկ մեծ նախահակվածություն ունեցող բնութագրերը: Ըստ սպորտի գենետիկայի մասնագետների՝ սպորտային ընդունակությունների կանխատեսման ժամանակ միայն մանկավարժական չափանիշներով առաջնորդվելը մեծ հուսալիությամբ չի կարող առանձնանալ: Փորձը ցույց է տալիս, որ մարզիչները հաճախ սխալվում են իրենց կանխատեսումներում (մինչև 40-50 տոկոս դեպքերում): Այդուհանդերձ, մարզիկի ընդունակությունների կանխատեսման հարցում կարևորվում են մարզչին հատուկ այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են՝ տարիքը և մարզչական ստաժը, մասնագիտական կրթության մակարդակը, ինտուիցիան, մարզիկի անձի վրա ներգործելու ոճը, ընկալումները՝ մարզիկների նպատակադրվածության և ուսումնամարզական գործընթացի և այլն: Առանձին հետազոտությունում նկատվել է, որ ղեկավարման ավտորիտար ոճով և կատեգորիկ դատողություններին հակված մարզիչների մոտ մարզիկների ընդունակությունների կանխատեսման մակարդակը ավելի ցածր է ի տարբերություն այն մարզիչների, որոնց բնորոշ է ղեկավարման դեմոկրատիկ ոճը և մարզիկների հետ առավել «ճկուն» շփվելու առանձնահատկությունը:

### **1.7 Շարժողական ընդունակությունների և մարդաչափական տվյալների ժառանգաբանական նախադրյալները**

Վաղուց հայտնի է, որ մարզիկի սպորտային նվաճումները ժառանգականության և միջավայրի բարդ փոխներգործության արդյունք են: Սպորտային մարզման և ընտրության տեսանկյունից հետաքրքրական են սպորտային օժտվածության կառուցվածքային բաղադրիչների,

հատկապես շարժողական ընդունակությունների պայմանավորվածությունը ժառանգականությամբ:

Այս երևույթի բացահայտմանն ուղղված աշխատանքներ են տարվել դեռ նախորդ դարի կեսերին: Մասնավորապես ԱՄՆ հետազոտողները, 1950-ական թվականներին հիմնվելով երեխաների և ծնողների շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների վիճակագրական կապի վրա, փորձել են պարզել շարժողական ընդունակությունների ժառանգական պայմանավորվածությունը (Б. Дж. Кретти, 1978): Ուսումնասիրություններին մասնակցել են 24 զույգ հայրեր և որդիներ, որոնք մասնակցել են միևնույն քուլեջի ընդունելության քնություններին՝ հանձնելով ֆիզիկական պատրաստվածության նորմերը: Երկու խմբերին էլ առաջարկվել են միևնույն թեստերը, իսկ թեստավորումն անցկացվել է միևնույն պայմաններում՝ նույն թեստավորողների կողմից: Արդյունքում՝ գրանցվել է միջին և բարձր կոռելացիոն կապ հայրերի և որդիների թեստավորման ցուցանիշներում: 100 յարդ վազքում կոռելյացիայի գործակիցը կազմել է 0,59, իսկ հեռացատկում՝ 0,86: Այս ցուցանիշները կարող են կասկածի առարկա դառնալ ժառանգականության առումով, եթե հաշվի առնենք, որ կարող են պայմանավորված լինել նաև դաստիարակության առանձնահատկություններով: Այդուհանդերձ, վերջին դիտարկմանը հակասում է մյուս թեստերից ստացված տվյալները: Օրինակ՝ հենացատկի և գնդակի նետման թեստերի ցուցանիշների կոռելյացիայի գործակիցը մոտ է եղել զրոյի: Վերոհիշյալ ցուցանիշներից տպավորություն է ստեղծվում, որ ոչ բոլոր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ցուցանիշներում է նկատվում ժառանգական նախահակվածություն: Հետագայում այս ուղղությամբ ծավալված աշխատանքները զգալի մանրամասնություններ առաջ բերեցին սպորտային օժտվածության տարբեր բնութագրերի ժառանգական նախահակվածության մասին (В. Б. Шварц, Л. П. Сергиенко, Б. А. Никитюк и др.):

Ժառանգականության ներգործության մակարդակը մարդաչափական հատկանիշների վրա (B. B. Шварц, С. В. Хрущев, 1984)

Հատկանիշները	Ժառանգականությունը (%)
Մարմնի հասակի, վերին և ստորին վերջույթների երկարությունը	85-90
Իրանի, բազկի, նախաբազկի, ազդրի և սրունքի երկարությունը	80-85
Մարմնի զանգվածը, կոնքի, ազդրի, բազուկրի և ծնկի լայնությունը	70-80
Բազկի, սրունքի, դաստակի լայնությունը	60-70
Դաստակի, ազդրի, սրունքի, բազկի, նախաբազկի, պարանոցի, գոտկատեղի շրջագծերը	60 և պակաս

Գոյություն ունեցող տեսակետը, թե դաստիարակությունը կամ ռացիոնալ մարզումները կարող են փոխհատուցել ընդունակությունների բացակայությունը, ներկայումս ընդունելի չի կարելի համարել: Հայտնի է, որ հաջողությունները մարդու գործունեության յուրաքանչյուր բնագավառում, այդ թվում և սպորտի ոլորտում, 75-85 տոկոսով պայմանավորված են գենոտիպով, 15-25 տոկոսով՝ դաստիարակությամբ, մարզումներով և միջավայրի այլ գործոններով: Նշված քանակական ցուցանիշներն առաջին հայացքից կարող են նվազեցնել մարզչի կամ սպորտային մարզման նշանակությունը բարձր մարզական նվաճումների գործում: Իրականում օրգանիզմի առանձին հատկանիշների և ընդունակությունների վրա ժառանգականության ներգործությունը միևնույն աստճանի չէ: Դրանցից որոշներն առավել մեծ կախվածության մեջ են ժառանգականությունից, մյուսները՝ ավելի քիչ: Օրինակ՝ կազ-

մաբանական հատկանիշները զգալիորեն պայմանավորված են ժառանգականությամբ (աղ. 3): Ընդ որում՝ մարմնի երկայնակի ցուցանիշների նախահակվածությունը ժառանգականությամբ ավելի մեծ է, քան մարմնի լայնակի ցուցանիշներինը: Ոսկրային հյուսվածքի նախապայմանավորվածությունը ժառանգականությամբ ավելի մեծ է, քան մկանային հյուսվածքինը, իսկ ճարպային հյուսվածքի ժառանգական նախապայմանավորվածությունը հարաբարականորեն ամենաքիչն է: Նմանատիպ պատկեր է նկատվել նաև շարժողական ընդունակությունների ուսումնասիրությունից:

Աղյուսակ 4

Ժառանգականության ներգործության ցուցանիշները մարդու շարժողական ընդունակություններ վրա (A. K. Москатова, 1983 и др.)

Շարժողական ընդունակություններ և դրանց առանձին դրսևորումները	Ժառանգականության գործակիցը, H
շարժողական ռեակցիայի արագությունը	0,80*
տեմպինգ թեստ	0,85
տարրական շարժումների արագությունը	0,64
սպրինտերային վազքի արագությունը	0,70
առավելագույն ստատիկ ուժը	0,55
պայթուցիկ ուժը	0,68
ձեռքերի շարժումների կոորդինացիան	0,45
ճկունությունը (շարժունակությունը հողերում)	0,75
տեղային (լուկալ) մկանային դիմացկունությունը	0,50
ընդհանուր դիմացկունությունը	0,65

\* 0,7-1 նշանակության սահմաններում ժառանգականության ներգործության աստիճանը համարվում է բարձր:



Ինչպես երևում է աղյուսակ 4-ում ներկայացված տվյալներից, ժառանգականության ազդեցությունը առանձին ընդունակությունների վրա զգալիորեն տարբեր է: Արագային ընդունակությունների պայմանավորվածությունը գենետիկ գործոններով ավելի մեծ է, քան դիմացկունության կամ ձեռքերի շարժումների ճշգրտությամբ: Նման պատկեր նկատվում է նաև այլ հետազոտական տվյալներում: Սպորտային գենետիկայում առկա ընդհանրացումների համաձայն՝ ժառանգականության ամենացածր նախահակվածությամբ են առանձնանում դիմացկունությունը (երկարատև ցիկլիկ բնույթի աշխատանքում) և ճարպկությունը: Այլ կերպ ասած, ամենամարզվող (մշակվող) շարժողական ընդունակությունները ընդհանուր դիմացկունությունն ու ճարպկությունն են, իսկ ամենաքիչ մշակվողները՝ արագաշարժությունը և ճկունությունը: Իսկ ուժը միջին դիրք է զբաղեցնում: Դա հիմնավորվում է նաև բազմամյա մարզման ընթացքում տարբեր ընդունակությունների աճի մակարդակը արտահայտող տվյալներով: Այսպես՝ պարզվել է, որ բազմամյա մարզման ընթացքում արագաշարժության ցուցանիշները (արագավազք, լող՝ 25 և 50 մ) ավելանում են 1,5-2 անգամ, ուժը՝ (տեղային մկանային աշխատանքում) 3,5-3,7 և 75-150 տոկոս (զլոբալ մկանային աշխատանքում), իսկ դիմացկունության ցուցանիշների ավելացումը կազմում է տասնյակ անգամներ: Ի դեպ, հարկ է հիշել, որ դիմացկունությունը մարզումների ընթացքում միշտ չէ, որ կարելի է հասցնել ցանկալի մակարդակի: Դրա մասին են վկայում փորձարարական տվյալները: Մասնավորապես անբոբ դիմացկունության հիմնական չափանիշ համարվող ԹԱՍ-ի ցուցանիշների փոփոխության հնարավոր սահմանը խստորեն պայմանավորված է գենոտիպով: Նույնիսկ կատարյալ մարզումների արդյունքներում ԹԱՍ-ի ցուցանիշների փոփոխությունը (աճը) կազմում է 20-30 տոկոս: Ընդ որում, հետազոտություններում նկատվել է, որ ուժեղագույն և միջին մակարդակի մարզիկների ԹԱՍ-ի ցուցանիշների տարբերությունը մարզումների ընթացքում չի չեզոքանում: Հատկապես հեռահար տարածությունների հաղթահարում պահանջող մարզաձևերում անհրաժեշտ է դիմացկունության գենետիկ նախադրյալների առկայությունը:

Թեև տարբեր աղբյուրների համաձայն՝ հավասարակշռության, շարժումների ճշգրտության, ճարպկության պայմանավորվածությունը ժառանգականությանը գնահատվում է միջին կամ միջինց ցածր մակարդակով, այդուհանդերձ, կոորդինացիոն ընդունակությունների ժառանգական նախահավաստության վերաբերյալ ներկայիս գիտահետազոտական տվյալներով միանշանակ եզրակացություններ անելը դժվար է: Թվերով արտահայտված կոորդինացիոն ընդունակությունների հնարավոր ժառանգական նախապայմանավորվածությունը գնահատվում է մոտավորապես 55 տոկոս:

