ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 1 (8)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2023

ЕРЕВАН

ISSN 2579-2997

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական

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

Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԲՈԿ–ի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2023, № 1 (8), 219 էջ:

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

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

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

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

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Խիթարյան Դ. Ս.

մ.գ.թ., պրոֆեսոր (davit.khitaryan@sportedu.am)

Պատասխանատու խմբագիր

Չափինյան Ա. Ա.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, ashot.chatinyan@sportedu.am)

Խմբագրակազմ

Ղազարյան Ֆ. Գ.	մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, frunz.ghazaryan@sportedu.am)
Հակոբյան Ե. Ս.	մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, elena.hakobyan@sportedu.am)
Ստեփանյան Լ.Ս.	կ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, lusine.stepanyan@sportedu.am)
Գևորգյան Պ. Հ.	մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՎՊՀ, pargevgevorgyan007@gmail.com)
Մարդոյան Ռ. Ա.	մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՇՊՀ, mardoyanr@mail.ru)
Թումանյան Հ. Գ.	մ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ԵՊՀ, armine.harutyunyan28@mail.ru)
Բաբայան Հ. Ա.	հ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, harutyun.babayan@sportedu.am)
Տեր–Մարգարյան Ն. Գ.	մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, nune.ter-margaryan@sportedu.am)
Պետրոսյան Տ. Ռ.	կ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, tigran.petrosyan@sportedu.am)
Սիմոնյան Ե. Վ.	լեզվաբան–խմբագիր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, eranuhi.simonyan@sportedu.am)

Միջազգային խմբագրակազմ՝

Սեյրանով Ս. Գ. մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՌՍՀ «ԳՑՈԼԻՖԿ», rectorat@gtsolifk.ru)

Բուլատովա Մ. Մ. մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈՒՖԿՍԱՀ, dr.bulatova@gmail.com)

Սադովսկի Ե.Վ. մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Լեհաստան, ՎՖԿՀ, rektorat@awf-bp.edu.pl)

Զուրովա Ֆ. Ռ. մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՏՊԱ, Zfr-nauka@mail.ru)

Զագանիա Ջ. Գ. մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Վրաստան, ՎՖԿՍՊՈՒՀ, jemal.dzagania@gmail.com)

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

SCIENTIFIC METHODICAL JOURNAL

Chief editor

Khitaryan D. S.

PhD of Pedagogy, Professor (davit.khitaryan@sportedu.am)

Responsible Editor

Chatinyan A. A.

Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS, ashot.chatinyan@sportedu.am*)*

Editiorial staff

Ghazaryan F. G. *Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS,* frunz.ghazaryan@sportedu.am*)*

Hakobyan Y. S. *Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS,* elena.hakobyan@sportedu.am)

Stepanyan L. S. *PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS,* lusine.stepanyan@sportedu.am*)*

Gevorgyan P.H.	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, VSU, pargevgevorgyan007@gmail.com)
Mardoyan R.A.	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, SUSH, mardoyanr@mail.ru)
Tumanyan H. G.	*PhD of Pedagogy, Professor (Armenia, YSU, armine.harutyunyan28@mail.ru)*
Babayan H. A.	*PhD of psychology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, harutyun.babayan@sportedu.am)*
Ter-Margaryan N. G.	*PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS,* nune.ter-margaryan@sportedu.am*)*
Petrosyan T.R.	PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, tigran.petrosyan@sportedu.am)
Simonyan E. V.	*editor (Armenia, ASIPCS, eranuhi. simonyan@sportedu.am)*

International editorial board:

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

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор

Хитарян Д. С.

к.п.н., профессор, davit.khitaryan@sportedu.am

Ответственный редактор

Чатинян А. А.

д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА, ashot.chatinyan@sportedu.am)

Редакционный совет

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

Симонян Е. В. редактор (Армения, ГИФКСА, eranuhi.simonyan@sportedu.am)

Международный редакционный совет

Сейранов С.Г. д.п.н., профессор (Россия, РУС, rectorat@gtsolifk.ru)

Булатова М. М. д.п.н., профессор (Украина, УНУФКС, dr.bulatova@gmail.com)

Садовски Е. В. д.п.н., профессор (Польша, ВУФК, rektorat@awf-bp.edu.pl)

Зотова Ф. Р. д.п.н., профессор (Россия, ПГАФКСиТ, Zfr-nauka@mail.ru)

Дзагания Г. Г. д.п.н., профессор (Грузия, ГГУУФКС, jemal.dzagania@gmail.com)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	13
ՄԱՐԱԹՈՆՅԱՆ ՎԱԶՔԻ ԴԵՐՆ ՈՒ ԿԱՐԳԱՎԻՃԱԿԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ *Վ. Ա. Սմբատյան, Ա. Լ. Հակոբյան*	13
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	22
ԴԵՌԱՀԱՍ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ *Ի. Լ. Բաղդասարյան*	22
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԷԹՆԻԿ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԻ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ *Ա. Լ. Գրիգորյան, Ս. Վ. Հովհաննիսյան*	32
ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄՈԴԵԼԸ ՇՈՒՐՋՏԱՐՅԱ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ *Ս. Ս. Հակոբյան, Մ. Է. Նիկոյան*	47
ԱՐՏԱԿՈՐՎԱԾ ԳՑՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ 11-12 ՏԱՐԵԿԱՆ ԱՋԱՏ ՈՃԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՈՏ *Խ. Թ. Հարությունյան, Վ. Բ. Հասրաթյան, Մ. Ա. Մակարյան*	57
ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵՈՒՄ *Ս. Մ. Մարդանյան*	68
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԵՏՔ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԴԻԴԱԿՏԻԿ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ *Ֆ. Գ. Ղազարյան*	78
ԲԱԺԻՆ 3. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՄՏՔԻ ՁԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	88
ԿԱՐԱՏԵԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹԸ ՀԱՅ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ *Ա. Ս. Ղարախանյան*	88

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲՈՒՀԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ *Ե.Դ. Միփուսովա, Ա.Վ. Շուկաևա*	103
ԱՐԺԵՔՆԵՐՆ ՈՒ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՍԻԹՔՈՄՆԵՐՈՒՄ *Լ. Ս. Հակոբյան, Ա. Ռ. Բաղդասարյան*	117
ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	126
ՀԵՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՕՐԹՈՊԵԴԻԿ ՕԺԱՆԴԱԿ ՀԱՐՄԱՐԱՆՔՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ *Ա. Հ. Մելքոնյան*	126
ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ՀԵՏԱՁՈՏՈՒՄԸ ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐԶԱՁԵՎԵՐՈՒՄ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ *Ն. Վ. Սելումյան, Հ. Լ. Պետրոսյան*	135
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՌԵԿՐԵԱՑԻԱՆ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՏԻՐՈՒՅԹՈՒՄ *Վ.Ա. Գորովոյ, Ե.Դ. Միփուսովա*	145
ԿՐԵԱՏԻՆ ՄՈՆՈՀԻԴՐԱՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԿԵՆՍԱՔԻՄԻԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՎՐԱ *Ն. Է. Խաչատրյան*	155
ԲԱԺԻՆ 5. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ	166
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԶԲՈՍԱՇՐՋՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ *Ե. Գ. Հակոբյան*	166
ԲԱԺԻՆ 6. ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ	177
15-17 ՏԱՐԵԿԱՆ ԹԱԵՔՎՈՆԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱՁԵՎ ՄԵԹՈԴՈՎ *Գ. Վ. Դանիելյան, Խ. Թ. Հարությունյան, Վ. Բ. Հասրաթյան*	177

ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԱՐԲԵՐ ՁԵՎԵՐՈՒՄ 188
Ա. Ա. Չափինյան

ՔՐՈՍՖԻԹ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՎՐԱ 198
Ա.Վ. Ավետիսյան, Ա.Ա. Չափինյան

CONTENT

SECTION 1. OLYMPIC SPORT: OLYMPISM, OLYMPIC EDUCATION AND LEGACY IN THE MODERN SPORT 13

THE ROLE AND THE STATUS OF MARATHON RUNNING IN MODERN ATHLETICS 13
V. A. Smbatyan, A. L. Akopyan

SECTION 2. PEDAGOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT 22

FEATURES OF TRAINING YOUNG FEMALE SAMBO ATHLETES 22
I. L. Baghdasaryan

HISTORICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF THE ETHNIC CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION 32
A. L. Grigoryan, S. V. Hovhannisyan

THE MODEL OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE ALL-YEAR-ROUND TRAINING PROCESS 47
S. S. Hakobyan, M. E. Nikoyan

THE METHODOLOGY OF TRAINING BACKWARD BENDING THROWS TO FREESTYLE WRESTLERS AT THE AGE OF 11-12 57
Kh. T. Harutyunyan, V. B. Hasratyan, M. A. Makaryan

FEATURES OF KARATE WARM-UP 68
S. M. Mardanyan

ARMENIAN TRACE IN THE FORMATION OF DIDACTIC PRINCIPLES OF TEACHING 78
F. G. Ghazaryan

SECTION 3. PSYCHOLOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	88
THE SOCIALIZING FUNCTION OF KARATE AMONG ARMENIAN KARATEKAS *A. S. Gharakhanyan*	88
FEATURES OF EDUCATIONAL WORK OF A SPORTS UNIVERSITY *E. D. Mitusova, A. V. Shukaeva*	103
VALUES AND IDEAS IN ARMENIAN SITCOMS *L. S. Hakobyan, A. R. Baghdasaryan*	117
SECTION 4. ISSUES OF PHYSICAL REHABILITATION IN SPORT	126
SUBSTANTIATION OF THE NEED FOR THE USE OF AUXILIARY ORTHOPEDIC DEVICES FOR DISORDERS OF CHILDREN MUSCULOSKELETAL SYSTEM *A.H. Melkonyan*	126
STUDY OF TYPES OF INJURIES AND CAUSES OF THEIR OCCURRENCE IN VARIOUS SPORTS *N. V. Selumyan, H. L. Petrosyan*	135
PHYSICAL RECREATION IN STUDENT'S EDUCATIONAL SPACE *V.A. Gorovoy, E.D. Mitusova*	145
THE INFLUENCE OF CREATINE MONOHYDRATE ON THE INDICATORS OF SPEED ENDURANCE AND CHANGES IN THE LEVEL OF BIOCHEMICAL INDICATORS IN FOOTBALL PLAYERS *N. Khachatryan*	155
SECTION 5.	166
PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM IN THE REPUBLIC OF ARMENIA *E. G. Hakobyan*	166
SECTION 6. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF SPORT MANAGEMENT	177
DEVELOPMENT OF CONDITIONED ABILITIES OF TAEKWONDO ATHLETES AT THE AGED OF 15-17 WITH THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING *G. V. Danielyan, Kh. T. Harutyunyan, V. B. Hasratyan*	177

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF MOVEMENT CONTROL ABILITIES IN VARIOUS KINDS OF WRESTLING 188
A.A. Chatinyan

THE EFFECT OF CROSSFIT-TRAININGS ON THE COMPETITIVE INDICATORS OF ADOLESCENT JUDOKAS 198
A.V. Avetisyan, A.A. Chatinyan

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

ՀՅԴ 796.422 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-13

ՄԱՐԱԹՈՆՅԱՆ ՎԱԶՔԻ ԴԵՐՆ ՈՒ ԿԱՐԳԱՎԻՃԱԿԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ

Վ. Ա. Սմբատյան, Ա. Լ. Հակոբյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Մարաթոնյան վազք, կիսամարաթոն, կարգավիճակ, օլիմպիական խաղեր, զանգվածայնացում, առողջություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մարաթոնյան վազքը օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկված աթլետիկական մրցաձև է: Ներկայումս հաստատված դասական մարաթոնյան վազքատարածություններն են՝ 42կմ, 195մ: Մարաթոնյան վազքն առավել ճանաչված, հասանելի և զանգվածային աթլետիկական մրցաձևերից մեկն է: Նրա զանգվածային լինելու փաստը պայմանավորված է օրգանիամակարգերի՝ սրտանոթային, շընչառական, նյութափոխանակության, հենաշարժողական ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավմամբ [1,4,7]:

Համաշխարհային ճանաչում ունեցող մարաթոնյան վազքերն անցկացվում են Միջազգային մարաթոնների և վազքարշավների ասոցիացիայի (AIMS) կողմից մշակված կանոններով և նրա հովանու ներքո, որը հաստատված է Համաշխարհային աթլետիկական ֆեդերացիայի կողմից:

Ներկայումս ամբողջ աշխարհում անցկացվում են տարբեր տեսակի և մակարդակի մարաթոնյան վազքեր: Դրանք լինում են ինչպես սիրողական, այնպես էլ աշխարհի առաջնություն՝ բարձր մրցանակային ֆոնդով [2,4,6]:

Այս մրցաձևն ունի բավականին հզոր ազդեցություն աթլետիկա մարզաձևի՝ հատկապես վազքերի զարգացման գործընթացում: Մարաթոնյան վազքով զբաղվում են բազմաթիվ մարզիկներ՝ ինչպես սիրողականներ, այնպես էլ պրոֆեսիոնալներ, նրա հասանելիությունը թույլ է տալիս վազքով զբաղվել ինչպես երիտասարդներին, այնպես էլ հասուն տարիքի կանանց և տղամարդկանց, այս

