

ՇԱԽՅԱՆ Ա.Հ.

ՊԱՏԱՆԻ ԲՈՆՅՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ
ՍԿԶԲՆԱԿԱՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

(Մեթոդական երաշխավորություն)

ԵՐԵՎԱՆ 2015

ՀԵՂԻՆԱԿԱՅԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՏԴ 796.83(07)
ԳՄԴ 75.713y7
Շ155

Թույլատրված է հրատարակման ֆիզիկական կուլտուրայի
հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի
որոշմամբ

ԳՐԱԽՈՍՈՂՆԵՐ՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր՝ Մ.Ս. Աբրահամյան
մ.գ.թ., դոցենտ՝ Ա.Լ. Հակոբյան

Շ155 Շախյան Ա. Հ.

Պատանի բոնցքամարտիկների սկզբնական ընտրության
մեթոդիկան: Մեթոդական երաշխավորություն
(Ա.Հ. Շախյան)
Եր.: Հեղ. հրատ., 2015, - 34 էջ

Մեթոդական երաշխավորագրում շարադրված է
պատանի բոնցքամարտիկների սկզբնական ընտրության
համալիր-գումարային մեթոդիկայի կիրառման մեխանիզմ-
ները: Այն նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի բնագավառի գիտաշխատողների, մարզիչների և
ուսանողների համար:

ՀՏԴ 796.83(07)
ԳՄԴ 75.713y7
ISBN 978-9939-0-1662-7 © Շախյան Ա.Հ., 2015

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ժամանակակից բոնցքամարտը բնութագրվում է մարզման գործընթացի և մրցակցային գործունեության բարձր լարվածությամբ, խիստ սահմանափակ ժամանակի պայմաններում բարդ կոորդինացիոն տեխնիկատակտիկական հնարքների կատարմամբ, օրգանիզմի վրա ֆիզիկական և նյարդահոգեկան մեծ բեռնվածությամբ: Ուստի բոնցքամարտում բարձր մարզական նվաճումների կարելի է հասնել միայն այն դեպքում, երբ մարզիկը օժտված է համապատասխան ընդունակություններով, որոնք բնորոշ են այդ մարզաձևին: Այդ իսկ պատճառով բոնցքամարտիկների պատրաստության համակարգում օժտված մարզիկների ընտրությունը կարևոր նշանակություն է ստանում:

Սպորտային ընտրությունը ինքնանպատակ չէ, այլ միջոց, որը թույլ է տալիս մեծ ճշգրտությամբ հայտնաբերել ու գնահատել անձի օժտվածությունը այս կամ այն սպորտային գործունեությամբ զբաղվելու համար, քանզի սպորտում բարձր նվաճումների հասնում են ոչ բոլորը, այլ միայն ընտրյալները: Համաձայն Ռ.Կովառի բնակչության միայն 0,13%-են կազմում սպորտային տաղանդները (R.Kovar, 1997): Սպորտային ընտրության միջոցով վերջիններիս հայտնաբերումը իրենից ներկայացնում է համալիր, բազմաստիճան, մեթոդական և կազմակերպչական երկարատև միջոցառումների տարաբնույթ համակարգ: Այն իր մեջ ընդգրկում է մանկավարժական, մորֆոֆունկցիոնալ, ժառանգական, հոգեբանական, սոցիոլոգիական և հետազոտության այլ մեթոդներ, որոնց շնորհիվ բացահայտվում են անհատի օժտվածությունը և ընդունակությունները որևէ մարզաձևում՝ ինչպես նաև բոնցքամարտում մասնագիտանալու համար:

Եթե բոնցքամարտում սպորտային պատրաստության սկզբնական փուլում (սկզբնական պատրաստության խմբում) չիրականացվի համալիր, բազմակողմանի և լիարժեք ընտրություն, ապա այդ գործընթացի հաջորդ փուլերում բոլոր տեսակի կանխատեսումները արդյունավետ լինել չեն կարող:

Այս ամենը թելադրում է, որ մարզիչը հստակ գիտենա այն կարևոր ցուցանիշները, դրանց չափման և գնահատման մեթոդները, ընտրության համալիր-գումարային համակարգի կիրառման մեխանիզմները, որոնք նրան հնարավորություն կընձեռեն կատարել սպորտային արդյունավետ ընտրություն:

Սպորտային ընտրության համալիր-գումարային մեթոդիկայի կիրառումը թույլ կտա հստակ, պարզ և օբյեկտիվ կերպով գնահատել մարզիկի պիտանիությունը՝ տվյալ մարզաձևով մարզվելուն և հեռանկարայնությունը՝ բացահայտելով ուսումնասիրվող ցուցանիշների զարգացման մակարդակը, ինչպես առանձին վերցրած, այնպես էլ ամբողջական, որը էապես կհեշտացնի մարզիչների աշխատանքը մարզիկներ ընտրելիս, հնարավորություն կընձեռի առավել հստակորեն կողմնորոշվել բազմաթիվ և անհրաժեշտ ցուցանիշների շարքում: Արդյունքում կբարձրանա սպորտային ընտրության համակարգի արդյունավետությունը:

**ՄԿԶԲՆԱԿԱՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐ-
ԳՈՒՄԱՐԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ
ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԸ**

Ընտրությունը համաձայն համալիր-գումարային համակարգի նպատակահարմար է իրականացնել ըստ թիվ 1 աղյուսակում ներկայացված ցուցանիշների: Այս ցուցանիշների հաշվի առնումը պայմանավորված է նրանով, որ վերջիններս բխում են բարձրակարգ բնցքամարտիկների «մոդելային բնութագրից», որը հանդիսանում է որպես ընտրության ցուցիչ: Բացի այդ, առաջարկվող ցուցանիշների կիրառումը երաշխավորվում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առաջատար մասնագետների կողմից (И.П.Дегтярев, Э.Г.Мартиросов, М.С.Кийзбаев, 1982; Ю.В.Верхошанский, Г.О.Джероян, В.И.Филимонов, 1982; В.Б.Шварц, С.В.Хрущев, 1984): Եվ վերջապես, ընտրված ցուցանիշների հաշվառումը պայմանավորված է նրանով, որ նրանցից որոշները կոնսերվատիվ են (կայուն), քիչ փոփոխելի են և պայմանավորված են ժառանգական գործոնով:

Տվյալ ցուցանիշների հետազոտման մեթոդները ստորև ներկայացված, բավականին պարզ և մատչելի են գործնականում կիրառելիս, միևնույն ժամանակ աուտոտենտիկ (ստույգ) են, օբյեկտիվ և հուսալի: Հետազոտման բոլոր մեթոդները, կիրառվող թեստերը լայնորեն օգտագործվում են սպորտային պրակտիկայում:

Մարդաչափական չափումները, որոնք ներառել են այնպիսի ցուցանիշներ, ինչպես՝ մարմնի հասակը, մարմնի քաշը, կրծքավանդակի շրջագիծը և էքսկուրսիան իրականացվում է համաձայն Մոսկվայի պետական համալսարանի Անթրոպոլոգիայի գիտահետազոտական ինստիտուտի կողմից մշակված մեթոդիկայի, ինչպես նաև

Է.Գ.Մարտիրոսովի կողմից մշակված մեթոդիկայի (Յ.Դ. Мартиросов, 1982):