Ընդհանրացումների համաձայն՝ ժառանգական պայմանավորվածությունը առավել մեծ է արտահայտվում կազմաբանական ցուցանիշներում, ավելի քիչ՝ ֆիզիոլոգիական պարամետրերում: Վերջիններից ավելի քիչ է հոգեբանական հատկանիշների ժառանգականությանը պայմանավորվածությունը: Ընտրության հուսալիությունը մեծացնելու նպատակով անհրաժեշտ է նշված օրինչափությունները հիմք ընդունել ընտրության տարբեր փուլերում չափանիշներ մշակելիս:

Սպորտային ընտրության գործընթացում ցանկալի է նաև հաշվի առնել երեխայի ծնողների սպորտային հաջողությունները: Ըստ Պ. Աստրանդի՝ ուժեղագույն մարզիկների 50 տոկոսից կարելի է ակնկալել արտահայտված սպորտային ընդունակություններով երեխաներ: Թեև հաջողությունները սպորտում զգալիորեն պայմանավորված են նաև դաստիարակությամբ, այնուամենայնիվ, մեծ թվով սպորտային հաջողություններով ընտանիքների հանգամանքը մինչ այժմ սպորտի ոլորտի մասնագետների ուշադրությանն է արժանանում:

### **1.8 Շարժողական ընդունակությունների զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները**

Շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունների իմացությունը կարևոր պայման է մարզիկի ընդունակությունների օբյեկտիվ գնահատման և հաջողությունների կանխատեսման առումով:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը տարիքային տեսանկյունից բնութագրվում է մի շարք առանձնահատկություններով: Բազմաթիվ հետազոտություններ վկայում են, որ առանձին շարժողական ընդունակություններ հասնում են զարգացման առավելագույն մակարդակի տարբեր տարիքային փուլերում: Մասնագետները դա կապում են շարժողական ընդունակությունները պայմանավորող տարբեր օրգան համակարգերի տարիքային զարգացման հետերոխրոնությամբ: Արագաշարժության հասնում են առավելագույն զարգացման մակարդակի 13-15 տարեկանում: 15 տարեկանում ձեռքբերված արագաշարժության առավելագույն մակարդակը կարող է պահպանվել մինչև 30-35 տարեկան: Դրանից հետո արագային ընդունակությունների ցուցանիշները նվազում են: Դեռահասության շրջանում ավարտվում է նաև կոորդինացիոն ընդունակությունների (ճիգերի և լայնույթի տարբերակումը, նետումների դիպուկությունը) հիմնական զարգացումը: Չնայած կոորդինացիոն ընդունակությունները և դրանց հիմքում ընկած վերլուծիչների ֆունկցիոնալ մակարդակը նկատելիորեն աճում են մինչև 13 տարեկան, այդուհանդերձ, դեռահասների համար դժվար է կատարել բարդ կոորդինացիոն վարժություններ, որոնք պահանջում են մկանային մեծ ուժ: Պատանեկության տարիներին որոշակի դինամիկայով շարունակվում է կոորդինացիոն ընդունակությունների աճը:

Համեմատաբար ավելի ուշ է առավելագույն զարգացման հասնում ստատիկ ճիգերի հանդեպ դիմացկունությունը (18-20 տարեկան): 15-16 տարեկանում առանձնակի ինտենսիվությամբ ավելանում է ճիգերի դրսևորման կամային բաղադրիչը՝ պայմանավորված նյարդային համակարգի ուժի ավելացմամբ: Ուժը և դիմացկունությունը դրսևորվող դինամիկ աշխատանքում ավելանում են մինչև 25-30 տարեկանը: Պատահական չէ, որ այն մարզաձևերում, որտեղ վերջին ընդունակությունները համարվում են կարևոր, հաճախ մարզիկները առաջին նկատելի հաջողությունների հասնում են չափահաս տարիքում: Կանանց մոտ շարժողական ընդունակությունները հասնում են

առավելագույն մակարդակի 1-2 տարի շուտ: Վերոհիշյալ օրինաչափությունները հաստատում են, որ շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացումը տեղի չի ունենում զուգընթաց: Որոշ ընդունակություններ շուտ են հասնում զարգացման վերջնական մակարդակին, որոշները՝ ուշ:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացման մյուս առանձնահատկությունն այն է, որ դրանց ցուցանիշների աճը սահուն ձևով չի արտահայտվում: Օրինակ՝ սեռական հասունացման ընթացքում արագաուժային ընդունակությունների ցուցանիշները աճում են ինտենսիվորեն, իսկ կոորդինացիոն ընդունակությունների ցուցանիշները կարող են նույնիսկ նվազել: Դա պայմանավորված է դեռահասների օրգանիզմի հումորալ և նյարդային պրոցեսների փոփոխություններով: Նշված ժամանակահատվածում չպետք է անտեսել նաև դպրոցահասակ երեխաների մոտ նկատվող կազմաբանական փոփոխությունները: Մարմնի հասակի և վերջույթների երկարության փոփոխությունները հանգեցնում են շարժումների կենսամեխանիկական կառուցվածքի փոփոխության, բարդացնում շարժումների կոորդինացիան: Արդյունքում՝ կարող է նկատվել շարժումների համակցման և համաչափության նվազեցում: 15-17 տարեկան աղջիկների ցատկունակության նվազումը պայմանավորված է արագաշարժության աճի դադարեցմամբ և քաշի ավելացմամբ: Ի դեպ, քաշի զգալիորեն ավելացումը տեղի է ունենում մարմնի պասիվ զանգվածի (ճարպային) ավելացման հաշվին: Նման փոփոխությունը հանգեցնում է նաև աղջիկների հարաբերական ուժի ցուցանիշների նվազեցմանը:

Շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման երրորդ առանձնահատկությունը պայմանավորված է զգայուն շրջանների հետ: *Զգայուն շրջանները* բնութագրվում են կյանքի այն ժամանակահատվածներով, երբ օրգանիզմի տարբեր հատկանիշների զգայունությունն աճում է միջավայրի գործոնների, այդ թվում՝ մարզումների և մանկավարժական ներգործության հանդեպ: Հայտնի հոգեբան Լ. Ս. Վիգոտսկին այս առումով դեռ տասնամյակներ առաջ նշել է, որ ման-

կավարժական ներգործությունը կարող է ցանկալի արդյունք տալ միայն զարգացման որոշակի փուլերում, մյուս ժամանակահատվածներում այդ ներգործության արդյունքը կարող է լինել չեզոք կամ նույնիսկ բացասական: Այս դրույթը տարբեր գիտական հետազոտությունների արդյունքներ հիմնավորում են: Թեև զգայուն շրջանների տեսությունն ունի իր հիմնավորումը, պետք է միաժամանակ առանձնացնել որոշ բացեր՝ պայմանավորված զգայուն շրջանների տարիքային ժամկետների բացահայտման ճշգրտության հետ: Հաճախ զգայուն շրջաններն ուսումնասիրելիս մասնագետները հաշվի են առնում անձնագրային տարիքը: Մինչդեռ անձնագրային և կենսաբանական տարիքները միշտ չէ, որ համընկնում են, իսկ շարժողական ընդունակությունների զարգացման հիմքում ընկած են օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ փոփոխությունները: Եթե նույնիսկ ընդունենք, որ զգայուն շրջանները արտահայտող տարիքային նորմերը օբյեկտիվ են, ապա հարց է առաջանում՝ ինչպիսի հուսալիությամբ դրանք կարող են օգտագործվել պրակտիկայում: Վիճակագրական տվյալների համաձայն՝ դեռահասների 35-40 տոկոսը արքեւերանտներ ու ռետարդանտներ են: Բացի այդ՝ վերջին տարիներին որոշ մասնագետներ զգայուն շրջանները նկարագրելիս տարբերում են ընդունակությունների զարգացման զգայուն շրջաններ՝ պայմանավորված բնական զարգացմամբ, և շրջաններ, որտեղ ընդունակություններն առավել զգայուն են մարզումների նկատմամբ: Ներկայումս այսպիսի մոտեցումը դեռ լայնորեն չի ընդունված մեր մասնագետների շրջանում: Այնուամենայնիվ, առանձին շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանները տարբերակելիս կարելի է կողմնորոշվել տեսությունում առկա երաշխավորումներից (աղ. 5):

Շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանները  
բնական զարգացման ընթացքում

Շարժողական ընդունակությունները	Տարիքը (տարի)	
	աղջիկներ	տղաներ
ընդհանուր կոորդինացիա	9-12	9-12
ճկունություն	7-10	7-10
արագաշարժություն (շարժումների հաճախականություն)	11-13	11-13
արագաշարժություն (ռեակցիայի ժամանակը)	9-11	9-11
պայթուցիկ ուժ (հեռացատկ, բարձրացատկ)	11-13	13-17
բացարձակ ուժ	13-17	14-18
ուժային դիմացկունություն	11-15	11-17
աերոբ դիմացկունություն	14-16	15-17

Հարկ է նշել, որ շարժողական ընդունակությունների մշակումը տալիս է դրական արդյունք ոչ միայն զգայուն շրջաններում: Անհրաժեշտ է իրականացնել շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակում ամբողջ մանկապատանեկան շրջանում՝ չշրջանցելով հատկապես զգայուն շրջանները:

Թեպետ զգայուն շրջաններում շարժողական ընդունակությունների մշակումը համարվում է ընդունակությունների մշակման համար բարենպաստ, անհրաժեշտ է հիշել, որ պատանիների և երեխաների ընդունակությունների գերզգայունությունը մարզումների նկատմամբ կարող է հանգեցնել գերմարզվածության և վնասվածքների: Այդպիսի միտում կարող է նկատվել հատկապես բացարձակ ուժի մշակման և մեծ հզորությամբ աշխատանք կատարելու ընթացքում:

## 1.9 Սպորտային ընտրության փուլերը

Ինչպես արդեն նշվեց, ընտրությունը սպորտում բազմաստիճան համակարգ է: Այն սկսվում է իրականացվել մանկական տարիքից և ավարտվում է երկրների հավաքական թիմերի համալրմամբ՝ օլիմպիական խաղերում կամ միջազգային տարբեր ասպարեզներում բարձր մրցակցություն և մարզական հաջողություններ ապահովելու նպատակով: Սպորտի տեսությունում առանձնացնում են ընտրության 3-ից մինչև 6 փուլ (E. Ю. Розин, 1979, В. П. Филин, Н. А. Фомин, 1980, В.Г. Никитушкин, 2009 и др.): Սպորտային ընտրության փուլերը տարանջատում են՝ ելնելով որոշ սկզբունքներից: Հաճախ ընտրության և բազմամյա մարզման փուլերը համադրում են միմյանց: Այսպիսի մոտեցման դեպքում ընտրությունը սկսվում է նախնական պատրաստության փուլից և ավարտվում է սպորտային ձեռքբերումների պահպանման փուլով (աղ. 6): Իհարկե, այսպիսի մոտեցումը պետք է հիմնավորված համարել, քանի որ ընտրության նախնական փուլից սկսած մինչև սպորտային կատարելագործման փուլ զգալիորեն փոխվում է մարզիկին ներկայացվող պահանջների համալիրը:

Բազմամյա մարզման փուլերով ուղղորդվելուց առաջ պետք է հիշել, որ վերջին տասնամյակներում զգալիորեն փոխվել են տարբեր մարզաձևերում մարզումները սկսելու և մասնագիտացման ժամկետները: Այն մարզաձևերում, որտեղ մասնագիտացումը շուտ է սկսվում, զգալիորեն նվազում է սպորտային օժտվածության գնահատման հուսալիությունը: Այդուհանդերձ, բազմամյա մարզումների ռացիոնալ կազմակերպումն է, որ թույլ է տալիս նպաստել ընդունակությունների օպտիմալ զարգացմանը և պարբերաբար ու համակողմանի ուսումնասիրությունների արդյունքում հասկանալ մարզիկի ընդունակությունները: Այս հանգամանքը ընդգծում է ընտրության և բազմամյա մարզման փուլայնության համադրման կարևորությունը:

Սպորտային ընտրության և բազմամյա մարզման փուլերի կապը

Սպորտային ընտրություն		Բազմամյա մարզման փուլերը
Փուլերը	Խնդիրները	
Առաջին	Տվյալ մարզաձևերում սպորտային կատարելագործման նպատակահարմարության որոշում	Սկզբնական
Նախնական	Արդյունավետ սպորտային կատարելագործման համար անհրաժեշտ ընդունակությունների պարզում	Նախնական հենքային
Միջանկյալ	Բարձր սպորտային արդյունքների հասնելու անհրաժեշտ ընդունակությունների պարզում, մարզական և մրցակցական մեծ բեռնվածություններին հարմարվելու որոշում	Մասնագիտացված հենքային
Հիմնական	Միջազգային ասպարեզում սպորտային արդյունքների ձեռքբերման որոշում	Անհատական հնարավորությունների առավելագույն ռեալիզացում
Եզրափակիչ	Ձեռք բերված արդյունքների պահպանման կամ դրանց զարգացման համար ընդունակությունների առկայության որոշում	Սպորտային վարպետության պահպանում
	Սպորտային կարիերայի շարունակման նպատակահարմարության որոշում	Ձեռքբերումների պարբերաբար նվազում



Ընտրության փուլայնության մյուս տարբերակը, որն արժանի է ուշադրության, պայմանավորված է երեխաների շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման օրինաչափություններով: Այս առումով սպորտային ընտրության և կողմնորոշման գործընթացում առաջարկվում է ուղղորդվել դեդուկտիվ սկզբունքով: Այս սկզբունքը նախատեսում է պատրաստության սկզբնական փուլը բաժանել 2 ենթափուլի: Առաջին ենթափուլում նպատակ է դրվում ընտրել հնարավորինս շատ «շարժողական օժտվածությամբ» երեխաների, իսկ երկրորդ ենթափուլում որոշել սպորտային մասնագիտացման հարցը: Ըստ Վ. Ի. Ֆիլիպովիչի և Ի. Մ. Տուրևսկու՝ կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների (մինչև 10-11 տարեկան) շարժողական ընդունակությունների բաղադրիչները սերտ փոխկապակցված են և դրանք առանձին՝ հարաբերականորեն «մաքուր» ձևով դժվար է բացահայտել: Երեխաների շարժողական ընդունակությունների առանձին տարատեսակներ գնահատելիս կամ կանխատեսելիս խորհուրդ է տրվում ի նկատի ունենալ, որ երեխան որքան փոքր է, այնքան ամբողջական է դրսևորվում շարժողական օժտվածությունը: Միայն տարիքային աճի ընթացքում է նկատվում դրանց դիֆերենցումը (տարանջատումը), և առավել լավ են արտահայտվում դրանց դրսևորումների յուրահատկությունները: Ըստ էության, վերոհիշյալ սկզբունքը արտահայտվում է նաև Վ. Պ. Ֆիլինի առաջարկած տարբերակում, ով բոլոր մարզաձևերի համար ընտրության ընդհանրական փուլերը որոշելու համար զգալի աշխատանքներ է կատարել: Ըստ նրա՝ մարզադպրոցներում սպորտային ընտրությունը պետք է իրականացնել 3 փուլով (աղ. 7): *Առաջին փուլում* խնդիր է դրվում մարզադպրոցները համալրել հնարավորինս շատ սպորտային օժտվածությամբ երեխաներով: Իրականացվում են նախնական դիտումներ և սկսվում է իրականացվել նախնական սպորտային պատրաստությունը: Այս փուլում մարզումները չպետք է մասնագիտացված ուղղվածություն ունենան, որպեսզի հնարավոր լինի ժամանակի ընթացքում առավել լավ հասկանալ երեխայի ընդունակությունները:

Ընտրության համակարգը մարզադպրոցներում  
(В. П. Филин, 1987)

Ընտրության փուլերը	Ընտրության հիմնական խնդիրները	Ընտրության հիմնական մեթոդները
I	Երեխաների և դեռահասների նախնական ընտրությունը մարզադպրոցներում	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Մանկավարժական դիտումներ,</li> <li>2. ստուգողական փորձություններ (թեստավորում),</li> <li>3. տարբեր մարզաձևերից «մըրցումներ»,</li> <li>4. սոցիոլոգիական հետազոտություն,</li> <li>5. բժշկական հետազոտություն</li> </ol>
II	Նախնական ընտրությունն անցած երեխաների կամ դեռահասների խոր ուսումնասիրություն և ընտրված մարզաձևում հաջող մասնագիտանալու համար անհրաժեշտ պահանջների համապատասխանության որոշում	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Մանկավարժական դիտումներ,</li> <li>2. ստուգողական փորձություններ (թեստավորում),</li> <li>3. մրցումներ և ստուգողական փորձամրցումներ,</li> <li>4. հոգեբանական հետազոտություն,</li> <li>5. բժշկական սաբանական հետազոտություն</li> </ol>
III	Մարզադպրոցում մարզվող յուրաքանչյուր մարզիկի բազմամյա, պարբերաբար ուսումնասիրություն՝ նրա անհատական սպորտային մասնագիտա-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Մանկավարժական դիտումներ,</li> <li>2. ստուգողական փորձություններ (թեստավորում),</li> <li>3. մրցումներ և ստուգողական փորձամրցումներ,</li> <li>4. հոգեբանական հետազոտու-</li> </ol>

	ցումը որոշելու նպատակով (սպորտային կողմնորոշման փուլ)	թյուն, 5. բժշկականսաբանական հետազոտություն
--	---	---

Այս սկզբունքն ընդունելի է ոչ միայն ընտրության, այլև սպորտային պատրաստության համակարգի և երեխաների համակողմանի զարգացման համար: Այս փուլում չափանիշներ են համարվում առողջական վիճակը, մարդաչափական տվյալները, բժշկական հակացուցումների բացակայությունը: Շատ մարզածներում հիմք են ընդունվում մարմնի հասակի և քաշի ցուցանիշները, մարմնակազմվածքի տիպաբանական առանձնահատկությունները: Կարելի է հիմք ընդունել նաև այլ կազմաբանական տվյալներ, որոնք խիստ պայմանավորված են գենետիկորեն և առանձնանում են մեծ կայունությամբ: Փորձը ցույց է տալիս, որ առաջին փուլում ստացված տվյալները մեծ հուսալիությամբ չեն առանձնանում, և ստացված տվյալները պետք է դիտարկել որպես կողմորոշիչ. հատկապես այն մարզածներում, որտեղ հնարավոր է հասնել հաջողության ընդունակությունների կամ օժտվածության առանձին բաղադրիչների փոխհատուցման միջոցով:

*Ընտրության երկրորդ փուլում* իրականացվում է նախապես ընտրված երեխաների կամ դեռահասների խորացված ստուգումները՝ որոշելու համար նրանց համապատասխանությունն ընտրված մարզանի պահանջներին: Մարզիչը, ուսումնամարզական գործընթացի ընթացքում մանկավարժական դիտումների միջոցով հիմնվելով խորը ուսումնասիրությունների վրա, որոշում է մարզվողների համապատասխանությունը այն պահանջներին, որոնք պետք է նրան ներկայացվեն սպորտային կատարելագործման փուլում: Այս փուլում պետք է իրականացվեն մանկավարժական դիտումներ, ստուգողական փորձություններ, մրցումներ, փորձամրցումներ, բժշկականսաբանական և հոգեբանական հետազոտություններ: Կարևորություն են ձեռք բերում նաև մարզվողների հետաքրքրությունը, նպատակասլացությունը, ցանկությունը հասնելու հաջողության ընտրած մարզածնում: Առանձին

ընդունակություններից բացի անհրաժեշտ է կարևորել մարզիկի անձնային առանձնահատկությունների բազմակողմանի ուսումնասիրությունը: Այս առումով գնահատականներ տալուց առաջ պետք է ուսումնասիրություններ իրականացնել գործունեության տարբեր իրավիճակներում (մարզումներում, մրցումներում և այլն): Մարզիկի մրցումների, ստուգողական փորձամրցումների արդյունքները, նրա մասին մարզիչի ներկայացրած բնութագիրը և բժշկի եզրակացությունը պետք է վճռորոշ դիտարկել մարզիկի հետագա մարզումները շարունակելու խնդիրը որոշելիս: Հարկ է հիշել, որ ընտրության ներկայացվող համակարգը չի բացառում այն երեխաների ընտրությունը և ընդունելությունը, որոնք ունեն սպորտային լավ տվյալներ, սակայն չեն անցել ընտրության նախորդ փուլը:

*Ընտրության երրորդ փուլում* իրականացվում է սպորտային կողմնորոշումը: Տարիների ընթացքում մարզիկներին պարբերաբար հետազոտելով՝ մարզիչը հնարավորություն է ստանում վերջնականապես որոշելու նրա անհատական մասնագիտացումն այս կամ այն մարզաձևում: Այս փուլում կարելի է նաև վերջնականապես որոշել մարզիկի այսպես կոչված նեղ մասնագիտացումը՝ մարզախաղերում խաղային դիրքը, սպորտային մարմնամարզությունում բազմամարտի ձևը և այլն: Մանրակրկիտ և երկարատև ուսումնասիրությունները մեծացնում են մարզիկի մասնագիտացման որոշման հուսալիությունը: Այս փուլում իրականացվում են մանկավարժական դիտումներ, ստուգողական փորձություններ, բժշկականսաբանական և հոգեբանական հետազոտություններ ոչ միայն պարզելու մարզիկի օժտվածության մակարդակը, այլև որոշելու նրա թույլ և ուժեղ կողմերը՝ հետագա մասնագիտացումը կանխատեսելու կամ պլանավորելու նպատակով: Այս փուլում ընտրության հիմնական մեթոդներ են համարվում մարդաչափական և բժշկականսաբանական հետազոտությունները, մանկավարժական դիտումները, մանկավարժական ստուգողական փորձությունները (թեստավորումը), հոգեբանական և սոցիոլոգիական հետազոտությունները: Իհարկե, սպորտային կողմնորոշումը դեռ չի ենթադրում

ընտրության ավարտ: Հաջորդող տարիներին պահանջ է առաջանում իրականացնել ընտրություն երիտասարդական և ազգային հավաքականները համալրելու համար: Այստեղ ընտրության պահանջները կարող են զգալիորեն փոխվել: Հավաքականները համալրելիս մեծ կարևորություն են ձեռք բերում մարզիկի մրցակցական արդյունքների կառուցվածքը, վերջին մրցումներում գրանցած արդյունքները, անձնային առանձնահատկությունները և այլն:

Ընդհանրացնելով վերոհիշյալ հեղինակների ներկայացվող մեթոդները և երաշխավորումները՝ հասկանալի է դառնում, որ ընտրության փուլայնությունը որպես կազմակերպչական մեթոդական համակարգ հուսալի է այնքանով, որքանով այն ունի մարզիկի օժտվածության բացահայտմանն ուղղված գիտամեթոդական հիմքեր: Ընտրությունը կարող է լինել հուսալի, եթե ընտրության յուրաքանչյուր փուլում հնարավորինս ճշգրիտ է գնահատվում երեխայի առողջական վիճակը ու ընդունակությունների մակարդակը, ֆիզիկական զարգացման մակարդակն ու առանձնահատկությունները, պատրաստության տարբեր կողմերի աճի տեմպերը և մի շարք այլ հատկանիշներ, որոնք պայմանավորում են մարզիկի օժտվածությունը: Եթե ընտրության ընթացքում չեն կիրառվում համալիր մեթոդներ, իսկ պատրաստության համակարգը ռացիոնալ չի գործում, ապա ընտրությունը չի կարող հուսադրող լինել և օժտված մարզիկներն ինքնաբերաբար կարող են դուրս մնալ բարձր նվաճումների սպորտից:

### **1.10 Ընտանիքի դերը երեխայի սպորտային հաջողություններում**

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ երեխայի և պատանու սպորտային կատարելագործման ընթացքում մեծ է ընտանիքի աջակցության դերը: Առաջ են քաշվում այնպիսի գործոններ, ինչպիսիք են ֆինանսական աջակցությունը, անհրաժեշտ ժամանակի տրամադրումը և այլն: Մանկավարժության տեսանկյունից առավել ուշագրավ է ըն-

տանիքի ուղղակի կամ անուղղակի ազդեցությունը մարզիկի որակների և մարզվելու դրդապատճառների ձևավորման վրա: Վեց հարյուրից ավելի բարձրակարգ մարզիկների անկետավորման արդյունքում պարզվել է, որ նրանք, ովքեր հաջողության են հասել դիմացկունություն պահանջող մարզաձևերում, ծնվել են բազմազավակ ընտանիքներում (երեք և ավելի երեխաներով): Հայտնի է, որ բազմազավակ ընտանիքներում երեխաները շուտ են ինքնուրույն դառնում՝ առանձնանում են համառությամբ և ինքնուրույնությամբ: Վերջիններս, ինչպես հայտնի է, համարվում են կարևոր հատկություններ մարզիկի համար: Իհարկե, բերված տվյալներով ճշգրիտ չէ միանշանակ մարզիկների հաջողությունները պայմանավորել ընտանեկան միջավայրի ազդեցությամբ, սակայն դա հիմք է տալիս մասնագետներին կարևորելու դաստիարակության դերն ընտանիքում:

Սպորտային հոգեբաններն օժտված անհատների բացահայտման գործընթացում առանձնակի ուշադրություն են դարձնում նաև սպորտով զբաղվելու ցանկության և այն միջավայրի վրա, որում մեծանում է երեխան: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ ծնողների վերաբերմունքը սպորտի հանդեպ կարող է վճռական դեր խաղալ ոչ միայն սպորտային մասնագիտացման գործընթացում, այլև սպորտով զբաղվելու ցանկության ձևավորման առումով: Միշտ չէ, որ ընտանիքի անդամները երեխաներին մանկական հասակից խաղալ սովորեցնելու կամ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու հատուկ մոտեցում են ցուցաբերում: Երեխաներն ինքնուրույն են «որսում» ընտանիքի վերաբերմունքը խաղի և սպորտի հանդեպ: Թեպետ ընտանիքի նյութական բարեկեցությունը շատ դեպքերում կարող է էական դեր խաղալ երեխաների ներգրավմանը սիստեմատիկ մարզումներում, այդուհանդերձ, պակաս կարևոր գործոն չէ սպորտի հանդեպ ընտանիքում տիրող վերաբերմունքը: Ըստ Բ. Ջ. Կրետիի (1978) համեմատաբար համեստ կամ աղքատ ընտանիքների երեխաները հարմարվում են գոյություն ունեցող պայմաններին՝ օգտագործելով ընձեռնված բոլոր հնարավորու-

թյունները, մինչդեռ հարուստ և ապահովված ընտանիքների երեխաները, որպես կանոն, չեն ձգտում սպորտով զբաղվել, եթե ծնողներն անտարբեր են սպորտի հանդեպ: Նախորդ դարի կեսերին ԱՄՆ հետազոտողները ծնողների և երեխաների անկետավորման արդյունքների հիման վրա բարձր կոռելյացիոն կապ են գրանցել սպորտի հանդեպ ծնողների վերաբերմունքի և երեխաների ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու միջև (J. Zeller, 1968): Նմանատիպ հետազոտություններ կատարվում են նաև վերջին տարիներին (N.L. Holt et al., 2009, E. Giannitsopoulou, 2010, M. Kunješić, 2012, M. Nunomura, M.S. Oliveira, 2013), որոնցում պարզաբանվում է ծնողների կողմից մարզիկներին ներկայացվող հոգեբանական կամ նյութական աջակցության նշանակությունն ու առանձնահատկությունները: Բազմիցս տարբեր ուժեղագույն մարզիկներ խոստովանել են, որ լինելով սոցիալապես և նյութապես համեստ ընտանիքներից, հաջողության են հասել ընտանիքի անդամների աջակցության և վերաբերմունքի շնորհիվ: Օբյեկտիվ լինելու համար պետք է նշել նաև, որ ծնողի կողմից երեխային օգնելու մեծ ցանկությունը դեռ բավարար չէ: Հաճախ ծնողների մեծ ցանկությունը և երեխաներից մեծ մարզական հաջողությունների ակնկալիքները դառնում են ֆիզիկական գերհոգնածության կամ հոգեբանական ճնշվածության պատճառ, արդյունքում երեխաները կամ պատանիները «կոտրվում» կամ հիասթափվում են:

Պակաս կարևոր չեն նաև ծնողների գիտելիքներն իրենց երեխաների ընդունակությունների և նախընտրած մարզաձի պահանջների մասին: Երբեմն ծնողները, առաջնորդվելով անձնական ցանկություններով և օգտվելով ծնողական հեղինակությունից, երեխաներին ուղղորդում են այնպիսի մարզաձև, որտեղ նրա հաջողություններն անհավանական են: Այստեղ կարևոր են մարզաձևերի և ընդունակությունների մասին ծնողի պատկերացումները և ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների կամ մարզադպրոցների մարզիչների հետ խորհրդակցումը:

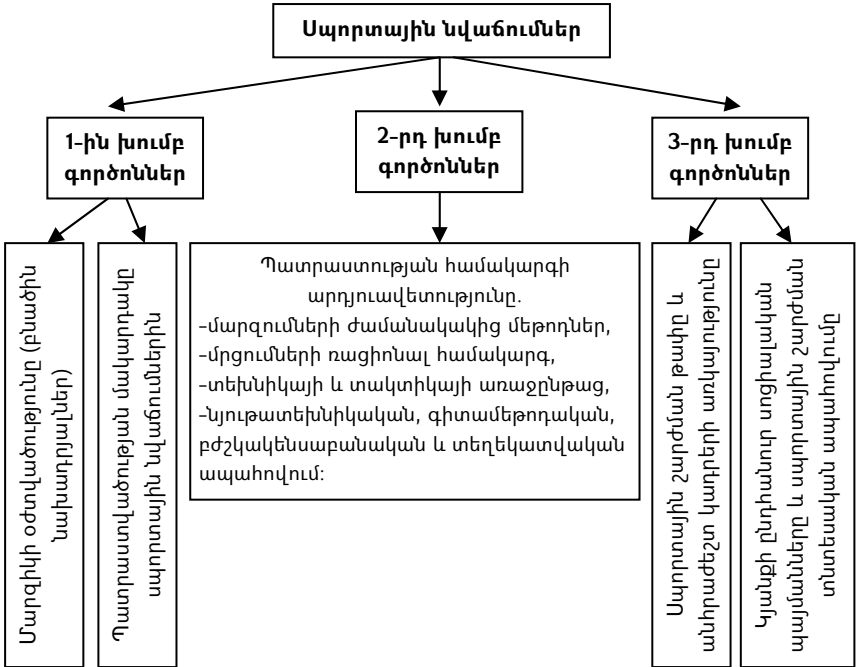
## 1.11 Սպորտային նվաճումների նախապայմանները

Սպորտային ընտրության և օժտված անհատների բացահայտման հիմնական նպատակներից մեկը, ի վերջո, սպորտային բարձր նվաճումներն են: Աշխարհի բոլոր երկրներում, ինչպես մարզիչներն, այնպես էլ սպորտի ոլորտը վերահսկող գերատեսչությունները ցանկանում են ունենալ որոշակի երաշխիքներ, որ իրենց աշխատանքները կպսակվեն հաջողությամբ: Այս առումով անհրաժեշտ է սպորտային օժտվածությամբ անհատների բացահայտմանը ուղղված աշխատանքներից բացի ուշադրություն դարձնել նաև այլ գործոնների վրա: Որքան էլ հասարակությունում հարաբերականորեն շատ լինեն սպորտային օժտվածությամբ անհատները և մարզադպրոցներում գործի գիտական հիմքերով ընտրության ու կողմնորոշման համակարգ, ցանկալի բարձր մարզական նվաճումներում խոչընդոտող հանգամանքներ կարող են լինել սոցիալ-տնտեսական կամ գիտական առաջընթացը պայմանավորող գործոնները: Սպորտային նվաճումները պայմանավորող գործոնները դասակարգում են երեք խմբում (գծ. 1): Առաջին խմբում ներառվող գործոնները պայմանավորված են մարզիկի օժտվածությամբ և պատրաստվածության մակարդակով: Փորձը ցույց է տալիս, որ որքան էլ բարձր բնածին ձիրքերով առանձնանա մարզիկը, առանց նվիրվածության և աշխատասիրության չի կարող հասնել մեծ արդյունքի: Իհարկե, պարտադիր պայման է նաև պատրաստության արդյունավետ համակարգի առկայությունը:

Մարզիկների պատրաստության համակարգի արդյունավետությունը (*երկրորդ խումբ*) որոշվում է հետևյալ գործոններով՝ մարզումների ժամանակակից մեթոդներ, մրցումների ռացիոնալ համակարգ, տեխնիկայի և տակտիկայի զարգացող մոտեցումների կիրառում, նյութատեխնիկական բազայի ապահովում և այլն: Արդյունավետ է համարվում այն պատրաստության համակարգը, որը հիմնված է ժամանակակից գիտական հիմքերի վրա:



Մարզիկների պատրաստման համակարգում զգալի մեծ է նաև մարզական և մրցակցական բեռնվածություններից հետո վերականգման միջոցների կիրառումը: Ինչպես նաև վերջիններիս միջոցով սպորտային աշխատունակությունը բարձրացնելու հնարքները:



Գծապատկեր 1. Սպորտային նվաճումները պայմանավորող գործոնները:

Մարզիկների պատրաստության արդյունավետության վրա մեծ ազդեցություն է թողնում նաև տարբեր նպատակներով կիրառվող մարզասարքերի, տեխնիկական միջոցների և մարզագույքի առկայությունը:

Վերոհիշյալ գործոնների կողքին չի կարելի չնշել մարզիկների տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության կատարելագործման նշանակությունը: Շատ մարզաձևերում մարզիկների հաջողությունները պայմանավորվում են տարբեր տարրերի համակցությունների և տակտիկական նորամուծությունների շնորհիվ:

*Երրորդ խմբի* գործոնները արտահայտում են սպորտային շարժման թափի և անհրաժեշտ կադրերի առկայության նշանակությունը մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Վիճակագրական վերլուծությունները վկայում են, որ որքան շատ մարդ է ներգրավվում սպորտային մարզումներում, այնքան շատ մարզիկներ են դուրս գալիս մեծ սպորտ, ինչը, անդրադառնալով մրցակցության վրա, խթանում է սպորտային ցուցանիշների բարելավմանը:

Սպորտի մասսայականացումը պայմանավորվում են կյանքի սոցիալական պայմաններով, անհրաժեշտ քանակությամբ կադրերի պատրաստությամբ՝ մարզիչներ, մանկավարժներ, բժիշկներ, ղեկավար-պաշտոնյաներ և այլն: Ընդ որում, նշված կադրերի որակավորման աստիճանը էականորեն ազդում է բարձրակարգ մարզիկների քանակի և սպորտային ցուցանիշների բարձրացման վրա:

Սպորտի զարգացման գործում կարևորվում են նաև սոցիալական պայմաններն ու սպորտային շարժման տնտեսական ապահովումը: Տարբեր մարզաձևերում առանձին երկրների հաջողությունները պայմանավորվում են բնակչության՝ նյութական բարեկեցությամբ, կյանքի միջին տևողությամբ, ընդհանուր քանակով: Միաժամանակ համարվում է, որ զագացող երկրները, որոնք չունեն տնտեսական պոտենցիալ կարող են հաջողության հասնել միայն 2-3 մարզաձևերում, որոնցում որպես կանոն արտահայտվում է իրենց էթնիկական, աշխարհագրական առանձնահատկություններն ու ավանդույթները: Դրա մասին են վկայում, Եթովպիայի և Քենիայի վազորդները, Լատինական Ամերիկայի բռնցքամարտիկները և այլն:

Այսպիսով՝ մինչ սպորտային բարձր նվաճումները մարզիկի օժտվածության չափանիշ դիտարկելը անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև վերոհիշյալ գործոնները: Հակառակ դեպքում մարզիկի տաղանդի վերաբերյալ գնահատականները չեն կարող լինել բավականաչափ օբյեկտիվ:

## ԳԼՈՒԽ 2.

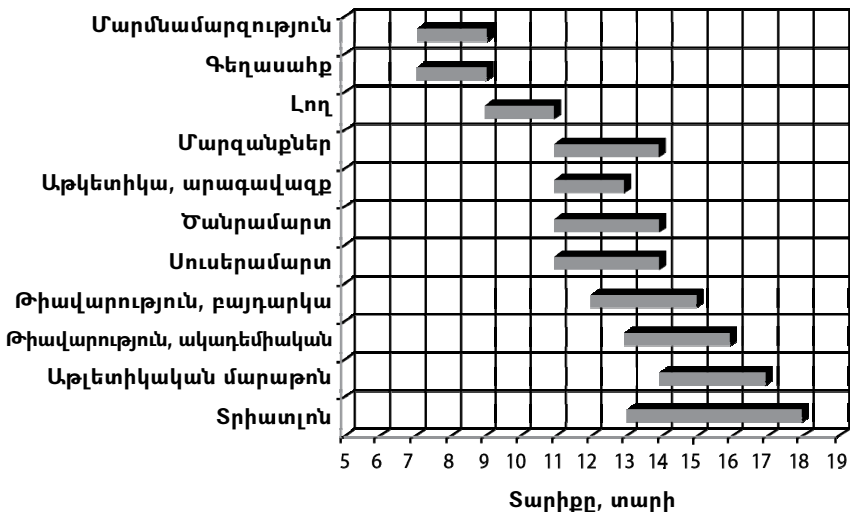
### ՎԱՂ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Նախորդ դարի 50-ական թվականներից սպորտային վաղ մասնագիտացման հիմնահարցը դարձավ սուր քննարկումների առարկա սպորտի ոլորտի մասնագետների շրջանում: Դրա հիմնական պատճառներից մեկը հավաքական թիմերի մարզիկների «երիտասարդացումն էր»: Չնայած 1950-1960-ական թվականներին արդեն գոյություն ունեին գիտական հիմնավոր տեսակետներ (В. П. Филин, 1974), որոնք արտահայտում էին վաղ մասնագիտացման բացասական կողմերը, շատ մասնագետներ և մարզիչներ մինչ այժմ կարծես շրջանցում են գիտական ցուցումները՝ առաջնորդվելով միայն բարձր մարզական նվաճումների պահանջով: Դրա մասին են վկայում տարբեր երկրներում իրականացվող դեռահաս մարզիկների արագացված տեմպերով մարզումները, ժամկետներից շուտ մասնագիտացված պատրաստության դրսևորումները և այլն (Т. О. Бомпа, 2003, И. Большакова, В. Платонов, 2013 и др.): Հիմնահարցի վերաբերյալ հակասական տեսակետները նպաստեցին այս հիմնահարցի շարունակական ուսումնասիրություններին: Արդյունքում՝ սպորտային վաղ մասնագիտացման հիմնահարցը ծառայել է նաև մեր ժամանակների մասնագետների առջև (Ю. А. Шулика, 1999, В. Староста, 2003, L. D. Wiersma, 2000, J. Baker, 2003, R. M. Malina, 2010, N. A. Jayanthi, 2011, W. D. Russell, A. N. Limle, 2013): Ըստ էության, այս հիմնահարցի լուծումը միայն չի սահմանափակվում մասնագիտացված մարզումները սկսելու տարիքի որոշմամբ: Անրաժեշտաբար առաջ են քաշվում այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են՝

- Ե՞րբ սկսել մարզումները,
- Ի՞նչ ուղղվածությամբ և բովանդակությամբ կազմակերպել երեխաների մարզումները,
- Ե՞րբ կազմակերպել երեխաների կամ դեռահասների մասնակցությունը տարբեր նշանակության մրցումներին:

## 2.1 Մարզումները սկսելու օպտիմալ ժամկետները

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ տարբեր մարզաձևերում մարզումները սկսելու օպտիմալ ժամկետները զգալիորեն բևեռացված են (նկ. 2), ինչը հիմնականում պայմանավորում են մարզաձևերի պահանջներով ու առանձնահատկություններով: Թեև տեսությունում գոյություն ունեն տարբեր մարզաձևերում մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքային նորմերն արտահայտող տարբեր երաշխավորումներ, մինչ այժմ այս հարցը համարվում է որոշակիորեն խնդրահարույց:



Նկար 2. Տարբեր մարզաձևերում մարզումները սկսելու բարենպաստ ժամկետները՝ հիմնված նշված մարզաձևերի միջազգային փորձագետների հարցազրույցների վրա (В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, 1988).

Խնդիրը նրանում է, որ առաջարկվող տարիքային նորմերը արտահայտում են երեխաների անձնագրային (օրացուցային) տարիքը: Այդպիսով՝ առաջարկվող նորմերը բավարար ճշգրտությամբ չեն արտահայտում երեխաների ֆիզիկական կամ հոգեբանական զարգացման մակարդակը, ինչը առավել կարևոր է սպորտային պատրաստության կազմակերպման տեսանկյունից: Հայտնի է, որ կենսաբանական տարիքն առավել մեծ ճշգրտությամբ է արտացոլում անհատի օնտոգենետիկ հասունացումը, աշխատունակությունը, օրգանիզմի հարմարվողական (ադապտացիոն) առանձնահատկությունները: Այդուհանդերձ, նույնիսկ նշված խնդրի լուծումը ամբողջությամբ թույլ չի տալիս սահմանել մարզումները սկսելու օպտիմալ տարիքային շեմը:

Ըստ էության, քննարկվող հիմնահարցը ունի երկու միմյանց փոխկապակցված կողմ: Եթե ուզում ենք հասկանալ երբ է՞ պատրաստ երեխան կամ դեռահասը մարզումները սկսելուն, պետք է հստակ գնահատենք նաև երեխային առաջադրվող պահանջները: Հաճախ մարզիչները կամ մարզադպրոցները ամբողջությամբ չեն առաջնորդվում գիտական երաշխավորումներով՝ արդյունքում երեխային ներկայացվող պահանջները դառնում են ոչ ադեկվատ նրա հնարավորություններին: Օրինակ՝ մարզումները սկսելու առաջին տարիներից տարբեր մարզաձևերում պլանավորվում են պաշտոնական մրցումներ, ինչը խթան է հանդիսանում մարզումներին մասնագիտացված ուղղվածություն տալուն և բազմամյա մարզման սկզբունքների խախտմանը: Մինչդեռ տեսական երաշխավորումների համաձայն՝ մինչև 11-12 տարեկանը խորհուրդ չի տրվում երեխաներին ներգրավել պաշտոնական մրցումներին՝ խստորեն նրանց ներկայացնելով հաղթանակի պահանջ: Երեխաները միայն 12-13 տարեկանից են սկսում հասկանալ մրցումների նշանակությունը, գիտակցում հաղթանակի հասնելու գինը (պատրաստվածության տեսանկյունից): Սպորտով զբաղվող երեխային կամ դեռահասին ներկայացվող պահանջները հստակ մեկնաբանելու համար նպատակահարմար է մարզաձևի պահանջներին զուգընթաց ուղղորդվել բազմամյա մարզման դրույթներով:

## 2.2 Վաղ մասնագիտացումը բազմամյա մարզման համատեքստում

Փորձը ցույց է տալիս, որ բարձր սպորտային նվաճումներին ուղղված աշխատանքները կարող են պսակվել հաջողությամբ, եթե բազմամյա մարզման ընթացքում հարիր կերպով հաշվի են առնվում երեխաների տարիքային առանձնահատկությունները, և պահպանվում է բազմամյա մարզման առանձին փուլերի ռացիոնալ փոխկապակցվածությունը: Բազմամյա մարզման փուլերի խախտման և ընդունված

Աղյուսակ 8

Բազմամյա մարզման փուլերի օրինակելի տարբերակ

<b>Փուլերը</b>						
<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>
Նախնա - կան պատ-րաս-տություն	սկզբնա-կան պատ-րաս-տություն	խորը մաս-նագի-տա-ցում	սպոր-տային կատա-րելա-գործում	բարձր նվա-ճում-ներ	ձեռքբե-րումների պահ-պանում	մարզ-վա - ծուկյան պահ-պանում
<b>Մարզումների տարիները</b>						
1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	4-ից - 12 տարի	-	-
<b>Փուլերը ընդհանրացված</b>						
բազային պատ-րաստություն		անհատական հնարավորությունների առավելա-գույն ռեալիզացում			սպորտային եր-կարակեցություն	

ժամկետներից վաղ մասնագիտացված պատրաստություն իրականացնելու դեպքում երեխաների կամ դեռահասների մոտ պատրաստության սկզբնական փուլերում կարելի է նկատել մարզական արդյունքների հարաբերականորեն մեծ աճ: Մինչդեռ, ներկայումս այսպիսի մոտեցու-

մը սկզբունքորեն հեռանկարային չի համարվում սպորտային բարձր նվաճումների տեսանկյունից: Այդուհանդերձ, մարզիչները, փորձելով իրենց սաներին հասցնել բարձր սպորտային նվաճումների, հաճախ շրջանցում են բազմամյա մարզման տարիքային նորմերն ու դրույթները: Դա արտահայտվում է մասնավորապես՝ ընդհանուր և հատուկ պատրաստությունների հարաբերությունում, պաշտոնական մրցումների հարաբերականորեն վաղ նախապատրաստվելու ժամկետներում և ընդհանրապես մասնագիտական հաջողությունների ապահովմանը ուղղված տարբեր դրսևորումներով: Աղյուսակ 8-ում ներկայացված է բազմամյա մարզման օրինակելի տարբերակ, որում հստակ արտահայտված է, որ մինչև մասնագիտացված մարզումները երեխան կամ դեռահասը պետք է անցնի հենքային (բազային) պատրաստության փուլ, որտեղ պահանջները էականորեն տարբերվում են մասնագիտացված փուլում առաջ քաշվող պահանջներից: Համաձայն սպորտում առկա տեսական երաշխավորումների՝ մանկապատանեկան մարզադպրոցներում բազմամյա մարզման առաջին փուլում (նախնական) խորհուրդ է տրվում առաջնորդվել հետևյալ խնդիրների լուծմամբ.