ամենը պատճառ է հանդիսացել, որ մարաթոնյան վազքի սիրահար և անմիջական մասնակից են հազարավոր մարդիկ ամբողջ աշխարհում, ինչն էլ նպաստում է աթլետիկա մարզաձևի հանրաճանաչեցմանը և զանգվածայնացմանը [1,3,5]: Չնայած այս ամենին՝ առկա են գիտահետազոտական աշխատանքներ, որոնցում հեղինակներն այնքան էլ կողմնակից չեն այս մարզաձևի զանգվածայնացմանը, քանզի այն բացասաբար է անդրադառնում առողջության վրա [11,12]: Վերջինս էլ հնարավոր հանգամանք է, որ նման եզրակացություններն ունենան բացասական ազեցություն մարաթոնյան վազքերի հետագա զանգվածայնացման զարգացման վրա:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել մարաթոնյան վազքի դերն ու նշանակությունը աթլետիկական վազքի զանգվածայնացման և նրա աշխարհագրության տարածման գործընթացի վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը: Մարաթոնյան վազքը ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերածննդի ժամանակահատվածում, ֆրանսիացի բանասեր Մ. Բրեալի առաջարկությամբ, ընդգրկվեց առաջին օլիմպիական խաղերի (1896) ծրագրում՝ ի հիշատակ հույն անտիկ զինվոր-սուրհանդակ Ֆիլիպիդեսի, որը Ք.ա. 490 թ. վազքով հաղթահարեց Մարաթոն տեղանքից մինչև Աֆիններ՝ 40,2 կմ, որպեսզի հայտնի, որ հույները ճակատամարտում հաղթել են պարսիկներին:

Առաջին օլիմպիական խաղերին մարաթոն վազողները հաղթահարեցին 40 կմ մրցատարածությունը: Պետք է նշել, որ առաջին յոթ օլիմպիական խաղերի ընթացքում այդ վազքատարածությունը վեց անգամ ենթարկվել է փոփոխության:

1908 թ. Լոնդոնի օլիմպիական խաղերին մարզիկները հաղթահարեցին 42 կմ, 195 մ՝ այն էլ ելնելով թագավորական ընտանիքի որոշ նպատակահարմարություններից [8]:

Միայն 1921–ին Աթլետիկայի միջազգային սիրողական ֆեդերացիայի (IAAF) կողմից՝ այժմ Համաշխարհային աթլետիկայի ֆեդերացիա (WA), հաստատվեց 42 կմ, 195 մ վազքատարածությունը: Եվ 1924–ին, օլիմպիական խաղերից սկսած, այս տարածությունը դարձավ անփոփոխ:

Հարկ է նշել, որ մարաթոնյան վազքերը վերջին 20-25 տարում ամբողջ աշխարհում ձեռք են բերել բավականին մեծ հանրաճանաչություն և դրա հետ մեկտեղ կազմակերպվում են տարբեր վազքերի տարատեսակներ՝ 5, 10 կմ, կիսամարաթոններ և գերմարաթոններ՝ 100 կմ, որոնցում համատեղ մասնակցում են ոչ

միայն պրոֆեսիոնալները, այլև՝ վազքասերները [9]:

Մարաթոնյան վազքը հզոր խթան է միլիոնավոր մարդկանց՝ վազքով զբաղվելու համար: Այն համեմատաբար մեծ ծախսեր ու խորը գիտելիքներ չի պահանջում և ամենակարևորն էական և դրական ազդեցություն է թողնում հոգեբանական ու ֆիզիկական առողջության վրա: Պետք է խոստովանել, որ բժշկական համայնքը դեռ միակարծիք չէ այս հարցում, քանզի եղել են դեպքեր, որ մարաթոնյան վազքը որոշ մասնակիցների համար ավարտվել է վախճանով: Պատճառը ամենայն հավանությամբ բացատրվում է նրանց ոչ լավ պատրաստվածությամբ: Մինչդեռ վիճակագրական տվյալները վկայում են այն մասին, որ մահացության դեպքերը չափազանց չնչին են և կազմում են ամբողջ մասնակիցների 0,00039% [10]: Իսկ որոշ տվյալների համաձայն՝ մարաթոնյան վազորդների կյանքի տևողությունը, համեմատաբար ազգաբնակչության, ավելի երկարատև է [11]:

Վերջին 10-20 տարիների ընթացքում զգալիորեն բարձրացել է վազորդսիրողների և պրոֆեսիոնալ վազորդների քանակը տարբեր տարածությունների վրա, մասնավորապես՝ մարաթոնի:

Ամեն տարի ամբողջ աշխարհում անցկացվում են բազմաթիվ մարաթոնյան վազքեր, սակայն ամենահայտնի և մասսայական վազքարշավները Բոստոնի, Չիկագոյի, Լոնդոնի, Տոկիոյի, Նյու–Յորքի և Բեռլինի մարաթոններն են: Նշված մարաթոնյան վազքերի մեկնարկում մասնակիցների քանակը գերազանցում է մի քանի տասնյակ հազարը:

2006–ին աշխարհի հինգ խոշորագույն մարաթոնյան վազքերը՝ Բոստոնի, Չիկագոյի, Լոնդոնի, Նյու–Յորքի և Բեռլինի, միավորվեցին մի շարք վազքարշավներում, որն անվանվեց World Marathon Majors (Համաշխարհային մարաթոնյան ակումբ) և հավաքեցին մեկ միլիոն ամերիկյան դոլար մրցանակային ֆոնդ աշխարհի ուժեղագույն կին և տղամարդ մարաթոն վազորդների համար:

2013–ին այս հնգյակին միացավ նաև Տոկիոյի մարաթոնը: Այսօր Համաշխարհային մարաթոնյան ակումբն ամենահանրաճանաչ վազքարշավն է, որտեղ յուրաքանչյուր տարի մասնակցում են ավելի քան երկու հարյուր հազար մարզիկ աշխարհի տարբեր երկրներից, իսկ հանդիսատեսների թիվը հասնում էր մի քանի միլիոնի:

Կազմակերպման մակարդակի տեսանկյունից «Մեծ վեցնյակի» մարաթոնյան վազքերն էականորեն տարբերվում են ավելի փոքր մարաթոններից՝ սկսած վազքը անցկացնելու վայրից, սննդից, ավարտված մեկնարկային փաթեթից և մեդալներից: Այդ վեց մարաթոններից յուրաքանչյուրին մանակցելու համար տրամադրվում են միավորներ, որոնց վերջնական հաշվարկի միջոցով որոշվում է հաղթողը [3,5,6,12]:

Որպեսզի վերջնականորեն ամրապնդեն «Մեծ վեցնյակը»՝ կարևորագույն մարաթոնյան վազքերի կոչումը, 2016–ին վազքարշավների կազմակերպիչները սահմանեցին հատուկ մեդալ, այն մարզիկների համար, որոնք մասնակցել են բոլոր վեց մարաթոններին: Ակնհայտ է, որ ներկայումս նման մեծ միջոցառումներ անհնար է կազմակերպել և անցկացնել առանց համապատասխան ֆինանսավորման: Մեծ վեցնյակի հովանավորներն այնպիսի հանրաճանաչ ընկերություններ են, ինչպիսիք են՝ Կոկա–Կոլան, մարզական հագուստ և հանդերձանք արտադրող տարբեր ընկերություններ, դեղագործական ընկերություններ և համաշխարհային ճանաչում ունեցող ֆինանսական կազմակերպություններ, խոշորագույն բանկեր:

Մարդկանց զանգվածային մասնակցության դրդապատճառները զանազան բնույթի են, դրանք են՝ առողջության բարելավումը, ժամանցը, հոբբին, մարմնի քաշի պահպանումը և նվազեցումը, հաղթանակը և այլ սոցիալական դրդապատճառները [12]:

Մարաթոնյան վազքի լայն տարածումն ի վերջո հանգեցրեց նրան, որ օլիմպիական մրցածևից այն վերածվեց նաև լայն հասարակական շարժման: Բազմաթիվ մարդկանց մասնակցությունը պայմանավորված էր նաև բարեգործական ֆոնդերին մասնակցությամբ [10]: Համաձայն 2015թ. տվյալների՝ խճուղային վազքի ինդուստրիայի գումարը կազմում էր 1,4 միլիարդ դոլար [15]: Նյու–Յորքի մարաթոնյան վազքին մասնակցության գումարն ըստ 2020թ. տվյալների՝ յուրաքանչյուր մասնակցի համար կազմում էր 255 դոլար [11]:

Մարաթոնյան վազքի մասնակիցների թիվը յուրաքանչյուր տարի զգալիորեն ավելանում է, օրինակ՝ 2018 թ. ԱՄՆ-ում մոտ 460.000 մարդ մասնակցել է մարաթոնին, ինչը 11%-ով ավելին էր, քան 2008–ին [16]: Եվրոպական երկրներում այդ թիվը նմանապես աճել էր: Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ եվրոպական երկրներում մոտ 50 միլիոն մարդ պարբերաբար զբաղվում է վազքով [17]: Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում, 2017 թ. հրատարակված տվյալների համաձայն, վազքով զբաղվում էին 60 միլիոն մարդ, 2019 թ. վազքային մրցումներին մասնակիցների թիվը կազմում էր 17 միլիոն մարզիկ [12, 18]:

Հայաստանի Հանրապետությունում նույնպես անցկացվում են տարբեր տեսակի վազքարշավներ, 2016 թ. ՀԱՖ–ը (Հայաստանի աթլետիկայի ֆեդերացիա) Սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարության հետ համատեղ անցկացրեց երևանյան կիսամարաթոնը (21 կմ 78 մ): 2021 թ. հոկտեմբերից անցկացվում է ՀՀ Վարչապետի գավաթ մրցաշարը, որն ընդգրկում է նաև 10 կմ խճուղավազք: Այս մրցումներն ունեն նաև մրցանակային ֆոնդ, որը կազմում է 21

միլիոն 500 հազար դրամ և անցակցվում է տարբեր տարիքային խմբերի տղամարդկանց և կանանց համար, իսկ պրոֆեսիոնալ համարվող մարզիկների համար՝ առանձին հաշվարկով [9,12]:

Հետևաբար, մարաթոնյան վազքեր կազմակերպելու և անցկացնելու համար պահանջվում է բավականին մեծ ֆինանսական ներդրումներ, տեխնիկական համապատասխան սպասարկում (տրանսպորտային համակարգ, մեկնարկը և վերջնարկը ավտոմատ կերպով գրանցող համակարգեր), մրցումները սպասարկողների մեծ ռեսուրսներ և այլն: Ինչպես ցույց է տալիս միջազգային փորձը և մարաթոնյան վազքերի զարգացման բազմամյա ընթացքը, նման վազքարշավները խթանում են ոչ միայն ազգաբնակչության մոտ առողջ ապրելակերպով և սպորտով զբաղվելու ցանկությունը, այլև նպաստում սպորտային տուրիզմի զարգացմանը:

Եզրակացություն: Մարաթոնյան վազքը կազմում է ժամանակակից օլիմպիական խաղերի կարևորագույն բաղադրիչը, և զուր չէ, որ աթլետիկական վերջին մրցաձևը մարաթոնյան վազքն է և նրա վերջնարկով բազմիցս հենց օլիմպիական ստադիոնում ազդարարվել է օլիմպիական խաղերի մրցման ծրագրերի փակումը:

Մարաթոնյան վազքը, լինելով բավականին հանրաճանաչ, դարձել է խթան, որ աշխարհի տարբեր երկրների բազմաթիվ մարդիկ զբաղվեն վազքով, քանզի այն ամրապնդում է առողջությունը, նպաստում սրտանոթային, շնչառական և հենաշարժողական համակարգերի գործունեությանը, խթանում է առողջ ապրելակերպը, կյանքի երկարատևության գրավական է: Այս ամենը համատեղ՝ պետության բարեկեցության ցուցիչներից մեկն է:

Հայաստանի Հանրապետությունում, ցավոք, դեռ չեն անցկացվում կամ բավականին սակավ են նման խոշորագույն մրցավազքերն ու մրցումները: Մինչդեռ նման միջոցառումների անցկացումը կխթանի՝ ազգաբնակչությանը՝ զբաղվելու ֆիզիկական կուլտուրայով ու սպորտով, առավել հանրաճանաչ կդարձնի աթլետիկա մարզաձևը և կմեծացնի աթլետիկայով զբաղվողների քանակը:

Եթե ցանկանում եք վազել՝ վազեք մեկ մղոն,
Եթե ցանկանում եք այլ կյանք ապրել՝ վազեք մարաթոն:
Էմիլ Զատոպեկ, չեմպիոն

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վ.Մամաջանյան, ընդ. խմբագրությամբ, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003, 187էջ:
2. Թեթև աթլետիկա, ընդ. խմբագրության, Ն.Գ.Օզոլին, Դ.Պ.Մարկովի, I մաս, թարգմանված է հայերեն, 1977, 478 էջ:
3. Браун С., Грэхем Дж. , Практическое руководство для начинающего марафонца — М.: 1979. — С. 84.
4. Качурин А.С., Сорокин А.В. История развития марафонского бега. - Текст научной... https://cyberleninka.ru › article › istoriya-razvitiya-mar...
5. Контарович В., Марафонский бег - М.: 1959. - 110с
6. Коновалов В., Нечаев В., Барбашов С., Марафон. Теория и практика — Омск, 1991. – С. 269.
7. Abbate E., A Brief History of Running A Brief History of Running – 24 Life https://www.24life.com › a-bri...
8. Carter L., Coumbe-Lilley J., Anderson B., Strategies for Working with First Time Marathon Runners
9. World Marathon Majors official site - www.worldmarathonmajors.com/ ссылка проверена 28 апреля 2009
10. The Economics Behind Marathons VANESSA PAGE Updated December 01, 2022 The Economics Behind Marathons - Investopediahttps://www.investopedia.com›
11. Published by Statista Research Department, Nov 16, 2020 Running & Jogging - Statistics & Facts – Statista https://www.statista.com › topics
12. Published by Statista Research Department, Nov 16, 2020

THE ROLE AND THE STATUS OF MARATHON RUNNING IN MODERN ATHLETICS

V. A. Smbatyan, A. L. Hakobyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Marathon running, half marathon, Olympic games, mass, health.