Աղյուսակ 1

Հետազոտման մեթոդները և ցուցանիշները

Հետազոտման մեթոդները	Հետազոտվող ցուցանիշները
1	2
Մորֆոֆունկցիոնալ	Մարմնի հասակը և քաշը Վերին վերջույթի երկարությունը Ստորին վերջույթի երկարությունը Կրծքավանդակի շրջագիծը Կրծքավանդակի էքսկուրսիան Թոքերի կենսական տարողությունը Շնչառության պահումը արտաշնչումից հետո (Գենչի փորձանմուշ) Աշխատունակության գնահատում (PWC_{170})՝ ըստ ստեպ-թեստի PWC_{170} հարաբերական մեծությունը Թթվածնի առավելագույն սպառման մեծությունը
Սոցիոլոգիական և ժառանգական	Մարզիկների սպորտով զբաղվելու դրդապատճառները Բոնցքամարտիկների ծնողների սպորտային գործունեությունը Հետազոտվող մարզիկի ծնունդը, առաջնել լինելու փաստը
Հոգեբանական	Պարզ շարժողական ռեակցիա «Ժամանակի զգացում» «Տարածության զգացում» Ուշադրության բաշխման Կամային հատկություններ
Մանկավարժական	Շարժողական ընդունակությունների

	գնահատում. -ուժային -արագային -արագաուժային -ճկունության -դիմացկունության -դինամիկ հավասարակշռության -ճարպկության
--	--

Վերին վերջույթի երկարությունը չափվում է համաձայն Օ.Վ. Մարքսի մեթոդի (Օ.В.Маркс, 1978):

Այն իրականացվում է հետևյալ կերպ՝ հետազոտվողը կանգնած է հատակին, ձեռքերը իջեցված են մարմնի երկայնքով, դաստակները ազատ ուղղված դեպի վար, մատները ուղիղ, կիպ հարում են իրար: Սանտիմետրային ժապավենի ծայրը դրվում է ուսելուստային (ակրոմիալ) կետին և չափվում է տարածությունը մինչև մատնային կետը, որին համապատասխանում է դաստակի երրորդ մատի ֆալանգի հեռավոր կետը: Ժապավենը դրվում է ուղիղ գծով, վերին վերջույթի կողմնային մակերեսով:

Ստորին վերջույթի երկարությունը որոշելու համար չափվում է հետազոտվողի մարմնի հասակը՝ կանգնած և նստած դիրքերում, այնուհետև հաշվարկվում է դրանց միջև տարբերությունը: Հարկ է նշել, որ նման եղանակով չափվող ստորին վերջույթի երկարության ցուցանիշը չի համապատասխանում ոտքի անատոմիական մեծությանը (www.vredzdoroviu.ru/publ/dlina_tulovishha_i_konechnos-tej/1-10-159), ինչը սակայն բացասական չի անդրադառնում հետազոտության արդյունքների վրա:

Ստորին վերջույթի երկարությունը գնահատելու նպատակով կիրառվում է Մանուվրիեի ինդեքսը (ՄԻ), որը հաշվարկվում է ըստ ստորև ներկայացված բանաձևի.

$$\text{ՄԻ} = \frac{\text{ստորին վերջույթի երկարություն}}{\text{մարմնի հասակը նստած}} \times 100$$

Այս ցուցիչի 90,2-130,6 միավորի դեպքում ստորին վերջույթի երկարությունը գնահատվում է որպես երկար, 85,3-89,7 որպես միջին և 71,6-84,8 միավորի դեպքում՝ կարճ (В.И.Дубровский, 1999; А.А.Безатян, А.А.Виноградов, 2013):

Թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ) որոշելիս կիրառվում է օդային չոր սպիրոմետր: Հետազոտումը իրականացվում է համաձայն Ս.Տիխվինսկու և Ս. Խրուշչովի եղանակի (С.В.Тихвинский, С.В.Хрущев, 1991):

Թեստը անցկացնելիս հետազոտվողը նստած է, քթանցքերը փակված են հատուկ սեղմիչով: Մարզիկը կատարում է շնչառում և արտաշնչում, որից հետո խորը շնչառում է և լրիվ դանդաղ արտաշնչում է սպիրոմետրի խողովակի մեջ: Կատարվում է երկու փորձնական չափում, որից հետո իրականացվում է երեք հիմնական փորձ: Յուրաքանչյուր փորձից հետո տրվում է դադար 15 վրկ. տևողությամբ: Գրանցվում է լավագույն արդյունքը:

Շնչառության պահումը արտաշնչումից հետո (Գենչի փորձանմուշ), որը բնութագրում է մարզիկի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, որոշվում է հետևյալ կերպ. հետազոտվողը նստած վիճակում կատարում է շնչառում և արտաշնչում: Այնուհետև կատարում է շնչառում և հանգիստ արտաշնչումից հետո պահում է շնչառությունը: Այս պահից միացվում է վայրկյանաչափը և կանգնեցվում է առաջին իսկ

շնչառման ժամանակ: Փորձարկվողին նախապես պետք է զգուշացնել, որ շնչառությունը ճիգեր գործադրելով պահելը անթույլատրելի է, «մրցակցությունը» այս վարժության ժամանակ հետազոտվողների միջև նույնպես արգելվում է (Յ.Գ.Булич, 1986):

Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատումը՝ (PWC_{170} կգմ/ր, PWC_{170} կգմ/ր/կգ) իրականացվում է՝ համաձայն PWC_{170} ՝ ստեպ-թեստի (В.Д.Сонькин, 1987):

Ֆիզիկական աշխատունակությունը ստեպ-թեստի միջոցով գնահատելու համար հետազոտվողը բարձրանում է 30սմ բարձրությամբ աստիճանի, կամ էլ պատվանդանի վրա, այնուհետև իջնում: Վարժությունը կատարելու համար կարելի է օգտագործել նաև մարմնամարզական նստարան: Աստիճանի բարձրությունը (0,25-0,35մ) պետք է կարգավորել այնպես, որպեսզի նրա, կամ նստարանի վրա դրված ոտքի ազդրի և սրունքի միջև եղած անկյունը կազմի 90° : Հետազոտվողին հանձնարարվում է կատարել երկու բեռնվածություն առանց ընդմիջման: Քայքի տեմպը հանձնարարվում է ամանակաչափի (մետրոնոմ) կամ վայրկյանաչափի միջոցով: Առաջին բեռնվածության ժամանակ աստիճանի վրա բարձրացումների տեմպը կազմում է 20 բարձրացում 1 րոպեում: Բարձրացումների տևողությունը նման տեմպով 3 րոպե է: Երկրորդ բեռնվածության ժամանակ աստիճանի վրա բարձրացումների տեմպը կազմում է 30 ցիկլ 1 րոպեում: Այս բեռնվածության տևողությունը 2 րոպե է: Ամանակաչափերը պետք է կարգավորել այնպես, որպեսզի նրա հարվածների հաճախականությունը համապատասխանի 80 և 120 հարված/րոպեում: Աստիճանի վրա բարձրացումը և իջնումը բաղկացած է չորս շարժումից: Յուրաքանչյուր շարժմանը համապատասխանում է ամանակաչափի մեկ հարվածը:

Մեկ հարվածի ժամանակ հետազոտվողը ոտքը դնում է աստիճանի վրա, երկրորդ հարվածի ժամանակ աստիճանին դնում է մյուս ոտքը, երրորդ հարվածին իջեցնում է այն ոտքը հատակին, որից սկսել էր քայլը, չորրորդին դնում է հատակին մյուս ոտքը: Աստիճանի վրա կանգնած ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն ուղիղ, իրանը խիստ ուղղահայաց: Ձեռքերով կատարվում են շարժումներ, ինչպես սովորական քայլի ժամանակ: Վարժության կատարման ժամանակ կարելի է մի քանի անգամ սկսել բարձրանալ աստիճանի վրա այլ ոտքով, որով սկսել է բարձրացումները: Սրտի զարկերի հաճախականության (ՍԶՀ) հաշվարկը սկսվում է անմիջապես աշխատանքը վերջացնելուց հետո: Հաշվարկվում է սրտի զարկերի հաճախականությունը առաջին 10վրկ. ընթացքում: Ստացված թիվը բազմապատկվում է 6-ով որպեսզի իմանալ սրտի զարկերի հաճախականությունը 1 րոպեում: Սրտի զարկերի հաճախականությունը հանգիստ վիճակում պետք է արձանագրել թեստից անմիջապես առաջ:

Ֆիզիկական աշխատունակության հաշվարկը կատարվում է ստորև ներկայացված բանաձևով.

$$PWC_{170} = M_{2x} \frac{(170 - U\mathcal{Q}zh)}{U\mathcal{Q}zw - U\mathcal{Q}zh}$$

որտեղ, M_2 -երկրորդ բեռնվածության հզորությունն է, ՍԶՀ-սրտի զարկերի հաճախականությունը հանգիստ վիճակում, ՍԶՀ-սրտի զարկերի հաճախականությունը աշխատանքից անմիջապես հետո:

Բեռնվածության հզորությունը – M , հաշվարկվում է ըստ հետևյալ բանաձևի

$$M = B \times H \times n \times k$$

որտեղ, B - մարմնի քաշն է (կգ), H - աստիճանի բարձրությունը (մ), n - աստիճանի վրա բարձրացումների

քանակը (րոպեյում), k- գործակիցն է, որը 12 տարեկանների համար կազմում է 1,2 իսկ 13-14 տարեկանների համար՝ 1,3:

Աէրոբ արտադրողականության մասին պատկերացում կազմելու համար որոշվում է թթվածնի առավելագույն սպառումը (ԹԱՍ)՝ ըստ Վ.Ա.Կարպմանի բանաձևի (B.A.Карпман,1987)

$$\text{ԹԱՍ} = \text{PWC}_{170} \times 1,7 + 1240:$$

PWC_{170} հարաբերական մեծությունը որոշվում է ստորև ներկայացված բանաձևով

$$\text{PWC}_{170} / \text{հարաբ.} = \frac{\text{PWC}}{\text{զանգված (կգ)}}$$

իսկ ԹԱՍ հարաբերական մեծությունը որոշվում է ըստ հետևյալ բանաձևի

$$\text{ԹԱՍ}_{\text{հարաբ.}} = \frac{\text{ԹԱՍ}}{\text{զանգված (կգ)}}$$

Հոգեբանական հետազոտությունների արդյունքում գնահատվում է պարզ ռեակցիան ըստ «ընկնող քանոն» թեստի: Թեստը իրականացվում է հետևյալ կերպ՝ հետազոտվողը «աշխատանքային» վերին վերջույթը ուղղված արմնկային հոդում բարձրացնում է առաջ և պահում ուսային հոդի բարձրությամբ, դաստակը նախաբազկի շարունակությունն է, ավիը ընդունում է ուղղահայաց դիրք, մեծ մատը տարածված է ավին ուղղահայաց: Հետազոտողը ավի վերին եզրի մակարդակով ուղղահայաց պահում է 40 սմ երկարությամբ քանոնը՝ շրջված զրոյական նիշով, դեպի ավի եզրը: Հետազոտողի կողմից տրվում է հրահանգ «ուշադրություն» և 2-4 վրկ. հետո բաց է թողնում քանոնը, հետազոտվողը պետք է բռնի քանոնը, որքան հնարավոր է արագ: Արձանագրվում է այն ցուցանիշը, որը համապատասխանում է բռնվածքի վերին

եզրի մակարդակին: Որքան փոքր է ցուցանիշը արտահայտված սանտիմետրով, այդքան լավ է զարգացած պարզ շարժողական ռեակցիան: Տվյալ թեստը թույլ է տալիս որոշել շարժողական ռեակցիայի թաքնված ժամանակը ննյարդային դրդման հաղորդելիության տևողությունը ռեֆլեքսային աղեղով (А.И. Григорьев и др., 2010):

«Ժամանակի զգացում» ցուցանիշի գնահատումը իրականացվում է համաձայն 10 վրկ. ժամանակահատվածի չափման եղանակի: Ընտրած ժամանակահատվածի չափումը համապատասխանում է մասնագետների հանձնարարականներին (В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др., 1990): Նախապատվությունը այս մեթոդին տրվել է այն պատճառով, որ, ինչպես և ժամանակի գնահատումը, վեր է հանում երկարատև հիշողությունից զգայությունները, պատկերները, որոնք առկա են անհատի փորձում և կարող են կիրառվել այդ զգայությունները վերարտադրելիս՝ ի տարբերություն նրա վերարտադրման եղանակի (Л.М. Митина, 1977):

Փորձարկվողին հանձնարարվում է չափել 10 վրկ. ժամանակահատվածը ըստ փորձարկողի հրահանգի: Հանձնարարականի պարտադիր պայմանն է հադիսանում այն, որ մարզիկը, առանց տեսողական հսկողության, ինքնուրույն միացնի և կանգնեցնի վայրկյանաչափը՝ ըստ իր ժամանակի զգացման ըմբռնման: Փորձը կատարվում է 5 անգամ, այն նպատակով, որպեսզի կարելի լինի հարթել, վերացնել պատահական ազդեցությունների հավանականությունը չափման գործընթացի վրա: Կրկնությունների նման քանակը համապատասխանում է գրականությունում տեղ գտած հանձնարարականներին (В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др., 1990): «Ժամանակի զգացում» ցուցանիշի գնահատման ճշգրտությունը որոշվում է հանձնարարված

Ժամանակի և հինգ փորձի միջին ցուցանիշի միջև տվյալների տարբերության հաշվարկման արդյունքում: Որքան փոքր է տարբերությունը այդ ցուցանիշների միջև, այդքան լավ է գնահատում բոնցքամարտիկը ժամանակային հատվածը, այդքան բարձր է նրա ժամանակի զգացման կարողությունը:

«Տարածության զգացում» ցուցանիշի զարգացման աստիճանը որոշելու համար կիրառվում է Յու. Նիկիֆորովի կողմից առաջարկված սարքը, որն իրենից ներկայացնում է 2մ-ոց ձող՝ ամրացված խաչափայտի վրա: Ձողի վրա տեղադրված է անրիկ, որին աջ և ձախ կողմից ամրացված են 40-50սմ երկարությամբ քանոններ: Անրիկը կարելի է տեղաշարժել ցանկացած բարձրությամբ՝ համապատասխան հետազոտվողի մարմնի հասակի (Ю.Б. Никифоров, 1971): Փորձարկվողը կանգնում է քանոնների զրոյական նիշից 50սմ հեռավորության վրա: Քանոնը բարձրացվում է բոնցքամարտիկի դեմքի ուղղությամբ: Հետազոտվողին առաջարկվում է ձեռքը պարզել առաջ և մատով հպվել քանոնի 30 սմ հատվածին համապատասխանող նիշին՝ ըստ իր ընկալման, զգայության: Քանոնի նիշերը փորձարկվողի համար պետք է լինեն անտեսանելի, փակված:

Տվյալ տարածությունը մեր կողմից ընտրված է այն պատճառով, որ համաձայն որոշ մասնագետների ուսումնասիրությունների, տարածության չափումը, կռահումը մինչև հակառակորդը աչքի է ընկնում բարձր հուսալիությամբ՝ միջինը 80սմ տարածության սահմաններում (Е.К. Агаянц, О.В. Пирожков, 2001):

Տարածության չափումը կատարվում է հինգ անգամ, որպեսզի վերացվեն պատահական գործոնների ազդեցությունը չափման տվյալների վրա: Ստացված տվյալների հաշվարկը կատարվում է ճիշտ այնպես, ինչպես ժամանակի գնահատման դեպքում:

Ուշադրության քաշիման գնահատումը իրականացվում է համաձայն «Թվային քառակուսու» մեթոդիկայի (В.Н. Маришук и др., 1990; Н.Ф. Гребень, 2007): Մեթոդը կարելի է կիրառել ինչպես անհատապես, այնպես էլ խմբային: Քառակուսում, որը բաղկացած է 25 վանդակից պատահականության սկզբունքով տեղադրված են 1-ից մինչև 40 թիվը: Իսկ 15 թիվ ընդգրկված չեն այդ վանդակներում (նկ.1 Ա):

Ա)

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Բ)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Նկ.1 «Թվային քառակուսի»

Հետազոտվողը պետք է թվային շարքում նկ.1Բ ընդգծի այն թվերը, որոնք բացակայում են նկ. 1Ա քառակուսիում: Ժամանակը, որը տրվում է հանձնարարությունը կատարել 1,5 րոպե է: Ցանկալի չէ, որ հետազոտվողը կատարի սխալ և այն ուղղի, որի համար պետք է նախապես զգուշացնել:

Արդյունքների գնահատման ժամանակ հաշվարկվում է ճիշտ պատասխանների քանակը: Բացթողումները և ուղղումները հաշվարկվում են որպես սխալ: Արդյունքների գնահատումը, ի տարբերություն սույն մեթոդիկայով առաջարկված ինը միավորանոց սանդղակի, պետք է իրականացվի հինգ միավորանոց սանդղակի շրջանակում: Բալային գնահատման սանդղակը ներկայացված է թիվ 2 նկարում:

Ճիշտ պատասխանների քանակը	15	12-14	8-11	5-7	4-3
Գնահատականը բալերով	5	4	3	2	1

Նկ.2 Գնահատման սանդղակ

Հարցման միջոցով անհրաժեշտ է բացահայտել բոնցքամարտով զբաղվելու այն դրդապատճառները, համաձայն որոնց բոնցքամարտիկները սկսել են և շարունակում են մարզվել այդ մարզաձևով: Այս դրդապատճառները բացահայտելու նպատակով պետք է կիրառել ստորև ներկայացված հարցաթերթիկը:

Հարցաթերթիկ

Բոնցքամարտով զբաղվելու դրդապատճառները

1. Ինչո՞ւ եք ընտրել բոնցքամարտ մարզաձևը.

ա) Խորհուրդ են տվել ծնողներս, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը և այլք:

բ) Ինձ դուր է գալիս պարապմունքներին վազել, ցատկել, խաղալ, կատարել զանազան վարժություններ:

գ) Ինքս եմ որոշել զբաղվել այս մարզաձևով, այս մարզաձևն ինձ դուր է գալիս, այն շատ հետաքրքիր է, այս մարզաձևը սիրում եմ:

2. Ինչո՞ւ եք դուք շարունակում զբաղվել բոնցքամարտով.

ա) Ինձ դուր է գալիս շփումը ընկերներիս հետ մարզախմբում, շփումը մարզիչի հետ, տարբեր միջոցառումները մարզադպրոցում (արշավ, մասնակցություն տոներին, բարձրակարգ մարզիկների մրցումների դիտում և երկրպագում) հետաքրքիր են կազմակերպվում, ազատ ժամանակս ճիշտ անցկացնելու համար:

բ) Ցանկանում եմ ամրապնդել առողջությունս, ուզում եմ լինել ֆիզիկապես ուժեղ, համարձակ, կարողանալ պաշտպանել ինձ, հարազատներիս, հետաքրքիր տեղեկություններ ստանալ սպորտի վերաբերյալ:

գ) Մարզվելը ինձ դուր է գալիս, դուր է գալիս հաղթահարել դժվարությունները մարզումներին, մրցումներին, մարզական հաջողությունների հասնելու համար:

3. Ինչպիսի՞ մարզական հաջողություններ ու նվաճումներ եք ակնկալում Ձեր մարզական ապագայում (շարադրեք ըստ հերթական աճի)

Հարցերին պատասխանելիս հարցվողը ընտրում է պատասխաններից միայն որևէ մեկը և վերցնում է շրջանակի մեջ պատասխանին համապատասխանող տառը:

ա- տառին համապատասխանող պատասխանի դեպքում հարցվողը ստանում է՝ 0-միավոր, բ-տառին համապատասխանող պատասխանի դեպքում՝ 1-միավոր և 2 միավոր՝ գ-տառին համապատասխանող պատասխանի դեպքում: Երրորդ հարցին ճիշտ պատասխանելու դեպքում հարցվողը ստանում է 1 միավոր և 0 միավոր՝ ոչ ճիշտ պատասխանի դեպքում:

Ընդհանուր առմամբ հետազոտվողը առավելագույնս կարող է ստանալ 5 միավոր, ինչը նշանակում է, որ նրան բոնցքամարտ մարզածն բերել են սպորտային դրդապատճառները, որոնք կայուն ձևով պահպանվել են նաև հետագայում, և նա հստակ պատկերացնում է սպորտային հաջողությունների հասնելու աճը՝ ըստ հերթականության:

Մարզիկների կամային հատկությունների՝ համառության, նախաձեռնության, ինքնատիրապետման, վճռակա-նության, կարգապահության, ինքնուրույնության, կազմա-կերպվածության գնահատումը իրականացվում է մարզիչների կողմից համաձայն Ա. Վիսոցկու մշակված մեթոդի (Е.П. Ильин, 2009), ադապտացված հետազոտության խնդիրնե-րին: Կամային հատկությունների գնահատման հարցաթեր-թիկը ներկայացված է ստորև: Գնահատումը կատարվում է մարզիչների մշտական դիտումների արդյունքում:

Հարցաթերթիկ

Կամային հատկությունների գնահատման հատկանիշներ Կարգապահության հատկանիշները.