- առողջության ամրապնդում և ֆիզիկական զարգացման համար բարենպաստ նախադրյալների ստեղծում,
- երեխաների հնարավորությունների սահմանում տեսական գիտելիքների ուսուցում,
- տարբեր մարզաձևերի հիման վրա երեխաների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավում,
- սպորտի հանդեպ հետաքրքրությունների ձևավորում, կամային հատկությունների դաստիարակում,
- ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի հիմունքների ուսուցում,
- սպորտային օժտվածության առկայության և առանձնահատկությունների բացահայտում, հետազայում այլ մարզաձևերում

կամ տվյալ մարզաձևում մասնագիտացումը պլանավորելու համար:

Այս փուլում անհրաժեշտ է մարզումներում պահպանել բեռնվածության հարաբերականորեն մեծ ծավալ և փոքր ինտենսիվություն, իսկ մրցումները չպետք է ունենան պաշտոնական բնույթ և մեծ ֆիզիկական կամ հոգեբանական պահանջներ ներկայացնեն երեխաներին:

Փորձը ցույց է տալիս, որ բազմակողմանի պատրաստությունը հատուկ մասնագիտական պատրաստության փոքր ծավալների առկայությամբ առավել արդյունավետ և հեռանկարային է, քան նեղ մասնագիտական պատրաստությունը: Դա կարող է արտահայտվել հատկապես հետագա մասնագիտացման տարիներին: Հարկ է հիշել, որ խոր մասնագիտացված ուղղվածությամբ մարզումները պետք է սկսել, երբ ավարտվում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգերի հիմնական ձևավորումը, ինչը թույլ է տալիս մարզիկին պահպանել բարձր աշխատունակություն, իսկ օրգանիզմը կարողանում է պահպանել բարձր դիմադրողականություն մարզումների ընթացքում առաջացող անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ: Նախնական պատրաստությունից հետո անմիջապես նպատակահարմար չէ անցնել խոր մասնագիտացած մարզումների: Մինչ այդ նպատակահարմար է իրականացնել սկզբնական մասնագիտացված պատրաստությունը, որի ընթացքում բազմակողմանի պատրաստության, սպորտային ընդունակությունների համակողմանի հետազոտման, տարբեր մարզաձերից մրցումների մասնակցությամբ պետք է ճշգրտվի կոնկրետ մարզաձևում սպորտային մասնագիտացման նպատակահարմարությունը: Մասնագիտացման ժամկետների առումով մոտավոր կարելի է կողմնորոշվել աղյուսակ 9-ում ներկայացված բազմամյա մարզման տարիքային նորմերով (Ջ. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000):

Հարկ է հիշել, որ շատ մարզաձևերում, մասնագիտացման փուլը, որպես կանոն, համընկնում է սեռական հասունացման ժամանակահատվածի հետ:



Աղյուսակ 9

Բազմամյա մարզման փուլերի տարիքային նվազագույն  
ժամանակակետների օրինակելի տարբերակ

Մարզաձևը	Նախնական պատրաստության փուլ (տարիներ)	Սկզբնական մասնագիտացված պատրաստության փուլ (տարիներ)	Խոր մասնագիտացված պատրաստության փուլ (տարիներ)	Սպորտային կատարելագործման փուլ (տարիներ)
Բասկետբոլ	8-10	11-12	13-15	16 և ավելի
Բռնցքամարտ	10-12	13-14	15-16	17 և ավելի
Դահուկավազք	9-11	12-13	14-15	16 և ավելի
Ըմբշամարտ	10-12	13-14	15-16	17 և ավելի
Աթլետիկա	9-11	12-13	14-15	16 և ավելի
Թիավարություն (ակադեմիական)	10-12	13-14	15-16	17 և ավելի
Թիավարություն բայդարկա, կանոէ)	10-12	13-14	15-16	17 և ավելի
Լող	7-9	10-11	12-13	14 և ավելի
Ծանրամարտ	10-12	13-14	15-16	17 և ավելի

Հեծանվասպորտ		10-12	13-14	15-16	17 և ավելի
Ձիասպորտ		11-13	14-15	16-17	18 և ավելի
Սպորտային մարմնամարզություն	տղ.	7-9	10-11	12-13	14 և ավելի
	աղջ.	6-8	9-10	11-12	13 և ավելի
Սուսերամարտ		10-12	13-14	15-16	17 և ավելի
Վոլեյբոլ		9-10	12-13	14-16	17 և ավելի
Ֆուտբոլ		8-10	11-12	13-15	16 և ավելի

Այդ ժամանակահատվածում առավել սուր է արտահայտվում անձնագրային և կենսաբանական տարիքների տարբերությունը: Ընդ որում, միևնույն անձնագրային տարիքով դեռահասները կարող են տարբերվել մինչև 4-5 տարվա կենսաբանական հասունացման մակարդակով: Այս տարբերությունը էականորեն արտահայտվում է դեռահասների մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկություններում և շարժողական ընդունակությունների զարգացման տեմպերում: Հատկապես մասնագիտացված մարզումների շրջանում դեռահասների ֆիզիկական հնարավորությունները օբյեկտիվորեն գնահատելու համար խորհուրդ է տրվում կիրառել բժշկական և կենսաբանական հատուկ մշակված մեթոդներ որոշելու կենսաբանական տարիքը:

Որոշ մարզաձևերում բազմամյա մարզման առանձին փուլերի միջև գոյություն չունեն ժամանակային հստակ սահմանազատումներ: Այդուհանդերձ, բազմամյա մարզման առանձին փուլերի, այդ թվում և մասնագիտացված պատրաստության փուլերի տևողությունները որոշե-

լիս խորհուրդ է տրվում մարզիկի պատրաստվածության հետ զուգահեռ հաշվի առնել նաև նրա ընդունակությունների և ֆիզիկական զարգացման անհատական առանձնահատկությունները: Փորձը ցույց է տալիս, որ միևնույն արդյունքին հասնելու համար մարզիկներից պահանջվում է տարբեր ժամկետներ:

### **2.3 Վաղ մասնագիտացման բացասական կողմերը**

Վաղ մանկական տարիքից մասնագիտացված մարզումներ անցկացնելուց առաջ պետք է հաշվի առնել, որ կարելի է բախվել սպորտային վաղ մասնագիտացման բացասական կողմերի հետ: Առաջին՝ վաղ մասնագիտացումը հանգեցնում է սպորտային օժտվածության գնահատման հուսալիության կտրուկ նվազմանը: Երկրորդ՝ մարզումների ընթացքում առաջադրվող պահանջների մեծ լինելու պատճառով երեխաները որքան շուտ են սկսում մարզվել, այնքան շուտ թողնում են սպորտը՝ այդպես էլ հնարավորություն չունենալով դրսևորել իրենց պոտենցիալ հնարավորությունները: Ըստ Վ. Ն. Պլատոնովի (1987)՝ երեխաները, սկսելով մարզումները 6-8 տարեկանից, որպես կանոն, հեռանում են սպորտից 15-17 տարեկանից մինչ ակնկալվող բարձր մարզական հաջողությունները: Այս առումով նա առավել հեռանկարային և հուսադրող է համարում, երբ երեխաներն ընդունված ժամկետներից 2-3 տարի ավելի ուշ են սկսում մարզվել՝ ի տարբերություն նույնքան շուտ սկսելուն: Այսպիսի մոտեցման հետ դժվար է չհամաձայնվել, եթե հաշվի առնենք, որ տարբեր ժամանակների ուժեղագույն մարզիկներից շատերը սկսել են մարզվել կամ մասնագիտանալ մարզադպրոցներում ընդունված ժամկետներից զգալիորեն ուշ: Ընդ որում, դա վերաբերում է ոչ միայն դիմացկունություն պահանջող մարզաձևերին, այլև այսպես կոչված վաղ մարզաձևերին:

Հարկ է նշել, որ վաղ մասնագիտացման բացասական կողմերի մեկնաբանությունները չեն սահմանափակվում միայն մարզչամանկավարժական ասպեկտներով: Վաղ մասնագիտացման բացասական

կողմերի մասին վերջին տարիներին արտերկրյա մասնագետների կողմից ներկայացվող հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ վաղ մասնագիտացումը մեծացնում է վնասվածքների առաջացման հավանականությունը, «կտրում» է երեխաներին հոգեպես, նվազեցնում է սպորտային երկարակեցությունը չափահաս տարիքում, խթանում է երեխաների «մաղման» տեմպերին՝ պատրաստության սկզբնական տարիներից, մեծացնում է առողջական խնդիրների առաջացման ռիսկերը, թույլ չի տալիս օպտիմալ ռեալիզացնել օրգանիզմի պոտենցիալ հնարավորությունները:

Ընդհանրապես սպորտային մարզումները մեծ պահանջներ են ներկայացնում աճող օրգանիզմին՝ ստեղծելով ռիսկեր առողջական խնդիրների առաջացման համար: Նույնիսկ ընդունված ժամկետներում մասնագիտացված պատրաստությունը իրականացնելու պարագայում անհրաժեշտ է հնարավորինս ուղղորդվել ինչպես մանկավարժական, այնպես էլ բժշկակենսաբանական ցուցումներով:

Գիտակցելով վաղ մասնագիտացման բացասական կողմերը՝ շատ երկրներ միջոցառումներ են իրականացնում մարզիկների պատրաստությունը (բազմամյա մարզման համակարգը) հիմնավորված գիտական հիմքերի վրա դնելու համար: 2007 թվականին Ամերիկայում որոշում ընդունվեց չիրականացնել լողով զբաղվող մինչև 11 տարեկան երեխաների ռեյտինգավորում, այդպիսով խթանվեց 7-10 տարեկանների համակողմանի համալիր պատրաստությունը: Այս առումով մեծ է նաև սպորտի ոլորտի մասնագետների դերը, որոնք հողվածներում, ելույթներում պարբերաբար շեշտում են համակողմանի պատրաստության կարևորությունը, երբեմն մինչև 11-12 տարեկանը: Մարզիկների արագացված պատրաստությունից զերծ պահելու համար հատուկ մոտեցումներ են ցուցաբերվում Նորվեգիայում: Բազմամյա մարզման համակարգը մինչև 11-12 տարեկանը հարկադրված է նեղ մասնագիտացված պատրաստությանը, իսկ երկրի հավաքական թիմերը խորհուրդ է տրվում համալրել 22-23 տարին լրացած մարզիկներով: Այդ-