Research relevance: Marathon running is a track and field discipline that is included in the program of the Olympic Games. Currently, the distance of the classic marathon race

is 42 km 195 m. This discipline has a strong influence on the development of athletics in general, and especially on types of running .

Its accessibility allows both young and mature people to run, as well as participate in relevant competitions. The popularity is due to its positive effect on the human body.Despite the positive effect of marathon running on the body, a number of authors hold the opposite point of view, according to which the popularization of this sport is not encouraged because it negatively affects health. The latter may have a negative impact on the further development and mass character of marathon running. However, such views are contradicted by many scientific research data.

Research aim: To identify the geography and pace of the spread of marathon running, as well as its role in the process of development of the mass of track and field running.

Research methods: To achieve the goal of the study, we used the methods of analysis of the synthesis and generalization of scientific and methodological literature.

Research results analysis: Marathon running is a powerful motivation for millions of people to run.

Currently, the popularization and geography of marathon running, as well as running in many countries of the world has significantly expanded. Along with this, a number of specialists, doctors oppose the popularization of marathon running, since fatal cases are known. However, the share of such statistics is 0.00039%, and its main reason is the insufficient preparation of participants. In contrast to the above, it should be noted that the average life expectancy of marathon runners in comparison with the main population of countries is longer.

Conclusion: The marathon is one of the most important components of athletics in the program of the modern Olympic Games.

Being quite popular, marathon running has become not only an encouragement for the development of cross-country athletics, but has also brought many people from different countries of the world to running courses, since a properly organized training process promotes health, the formation of a healthy lifestyle and is the key to longevity.

РОЛЬ И СТАТУС МАРАФОНСКОГО БЕГА В СОВРЕМЕННОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В. А. Смбатян, А. Л. Акопян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: марафонский бег, полумарафон, состояние, Олимпийские игры, массовость, здоровье.

Актуальность исследования. Марафонский бег как легкоатлетическая дисциплина издревле включена в программу Олимпийских игр. В настоящее время дистанция классического марафонского бега составляет 42 км 195 м. Эта дисциплина оказывает сильное влияние на развитие легкой атлетики в целом, и особенно ее беговых видов.

Его доступность позволяет заниматься бегом как молодым, так и зрелым людям. Массовость обусловлена его положительным влиянием на организм человека. Несмотря на положительное влияние марафонского бега на организм, ряд авторов придерживаются противоположной точки зрения, согласно которым популяризация этого вида спорта не поощряется, поскольку он отрицательно влияет на здоровье. Последнее может оказать негативное влияние на дальнейшее развитие и массовость марафонского бега.

Цель исследования. Выявить географию и темпы распространения марафона, а также его влияние на процесс развития массовости легкоатлетического бега.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели исследования нами были использованы методы анализа, синтеза и обобщения научно-методической литературы.

Анализ полученных результатов. Марафонский бег оказывает положительное влияние на здоровье и физическую подготовленность.

В настоящее время популяризация и география занятий марафонским бегом, а также проводения пробегов во многих странах мира значительно расширилась. Наряду с этим ряд специалистов-врачей выступают против популяризации занятий марафонским бегом, поскольку известны случаи со смертельным исходом. Однако доля такой статистики составляет 0,00039%, а основная его причина-недостаточная подготовленность участников. В противовес отмеченному следует отметить, что

средняя продолжительность жизни марафонцев по сравнению с основным населением стран заметно дольше.

Краткие выводы. Марафонский бег один из важнейших составляющих видов легкой атлетики в программе современных Олимпийских игр.

Будучи достаточно популярным, марафонский бег стал не только стимулом для развития беговых видов легкой атлетики, но и приобщил к занятиям бегу многих людей из разных стран мира, поскольку правильно построенный тренировочный процесс способствует укреплению здоровья, формированию здорового образ жизни и является залогом долголетия.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Վարդան Ավետիսի Սմբատյան՝ մ.գ.թ., Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.smbatyan@sportedu.am

Արմեն Լեոնիդի Հակոբյան՝ մ.գ.թ., Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: armen.hakobyan@sportedu.am

Information about the authors

Vardan Avetis Smbatyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E.mail: vardan.smbatyan@sportedu.am.

Armen Leonid Hakobyan, PhD, Associate of Professor of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E.mail: armen.hakobyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.01.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.01. 2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 796.8 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-22

ԴԵՌԱՀԱՍ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ

Ի. Լ. Բաղդասարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Դեռահաս մարզուհիներ, սամբո, ուսուցման առանձնահատկություններ, մարզիչ, տեխնիկական հնարք, պարապմունք:

Հետազոտության արդիականություն: Ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում ըմբշամարտի տարբեր ձևերում կանայք նույնպես իրենց ներդրումն են ունեցել ըմբշամարտի զարգացման գործում: Կանանց սամբոյի զարգացումը նոր հետազոտություն անցկացնելու անհրաժեշտություն է առաջացնում՝ բացահայտելու ավելի արդյունավետ միջոցներ՝ բարձր սպորտային արդյունքների հասնելու համար:

1985-ից սկսած՝ Հայաստանի կանանց հավաքականը սկզբնական շրջանում պարապել է ձյուդո մարզաձևով, իսկ 1988-ից՝ սամբոյով և մասնակցել տարբեր միջազգային մրցաշարերի՝ գրավելով մրցանակային տեղեր:

Այդ տարիներին մարզիչները մեծ ուշադրություն են դարձրել մարզման առանձահատկություններին, ինչպես նաև կիրառվող հնարքների ուսուցման մեթոդներին և միջոցներին: Սամբիստների ուսուցման մեթոդիկայի հիմնական առանձնահատկությունը մարզումների ընթացքում չափավոր բեռնվածությունն է: Թույլ բեռնվածությունն օրգանիզմին բավարար չափով չի կարող պլանվորման գործընթացում առաջընթաց ապահովել: Մարզման բեռնվածությունը պետք է համապատասխանի մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին՝ յուրաքանչյուր տարիքային շրջանում: Մարզումների ընթացքում կարևոր է պարբերաբար օգտագործել մեծ ծավալով և բարձր ինտենսիվությամբ կատարվող վարժություններ. միայն դրանց օգնությամբ մարզիկը կկարողանա հասնել սպորտային բարձր արդյունքների[6, 7]:

Հայաստանի աղջիկ և կին սամբիստները բազմիցս ապացուցել են իրենց

բարձր տեխնիկատակտիկական պատրաստականությունը, հաղթանակների հասնելու բուռն ձգտումը և մինչև 2002 թվականն արժանացել ամենաբարձր պարգևների՝ աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում [1]:

Սամբոյում մարզումները դիտվում են որպես միասնական գործընթաց, որը տարիների ընթացքում ենթարկվում է որոշակի փոփոխությունների՝ հաշվի առնելով դեռահաս մարզուհիների տարիքային հնարավորությունները և առանձնահատկությունները:

Դեռահաս մարզուհիների հիմնախնդրի ուսումնասիրման առումով անհրաժեշտ է առաջին տարիներին մարզումները կազմակերպել այնպես, որ մարզման բեռնվածությունը համապատասխանի աճող օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին[2,3]:

Մարզման արդյունավետությունը մեծապես կախված է ռացիոնալ կազմակերպումից, որն ապահովում է պարապմունքի պատշաճ խտությունը, բեռնվածության օպտիմալ չափի ընտրությունը, մարզվողների անհատական բնութագրերի մանրազնին դիտարկումը [5, 7]:

Սամբո ըմբշամարտն ընդգրկվել է օլիմպիական ծրագրի մեջ և սամբոյի մրցականոններում կան որոշ փոփոխություններ: Դեռահաս մարզուհիների հիմնախնդիրն ուսումնասիրելու համար անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը, կատարել փորձի փոխանակում տարբեր մարզադպրոցների սամբիստների հետ: Մարզիչներն այդպիսի մարզումներ կազմակերպում էին դեռևս 1991-2003 թվականներին, երբ կանանց Հայաստանի հավաքականն իր արդյունքներով գերազանցում էր սամբոյի տղամարդկանց հավաքականին[1]:

Սակայն, համեմատած նախորդ տարիների հետ, սամբոյով մարզվող աղջիկների քանակը բավականին նվազել է, դրա հետ մեկտեղ գրանցվել է սպորտային արդյունքների ցածր ցուցանիշ:

Այդ իսկ պատճառով մարզիչները մեծ ուշադրություն պետք է դարձնեն ուսուցանվող հնարքներին' նախնական պատրաստության խմբերում, քանի որ հենց սկզբնական փուլում է դրվում մարզական վարպետության հետագա տիրապետման հիմքը:

Մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրումը թույլ տվեց եզրակացնել, որ սամբոյում հետազոտությունների հիմնական ուղղությունները կապված են դեռահաս մարզուհիների ֆիզիկական պատրաստության, տեխնիկական հնարքների յուրացման և կատարելագործման, մարզուհիների ֆունկցիոնալ վիճակի, մրցակցական գործունեության, մարզումային գործընթացի անհատականացման և այլ հարցերի պարզաբանման հետ [4,5]:

Այնուամենայնիվ, բավականին թերի են ուսումնասիրված սկսնակ դեռահաս մարզուհիների տեխնիկական հնարքների արդյունավետ ուսուցման մեթոդները:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել սամբոյում դեռահաս մարզուհիների մարզման առանձնահատկությունները, բացահայտել բազմամյա մարզման փուլերում հնարքների արդյունավետ ուսուցման միջոցները և մեթոդները:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականացումը նախատեսում է մի շարք խնդիրների լուծում.

1.Ուսումնասիրել սամբոյում դեռահաս մարզուհիների ուսուցման մեթոդների առանձնահատկությունները:

2. Բացորոշել պատրաստության տարբեր կողմերի տեխնիկական հնարքների վերաբերյալ սամբոյի մասնագետների կարծիքները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպում: Հետազոտության խնդիրների լուծման համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մարզչական փորձի ամփոփում և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական դիտումներ և զրույց, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան քաղաքի սամբոյի և ձյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում՝ 8-10 տարեկան 20 դեռահաս մարզուհիների հետ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դեռահաս մարզուհիների մարզման գործընթացը կազմակերպվում է հետևյալ պատրաստության փուլերում: Մարզման գործընթացում, սամբոյի մարզիչները՝ սկսնակ մարզիկից մինչև չեմպիոն պատրաստելը, հաշվի են առնում երիտասարդ մարզիկների տարիքային հնարավորությունները և առանձնահատկությունները, որոնք տարիների ընթացքում ենթարկվում են որոշակի փոփոխությունների և դիտվում՝ որպես միասնական գործընթաց: Յուրաքանչյուր երկարաժամկետ ուսուցման փուլն արտացոլում է սամբիստների կյանքի և գործունեության ընդհանուր պայմանների ինքնատիպությունը՝ նրա կյանքի տարբեր ժամանակաշրջաններում [5]:

Նախնական պատրաստության փուլը մարզիչները կազմակերպում են՝ պայմանավորված առաջադրված խնդիրներով և մարզիկների առանձնահատկություններով: Այս փուլի հիմնական նպատակը դաստիարակչական աշխատանքների իրականացումն է՝ ուղղված ֆիզիկական պատրաստվածությանը և սամբոյի տեխնիկայի յուրացմանը:

Նախնական պատրաստության փուլն անհրաժեշտ է՝ սամբոյում հետագա հաջող մասնագիտացման նախադրյալների ստեղծման համար: Այստեղ սամբիստներն ընտրվում են հետագա մարզումների համար, քանի որ հենց սկզբնական փուլում է դրվում մարզական վարպետության հետագա ձևավորման հիմքը:

Սկզբնական մասնագիտացման փուլում մարզիչները հիմնականում ուշադրություն են դարձնում ֆունկցիոնալ կարողությունների մակարդակի բարձրացմանը, հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածությանը: Այս փուլում մասնակցությունը մրցումներին՝ պարտադիր պայման է: Խորացված մասնագիտացված փուլը բնորոշ է նրանով, որ այստեղ սամբիստներն արդեն ձեռք են բերում ապագա վարպետության հիմքն ու աստիճանաբար ներգրավվում են մեծահասակների խումբ: Ուստի, նրանց տեխնիկական ու ֆիզիկական հնարվորությունները մոտենում են բարձրակարգ մարզիկների պատրաստվածության մակարդակին:

Կարևոր նշանակություն ունի նաև մրցումների մասնակցությունը, քանի որ շատ մարզաձևերում այս փուլում լրացնում են սպորտի վարպետի նորմերը [2,3]:

Մարզման գործընթացի փուլն անհրաժեշտ է դեռահաս մարզուհիների հետագա առավել խորացված մասնագիտացման նախադրյալների ստեղծման համար: Մարզման կատարելագործման փուլում մարզումները տևում են այնքան, որքան սամբիստը կանոնավոր պարապում ու մասնակցում է մրցումների.