✓ տվյալ կազմակերպությունում սահմանված գործունեության կարգ ու կանոնի գիտակցաբար կատարումը (մարզչի պահանջների պահպանում, հանձնարարությունների կատարումը ժամանակին, սպորտում կարգապահական բոլոր կանոնների կատարումը),

✓ կոլեկտիվի կողմից սահմանված կանոնների կամավոր կատարումը (մարզական խմբի, խմբի անդամների և այլն),

✓ զանցանքներ թույլ չտալը (պարապմունքներից հեռանալը առանց թույլտվության, չներկայանալը շաբաթօրյակների, ծառատունկի և այլն),

✓ կարգապահության պահպանումը իրադրության փոփոխման դեպքում:

Ինքնուրույնության հատկանիշները.

✓ ուժերի կարողության չափ գործունեության կատարումը՝ առանց օգնության և այլոց հսկողության ներքո (առանց որևէ մեկի հուշումի),

✓ ինքնուրույն որևէ զբաղմունքի և սեփական գործունեության կազմակերպման կարողություն (ինքն իրեն սպասարկել, ձեռնամուխ լինել՝ սկսել, անցնել մարզման, նախապատրաստվել մարզմանը, գտնել մի ձև հանգստանալու համար և այլն),

✓ սեփական կարծիքը պաշտպանելու և սեփական սխալը ուղղելու կարողություն,

✓ կարողություն՝ պահպանելու ինքնուրույն վարքագծի մշակված սովորությունները, նույնիսկ գործունեության փոփոխված պայմաններում:

Համառության հատկանիշները.

✓ մշտապես ձգտումը սկսած գործը մինչև վերջ հասցնելու կարողություն, նպատակին հասնելու ձգտումը՝ չնվազեցնելով ջանքերը դժվարությունների հանդիպելիս,

✓ կարողություն շարունակելու, կատարելու այն գործունեությունը, որով չի ցանկանում զբաղվել, կամ էլ, եթե առաջ է գալիս մեկ այլ ավելի հետաքրքիր գործունեություն,

✓ իրավիճակի փոփոխման դեպքում կարողություն ցուցաբերելու համառություն (մարզման պայմանների, մի խմբից մյուս խումբ փոխադրվելիս՝ կոլեկտիվի փոփոխում և այլն) :

Ինքնատիրապետման հատկանիշները.

✓ համբերության դրսևորում այն գործունեությունում, որը կատարվում է դժվար պայմաններում (անհաջողություններ, մեծ խոչընդոտներ և այլն),

✓ ինքնազսպման կարողություն պահել կոնֆլիկտային իրավիճակներում (վեճերի, անարդարացի մեղադրանքների և այլն),

✓ կարողություն՝ արգելակելու զգացմունքների արտահայտումը էմոցիոնալ գրգռման դեպքում (մեծ ուրախություն, զայրույթի և այլն), անսովոր պայմաններում սեփական վարքագիծը վերահսկելու կարողություն:

Կազմակերպվածության հատկանիշները.

✓ հոգատար խնամք այն ամենի նկատմամբ, որոնց առկայության պայմաններում են իրագործվում մարզիկի նպատակները, ձգտումները (սպորտային դահլիճ, մարզական գույք, մարզչական և ընկերական միջավայր).

✓ սեփական գործողությունների պլանավորումը և դրանց խելամտորեն հերթագայումը. Ժամանակի նպատա-

կային ծախսում՝ հաշվի առնելով իրավիճակը, կարողություն՝ իրավիճակի փոփոխման դեպքում սեփական գործունեությունում կատարելու որոշակի փոփոխություն:

Վճռականության հատկանիշները.

✓ արագ և մտածված որոշումների իրականացում այս կամ այն գործողության և արարքի կատարման դեպքում,

✓ ընդունված որոշման կատարումը՝ առանց որևէ տատանման, վստահորեն, դժվար պայմաններում առանց շփոթվածության և էմոցիոնալ գրգռման դեպքում որոշումներ կայացնելիս,

✓ համարձակ գործողությունների դրսևորում անսովոր պայմաններում:

Նախաձեռնության հատկանիշները.

✓ ստեղծագործական, հնարամտության, ռացիոնալ դրսևորում,

✓ խելամիտ մասնակցություն նորարարության, լավ ձեռնարկումների իրականացման գործում, որը առաջարկվել է ուրիշի կողմից,

✓ ակտիվ աջակցություն կոլեկտիվի (մարզախմբի) համապատասխան պլանների իրականացման գործում,

✓ անսովոր պայմաններում նախաձեռնության դրսևորման ձգտում:

Գնահատումը կատարվում է դիտումների արդյունքում, եթե ուսումնասիրվող կամային հատկությունը շատ ուժեղ է զարգացած, ապա այն գնահատվում է 5-միավորով, եթե զարգացած է ուժեղ, ապա՝ 4-միավորով, 3-միավոր, եթե ուսումնասիրվող հատկությունը թույլ է զարգացած, 2 միավոր, եթե այն շատ թույլ է զարգացած և մեկ միավոր, եթե տվյալ անհատի համար այդ հատկությունը բնորոշիչ չէ:

Կամային հատկությունների ընդհանուր գնահատականը որոշվում է որպես միջին թվաբանական մեծություն, որը արդյունք է այդ հատկությունները գնահատող հատկանիշների գումարի բաժանումը այդ ցուցանիշների քանակի վրա: Եթե միջին թվաբանականը հավասար է չորսի և բարձր, ապա տվյալ հատկությունը արտահայտված է ուժեղ, մյուս դեպքերում թույլ է արտահայտված:

Սոցիոլոգիական հետազոտման մեթոդների շրջանակում ուսումնասիրվում են ժառանգական գործոնները՝ բոնցքամարտիկների ծնողների առնչությունը սպորտային գործունեության հետ և մարզիկների ծնունդը ընտանիքում՝ ըստ հերթականության, այսինքն առաջնեկ լինելու տեսանկյունից:

Ծնողների առնչությունը սպորտային գործունեության հետ, մասնավորապես ծնողի սպորտում հաջողություններ ունենալու դեպքում (հավաքական թիմի անդամ, բարձր մարզական նվաճումներ) մարզիկին տրվում է 5 միավոր, եթե ծնողը սպորտով զբաղվել է 10 տարուց ոչ պակաս, ապա գնահատվում է 4 միավորով, 3 միավորով գնահատվում է, եթե ծնողը մարզվել է 5 տարուց ոչ պակաս, 2 միավորով՝ զանգվածային սպորտով զբաղվելու համար և 1 միավոր, եթե ծնողները չեն զբաղվել նաև զանգվածային սպորտով:

Ընտրության ժամանակ հաշվի է առնվում նաև, թե բոնցքամարտիկը ընտանիքում ծնունդով որերորդն է. առաջնեկը լինելու համար մարզիկը ստանում է մեկ միավոր:

Մանկավարժական թեստավորման արդյունքում գնահատվում են որոշ շարժողական ընդունակություններ:

Ստորին վերջույթների պայթուցիկ ուժի գնահատումը կատարվում է ըստ տեղից հեռացատկ թեստի (Ֆ.Ղազարյան,

2007), իսկ վերին վերջույթներին՝ ըստ լցված գնդակի նետման՝ նստած դիրքից թեստի:

Վերին վերջույթների մկանային ուժը գնահատվում է սեղմումներ պատկած դիրքից և ձգումներ՝ կախ դրությունից՝ բարձր պտտաձողի վրա թեստերի միջոցով (Ֆ.Ղազարյան, 2007):

Դինամիկ հավասարակշռության գնահատման համար հետազոտվողը կատարում է 5 անգամ գլուխկոնծի առաջ 10 վրկ-ում և կանգնելուց հետո փորձում է պահպանել հիմնական կանգ դիրքը: Եթե փորձարկվողը վստահորեն պահպանում է հիմնական կանգ դիրքը գլուխկոնծիներից հետո, ապա նա գնահատվում է գերազանց գնահատականով, կայունության խախտման դեպքում, երբ փորձարկվողը կանգնած տեղից տեղաշարժվում է մինչև մեկ քայլի չափով, ապա նա գնահատվում է չորս միավորով, եթե տեղաշարժման քանակը կազմում է երկու քայլ, ապա դա գնահատվում է երեք միավորով, երեք քայլի դեպքում հետազոտվողը ստանում է երկու միավոր, ավել քայլերի, կամ ընկնելու դեպքում հետազոտվողը գնահատվում է մեկ միավորով (B.Л.Маришук, 1990):

Ճարպկության գնահատումը իրականացվում է 3x10մ մաքուրավազ ստուգողական վարժության միջոցով (Ֆ.Ղազարյան, 2007):

Արագային ընդունակությունը՝ 30մ վազք բարձր մեկնարկից, ստուգողական վարժության միջոցով:

Ընդհանուր դիմացկունությունը գնահատվում է վազք 1000 մ ստուգողական վարժության միջոցով:

Բռնցքամարտիկների ճկունությունը գնահատելու նպատակով կիրառվում է նստած դիրքում իրանի առաջ թեքում ստուգողական վարժությունը:

Ձեռքերով կատարվող արագ հարվածների գնահատում թեստը իրականացվում է հետևյալ կերպ. հետազոտվողը հարվածներ է հասցնում մարզապարկին՝ մարտական կեցվածք դիրքից միջին տարածությունից (ձգված ձեռքի տարածությունից): Հարվածները կատարվում են հնարավորինս արագ՝ 8 վրկ. ժամանակահատվածում:

Ցատկեր ցատկապարանով՝ 1 րոպեում: Այս վարժությունը կատարելիս հաշվում են ցատկերի քանակը: Եթե ցատկապարանը դիպչում է ոտքերին, կամ էլ ինչ որ պատճառով հետազոտվողը հարկադրված կանգնում է, ապա վարժությունը շարունակում է կատարվել:

Թեստերը կատարելիս բոնցքամարտիկներին տրվում են 2-3 փորձի հնարավորություն՝ կախված թեստի բնույթից և հաշվի են առնվում լավագույն արդյունքները:

Ուսումնասիրված բոլոր գործոնները գնահատելու և դրա հիման վրա լիարժեք և գրագետ ընտրություն կատարելու համար հարկավոր է գնահատել յուրաքանչյուր մարզիկի այս կամ այն ցուցանիշը ըստ մոդելային գնահատման սանդղակի՝ պատկերված թիվ 2 աղյուսակում: Ներկայացված չափանիշները, գործնականում պիտանի են, քանի որ նրանք ռելեվանտ են (տիպիկ են), այսինքն կազմված են բոնցքամարտիկների համար, ռեպրեզենտատիվ են՝ հետազոտվողների ընտրանքը արտահայտում է ընդհանուր ամբողջությունը, և ժամանակակից են, քանի որ համապատասխանում են ներկա ժամանակահատվածին (В.М. Зацюрский, 1982):

**Բոնցքամարտիկների շարժողական
պատրաստվածության, հոգեբանական, ժառանգական
մորֆոֆունկցիոնալ ցուցանիշների գնահատման
մոդելային սանդղակ**

Ցուցանիշներ	Միավորներ	Տարիքը		
		12	13	14
1	2	3	4	5
Վազք 30մ բարձր մեկնարկից,վրկ .	5	4,9 և ցածր	4,7 և ցածր	4,6 և ցածր
	4	5,2-5,0	5,0-4,8	4,9-4,7
	3	5,6-5,3	5,5-5,1	5,3-5,0
	2	5,9-5,7	5,8-5,6	5,6-5,4
	1	6,0 և բարձր	5,9 և բարձր	5,7 և բարձր
Մաքրքավազք 3x10մ,վրկ.	5	7,9 և ցածր	7,8 և ցածր	7,6և ցածր
	4	8,2-8,0	8,1-7,9	7,9-7,7
	3	8,7-8,3	8,6-8,2	8,3-8,0
	2	9,0-8,8	8,9-8,7	8,6-8,4
	1	9,1 և բարձր	9,0 և բարձր	8,7 և բարձր
Վազք 1000մ,րոպե	5	3,52 և ցածր	3,53 և ցածր	3,09 և ցածր
	4	3,53-3,92	3,54-3,84	3,37-3,10
	3	3,93-4,53	3,85-4,34	3,81-3,38
	2	4,54-4,94	4,35-4,65	4,09-3,82
	1	4,95 և բարձր	4,66 և բարձր	4,10 և բարձր
Ձգումներ, անգամ	5	12 և բարձր	13 և բարձր	17 և բարձր
	4	11-9	12-10	14-16
	3	8-5	9-7	10-13
	2	4-2	6-4	7-9
	1	1	3 և ցածր	6 և ցածր

Սեղմումներ, անգամ	5	45 և բարձր	46 և բարձր	49 և բարձր
	4	39-44	41-45	44-48
	3	30-38	33-40	37-43
	2	24-29	28-32	33-36
	1	23 և ցածր	27 և ցածր	32 և ցածր
Հեռացատկ տեղից, սմ	5	205 և բարձր	214 և բարձր	225 և բարձր
	4	192-204	202-213	213-224
	3	173-191	183-201	194-212
	2	160-172	171-182	182-193
	1	159 և ցածր	170 և ցածր	181 և ցածր
Գնդակի նետում գլխի ետևից նստած դիրքից, մ	5	4,4 և բարձր	5,1 և բարձր	5,9 և բարձր
	4	4,0-4,3	4,6-5,0	5,3-5,8
	3	3,2-3,9	3,8-4,5	4,5-5,2
	2	2,8-3,1	3,3-3,7	4,0-4,4
	1	2,7 և ցածր	3,2 և ցածր	3,9 և ցածր
Դինամիկ հավասարա- կշռություն, քայլերի քանակը	5	0	0	0
	4	1	1	1
	3	2	2	2
	2	3	3	3
	1	4 և ավելի	4 և ավելի	4 և ավելի
Նստած դիրքում իրանի առաջ թեքում, ձեռքերը առաջ պարզելով, սմ	5	14 և ավելի	14 և ավելի	15 և ավելի
	4	11-13	11-13	12-14
	3	5-10	5-10	6-11
	2	2-4	2-4	3-5
	1	1	1	2 և քիչ
Հարվածներ մարզապարկին ծվրկ.,անգամ	5	38 և ավելի	42 և ավելի	45 և ավելի
	4	35-37	39-41	42-44
	3	31-34	34-38	37-41
	2	28-30	31-33	34-36
	1	27 և ցածր	30 և ցածր	33 և ցածր