պիսով՝ կարծես արհեստականորեն նախադրյալներ են ստեղծվում զերծ պահելու մարզիկներին արագացված տեմպերով պատրաստելուց՝ հենք ստեղծելով բազմամյա մարզման համակարգով առաջնորդվելու համար: Հարկ է ընդգծել, որ նույնիսկ ընդունված ժամկետներում մասնագիտացված մարզումների իրականացումը համակողմանի վերլուծելու արդյունքում կարելի է բախվել բժշկակենսաբանական, հոգեբանական և մանկավարժական ասպեկտների հակասության: Այս պատճառով անհրաժեշտ է հնարավորինս սահուն իրականացնել անցումը պատրաստության մի փուլից մյուսը և հնարավորինս հաշվարկել մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները:

## **2.4 Սպորտային ամենաբարձր արդյունքների ժամկետները**

Մասնագիտացված մարզումները ընդունված ժամկետներում իրականացնելու պարագայում, ըստ տեսական երաշխավորումների, մարզիկները առաջին բարձր արդյունքներին հասնում են 4-6 տարի, իսկ սպորտային ամենաբարձր արդյունքներին 7-9 տարի մասնագիտական մարզումներից հետո: Ընդ որում, երբ մասնագիտացված մարզումները իրականանում են ընդունված ժամկետներից շուտ, կամ մասնագիտացված պատրաստությունը ընթանում է արագացված տեմպերով, միևնույն է, սպորտային ամենաբարձր արդյունքների տարիքային ժամկետները, որպես կանոն, չեն նվազում: Ժամկետների առումով մասնագիտացված մարզումները կազմակերպելիս ցանկալի է կողմնորոշվել նաև կոնկրետ մարզաձևում սպորտային բարձր նվաճումների տարիքային ժամկետներով: Ընդ որում, ուսումնասիրությունները վկայում են, որ սպորտային ամենաբարձր նվաճումների ժամկետները ոչ միայն առանձին մարզաձևերում են տարբեր, այլև միևնույն մարզաձևի տարբեր մրցաձևերում (աղ. 10):

Չնայած մի շարք մարզաձևերում սպորտային ամենաբարձր նվաճումների ժամկետները համարվում են բավականաչափ կայուն, այդուհանդերձ առանձին մասնագետներ խորհուրդ են տալիս դրանք դի-

տարկել որպես կողմնորոշիչ ցուցանիշներ: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ տարբեր մարզաձևերում հաճախ նկատվում է տարիքային ժամկետների զգալի տարրալուծում ինչպես մարզումները սկսելու, այնպես էլ ամենաբարձր արդյունքներին հասնելու համար անհրաժեշտ ժամկետներում: 82 գեղասահորդների մարզումները սկսելու տարիքի և աշխարհի առաջնություններում հաջողությունները գրանցելու տարիքային տարբերությունների ուսումնասիրությունում նկատվել է, որ նրանցից 50 տոկոսը սկսել են զբաղվել 5, 7 և 8 տարեկանից, իսկ հաջողությունների համար անհրաժեշտ ժամանակահատվածի տարբերությունը կազմել է 10 տարի: Ընդհանուր առմամբ մարզիկների

Աղյուսակ 10

Սպորտային ամենաբարձր արդյունքների ժամկետներ

Մարզաձևերը	Տարիքային ժամկետները՝ տարիներ	
	<i>տղամարդիկ</i>	<i>կանայք</i>
Ըմբշամարտ, ազատ ոճ	21 - 27	20 - 26
Ծանրամարտ	22 - 26	21 - 25
Բռնցքամարտ	21 - 26	-
Աթլետիկա, վազք 100 մ	23 - 30	23 - 30
Աթլետիկա, սկավառականետում	25 - 34	26 - 35
Աթլետիկա, բարձրացատկ	23 - 28	20 - 29
Թիավարություն, ակադեմիական	22 - 30	21-30
Հեծանվասպորտ, խճուղի	22 - 34	22 - 34
Լող, ազատ ոճ (100 մ)	21 - 27	20 - 27
Լող, ազատ ոճ (200 մ)	20 - 25	20 - 23

Լող, ազատ ոճ (400 մ)	19 - 24	18 - 22
Լող, ազատ ոճ (1500 մ)	19 - 25	-
Լող, ազատ ոճ (800 մ)	-	18 - 22
Լող, բատերֆլայ (100, 200 մ)	21 - 26	20 - 25
Լող, բրաս (100, 200 մ)	20 - 26	20 - 23
Թիկնալող (100, 200 մ)	22 - 25	21 - 25
Համալիր լող (200 և 400 մ)	21 - 25	19 - 23

սպորտային նվաճումների ժամկետները հաշվարկելը զգալիորեն բարդ է, քանի որ պայմանավորված է տարբեր, որոշակիորեն իրարից անկախ գործոններից, մասնավորապես՝ մարզչի գործելաոճից, մարզիկի օժտվածությունից, մարզումները սկսելու և մասնագիտանալու տարիքից, մարզիկի ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկություններից, սպորտային պատրաստության կառուցվածքից և այլն:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ.,** Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Երևան, Հեղ. հրատ., 2008, 80 էջ:
2. **Եղիազարյան Ա. Դ.,** Գիտական հետազոտությունները սպորտում, Երևան, «Ջոքեր», 1992, 148 էջ:
3. **Լալայան Ա. Ա.,** Դպրոցականի պրոֆեսիոնալ կողմնորոշումն ընտանիքում, Երևան, «Գիտելիք», 1979, 26 էջ:
4. **Ղազարյան Ֆ. Գ.,** և այլք Սպորտային ընտրության և կողմնորոշման տեսական և գործնական ասպեկտները (Մեթոդական նամակ), «Ռոտոպրինտ», Երևան – 1976, 29 էջ:
5. **Ջաբրիլյան Ս. Ա.,** Փիլիսոփայության պատմություն, «Նոյյան Տապան», Երևան, 2007, էջ 243 (358 էջ):
6. **Андрианов Н. Е.,** и др. Основные аспекты отбора и контроль за подготовленностью юных гимнастов, (Методические рекомендации), Москва, ВНИЦЛЕСРЕСУРС, 1990, 39 с.
7. **Артаманов В. Н., Мотылянская Р. Е.** Методические рекомендации по спортивному отбору и ориентации, М., ГЦОЛИФК, 1986, с. 7-9.
8. **Արությունյան Գ. Ա.,** и др. Генетические маркеры как средство отбора в спорте /методические рекомендации/, Ереван, Арм. ГИФК, 1989, 25 с.
9. **Ахметов И. И.,** и др. Молекулярно-генетические маркеры в спортивном отборе, Журнал: Наука в олимпийском спорте, 2013, с. 26-31.
10. **Бакулев С. Е.,** Спортивное прогнозирование в педагогической деятельности тренера: На материалах бокса. Дис. канд. пед. наук, Санкт-Петербург, 1988, с. 151-153.
11. **Белашев А. И.,** Методика спортивного отбора юных боксеров. Дис. канд. пед. наук, Волгоград, 2000, 165 с.
12. **Большакова И., Платонов В.,** Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры, Журнал: Наука в олимпийском спорте. Вып. 2, 2013, с. 37-42.



13. **Бомпа Т. О.**, Подготовка юных чемпионов. Изд. Астрель, 2003, 260 с.
14. **Бриль М. С.**, Отбор в спортивных играх, Москва, «ФиС», 1980, с. 28-42 (126 с.).
15. **Брянкин С. В.**, и др. Спортивный отбор и ориентация. - Смоленск: СГИФК, 1977, 68 с.
16. **Булгакова Н. Ж., Шичанин В. С.**, Организация и планирование подготовки спортивного резерва в ДЮСШ: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета усовершенствования.- М.: ГЦОЛИФК, 1985. 27 с.
17. **Верлина Е. В., Маслова И.Н.**, Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ. Журнал/ Вестник спортивной науки, № 3, 2010, с. 29-32.
18. **Воеводина Т. М.**, Физические детерминанты отбора и ориентации пловцов на начальных этапах спортивной подготовки, Дис. канд. пед. наук, Самара, 2003, 176 с.
19. **Волгин А. В., Клешнев В. В.**, Расчет средних значений усилий за цикл гребка, необходимых для достижения высокого спортивного результата в академической гребле, Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 8 (78), 2011, с. 84-87.
20. **Волков В. Т., Филин В. П.**, Спортивный отбор, Москва, «Физкультура и спорт», 1983, с. 17-18, 107-112, 118-123, 130-131, 149-172 (174 с.).
21. **Геселевич В. А.** Медицинский справочник тренера, Москва, «Физкультура и спорт», 1976. с. 20-24, 60-86 (270 с.).
22. **Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И.**, Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
23. **Годик М. А.**, Спортивная метрология, М.: ФиС, 1988, с.178-179.
24. **Горшенков С. С.**, и др. О методах и организации отбора в детско-юношеские спортивные школы по спортивной гимнастике/методическое письмо/, М., ВНИФК, 1969, 18 с.
25. **Губа В. П.**, Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, Антипов А. В., Советский спорт, 2010, с. 17-25 (208 с.).
26. **Давыдов В. Ю.**, Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. ... докт. биол. наук – М.: МГУ, 2002. – 40 с.
27. **Давыдов В. Ю., Авдиенко В. Б.**, Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. (Теоретические и практические аспекты) Монография –Волгоград: ВГАФК, 2012.- с. 139-145 (344 с.).

28. **Даев В. Е.**, Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. ГАФК. -Малаховка, 2007. - 18 с.
29. **Защиорский В. М.**, Физические качества спортсмена, «Физкультура и спорт», Москва, 1966, 198 с.
30. **Защиорский В. М.**, Основы спортивной метрологии, «Физкультура и спорт», Москва, 1979, 152 с.
31. **Защиорский В. М., Булгакова Н.Ж.**, Теоретические и метрологические основы отбора в спорте, Учебное пособие, Москва – 1980, 41 с.
32. **Защиорский В. М.**, Спортивная метрология / Учебник для институтов физкультуры, М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 63-80, 225-232 (256 с.).
33. **Захаров В. В.**, Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2003, с. 31, 36 – 38 (50 с.).
34. **Ильин Е. П.**, Психофизиология физического воспитания, Москва, «Просвещение», 1983, с. 50-54, 67-68.
35. **Ильин Е. П.**, Дифференциальная психофизиология, С.-П., «Питер», 2001, с. 33-36, 52-53, 55-56.
36. **Кашуба В. А.**, Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. Журнал / Физическое воспитания студентов, 2, 2012, с. 34-37.
37. **Коц Я. М.**, Физиология мышечной деятельности / Под ред. Я. М. Коц. «Физкультура и спорт», 1982. – с. 94-97, 120-129 (446 с.).
38. **Кретти Б. Дж.**, Психология в современном спорте, Москва, «Физкультура и спорт», 1978, с. 158-161, 162 -167 (222 с.).
39. **Кузин В. В., Никитюк Б. А.**, Интегративная педагогическая антропология, Российская государственная академия физической культуры, М.: ФОН, 1996, 178 с.
40. **Левушкин С.П.**, Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения, Журнал:Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006, с. 2-5.
41. **Лях В. И.**, Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.- с. 13-18 (290 с.).
42. **Моссэ И. Б.**, Генетика спорта: вчера, сегодня, завтра. Труды БГУ 2012, том 7, часть 1. с. 56-68.