Առաջին մեծ հաջողությունները միջազգային մրցումներին մասնակցությունն է, հաջորդ փուլը՝ հասնել աշխարհի լավագույն մարզիկների մակարդակին, մասնակցել Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններին՝ ձեռք բերելով սպորտային ամենաբարձր արդյունքներ:

Խորը մասնագիտացված կողմնորոշում են ձեռք բերում այն մարզումները, որոնցում օգտագործում են արդյունավետ միջոցների, մեթոդների և մարզման կազմակերպման ձևերի ամբողջ տեսականին՝ մրցումներում առավելագույն արդյունքների հասնելու համար[6]:

Գործընթացը պետք է առավելագույնս անհատականացվի և կառուցվի՝ հաշվի առնելով մարզուհիների մրցումային գործունեության առանձնահատկությունները:

Մեր կատարած հետազոտությունում ամփոփվում են դեռահաս մարզուհիների մարզիչների և կարգային սամբիստների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական հետազոտության արդյունքները:

Սոցիոլոգիական հետազոտություններին մասնակցել են սամբոյի 12 մարզիչներ, 20 դեռահաս մարզուհիներ և 10 բարձրակարգ կին սամբիստներ: Նպատակ է դրվել բացահայտել Հայաստանի

սամբիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության արդի վիճակը, մարզադպրոցի մարզիչների կողմից կազմակերպված սամբո ըմբշամարտի մարզապարապմունքի առանձահատկությունները, ինչպես նաև կիրառվող հնարքների ուսուցման ավանդական մեթոդները և մոտեցումները:

Հետազոտության մեթոդիկայի հիմնավորման նպատակով նախ մարզիչների հետ կազմակերպվել է զրույց, այնուհետև՝ 26 հարցից բաղկացած հարցաթերթիկային հետազոտություն, որտեղ ընդգրկվել են բաց և փակ հարցեր:

Հետազոտության իրականացման համար մշակել է հատուկ հարցաթերթիկ, որի հիմքում դրվել են նաև մեր կողմից նախկինում մշակված հարցեր:

Ելնելով սույն հետազոտության խնդիրներից՝ առանձին հետաքրքրություն էր ներկայացնում այն, որ հանրապետության մի խումբ խոստումնալից մարզիչների կարծիքով հնարավոր է աղջիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցումը սկսել 8-10 տարեկանից՝ ցուցաբերելով մեծ զգուշություն և հսկողություն:

Հարցման ընթացքում հաջողվել է պարզել, որ սամբոյում դեռահաս մարզուհիներին հնարքներն ուսուցանելիս՝ մարզիչներն ընդգծում են ուսուցման մասնատված մեթոդի առավելությունը, այլ կերպ՝ հնարքի ուսուցումը՝ փուլ առ փուլ (40,5%): Ըստ հարցման արդյունքների՝ հաջորդ տեղում է մարզիչների կարծիքը ուսուցման ամբողջական մեթոդի մասին (20,5%): Մարզիչների մի զգալի մասը նախապատվությունը տալիս է ուսուցման խմբային մեթոդին (14,5%), իսկ 25,5%-ը կողմ են մարզման անհատական մոտեցմանը: Մարզիչները նշել են նաև, որ սպորտային վարպետության բարձրացման և տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացի հիմքն առավել արդյունավետ դնելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել սամբիստների անհատական, նոր միայն խմբային և մյուս մեթոդների հնարավորությունները:

Մեզ հետաքրքրում էր նաև այն հարցը, ինչու տարիների ընթացքում սամբոյի մարզուհիների սպորտային արդյունքները սկսեցին նվազել:

Մարզիչների հետ կազմակերպված զրույցի ընթացքում կարծիքները տարբեր էին: Նրանցից շատերը գտնում են, որ նախկինում տարբեր մարզադպրոցներում շատ էին մարզվող աղջիկները և կար մրցակցություն, իսկ ժամանակի հետ այն բավականին կրճատվել է: Հիմնավորված պատասխան ստանալու նպատակով որոշ փորձառու մարզիչների հետ կազմակերպվեց կրկնակի հարցում, ըստ որի՝ հարցմանը մասնակցած մարզիչների կարծիքները նույնպես տարբեր էին: Մեծամասնությունը գտնում է, որ մեր դեռահաս մարզուհիների արդյունքները կախված են

ոչ միայն պարապմունքի առանձնահատկություններից, այլև մարզման որ փուլում մեր մարզիչները ինչ հնարքներ են ուսուցանում: Պատճառներից մեկը նշեցին, որ նախկինում մարզիչները ժամանակ առ ժամանակ կազմակերպում էին մարզապարամունք տարբեր մարզադպրոցների աղջիկների հետ, մասնակցում էին ուսումնամարզական հավաքների, ոչ միայն Հայաստանում, այլև տարբեր երկրներում, կատարվում էր փորձի փոխանակում, որը հնարավորություն էր տալիս մարզուհիներին ավելի կատարելագործել տեխնիկական հնարքները:

Սակայն այժմ այդ մոտեցումը ոչ հաճախ են կիրառում, քանի որ քիչ են ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպումը, ինչպես նաև մրցումների մասնակցությունը, որը չի խթանում մարզուհիների սպորտային արդյունքների աճը:

Բարձրակարգ կին սամբիստների հետ կազմակերպված քննարկման ընթացքում պարզեցինք, որ 70% կարծում են՝ նախկինում մարզիչները հնարքների ուսուցման ընթացքում գործածում էին մարզական մանիկեն, որը մեծացնում էր տեխնիկայի ուսուցման արդյունավետությունը:

Անձնական փորձիցս ելնելով և որպես նախկին կանանց հավաքականի բարձրակարգ մարզուհի՝ գտնում եմ, որ մարզական մանիկենը մեծ արդյունավետություն ունի տեխնիկական հնարքների ուսուցման գործընթացում, քանզի մանեկենի օգտագործման դեպքում մարզիկն ավելի լավ է զգում հնարքի կատարման ուղղությունը, գործադրված ճիգերի մեծությունը և ավելի լավ է ըմբռնում հնարքի կատարման ժամանակահատվածը:

Եզրակացություն: Հանրապետության սամբոյի մարզիչների և դեռահաս մարզուհիների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական հետազոտությունների, արդյունքների, անձնական դիտումների, գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծություններից հանգում ենք հետևյալ եզրակացության.

1.Համաձայն հարցման արդյունքների՝ դեռահաս մարզուհիների բարդ տեխնիկական հնարքների ուսուցումն ավելի արդյունավետ է մասնատված մեթոդի կիրառմամբ:

2. Մարզական մանիկենի գործածումը բարձրացնում է տեխնիկայի ուսուցման արդյունավետությունը:

3. Մրցումների արդյունքների աճի նվազումը պայմանավորված է մրցակցության և փորձի փոխանակման բացակայությամբ:

Առաջարկում ենք նախկին բարձրակարգ կին սամբիստներին իրենց փորձն ու գիտելիքները փոխանցեն դեռահաս մարզուհիներին, որն ավելի արդյունավետ կդարձնի հետագայում սպորտային բարձր արդյունքների ձեռքբերման գործընթացը:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայրապետյան Լ.Մ., Սամբո կյանքիս ճանապարհը, Երևան, 2018, էջ 15-17:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ղազարյան Գ.Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 37:
3. Ղազարյան Գ.Ֆ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 41 էջ:
4. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н., Борьба самбо.: методическое пособие, М, Книга по Требованию, 2013. - 154 с.
5. Пасмуров Г.И., Е.В.Фазлеева., Чемоданова Ф.Х.., Техника борьбы самбо, на этапе начальной подготовки. Учебно-методические пособие: КФУ, 2015. 60с.
6. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2 книгах (комплект) / В.Н. Платонов. - М.: Олимпийская литература, 2015. - 326 с.
7. Авилов В.И., Харахордин С.Е., Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. Учебник. Боевые искусства, 2021.- 208 с.

FEATURES OF TRAINING YOUNG FEMALE SAMBO ATHLETES

I. L. Baghdasaryan

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

ABSTRACT

Key words: Young female athletes, sambo, training features, coach, technical trick, training.

Research relevance: Just like all over the world, women have also contributed to the development of various forms of wrestling in Armenia.

Research aim: To study the features of training young female athletes in sambo, to identify effective means and methods of training techniques at long-term stages of training.

Research methods and organization: the following methods were used to solve research problems: study of literary sources, analysis and generalization, summary and generalization of coaching experience, sociological survey, pedagogical observations and conversation, mathematical statistics. Pedagogical observation, which lasted for 1 year, was organized among 20 young female athletes aged from eight to10in the sambo and judo Olympic child and youth sport school of the sports union "Hayastan" in Yerevan.

Research results analysis: During the conversation with the coaches, we came across different opininons. Some of them stated that there were many girls being trained in different sports schools in the past and there was competition between them, but over time it their number has reduced quite a bit. The coaches organized sports trainings with girls from different sports schools; they participated in training sessions, not only in Armenia but in different countries as well, which led to experience exchange, thus enabling girls to improve their technical skills. However, now this approach, which contributes quite a lot to improving the results of athletes, is not often used.

Conclusion: From the analyzes of sociological researches, results, personal observations, literary sources, organized with sambo coaches and young female athletes of the Republic, we have come to the following conclusion.

1. According to the results of the survey, learning complex tricks is more effective using the fragmentary method.
2. The use of a sports dummy increases the effectiveness of technique training.
3. The decrease in the growth of training results is caused by the absence of competition and exchange of experience.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОК- ПОДРОСТОК В САМБО

И. Л. Багдасарян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: спортсменки-подростки, самбо, особенности тренировки, тренер, технический прием, тренировка

Актуальность исследования. Как и во всем мире, женщины внесли свой вклад в развитие борьбы в Армении. Специалисты уделяли большое внимание специфике тренировок, а также методам и средствам обучения приемам.

Цель исследования. Изучить особенности подготовки спортсменок- подросток по самбо, выявить эффективные средства и методы обучения приемам на разных этапах многолетней подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения исследовательских задач использовались следующие методы: изучение литературных источников, анализ и обобщение, обобщение тренерского опыта, социологический опрос, педагогические наблюдения и беседа, математическая статистика. Педагогические просмотры были организованы на базе олимпийской детско-юношеской спортивной школы по самбо и дзюдо г. Еревана, в котором приняли 20 спортсменк- подросток в возрасте 8-10 лет.

Анализ результатов исследования. В ходе беседы с тренерами мы выяснили, что мнения были разные, большинство из них считает, что раньше много девушек занималось в разных спортивных школах и конкуренция была, но со временем она совсем немного уменьшилась. Они организовали спортивные сборы с девочками из разных спортивных школ, участвовали в сборах не только в Армении, но и в разных странах, осуществлялся обмен опытом, что дало возможность девочкам еще больше усовершенствовать свои технические приемы. Однако сейчас такой подход используется нечасто, поскольку мало проводятся учебно-тренировочные сборы, что, естественно, не способствует стимуляции роста спортивных достижений.

Краткие выводы: на основе анализа социологических исследований, результатов, личных наблюдений, литературных источников, организованных с тренерами по самбо и подростками спортсменками республики, мы приходим к следующему выводу.

1. По результатам опроса, обучение сложным техническим приемам эффективнее с использованием фрагментарного метода.

2. Использование спортивного манекена повышает эффективность отработки техники.