Աղյուսակ 2-ի շարունակություն

1	2	3	4	5
Ցատկեր ցատկապարա- նով 1րդպե, անգամ	5	153 և բարձր	158 և բարձր	165 և բարձր
	4	138-152	143-157	150-164
	3	114-137	119-142	125-149
	2	99-113	104-118	110-124
	1	98 և ցածր	103 և ցածր	109և ցածր
10վրկ. ժամանակի չափման սխալը, վրկ.	5	0,5 և ցածր	0,4 և ցածր	0,3 և ցածր
	4	1,4-0,6	1,2-0,5	0,9-0,4
	3	2,7-1,5	2,6-1,3	2,0-1,0
	2	3,6-2,8	3,4-2,7	2,6-2,1
	1	3,7 և բարձր	3,5 և բարձր	2,7 և բարձր
30սմ տարածության չափման սխալը,սմ	5	1,0 և ցածր	1,0 և ցածր	0,9 և ցածր
	4	1,1-3,2	1,1-3,0	1,0-2,5
	3	3,3-6,8	3,1-6,2	2,6-5,3
	2	6,9-9,0	6,3-8,2	5,4-6,9
	1	9,1 և բարձր	8,3 և բարձր	7,0 և բարձր
«Ընկնող քանոն», սմ	5	11 և ցածր	8 և ցածր	5 և ցածր
	4	14-12	9-11	6-8
	3	19-15	12-16	9-12
	2	22-20	17-19	13-15
	1	23 և բարձր	20 և բարձր	16 և բարձր
Ուշադրության բաշխում ըստ ճիշտ պատասխանի, միավոր	5	15	15	15
	4	12-14	12-14	12-14
	3	8-11	8-11	8-11
	2	5-7	5-7	5-7
	1	4 և ցածր	4 և ցածր	4 և ցածր
Բռնցքամարտով զբաղվելու դրդապատճառը, միավոր	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
Կամային	5	5	5	5

հատկություններ, գնահատական	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
Մարմնի հասակը,սմ	5	158,5 և բարձր	163,3 և բարձր	168,9 և բարձր
	4	152,3-158,4	156,9-163,2	163,1-168,8
	3	142,4-152,2	146,8-156,8	153,7-163,0
	2	142,3-136,3	146,7-140,5	153,6-147,9
	1	136,2 և ցածր	140,4 և ցածր	147,8 և ցածր
Ստորին վերջույթի երկարությունը, սմ	5	79,6 և բարձր	81,6 և բարձր	85,4 և բարձր
	4	76,0-79,5	78,4-81,5	81,9-85,3
	3	69,1-75,9	73,2-78,3	76,3-81,8
	2	65,5-69,0	69,9-73,1	72,8-76,2
	1	65,4 և ցածր	69,8 և ցածր	72,7 և ցածր
Վերին վերջույթի երկարությունը,ս մ	5	70,0 և բարձր	73,9 և բարձր	76,2 և բարձր
	4	66,4-69,9	70,3-73,8	72,7-76,1
	3	60,7-66,3	64,5-70,2	67,1-72,6
	2	57,1-60,6	60,9-64,4	63,6-67,0
	1	57,0 և ցածր	60,8 և ցածր	63,5 և ցածր
Կրծքավանդակի շրջագիծը, սմ	5	78,5 և բարձր	80,6 և բարձր	85,2 և բարձր
	4	74,6-78,4	77,5-80,5	81,1-85,1
	3	68,1-74,5	72,4-77,4	4,65-81,0
	2	64,2-68,0	69,3-72,3	70,5-74,5
	1	64,1 և ցածր	69,2 և ցածր	70,4 և ցածր
Կրծքավանդակի էքսկուրսիան,սմ	5	7,7 և բարձր	9,0 և բարձր	12,6 և բարձր
	4	6,4 և 7,6	7,4-8,9	10,9-12,5
	3	4,2-6,3	4,9-7,3	8,0-10,8
	2	2,9-4,1	3,3-4,8	6,3-7,9
	1	2,8 և ցածր	3,2 և ցածր	6,2 և ցածր

Աղյուսակ 2-ի շարունակություն

1	2	3	4	5
Թոքերի կենսական տարողությունը,մ Լ	5	2880 և բարձր	3000 և բարձր	3390 և բարձր
	4	2590-2870	2720-2990	3080-3380
	3	2130-2580	2270-2710	2580-3070
	2	1840-2120	1990-2260	2270-2570
	1	1830 և ցածր	1980 և ցածր	2260 և ցածր
Շնչառության պահում արտաշնչումից հետո, վրկ.	5	25,6 և բարձր	30,2 և բարձր	34,9 և բարձր
	4	22,6-25,5	26,9-30,1	31,6-34,8
	3	17,8-22,5	21,7-26,8	26,2-31,5
	2	15,8-17,7	18,7-21,6	22,9-26,1
	1	15,7 և ցածր	18,6 և ցածր	22,8 և ցածր
PWC ₁₇₀ , կգմ/րոպե ստեպ- թեստ	5	715 և բարձր	787 և բարձր	874 և բարձր
	4	624-714	696-786	784-873
	3	478-623	550-695	639-783
	2	387-477	459-549	549-638
	1	386 և ցածր	458 և ցածր	548 և ցածր
PWC ₁₇₀ կգմ/րոպե/կգ	5	17,7 և բարձր	17,9 և բարձր	18,4 և բարձր
	4	15,6-17,6	15,7-17,8	16,4-18,3
	3	12,1-15,5	12,1-15,6	13,3-16,3
	2	10,0-12,0	9,9-12,0	11,3-13,2
	1	9,9 և ցածր	9,8 և ցածր	11,2 և ցածր
Թթվածնի առավելագույն սպառումը,լ	5	3,5 և բարձր	3,9 և բարձր	4,5 և բարձր
	4	2,7-3,4	2,9-3,8	3,4-4,4
	3	1,7-2,6	1,7-2,8	1,6-3,3
	2	0,9-1,6	0,7-1,6	0,5-1,5
	1	0,8 և ցածր	0,6 և ցածր	0,4 և ցածր

Աղյուսակ 2-ի շարունակություն

1	2	3	4	5
Ծնողների սպորտով զբաղվելը, միավոր	5 4 3 2 1	ունեցել է հաջողություններ սպորտում զբաղվել է սպորտով 10 տարուց ոչ պակաս զբաղվել է սպորտով 5 տարուց ոչ պակաս զբաղվել է զանգվածային սպորտով չի զբաղվել սպորտով		
Երեխայի ծնունդը ընտանիքում ըստ հերթականութ- յան, միավոր	1	առաջնեկը ծնունդով		

Բոնցքամարտիկների ցուցանիշների ամբողջական գնահատումը իրականացվում է ըստ չորս բաժինների՝ մորֆոֆունկցիոնալ, հոգեբանական, ժառանգական և շարժողական ընդունակությունների:

Յուրաքանչյուր բոնցքամարտիկի հեռանկարայնությունը որոշվում է հետևյալ կերպ՝ սկզբում գնահատվում է առանձին ցուցանիշի մակարդակը յուրաքանչյուր բաժնում, որին համապատասխանում է այս կամ այն գնահատականը: Այնուհետև հաշվարկվում է տվյալ բաժնի ցուցանիշների ընդհանուր գումարը: Իսկ բոլոր բաժինների ցուցանիշների հանրագումարը հնարավորություն է ընձեռում պատկերացում կազմել հետազոտվողի հեռանկարայնության մասին:

Բոլոր թեստերը գնահատվում են հինգ միավորանոց համակարգում՝ բարձր ցուցանիշները գնահատվում են 5 միավորով, միջինից բարձր ցուցանիշները արժանանում են 4

միավորի, միջին ցուցանիշները՝ 3 միավորի, միջինից ցածր և ցածր ցուցանիշները՝ համապատասխանաբար 2 և 1 միավորի:

Գնահատման առաջին բաժինը իր մեջ ներառում է 11 ցուցանիշ՝ վազք 30մ բարձր մեկնարկից, մաքուրվազք՝ 3x10մ, վազք 1000մ, սեղմումներ հատակից, ձգումներ պտտաձողից, հեռացատկ տեղից, իրանի թեքում առաջ, լցված գնդակի նետում գլխի ետևից, դինամիկ հավասարակշռություն, ցատկեր ցատկապարանով 1րոպեում և հարվածներ մարգապարկին 8 վրկ-ի ընթացքում:

Բոնցքամարտիկի հեռանկարայնության գնահատման երկրորդ բաժնում ընդգրկված են թվով 6 հոգեբանական ցուցանիշներ՝ ժամանակի և տարածության զգացման զարգացման աստիճանը, հասարակ ռեակցիայի գնահատումը՝ ըստ «ընկնող քանոն» թեստի, ուշադրության բաշխման, կամային հասկությունների և բոնցքամարտով զբաղվելու դրդապատճառների գնահատումը:

Ժառանգական գործոններ բաժինը ներկայացված է 2 ցուցանիշով. հետազոտվողների ծնողների՝ սպորտով զբաղվելու և հետազոտվող բոնցքամարտիկի ծնունդը ընտանիքում՝ ըստ հերթականության:

Հեռանկարայնության գնահատման չորրորդ բաժնի բովանդակությունը կազմում են՝ ֆիզիկական աշխատունակությունը՝ ըստ PWC₁₇₀, և նրա հարաբերական մեծությունը, թթվածնի առավելագույն սպառման, թոքերի կենսական տարողության, շնչառության պահման տևողությունը արտաշնչումից հետո, կրծքավանդակի շրջագծի և էքսկուրսիայի, մարմնի հասակի, վերին և ստորին վերջույթների ցուցանիշները:

Բոլոր բաժինները ընդհանուր առմամբ իրենց մեջ ընդգրկում են 29 ցուցանիշներ, որոնց միջոցով գնահատվում

է յուրաքանչյուր մարզիկի հեռանկարայնության մակարդակը՝ ըստ հավաքված միավորների գումարի: Բարձր հեռանկարայնություն ունեցող են համարվում այն մարզիկները, որոնց հավաքած միավորների գումարը 130,51 և բարձր է, միջինից բարձր հեռանկարայնություն ունեցողների շարքին են դասվում 101,51-130,50 միավոր հավաքած մարզիկները, միջին մակարդակ ունեցողները այն անհատներն են, որոնք հավաքել են 72,51-ից մինչև 101,50 միավոր, միջինից ցածր մակարդակ ունեցողների շարքն են կազմում այն անձինք, որոնք արժանացել են 43,51 միավորից մինչև 72,50 միավորի, և ցածր մակարդակ ունեցողները համարվում են նրանք, ովքեր ստացել են 43,50-ից պակաս միավոր:

Սկզբնական ընտրություն կատարելիս ուսումնամարզական խմբերում պետք է ներգրավել այն բոնցքամարտիկներին, որոնց հավաքած միավորների գումարը 101,51-ից բարձր է, ըստ շարժողական ընդունակությունների, մորֆոֆունկցիոնալ, ժառանգական և հոգեբանական գործոնների:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ. – Երևան. – 2007. – 215էջ:
2. Агаянц Е.К., Пирожков О.В. Адаптация зрительного анализатора у лиц занимающихся рукапашным боем. – Русское боевое искусство РОСС. – 2001, Вып. 8.-с.28-31.
3. Безатян М.А., Виноградов А.А. Антропометрические индексы современных подростков. – fill://c: users.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие. – М.: Высшая школа. – 1986. -255с.
5. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Тактика и модельные характеристики боксеров // Бокс. Ежегодник – 1982. – с.22-24.
6. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. – Минск: Современная школа. – 2007. – 496с.
7. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: Флинта. – 1999. – 560с.
8. Дегтярев И.П., Мартиросов Э.Г., Кийзбаев М.С. Некоторые особенности морфологических показателей юных боксеров (16-17лет) // Бокс. Ежегодник. – 1982. – с.21-22.
9. Зациорский В.М. Спортивная метрология. –М.: Физкультура и спорт. – 1982. -249с.
10. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб. – Питер. – 2009. – с.328-330.
11. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК /Под ред. В.Л.Карпмана. М.: Физкультура и спорт. – 1987. -304с.

12. Марищук В.Н., Блудов Ю.М. и др. Методика психодиагностики в спорте. Учебное пособие. – М.: Просвещение. – 1990. – 256с.

13. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт. – 1982. 199с.

14. Маркс В.О. Ортопедическая диагностика. – Минск: Наука и техника. – 1978. – 512с.

15. Митина Л.М. Влияние интенсивности стимула на оценку и отмеривание временных интервалов разной длительности // Вопросы психологии. – 1977. – N1. – с.64-74.

16. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М.: Физкультура и спорт. – 1979. – 216с.

17. Сонькин В.Д. Растем сильными и выносливыми. Физкультура и спорт. Подписная научно-популярная серия. – М.: Знание. – 1987/2. – с.45-48.

18. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. М.: Медицина. – 1991. – 560с.

19. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 151с.

20. Kovar R. The conception, structure and frequency of the sports talent in population /R.Kovar//Sport Kinetics. Theorics of human motor performance and their reflections in practice. – Germany, Magdeburg, 1997. –P. 96-97

21. www.vredzdoroviu.ru/publ/dlina_tulovishha_i_konechnos tej/1-10-159

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Սկզբնական ընտրության համալիր-գումարային մեթոդիկայի կիրառման մեխանիզմները	5
Օգտագործված գրականություն.....	32

ԱԼԵՔՍԱՆ ՀՈՎՀԱՆՆԵՍԻ ՇԱԽՅԱՆ

ՊԱՏԱՆԻ ԲՈՆՅՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՍԿԶԲՆԱԿԱՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

(Մեթոդական երաշխավորություն)

Խմբագիր՝ Ե. Սիմոնյան
Համակարգչային ձևավորում՝ Օ. Ստեփանյան
Տպագրության պատասխանատու՝ Բ. Խուդավերդյան

Ստորագրված է տպագրության 30.11.2015 թ.

Չափը՝ 2 $\frac{1}{8}$ տպ. մամուլ

Տպաքանակը՝ 150 օրինակ

Տպագրված է՝ «ԱՐԷԴ ՔՈ» ՍՊԸ