43. **Никитушкин В. Г.**, Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие, Москва, 2009. с. 28-31 (112 с.).
44. **Никитюк Б. А.**, Общая спортивная морфология, М., ГЦОЛИФК, 1980, с. 66.
45. **Никитюк Б. А.**, Генетические маркеры и их роль в спортивном отборе //Теория и практика физ. культуры, 1985, № 11. - С. 38 - 40.
46. **Николич А.**, Отбор в баскетболе / А.Никоич, В. Параносич, пер. с сербскохорв. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
47. **Нифонтов М. Ю.**, Критерии психологического отбора футболистов на этапе спортивного совершенствования. Автор. дисс., Санкт-Петербург, 2010, 198 с.
48. **Опалев М. А.**, Критерии отбора и спортивной ориентации юных гребцов-каноистов. Автор. дисс., Волгоград, 2004, 165 с.
49. **Павлова Е. В.**, Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей. Автор. дисс., Сургут, 2008, 145с.
50. **Платонов В. Н.**, Теория спорта, Киев, «Вища школа», 1987, с. 311-326 (422 с.).
51. **Платонов В. Н.**, Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. - Киев: Радикальная школа, 1988, 288 с.
52. **Платонов В. Н.**, Плавание. – К.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.
53. **Полозов А. А.**, Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. Москва, издательство «На каждый день», 2007, 185 с.
54. **Рогозкин В.А., Астратенкова И.В.** и др. Гены-маркеры предрасположенности к скоростно-силовым видам спорта // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №1. - С.2-4.
55. **Розин Е. Ю.**, Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой, Учебное пособие, (кафедра гимнастики ГЦОЛИФК), Москва, «Союзспортобеспечение», 1979, 34 с.
56. **Сальников В. А.**, Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*, 4, 2002, с. 16-20.
57. **Сергиенко Л. П.**, Генетика и спорт / Л.П. Сергиенко. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 171 с.
58. **Серова Л., Крекина С.**, Темперамент игрока настольного тенниса, “Настольный теннис”, № 4, 2004, с. 22-23.
59. **Серопегин И. М., Волков В. М., Санайский М. М.**, Физиология человека. - М.: Физкультура и спорт, 1979, с. 241-251 (286 с.).

60. **Сирис П. З.**, Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике / П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев. М. : ФиС, 1983, 103 с.
61. **Сиротин О. А.**, Методология и теория спортивных способностей / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 60 – 62.
62. **Соболева Т. С.**, Виновата ли спортивная гимнастика? / Соболева Т.С., Соболев Д.В. // Теория и практика физ. культуры. -2001. №3. -с. 53-55.
63. **Староста В.И.**, и др. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2000 – с. 28-29.
64. **Староста В.**, Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003 - с. 51-55.
65. **Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г.**, Телосложение и спорт, М., Физкультура и спорт, 1976, 237 с.
66. **Тхазеплов А.М.**, Прогнозирование и отбор в спорте. Учебно-методические материалы.- Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2002. – с. 5 (50 с.).
67. **Уэйнберг Р. С., Гоулд Д.**, Основы психологии спорта и физической культуры, Киев, изд. «Олимпийская литература», 2001, 336 с.
68. **Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л.**, Физиология спорта и двигательной активности, К.: Олимпийская литература, 1997, 504 с.
69. **Уманец В. А.**, Спортивная генетика. Курс лекций: Учебное пособие. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСИТ, 2010.-с. 62-70, 104-126.
70. **Фарфель В. С.**, Управление движениями в спорте. М., «Физкультура и спорт», 1975, с. 168-169 (205 с.).
71. **Филин В. П.**, Воспитание физических качеств у юных спортсменов, - М.: Фис., 1974, с. 7-15, 132-133, 151-171 (230 с.).
72. **Филин В. П., Фомин Н. А.**, Основы юношеского спорта, Москва, «Физкультура и спорт». 1980, с. 185-189.
73. **Филин В. П.**, Теория и методика юношеского спорта, - М.: Фис., 1987, с. 55-60 (127).
74. **Филипович В. И.**, Теория и методика гимнастики, М., «Просвещение», 1971, с. 161-175.
75. **Филиппович В. И., Туревский И. М.**, О принципах спортивной ориентации детей и подростков в связи с возрастной изменчивостью структуры

- двигательных способностей //Теория и практика физической культуры, 1977, №4. - С.39 - 44.
76. **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.**, Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведени. Москва, 2000, - с. 327-330, 377-383.
  77. **Чернухина О.В.**, Отбор, сохраняющий детей в спорте (на примере женской спортивной гимнастики) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2004.- №1.- С.37-39.
  78. **Чернухина О. В.**, Содержание и организация процессов отсева и переориентации неперспективных юных гимнасток в другие виды спорта : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006, 157 с.
  79. **Шварц В. Б.**, Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / Шварц В.Б., Хрущев С.В. – М: Физкультура и спорт, 1984, с. 45,110-114, 118-128,130 (150 с.).
  80. **Шулика Ю. А.**, Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблемы в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе // Теория и практика физ. культуры, №3, 1999, с. 17-18.
  81. **Amigó A. I., Faciabén A. B.** et al. Height, weight, somatotype and body composition in elite Spanish gymnasts from childhood to adulthood. *Apunts Medicina de l'Esport*, 161, (2009). 18-28.
  82. **Anshel M. R., Lidor R.**, Talent Detection Programs in Sport: The Questionable Use of Psychological Measures, *Journal of Sport Behavior*, Vol. 35, N. 3, 2012, p. 239-265.
  83. **Baker J.**, Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, Vol. 14, №. 1, 2003, p. 85-94.
  84. **Barynina I. I., Vaitsekhovskii S. M.**, The aftermath of early sports specialization for highly qualified swimmers. *Fitness and Sports Review International*, 27(4), 1992, 132–133.
  85. **Bouchard C.** et al. Genetic Determinants of Endurance Performance, 1992, p.149 - 159.
  86. **Bouchard C.**, Genomic predictors of maximal oxygen uptake response to standardized exercise training programs / C. Bouchard, M.A. Sarzynski, T.K. Rice et al. // *J. Appl. Physiol.* 2011. - Vol. 110, N 5. P. 1160-1170.
  87. **Dalton S. E.**, Overuse injuries in adolescent athletes. *Sports Med.* 1992;13(1):58-70.
  88. **DiFiori, J. P., Benjamin, H. J.** et al. Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Clinical Journal of Sport Medicine: volume 24, number 1, 2014.- p 3–20.*

89. Do genes determine champions ?, Sports Science Exchange, Gatorade Sports Science Inst., № 4. volume 14, 2001, p. 83.
90. **Ericsson K.A., Krampe R.T.,** Tesch-Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 1993, p. 363–406.
91. **Fraser-Thomas J., Côté J.,** Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*: 2006, p. 12-27.
92. **Giannitsopoulou E., Kosmidou E., Zisi V.,** Examination of parental involvement in greek female athletes. *J. Hum. Sport Exerc.* 2010; 5(2):176-187.
93. **Holt N.L., Tamminen K.A., Black D.E.** et al. Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2009; 31:37-59.
94. **Jayanthi N.,** Injury risks of sport specialization and training in junior tennis players: a clinical study. Paper presented to the *Society for Tennis and Medicine Science North American Regional Conference*, Atlanta GA. December 2012.
95. **Kovar R.,** The conception, structure and frequency of the sports talent in a population / R. Kovar // *Sport Kinetics. Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice.* – Germany, Magdeburg, 1997. P. 96, 97.
96. **Kunješić M.,** Parent's expectations towards children's artistic gymnastics exercise. *Science of Gymnastics Journa.* Vol. 4 Issue 2: p. 65 – 73.
97. **Malina R. M.,** Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Curr. Sports Med. Rep.,* Vol. 9, No. 6, 2010, p. 364-371.
98. **Meyer C., Cammarata E.** et al. Why do idiopathic scoliosis patients participate more in gymnastics? *Scand J Med Sci Sports* 2006; 16: p. 231–236.
99. **Nunomura M., Oliveira M.,** Parents' support in the sports career of young gymnasts. *Science of Gymnastics Journal,* Vol. 5 Issue 1: 2013, p. 5 -17.
100. **Russell, W. D., Limle A. N.,** The relationship between youth sport specialization and involvement in sport and physical activity in young adulthood. *Journal of Sport Behavior,* 36, 2013 p. 82 - 98.
101. **Vaeyens R., Lenior M.** et al. Talent identification and development programmes in sport : current models and future directions. *Sports Med.* 2008; 38(9), p. 703-714.
102. **Wiersma L. D.,** Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science,* 2000, 12, p. 13–22.
103. **Zeller J.,** The Relationship between Parental Attitude toward Physical Education and the Physical Performance of the Child. – Master's thesis, University of California, Los Angeles, 1968.

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ .....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՆԱԽԱԴԻՅԱԼՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ .....	5
1.1 Սպորտային ընտրության հիմնական դրույթներն ու հասկացությունները ...	6
1.2 Սպորտային ընտրության բարոյական կողմը .....	12
1.3 Սպորտային օժտվածություն և ընդունակություններ .....	14
1.4 Սպորտային օժտվածության համառոտ բնութագրեր .....	19
1.5 Մոդելային բնութագրեր .....	32
1.6 Սպորտային ընդունակությունների կանխատեսում .....	37
1.7 Շարժողական ընդունակությունների և մարդաչափական տվյալների ժա- նանգաբանական նախադրյալները .....	45
1.8 Շարժողական ընդունակությունների զարգացման տարիքային առանձ- նահատկությունները .....	50
1.9 Սպորտային ընտրության փուլերը .....	55
1.10 Ընտանիքի դերը երեխայի սպորտային հաջողություններում .....	61
1.11 Սպորտային նվաճումների նախապայմանները .....	64
ԳԼՈՒԽ 2. ՎԱՂ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ .....	67
2.1 Մարզումները սկսելու օպտիմալ ժամկետները .....	68
2.2 Վաղ մասնագիտացումը բազմամյա մարզման համատեքստում .....	70
2.3 Վաղ մասնագիտացման բացասական կողմերը .....	75
2.4 Սպորտային ամենաբարձր արդյունքների ժամկետները .....	77
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ .....	80

## **Գասպարյան Հայկ Սուրենի**

*մանկավարժական գիտությունների թեկնածու*

**ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՎԱՂ**

**ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՈՒՄԸ**

**ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

**(ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ)**

Խմբագիր՝ Ն. Վ. Սելումյան

Համակարգչային ձևավորումը՝ Տիգրան Ապիկյանի

Չափը՝ 60x84, 1/16: Տպագրությունը օֆսեթ:

5.5 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝ 220

Տպագրվել է «Մեկնարկ» ՍՊԸ-ում

Հասցե՝ Աբովյան 41