3. Снижение роста результатов обучения вызвано отсутствием конкуренции и обмена опытом.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Իրինա Լալազարի Բաղդասարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: irina.baghdasaryan@sportedu.am

Information about the author

Irina Lalazar Baghdasaryan, Lecturer of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: irina.baghdasaryana@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.03.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.03. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

ՀՏԴ 796.011 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-32

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԷԹՆԻԿ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԻ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ

Ա. Լ. Գրիգորյան[1], Ս. Վ. Հովհաննիսյան[2]
[1]Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարան, Երևան, Հայաստան
[2] Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, մշակութային տարրեր, տարբեր դարաշրջաններ, էթնիկ հայեցակարգ, պատմական նախադրյալներ, հայրենական մոտեցում, ընդհանրական օրինաչափություններ, կառավարում:

Հետազոտության արդիականությունը: Սույն տեսական հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է գիտատեսական, սոցիալ-տնտեսական, ինչպես նաև գործնական բնույթի համալիր տեսակետների, այդ թվում՝ ֆիզկուլտուրայի դասընթացների գիտակիրառական հիմնավորումների և մարզումների կազմակերպման ձևաչափի, արտաժամյա ֆիզիկական ակտիվության ժամանակակից ձևերի, ֆիզդաստիարակության դասաժամերի բաշխման՝ բուհերի ինքնավարությունից բխող յուրահատկությունների դիտարկումով: Վերջիններիս բացահայտումը, ընդհանուր առմամբ, միտված է՝ փաստարկելու ժամանակակից ֆիզդաստիարակության համակարգի հայեցակարգային ըմբռնումը ձևակերպող էթնիկական տեսակետները:

Հետազոտությունում իբրև տեսական հիմնախնդիր առաջադրվել է աճող սերնդի հասարակական-պատմական զարգացման գործընթացի շարունակականության ապահովման համատեքստում մանկավարժության տեսության և պատմության հայեցակետերի վրա հիմնված համալիր մոտեցումը: Սույն հիմնախնդրին առնչվող առավել այժմեական և նշանակալի հետազոտությունների թվում առանձնանում են ինչպես արևմտյան ու ռուսաստանյան՝ Մ. Գոլդեն (2004), Հ. Ս. Թոմաս (2009), Զ. Պապակոնստանտինյու (2010), Վ. Մ. Վիդրին (2001), Ժ. Կ. Խոլոդով (2006), Վ. Ի. Ժոլդակ, Վ. Ն. Զուև (2007), այնպես էլ հայրենական՝ Ռ. Տ. Մելիքսեթյան (2001), Մ. Ս. Իսպիրյան (2002), Ֆ. Գ. Ղազարյան (2003), Ն. Կ. Հարությունյան (2009) հեղինակների աշխատանքները:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության շրջանակում առաջադրված նպատակն է՝ պատմագրական փաստերի նկարագրությունների, դրանց գիտական բացատրությունների, ավելի վաղ առաջ քաշված վարկածների հիման վրա բացահայտել ֆիզիկա-

կան դաստիարակության էթնիկ հայեցակարգի կայացման նախադրյալներն ու ընդհանրական օրինաչափությունները:

Վերոգրյալ նպատակին հասնելու համար առաջադրված խնդիրներն են. 1) տեսական վերլուծության ենթարկել ֆիզդաստիարակության համակարգի հայրենական մոտեցումների ժամանակագրությունը, 2) երևան բերել հայ հասարակության զարգացման տարրապատկերում դրսևորվող սոցիալ-մշակութային տարբեր համակարգերի ու դրանց էվոլյուցիայի առանձնահատկությունները, 3) գնահատել ֆիզկուլտուրայի վրա պատմական տարբեր դարաշրջանների ուրույն ազդեցությունը, 4) պարզել ֆիզդաստիարակության ներկայիս համակարգի հայեցակարգային ըմբռնման էթնիկ տեսակետների հիմքերն ու ընդհանրական օրինաչափությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Ծրագրված հետազոտության կազմակերպումն անհրաժեշտաբար պահանջել է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հայրենական մոտեցումների ժամանակագրության պատմական վերլուծություն, գիտական, մեթոդական, ուսումնական և օրենսդրական նյութերի համակարգված ուսումնասիրություն, մանկավարժական և ուսումնադաստիարակչական բազմամյա սեփական փորձի ամփոփում, արդյունքների տրամաբանական ընդհանրացում:

Համալիր հետազոտության գործընթացում կիրառված գիտահետազոտական **մեթոդներն են՝** պատմագիտական և գիտամեթոդաբանական գրականության տեսական վերլուծությունը, փաստաթղթերի և համացանցային նյութերի կոնտենտ վերլուծությունը, դասակարգումը և համակարգումը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պատմական եղելություններից հետևում է, որ ֆիզիկական դաստիարակության մշակույթի տարրերն առանձնակի զարգացում են ապրում հայ ժողովրդի կազմավորման ու համախըմբման, պետական առաջին միավորումների ստեղծման, հատկապես հելլենիզմի դարաշրջանում, հայոց պետականության հզորացման ժամանակներում: Այդ ժամանակաշրջանի հայկական պետությունը հելլենիստական էր ոչ միայն կառավարման համակարգով, վարչական կառուցվածքով, այլև իր հոգևոր ու մարմնակրթական դաստիարակության մշակույթով: Հատկանշական է, որ հեթանոս աստվածներին նվիրված ազգային տոնախմբությունների ժամանակ անցկացվում էին նաև մարզական ու մարտական մրցումներ ըմբշամարտից, վազքից, նետաձգությունից, բռնցքամարտից, ձիավարությունից և այլն, որոնց կազմակերպման ձևերը նման էին հունահռոմեականին:

Հելլենիզմի դարաշրջանում Հայաստանում տիրապետող էր ֆիզիկական դաստիարակության անտիկ հունական ավանդույթը, որի համաձայն՝ մարդու դաստիարակության գործում անչափ կարևորվում էր մարմնակրթական բաղադրիչը: «Սպորտը հույնի համար միայն ընդունված զբաղմունք չէր: Այն ընկալվում էր որպես լուրջ զբաղմունք, որը սերտորեն կապված է ինչպես հիգիենայի ու բժշկության, այնպես էլ հավասարապես՝ գեղագիտության ու բարոյագիտության հետ» [16]:

Առհասարակ, հարկ է նկատել, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը, որպես տվյալ դարաշրջանի մշակույթի բաղադրամաս, անմիջականորեն կապված է մարդու մասին ուսմունքի հետ: Այսպես՝ անտիկ հունական մշակույթում իդեալական մարդը ներկայացվում էր որպես հոգու և մարմնի ներդաշնակ միասնություն, որպես մարմնական-ֆիզիկական գեղեցկության և հոգևոր, մտավոր կողմերի համադրում: Հին հունական մշակույթում գոյություն ուներ մրցակցության երկու տեսակ. մեկը կապված մարմնական (ֆիզիկական), մյուսը՝ հոգևոր (ստեղծագործական) ոլորտի հետ: Օրինակ՝ Օլիմպիական խաղերի ժամանակ մրցում էին ոչ միայն մարզիկները, այլև՝ պոետները, գրողները, հռետորներն ու փիլիսոփաները: Պլատոնը դաստիարակության մշակույթը բաժանում էր երկու խմբի՝ մարմնամարզություն և երաժշտություն, հռետորություն ու փիլիսոփայություն: Իդեալական պետության նրա նախագծում իշխանությունը նախ պետք է մտածեր մատաղ սերնդի ֆիզիկական, մարմնակրթական, այնուհետև, որոշ տարիքի հասնելուց հետո, նաև հոգևոր դաստիարակության մասին: Քաղաք-պետության կառավարիչներ պետք է դառնային այն մարդիկ, որոնք անցնում էին դաստիարակության այդ երկու փուլով [18]:

Անտիկ ու հելլենիզմի շրջանում դաստիարակության նպատակը մարդու ֆիզիկական, մտավոր, գեղագիտական ու բարոյագիտական կողմերի ներդաշնակ ու համաչափ զարգացումն էր: Ձգտումը՝ կատարելության ու գեղագիտության, իր արտահայտությունը գտավ հին հունական մրցումների մասնակիցների անվան մեջ՝ "aisthetikos", ինչը նշանակում էր գեղագիտական, զգացմունքային, այսինքն՝ գեղեցիկ [19]: Ինչպես հունահռոմեական, այնպես էլ հայկական հեթանոսական և վաղ քրիստոնեական մշակույթում բարձր էին գնահատվում մարդու մարմնական գեղեցկությունը, ուժը, քաջությունը, առհասարակ՝ ֆիզիկական տվյալները: Հայ պատմիչ Ագաթանգեղոսը, թեև քրիստոնյա էր, այնուհանդերձ, հայոց թագավոր Տրդատին ներկայացնում է հեթանոսական՝ հունահռոմեական ու հին հայկական, ավանդույթին բնորոշ եղանակներով՝ որպես քաջարի, խրոխտ,

հաղթանդամ, քաջ ու պատերազմող զորավար, որը ճակատամարտերում տարել է բազում հաղթանակներ: Քերթողահայր Մովսես Խորենացին պատմում է, որ հայոց թագավոր «Վարազդատը երիտասարդ էր տարիքով, սրտոտ, հաղթահասակ, ուժեղ, լի արիության բոլոր գործերով և շատ հզոր նետաձգության մեջ: Շապուհից փախչելով՝ նա գնացել էր կայսեր դուռը և այնտեղ քաջ հանդիսացել: Նախ, Պիսայում բռնցքամարտիկներին հաղթելով, հետո հելլադացիների Արեգ քաղաքում կես օրում մի քանի առյուծ կոտորեց, որի համար Օլիմպիական հանդեսի ըմբշամարտիկների խաղերում փառք վաստակեց և հարգանք» [1, էջ 79]: 7-րդ դարի պատմիչ Սեբեոսը հետևյալ կերպով է բնութագրում Սմբատ Բագրատունուն. «Սա հաղթանդամ այր էր՝ գեղեցիկ տեսքով, բարձրահասակ ու լայնալանջ, ուժեղ ու ջղուտ մարմնով: Անձնյա էր ու պատերազմող և շատ պատերազմներում էր ցույց տվել իր քաջությունն ու զորությունը: Ահա նրա զորությունը. երբ սա ամեհի ու հզոր երիվարի վրա անցնում էր խիտ անտառով և զորավոր ծառերի տակով, ձգվելով բռնում էր ծառի ճյուղից և ազդրերով ու ոտքերով ամուր գրկելով երիվարի մեջքը՝ ազդրերով բարձրացնում էր գետնից, մինչև որ ամբողջ զորքը տեսնելով զարմանքից ահաբեկվում էր» [1, էջ 79]: Հետազոտողներն իրավամբ նկատել են, որ միջնադարյան պատմիչների կողմից իշխաններին ու զորավարներին տված նմանատիպ բնութագրումներն ու գնահատականները, ինչպես նաև մրցախաղերի, մենամարտերի, ուժային վարժությունների, փառապանծ հերոսների հաղթանակների նկարագրությունները դաստիարակիչ նշանակություն ունեին. դրանք ծառայել են «քաջերի ուժը հավերժացնելու և դրանց օրինակը վարակիչ դարձնելու նպատակին» [5, հ.1, էջ 10]:

Հայկական արքունիքում և նախարարական տներում մարզման համար կային տարբեր շինություններ կամ հարմարություններ, որտեղ պարապում էին պատանիները: Պահպանված որոշ տեղեկություններից կարող ենք եզրակացնել, որ վաղ միջնադարում Հայաստանի ռազմաքաղաքական վերնախավի՝ թագավորի, նախարարների ու իշխանների զավակները մարզվում էին և մասնակցում ոչ միայն տեղական ու միջազգային մրցումներին, այլև՝ նույնիսկ պատերազմական գործողություններին: Ըստ Մովսես Խորենացու՝ 371 թ. տեղի ունեցած Ձիրավի ճակատամարտին մասնակցում էին «հայոց քաջ նախարարների» պատանիները, որոնք կռվում էին իրենց հասակակից պարսիկների հետ: «Պատերազմը խմբվեց Ձիրավ կոչված դաշտում, և ճակատներն իրար մոտեցան: Հայոց քաջ նախարարների պատանիներն իրենց կամքով խիզախելով՝ մտան երկու ճակատների մեջ, առաջնորդությամբ իրենց

սպարապետ Սմբատ ասպետի, Բագրատի որդու, որ Բագրատունյաց ցեղից էր: Պարսից զորքերի միջից էլ դուրս եկան նրանց հասակակիցները, երկու ճակատների մեջ այս ու այն կողմը շարժվեցին և ցրիվ եկան: Երբ Պարսից պատանիները հետ էին դառնում, մերոնք անմիջապես հասնում էին նրանց հետևից և ինչպես փոթորիկ, որ անտառը տերևաթափ է անում, այնպես էլ նրանք արագորեն նիզակներով նրանց վեր էին գցում ձիերից, դիակները գետնի երեսին փռում, քանի որ նրանք չէին կարողանում իրենց ճակատի մեջ մտնել: Իսկ երբ պարսիկներն էին մերոնց շուռ տալիս, սրանք մտնում էին Հունաց՝ վահաններով պատսպարված ճակատը, իբրև մի ամուր քաղաք և ամենևին չէին վնասվում» [8]: Բնականաբար, նման փաստերից կարող ենք եզրակացնել, որ հայոց նախարարների տներում կային ոչ միայն մարզական համապատասխան շինություններ, այլև մարտուսույցներ, որոնք զբաղվում էին պատանիների ու երիտասարդների ֆիզիկական ու մարտական դաստիարակությամբ: Ընդ որում՝ նրանք պատասխանատու էին երիտասարդների ոչ միայն ֆիզիկական ու հիգիենիկ-առողջական, այլև բարոյահոգեբանական ու գաղափարական պատրաստվածության համար: Այդ մասին հայտնում է մեզ 5-րդ դարի մատենագիր Եզնիկ Կողբացին իր «Եղծ աղանդոց» երկում: «Մարտուսույց մարդը, - գրում է Եզնիկ Կողբացին, - բոլոր միջոցները գործադրում է իր աշակերտներին վարժեցնելու և սովորեցնելու կռվի եղանակները, նրանց ուղարկում է մրցասպարեզ՝ հակառակորդների հետ կռվելու, և խրատում է հետամուտ լինել հաղթանակի՝ մինչև անգամ կյանքն արհամարհելով, որովհետև նախընտրելի է համարում, որ հանուն բարի անվան մեռնեն, քան թե մնան ու վատահամբավ լինեն» [10]:

Հայ ժողովրդական խաղերն ուսումնասիրող Վ. Բդոյանի համոզմամբ, թեև մատենագրական ուղղակի փաստեր չունենք, այդուհանդերձ, պետք է արձանագրել, որ հայկական նախարարություններն ունեցել են իրենց նեղ շրջանակներում մենամարտերի կազմակերպված մրցություններ անցկացնելու սովորույթներ [5]: Դրանց շնորհիվ մարտունակությունը բարձրացրած մենամարտիկներին հավաքում էին մայրաքաղաքում՝ միջազգային հանդիպումներին մասնակցելու համար: Հայ բանահյուսության և մատենագրության մեջ պահպանվել են տեղեկություններ, ըստ որի՝ պատերազմների ժամանակ հակառակորդ բանակները զանգվածային կոտորածներից փրկելու համար առաջարկվում էր հաղթողին որոշել և ճակատամարտն ավարտել դրանց գլխավոր զորավարների մենամարտով: Օրինակ՝ այդպիսի առաջարկ է անում արաբ ծերունին Սասունցի Դավթին [15]:

Ագաթանգեղոսը ևս «Հայոց պատմության» մեջ ներկայացնում է մի այդպիսի դեպք. գոթերի և հույների միջև պատերազմ է սկսվում, և գոթերի իշխանը դիմում է հույների իշխանին. «Ինչու ենք անմտորեն ելնում պատերազմի, մեր զորքը սպառում և միաժամանակ երկրին վտանգ ու տագնապ հասցնում: Ահավասիկ ես քո դեմ եմ դուրս գալիս իբրև ախոյան մեր զորքի միջից և դու էլ իմ դեմ՝ հունական կողմից: Գնանք հասնենք մարտի վայրը և եթե ես քեզ հաղթեմ, հույներն ինձ կհնազանդվեն, իսկ եթե դու ինձ հաղթես, մեր կյանքը քեզ կպատկանի ու կհնազանդվենք քեզ և առանց արյան ու կոտորածի երկու կողմերի համար էլ խաղաղություն կլինի» [1, էջ 35]: Այս տեղեկությունը արժեքավոր է այն իմաստով, որ հույների իշխանի փոխարեն մենամարտում է ապագա հայոց թագավոր Տրդատը և հաղթում գոթերի իշխանին:

Պատմական Հայաստանում տարածված խաղերի տեսակներից էին՝ մարմնամարզական, ռազմական ու մրցակցային խաղերը, զվարճախաղերը, սեղանախաղերը, մտավարժական խաղերը, որոնց մի մասը պահպանվել է մինչև մեր օրերը: Ռազմամրցակցային խաղերից էին՝ գնդակախաղերը (հետիոտն ու ձիավոր), ձիարշավները, նիզակախաղերը, նետաձգությունը, սուսերամարտի վարժությունները, տեգախաղերը, պարսաքարերը, կռվամարտերը, ըմբշամարտը և այլն: Ռազմական նպատակով,– նկատում է Վ. Բդոյանը,– պետությունը խրախուսում էր կենցաղում մենամարտերի անցկացումները: Կրոնական բոլոր հաստատություններում և ուխտավայրերում տարեկան մի քանի անգամ կազմակերպվող մասսայական հավաքույթներում ժողովրդական տոներին համապատասխան ծեսեր կատարելիս հոգևոր և աշխարհիկ ավատական ուժերը մեծապես նպաստում էին մենամարտերի և ամեն կարգի խաղ-մրցումների կիրառմանը: Դրանք զինավարժությունների մի մասն էին կազմում և վճռական գործոն էին ճակատային մենամարտերի, սրամարտերի, նիզակակռիվների և տեգամարտերի մեջ [5, հ.2, էջ 15]:

Որ մենամարտային արվեստն ու մրցակցային խաղերը տարածված էին Հայաստանում, վկայում է, նախ, կանոնավոր բանակի առկայությունը, այնուհետև՝ հարձակողական ու պաշտպանական բնույթի տարբեր տեսակի զենքերի գործածությունը հայոց մեջ: Հարձակողական զենքերից էին՝ թուրը, սուսերը, սվինը, նիզակը, գուրզը, մահակը, շերտը, տեգը, մկունդը, մուրճը, տապարը, վաղրը, ճիկռը, դաշույնը, դանակը, պարանը և մասամբ էլ վահանը: Նշված զենքերի գործածության հետ են կապվում զենքերով մենամարտի տարատեսակները: Մենամարտի ընթացքում պաշտպանողական

զենքերի դերը հիմնականում կատարել է վահանը, և ապա մարմնի տարբեր մասերը պաշտպանող հատուկ պարագաները՝ թիկնապանակը, լանջապանակը, բազպանը, սռնապանակը, ինչպես նաև հարձակողական զենքերը [2]: Հայոց պետականության ու նախարարական տների անկումից հետո մրցախաղերը հիմնականում ձեռք են բերում տարերային ու կենցաղային բնույթ, այսինքն՝ դրանք կազմակերպվում էին միայն ժողովրդական ու կրոնական տոների (Բարեկենդանի, Համբարձման, Վարդավառի, հարսանիքների) առթիվ:

Քրիստոնեությունը պետական կրոն ընդունելուց հետո (301 թ.) փոխվում է վերաբերմունքը ֆիզիկական դաստիարակության և առհասարակ մարմնական-երկրային արժեքների հանդեպ, սկսվում է հարձակումն ամենայն հեթանոսականի, այդ թվում ֆիզիկական դաստիարակության, մարմնակրթական մշակույթի դեմ: Եթե հին հունական մշակույթում «ասկետ» բառը նշանակում էր գեղեցիկ, մարզվող, մարզանքներ անող մարդ, ապա քրիստոնեական շրջանում ձեռք է բերում «ճգնող» իմաստը, այսինքն՝ մարդ, որ զբաղվում է ճգնակեցությամբ, սեփական մարմինը մեռցնելու կամ հանուն Քրիստոսի՝ խոշտանգելու, վնասելու գործողությամբ:

Քրիստոնեական մարդաբանության մեջ մարդը դիտվում էր որպես հոգու և մարմնի միասնություն, երկու գոյացությունների անքակտելի ամբողջություն: Դրանք տարբեր գոյացություններ են, սակայն փոխազդում ու փոխպայմանավորում են միմյանց: Մարդը միասնական բնություն է, ուստի նրա կենսակերպի համար պատասխանատու են թե՛ հոգին, և թե՛ մարմինը: Նրանց հարաբերությունը պետք է խարսխվի արդարության սկզբունքի վրա [7, 17]: Այլ խոսքով, մարդու ֆիզիկական դաստիարակությանը և առողջ ապրելակերպին վերաբերում էին ինչպես մարմնական-ֆիզիկական, բնախոսական, այնպես էլ հոգեկան-հոգեբանական բնույթի հարցեր, որոնք հիմնականում դիտարկվում էին կրոնական բարոյականության տեսանկյունից: Մարդու ֆիզիկական-մարմնական առողջության բնախոսական հիմքերին անդրադառնալիս հայ մտածողները հենվում էին անտիկ բնափիլիսոփայությունից սերող այն մտքի վրա, որ ինչպես բոլոր իրերը, այնպես էլ մարդը կազմված է չորս տարրերից՝ հողից, օդից, ջրից և կրակից [14]: Բացի չորս տարրերից միջնադարյան հայ մտածողները ընդունում էին նաև չորս հեղուկների մասին տեսությունը: Այսպես, Մխիթար Հերացին, ըստ Ա. Կծոյանի, «ընդունելով «ջերմերի», այսինքն՝ սուր վարակիչ հիվանդությունների ախտածնության խնդրում հղահյութային (հումորալ) ախտաբանության ուսմունքը, … առաջ է քա-

շում օրգանիզմի հիմնական չորս հեղուկների (արյան, լորձի, սև ու դեղին լեղիների) ոչ թե քանակական տեղաշարժերի սկզբունքը, այլ դրանց հետ կատարվող որակական փոփոխությունների՝ «բորբոսնելու» երևույթը» [9]:

Եթե մարդու մարմինը բաղկացած է չորս տարրերից ու չորս հեղուկներից, որոնց հավասարակշռությունից կախված է մարդու առողջությունը, ապա հոգին նույնպես ունի բաղկացյալներ, տեսակներ (բուսական, կենդանական, բանական), իմացական կարողություններ (զգայություններ, երևակայություն, կարծիք, բանախոհություն, միտք), հոգու մասեր (բանական, ցասմնական, ցանկական) և առաքինություններ (արդարություն, խոհականություն, ողջախոհություն), որոնց բարեխառնությունից, համաչափությունից և բարեձև կարգավորությունից կախված է մարդու հոգեմարմնական առողջությունը: Գրիգոր Նարեկացին, անդրադառնալով հոգու երեք մասերի և դրանց առաքինությունների հարաբերակցության հարցին, գրում է հետևյալը. «Քանզի բանականը, որպէս միւսներից առաւել վեհ, առաջ է դասւում եւ իշխան ու հրամանատար է նրանց վրայ, քանզի նրա գործը խորհելը եւ, ըստ նոյնի, արժանին աւանդելն է երկուսին էլ՝ ցասմնականին ու ցանկականին: Իսկ ցասմնականի գործը հաւանութեամբ եւ արիութեամբ հրամայաւածներին հետեւելն է, նաեւ՝ սաստ ունենալը ցանկականի վրայ, որպէսզի բանականից իրեն աւանդուածը ճշմարիտ ցանկութեամբ ամբողջական եւ անարատ պահի Աստուծոյ եւ աստուածային պատուիրանների հանդեպ: Եւ բանականն ինքնիշխան է՝ չունենալով իր վրայ կարգակիցներից եւ ոչ մէկի իշխանութիւնը: Իսկ ցասմնականը կառավարւում է բանականից, եւ ինքնիշխում ցանկականի վրայ: Ցանկականն էլ կառավարում է ցասմնականից եւ ինքն ուրիշի վրայ չի իշխում» [13]: Այլ խոսքով, հենվելով վերոբերյալ փաստերի վրա, կարող ենք ասել, որ միջնադարյան հայ մտածողների համոզմամբ մարդու առողջության պահպանման կարևոր սկզբունքներից է չափավորությունը, չափի պահպանումը, որ վերաբերում է թե՛ մարմնական և թե՛ հոգեկան կողմերին, գործունեության թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգևոր ոլորտներին: Միջնադարյան հայ մտածող, տոմարագետ Հակոբ Ղրիմեցու (1360-1426) կարծիքով՝ «Աստված չափեդ ամենայն իրի, զի խրատ և ի վարդապետութիւն մեզ լիցի, զի և մէք զամենայն ինչ ըստ չափի ներգործեսցուք, եթէ ի գործնական առաքինութիւնս՝ մի առաւել քան զկարն մեր ձեռնարկեսցուք, զի Աստուած ի կար էն պահանջէ: Եւ եթէ ի տեսական հանճարասիրութիւնս՝ մի արտաքոյ քան զքանոն իմաստասիրաց և վարդապետացն քննեսցուք» [12]: Միջնադարի նշանավոր բժշկապետ Ամիրդովլաթ Ամա-

սիացու (15-րդ դ.) կարծիքով չափի խախտումը հանգեցնում է հիվանդությունների առաջացմանը, օրգանիզմի գործառական վիճակի վատթարացմանը:

Մարդու հոգեմարմնական առողջությունը կախված է նաև ճիշտ դաստիարակությունից, որը պետք է խարսխվի մանուկների հոգեբանական առանձնահատկությունների իմացության վրա: Հովհաննես Պլուզ Երզնկացին, որը պահանջում էր երեխայի դաստիարակությունն սկսել ամենավաղ հասակից, նշում է, որ երեխայի հոգեկանը մի հստակ հայելի է, որում տպավորվում են թե՛ լավ, և թե՛ վատ, թե՛ բարի, և թե՛ չար արարքները: Երզնկացին գտնում է, որ «մարդ դաստիարակության կարիք ունի ոչ միայն մանկական հասակում, այլև ողջ կյանքի ընթացքում, միայն թե ըստ տարիքի փոխվում են պահանջներն ու ձևերը» [4, էջ 109]: Ուշագրավ է, որ այստեղ ևս նա առաջնությունը տալիս է ոչ թե բռնության և երկյուղի միջոցներին, այլ մարդու կողմից իր սխալների գիտակցմանը և կամավոր հրաժարմանը: Երեխայի դաստիարակության այս մեթոդները պաշտպանում էր նաև Տաթևի համալսարանի ուսուցչապետ, նշանավոր աստվածաբան-փիլիսոփա Գրիգոր Տաթևացին: Նա մարդկային հոգին նմանեցնում է «անգիր պնակիտի» կամ «լուացած մագաղաթի», որը ժամանակի ընթացքում՝ մարդու իմացական գործունեության ծավալմանը համընթաց, «լցվում» է գիտելիքներով: Աստված մարդուն բնականապես «դատարկ» է ստեղծել, որպեսզի մարդը քրտինքով և աշխատասիրությամբ ձեռք բերի իրեն անհրաժեշտ գիտելիքները [6]:

Բագրատունյաց իշխանության անկումից հետո հայերը, կորցնելով պետականությունը, միաժամանակ կորցրին նաև սոցիալ-քաղաքական ու մշակութային կյանքին առնչվող շատ իրողություններ: Թուրք-սելջուկյան և մոնղոլական արշավանքների հետևանքով Հայաստանի քաղաքական ուժերն ու նախարարական տներն աստիճանաբար անկում ապրեցին, ընդհատվեց մշակույթի բնականոն զարգացման ընթացքը: Սակայն Կիլիկիայի հայկական պետության ստեղծմամբ հայոց մեջ վերականգնվեցին քաղաքական, ռազմական, մշակութային, այդ թվում՝ ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները: Կիլիկիայի հայկական պետության բանակը կազմված էր հետևակից և հեծելազորից: Հեծելազորում հատուկ տեղ ու դեր ունեին ձիավորի (ասպետի) կոչում ստացած մարտիկները, որոնք հիմնականում թագավորի, իշխանների և ազատների զավակներն էին: Այդ կոչումը ստանալու համար զինվորականը պետք է հրապարակավ քննություն հանձներ ձիավարժությունից, նիզակի գործածությունից, նետաձգությունից ու զինվորականի համար անհրաժեշտ այլ վարժություններից ու գիտելիքներից [11]:

Միջնադարագետ Է. Բաղդասարյանի կարծիքով՝ «Կիլիկիայի հայկական պետության մեջ, ռազմաքաղաքական իրավիճակի թելադրանքով, ասպետական զորամիավորումներ էին ստեղծվում ոչ միայն պետության, այլև հայոց եկեղեցու հովանու ներքո» [3]: Միջնադարյան Հայաստանում, թեև եկեղեցին չէր խրախուսում ֆիզիկական ուժի ցուցադրումը, մարզական մրցումները, այնուհանդերձ, տարբեր նպատակների համար համայնքներում, հիմնականում քաղաքներում, ստեղծվում էին մանուկների և երիտասարդական միություններ: Հնուց ի վեր, ինչպես վկայում է Հովհաննես Երզնկացին, հայոց մեջ տարածված էր մանկտավագությունը: Մանկտավագները որդեգրում էին մանուկներին և զբաղվում նրանց ֆիզիկական ու բարոյական դաստիարակության գործով: «Բացի այդ, մանկտավագը հանդես է գալիս ոչ միայն որպես առանձին անհատների, այլև մանուկների, երիտասարդների ամբողջ խմբերի հոգևոր և աշխարհիկ դաստիարակ: Ըստ որում, նույն մանկտավագի որդեգիրները կոչվել են եղբայրներ» [4, էջ 71]: Այսպիսի միությունների օրինակով հետագայում Հայաստանի և արտերկրի տարբեր քաղաքներում ստեղծվեցին «Կտրիճվորաց եղբայրություններ», որոնց նպատակներից մեկը հայ ազգաբնակչության պաշտպանությունն էր օտարների ոտնձգություններից:

Եզրակացություն: Վերոշարադրյալից բխում են հետևյալ եզրահանգումները.

Հին Հայաստանում, հելլենիզմի ժամանակաշրջանում, ֆիզդաստիարակության ու առողջ ապրելակերպի հարցերը քննարկվում էին դաստիարակության մշակույթի համատեքստում, որի հիմքում դրված էր մարմնականի ու հոգևորի ներդաշնակության գաղափարը: Դաստիարակության նպատակը մարդու ֆիզիկական-մարմնական և հոգևոր-մտավոր, աշխարհայացքային՝ փիլիսոփայական, գեղագիտական ու բարոյագիտական կողմերի ներդաշնակ ու համաչափ զարգացումն էր:

Քրիստոնեությունն արմատական փոփոխությունների է ենթարկում հատկապես մարդու մասին անտիկ հեթանոսական ուսմունքը: Կատարյալ մարդու իդեալ է դառնում ճգնավորը, սուրբը, նա, ով հանուն իր հոգու փրկության պատրաստ է ամեն կարգի (թե՛ հոգևոր և թե՛ ֆիզիկական) տանջանքներ կրելու: Բացի դրանից, ժամանակի ընթացքում եկեղեցին փոխում է իր վերաբերմունքը մարմնականի ու աշխարհիկի նկատմամբ: Միջնադարյան հայ մտածողները մարդու առողջությունը պայմանավորում են թե՛ մարմնական, և թե՛ հոգեկան կողմերի իրավունքների պահպանմամբ, դրանց չափավոր ու համաչափ զարգացմամբ:

Հայոց պետականության անկումը ծանր հարված հասցրեց նաև ֆիզիկական դաստիարակության մշակույթի զարգացմանը: Այնուհանդերձ, Կիլիկիայի հայկական պետությունում և Հայաստանի տարբեր վայրերում ստեղծվեցին ասպետական, մանկական ու երիտասարդական միություններ, որոնց գերխնդիրն էր հայ բնակչության ֆիզիկական անվտանգության ապահովումը:

Հայաստանի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմության ուսումնասիրություններով զբաղվել են Կ. Աթոյանը (1985), Մ. Իսպիրյանը (2002), Է. Սահակյանը (2006) և այլք, որոնց աշխատություններում վերծանվում են զուտ պատմական հիմնախնդիրներ և փաստերի մեկնաբանություններ: Դիտարկումից պարզ է դառնում, որ հատուկ ուշադրության չեն արժանանում բնակչության ֆիզդաստիարակության կազմակերպման պետական մոտեցումների և կառավարման խնդիրները:

Այսպիսով՝ ժամանակակից տեսանկյունից՝ ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման գործում և սպորտային շարժման քաղաքականության համատեքստում, անհրաժեշտություն կա վերանայելու պատմական փաստերի, իրադարձությունների և կոնկրետ անձանց դերի գնահատման պետական տեսամեթոդական մոտեցումները: Կարծում ենք, որ ֆիզիկական դաստիարակության պատմության խնդրի և անցյալի պատմական ժառանգության հանդեպ համարժեք վերաբերմունքը թույլ կտա հաշվի առնել պատմության դասերը և գտնել օպտիմալ միջոցներ՝ կառավարելու երիտասարդ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ագաթանգեղոս, Հայոց պատմություն, Երևան, 1983, էջ 35, 79:
2. Աթոյան Կ., Ռազմա-սպորտային մենամարտերը Հայաստանում, Հնագույն ժամանակներից մինչև XX դար, Երևան, Լույս, 1965, 216 էջ:
3. Բաղդասարյան Է. Մ., Հովհաննես Երզնկացին Կիլիկիայի զինվորական կազմակերպությունների մասին, Երևան, «Բանբեր Մատենադարանի», N 16, էջ 44-55:
4. Բաղդասարյան Է. Մ. , Հովհաննես Երզնկացին և նրա խրատական արձակը, Երևան, 1977, էջ 71, 109:
5. Բդոյան Վ., Հայ ժողովրդական խաղեր, Հ. 1, 2, 3, Երևան, 1963, 1980, 1983:
6. Զաքարյան Ս. Ա., Գրիգոր Տաթևացի, Հայ իմաստասերներ, Մատենաշար, Գիրք երրորդ, Երևան, 1997, էջ 48:

7. Զաքարյան Ս. Ա., Մարդու հիմնահարցը 13-15-րդ դարերի հայ փիլիսոփայության մեջ, Երևան, 1999, էջ 125-128:
8. Խորենացի Մ., Հայոց պատմություն, Երևան, 1968, էջ 274:
9. Կծոյան Ա., Մխիթար Հերացի, «Հայ մշակույթի նշանավոր գործիչները / 5-18-րդ դարեր», Երևան, 1976, էջ 269:
10. Կողբացի Ե., Եղծ աղանդոց, թարգմանությունը, ներածությունը և ծանոթագրությունները Ա. Ա. Աբրահամյանի, Երևան, 1970, էջ 56:
11. Հայ ժողովրդի պատմություն, Հ. 3, Երևան, 1976, էջ 753-754:
12. Ղրիմեցի Հ., Տոմարագիտական աշխատություններ, աշխատասիրությամբ Ջ. Ա. Էյնաթյանի, Երևան, 1987, էջ 300:
13. Նարեկացի Գ., Խօսք ճշմարիտ հաւատքի եւ առաքինասէր վարքի մասին, «Գանձասար» աստվածաբանական հանդես, Ա, Երևան, 1992, էջ 167:
14. Չալոյան Վ. Կ., Հայոց փիլիսոփայության պատմություն, Երևան, 1975, էջ 424:
15. Սասունցի Դավիթ, Հայկական ժողովրդական էպոս, Երևան, 1989, էջ 323:
16. Анри-Ирене Марру История воспитания в античности (Греция). «Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шичалина, М., 1998, с. 165.
17. Гофф Ж., С небес на землю (Перемены в системе ценностных ориентаций на христианском Западе XII-XIII вв.). В кн.: Одиссей. Человек в истории, М., 1991, с. 36-37.
18. Платон Сочинения в 3-х томах. т. 3, ч. 1, М., 1971, с. 347-351.
19. Соломченко М. А., Пеленицина Т. А., История физической культуры и спорта: конспект лекций для высшего профессионального образования. ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», Орел, 2012, с. 9.

HISTORICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF THE ETHNIC CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION

A. L. Grigoryan[1], S. V. Hovhannisyan[2]
[1]Russian - Armenian (Slavonic) University, Yerevan, Armenia
[2]Yerevan State University, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: physical education, cultural elements, different eras, ethnic concept, historical background, national approach, general patterns, government.

Research relevance: The relevance of the study is due to the observation of complex problems of a scientific-theoretical, socio-economic, as well as practical nature, the disclosure of which is aimed at arguing ethnic aspects that formulate a conceptual understanding of the modern system of physical education.

Research aim: The purpose of this study is to identify the prerequisites and general regularities of the formation of the ethnic concept of physical education based on the description of historical facts, their scientific explanations and previously advanced hypotheses.

Research methods and organization: The organization of the planned research required a historical analysis of the chronology of national approaches to the system of physical education, systematic study of scientific, methodical, educational and legislative materials, generalization of many years of own educational and pedagogical and educational experience, logical generalization of results. Scientific research methods used in the process of complex research are theoretical analysis of historical and scientific-methodical literature, content analysis, classification and coordination of documents and internet materials.

Research results analysis: It follows from historical facts that elements of the culture of physical education developed during the period of formation and consolidation of Armenian people, the creation of the first state associations, especially in the Hellenistic era, during the period of strengthening of Armenian statehood. In Christian anthropology, a person is considered as a unity of soul and body, an inseparable whole of two essences. Over time, the church changes its attitude towards the carnal and worldly. Medieval Armenian thinkers determine human health by preserving the rights of both physical and mental aspects along with their moderate and proportional development. In the future, the decline of Armenian statehood dealt a heavy blow to the development of the culture of physical education. However, in the Armenian state of Cilicia and in different places of Armenia, knightly, children's and youth associations were created, the main task of which was to ensure the physical safety of the Armenian population.

Conclusion: From the modern point of view, in the context of the development of physical education and the policy of sports movement, there is a need to review the state's theoretical and methodological approaches to the assessment of the role of historical facts, events and specific people. We believe that an adequate attitude to the problem of the history of physical education and the historical heritage of the past will allow us to learn the lessons of history and find optimal means for managing the process of physical education of the young generation.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ ЭТНИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. Л. Григорян[1], С. В. Оганесян[2]
[1]Российско-Армянский (Славянский) университет, Ереван, Армения,
[2]Ереванский государственный университет, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическое воспитание, культурные элементы, разные эпохи, этническая концепция, исторические предпосылки, отечественный подход, общие закономерности, управление.

Актуальность исследования обусловлена решением комплексных задач научно-теоретического, социально-экономического, а также практического характера, раскрытие которых направлено на аргументацию этнических аспектов, формулирующих концептуальное понимание современной системы физического воспитания.

Цель исследования. Целью данного исследования является выявление предпосылок и общих закономерностей становления этнической концепции физического воспитания на основе описания исторических фактов, их научного объяснения и выдвинутых ранее гипотез.

Методы и организация исследования. Организация планированного исследования потребовало исторического анализа хронологии отечественных подходов к системе физического воспитания, систематического изучения научных, методических, учебных и законодательных материалов, обобщения собственного многолетнего учебно-воспитательного и педагогического опыта, логического обобщения результатов. Научно-исследовательскими методами, использованными в процессе комплексного исследования, являются: теоретический анализ исторической и научно-методической литературы, контент-анализ, классификация и согласование документов и интернет-источников.

Анализ полученных результатов. Из исторических фактов следует, что элементы культуры физического воспитания развиваются в период формирования и консолидации армянского народа, создания первых государственных объединений, особенно в эллинистическую эпоху, в период укрепления армянской государственности. В христианской антропологии человек рассматривался как единство души и тела, неразрывное целое двух сущностей. Со временем церковь меняет свое отношение к плотскому и мирскому. Средневековые армянские мыслители обусловливают здоровье

человека сохранением прав и физического, и психического аспектов, их умеренным и пропорциональным развитием. В дальнейшем упадок армянской государственности нанес тяжелый удар на развитие культуры физического воспитания. Тем не менее в Армянском государстве Киликии и в разных регионах Армении создавались рыцарские, детские и юношеские объединения, главной задачей которых было обеспечение физической безопасности армянского населения.

Краткие выводы: С современной точки зрения, в контексте развития физического воспитания и политики спортивного движения есть необходимость пересмотра государственных теоретико-методических подходов к оценке роли исторических фактов, событий и конкретных лиц. Считаем, что адекватное отношение к проблеме истории физического воспитания и исторического наследия прошлого позволит учесть уроки истории и найти оптимальные средства для управления процессом физического воспитания молодого поколения.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Արմեն Լևոնի Գրիգորյան՝ մ.գ.դ., ֆիզդաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ, Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: armen.grigoryan@rau.am

Սահակ Վիուլի Հովհաննիսյան՝ մ.գ.թ., Ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան, ORCID: 0000-0002-4733-322X

E-mail: s.hovhannisyan@ysu.am

Information about the authors

Armen Levon Grigoryan, Doctor of Pedagogy, Head of the Chair of Physical Education and Healthy Lifestyle, Russian-Armenian (Slavonic) University, Yerevan, Armenia,

E-mail: armen.grigoryan@rau.am

Sahak Viul Hovhannisyan, PhD, Associate Professor, Chair of General Psychology, Yerevan State University, Yerevan, Armenia, ORCID: 0000-0002-4733-322X

E-mail: s.hovhannisyan@ysu.am

Հոդվածն ընդունվել է 24.02.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 24.02. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 796.332 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-47

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄՈԴԵԼԸ ՇՈՒՐՋՏԱՐՅԱ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Ս. Ս. Հակոբյան, Մ. Է. Նիկոյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Պատրաստություն, դինամիկա, օրինակելի ցիկլ, տեխնիկատակտիկական, փորձարարական, ստուգողական, մրցակցական, արդյունավետություն, համեմատական, շարժողական ընդունակություն:

Հետազոտության արդիականությունը: Պատանի ֆուտբոլիստների համակողմանի պատրաստության գործընթացը, որպես կարևորագույն ոլորտ, դեռևս լիարժեք ուսումնասիրված չէ:

Ապացուցված է, որ պատանեկան հասակում է տեղի ունենում շարժողական ընդունակությունների, տեխնիկական գործողությունների ինտենսիվ աճ, ուստի այս գործընթացի վրա նպատակաուղղված մանկավարժական ներգործությունը դառնում է հրատապ:

Ժամանակակից ֆուտբոլը տարեցտարի փոխում է իր խաղային ձեռագիրը: Վերջին տասնամյակներում նկատվում է խաղի լարվածության աճ, ինչը դրսևորվում է խաղի տեմպի բարձրացմամբ, առանց գնդակի տեղաշարժերի թվի ավելացմամբ, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների կատարման արագության մեծացմամբ: Այս ամենը յուրովի պահանջներ է ներկայացնում թիմի և նրա անդամների պատրաստությանը: Այդ իսկ պատճառով, պատանի ֆուտբոլիստների համակողմանի պատրաստությունն այն ոլորտն է, որը հնարավորություն է ընձեռում հետագա մարզական նվաճումների համար:

Արտասահմանյան և հայրենական շատ հեղինակներ իրենց ուշադրությունը բևեռել են այս հիմնահարցի պարզաբանմանը և ուսումնասիրություններին [1,2,3, 4,5]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը և մշակել այն բարելավելու հետագա ծրագիր:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության դինամիկան շուրջտարյա մարզման ընթացքում:

2. Մրցակցական հանդիպումներում ուսումնասիրել և համեմատական վերլու-

ծության ենթարկել տեխնիկատակտիկական գործողությունների քանակական և որակական կողմերը:

3. Մշակել մարզական ծրագրեր ու առաջադրանքներ, որոնք նպաստելու են համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը:

4. Ստացված արդյունքների համեմատական վերլուծություն:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, 2. մանկավարժական դիտում, 3. մանկավարժական գիտափորձ, 4. արդյունքների մաթեմատիկական և վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտության կազմակերպումը և քանակակազմը: Հետազոտությունները, մանկավարժական գիտափորձը, մրցակցական հանդիպումներում տեխնիկատակտիկական գործողությունների (ՏՏԳ) մանկավարժական դիտարկումներն անցկացվել են 2021թ. օգոստոս-սեպտեմբերից մինչև 2022 թվականի սեպտեմբեր-նոյեմբերը ներառյալ: Հետազոտություններում ներառել ենք «Փյունիկ» 1-09 թիմը՝ որպես փորձարարական խումբ, իսկ «Փյունիկ» 2-09–ը՝ ստուգողական, ընդհանուր 40 ֆուտբոլիստներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությունն անցկացրել ենք 3 փուլով: Առաջին փուլում՝ 2021թ. օգոստոս-սեպտեմբեր ամիսներին ուսումնասիրել և վերլուծել ենք ինչպես արտասահմանյան, այնպես էլ հայրենական հեղինակների աշխատությունները:

Երկրորդ փուլում՝ 2022թ. սեպտեմբեր-հոկտեմբերին կատարել ենք պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների մակարդակի նախնական գնահատում (ստուգողական նորմատիվների ընդունում) և գիտափորձի ներդրում ուսումնամարզական գործընթացում:

Երրորդ փուլում՝ 2022թ. նոյեմբերին ընդունել ենք վերջնական ստուգողական նորմատիվները, կատարել ենք համեմատական վերլուծություն և տվել կատարված գիտափորձի արդյունքների գնահատականը:

Տվյալ ժամանակահատվածում գիտափորձին զուգահեռ, պատանի ֆուտբոլիստների մասնակցությամբ, մանկավարժական դիտման մեթոդով ուսումնասիրվել և վերլուծվել են մրցակցական խաղերում նրանց կողմից կատարված տեխնիկատակտիկական գործողությունները և տրվել քանակական և որակական գնահատական:

Գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խումբն ուսումնամարզական գործընթացն անցկացրել է պլանավորված ծրագրին համապատասխան՝ շաբաթական ցիկլում 4 պարապմունք, մեկ

խաղ, ընդհանուր 385 ժամ բեռնվածությամբ, յուրաքանչյուր պարապմունք 70 րոպե տևողությամբ:

Իսկ փորձարարական խմբում մենք առաջարկել ենք շաբաթական ցիկլում 5 պարապմունք և մեկ խաղ, յուրաքանչյուր պարապմունք 80-90 րոպե տևողության և շուրջտարյա 440-480 ժամ ընդհանուր բեռնվածությամբ:

Յուրաքանչյուր ստուգողական վարժության կատարման համար տրվել է երկու փորձ, բացառությամբ «ԲԻՓ» թեստից, որն ամփոփված է 1-3–րդ աղյուսակներում:

Աղյուսակ 1 .

Առաջին փորձարկման ֆիզիկական պատրաստվածության արդյունքների ամփոփում

		Վազք 10 մ/վրկ.	Վազք 30 մ/վրկ.	Հեռացատկ տեղից (սմ)	Գնդակի վարում 30 մ/վրկ.	Գնդակի վարում 5x30 մ/վրկ.
1	Փորձարա–րական	1,9 ± 0,1	4,8 ± 0,1	205 ± 10	5,6 ± 0,2	30,0± 0,2
2	Ստուգո–ղական	1,95 ±0,1	4,9 ±0,15	200 ± 15	5,7 ± 0,2	31,0 ± 0,2

Աղյուսակ 2.

Երկրորդ փորձարկման ֆիզիկական պատրաստվածության արդյունքների ամփոփում

		Վազք 10 մ/վրկ.	Վազք 30 մ/վրկ.	Հեռացատկ տեղից (սմ)	Գնդակի վարում 30 մ/վրկ.	Գնդակի վարում 5x30 մ/վրկ.
1	Փորձարա–րական	1,8 ± 0,15	4,7 ± 1,0	208 ± 10	5,5 ± 1,0	28,5 ± 0,2
2	Ստուգո–ղական	1,9 ± 2	4,8 ± 1,0	202 ± 10	5,6 ± 1,1	30,0 ± 2

Աղյուսակ 3.

«ԲԻՓ» թեստի արդյունքների ամփոփում

	Խմբերը	Level	Meter	Seconds	VO2Max	Գնահա–տական 1-7
		Արագության փոփոխում	Տարածու–թյուն	Ժամանակ	Առավելա–գույն թթված–նի քանակ	
1	Փորձարա–րական	10,30	1730	9'43"	47,0	6
2	Ստուգո–ղական	8,2	1380	7'58"	41,9	4,9

Գիտափորձի արդյունքների համեմատական վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ և' փորձարարական, և' ստուգողական խմբերում պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության դինամիկան նկատելի է, սակայն փորձարարական խմբում արդյունքների աճն ավելի ցայտուն է:

Վերը նշված մանկավարժական գիտափորձից ստացված արդյունքներն ամբողջական պատկերացում չէին կարող տալ առանց պատանի ֆուտբոլիստների կողմից մրցակցական խաղերում կատարած տեխնիկատակտիկական գործողությունների դիտարկումների և քննարկումների: Ուստի, 2021թվականի հոկտեմբերից մինչև 2022–ի ապրիլը, մեր կողմից մանկավարժական դիտում անցկացրեցինք «Փյունիկ» 1-09 թիմի մասնակցությամբ՝ 5 խաղերի ընթացքում:

Հետազոտել ենք համեմատաբար բարձր պատրաստություն ունեցող ֆուտբոլիստների տեխնիկատակտիական գործողությունները:

Աղուսակ 4

Դիտման քարտ

Թիմի անվանումը «ՓՅՈՒՆԻԿ» 1-09 Անցկացման ժամկետը, վայրը՝ ք. Երևան

	Փոխանցումներ			Գնդակի կասեցում	Գնդակի խլում	Մրցակցի շրջանցում	Հարված դարպասին	Ընդհանուրը 5 խաղում	Միջինը 1 խաղում	Ընդհանուր քանակը, արդյունա-
	կարճ	միջին	երկար							
1. Ասլանյան Վահան (պաշտպան)	11 10 1	8 6 2	5 4 1	9 8 1	12 8 4	2 1 1	1 1 0	240	48 38 10	79,5
2. Հակոբյան Նարեկ (կիսապաշտ–պան)	11 11 0	9 9 0	6 5 1	13 12 1	11 9 2	12 11 1	3 2 1	325	65 59 6	90,7
3. Երվանդյան Անդրանիկ (հարձակվող)	9 5 0	6 6 0	4 3 1	11 11 0	8 7 1	12 10 0	9 6 3	290	58 51 7	81

Ելնելով մանկավարժական գիտափորձի, տեխնիկատակտիկական գործողությունների հետազոտությունից և վերլուծությունից՝ առաջարկել ենք պատանի ֆուտբոլիստների շուրջտարյա պատրաստության օրինակելի գրաֆիկ (աղյ. 5):

Այն նախադրյալ է ստեղծում շուրջտարյա մարզման գործընթացում բարելավել պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստվածության մակարդակը:

Աղյուսակ 5.

13-14 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորման օրինակելի գրաֆիկ

Բովանդակություն	Նախապատրաստական շրջան				Մրցակցական շրջան						Անցման շրջան		Ընդամենը՝ ժամաքանակով
	հունվար	փետրվար	մարտ	ապրիլ	մայիս	հունիս	հուլիս	օգոստոս	սեպտեմբեր	հոկտեմբեր	նոյեմբեր	դեկտեմբեր	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I Տեսական պարապմունք	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	5	38
II Գործնական պարապմունք													
1. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	206	814	68	46	66	66	66	66	44	86	206	206	11480
2. Տեխնիկական պատրաստություն	18	18	24	24	24	24	24	24	24	24	18	18	114
3. Տակտիկական պատրաստություն	8	12	14	16	16	16	16	16	16	14	6	6	156
4. Ուսումնամարզական խաղեր	2	4	6	6	4	4	4	6	6	4	2	2	50
5. Ստուգողական խաղեր և մրցումներ	2	2	4	4	6	4	4	4	6	4	2	2	44
6. Ընթացիկ և ստուգողական նորմատիվների հանձնում	4			2			2		2		2		12
Գործնական պարապմունքների ընդհանուր ժամաքանակը	62	60	62	62	63	61	62	62	62	61	57	56	730
ԸՆԴԱՄԵՆԸ՝ ԺԱՄԱՔԱՆԱԿԸ	63	61	65	65	64	62	65	65	65	64	60	59	758

Մանկավարժական դիտման համար մշակվել է հատուկ քարտ, որում ներառված են խաղադաշտում գնդակով կատարվող բոլոր գործողությունները (հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբկեր, դարպասի գրավում և այլն): Կատարված դրական գործողությունները նշել ենք + նշանով, խոտանը՝ - նշանով:

Պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկատակտիկական գործողություններին քանակական և որակական գնահատական տալուց զատ, անհրաժեշտ է շեշտել նրանց օգտակար գործողությունների տոկոսային ցուցանիշները (տատանվել են 79,5-90,7%), որոնք բավականին բարձր արդյունքներ են և համահունչ են արտասահմանյան երկրների իրենց հասակակից պատանիների արդյունքներին: Տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունքներն արձանագրված են 4-րդ աղյուսակի ամփոփագրում (տես՝ աղյուսակ 4.):

Եզրակացություն.

1. Մանկավարժական գիտափորձում ներդրված ծրագրի արդյունքում բարելավվել են ընդհանուր և հատուկ պատրաստվածության ցուցանիշները:

2. Ներդրված ծրագրի արդյունքում ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը դրականորեն է անդրադարձել պատանի ֆուտբոլիստների ՏՏԳ արդյունավետության վրա, որի արդյունքում թիմն իր տարիքային խմբում դարձել է ՀՀ առաջնության հաղթող:

Հետազոտությունն ավարտուն չէ և ընթացքի մեջ է:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Ա.Ա., Պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները, Մենագրություն, Երևան, 2005, էջ 83:

2. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009, էջ 20-46:

3. Նիկոյան Մ.Է., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2015, էջ 110:

4. Гриндлер К., Хеммо Н., Палке Х., Физическая подготовка футболистов. М. ФиС, 1976, с. 184-218.

5. Тони Чарльз, Футбол дла детей. (пер с англ.). М. Эксмо, Стюарт Рук. 2018, с. 128.

THE MODEL OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE ALL-YEAR-ROUND TRAINING PROCESS

S. S. Hakobyan, M. E. Nikoyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: preparedness, dynamics,model cycle, technical-tactical, experimental, control, competitive, efficiency, comparative, motor abilities.

Research relevance: The complex process comprehensive training of young football players, though being a very important sphere, has not been sufficiently studied yet. It is proved that there is improvement in motor abilities and technical actions in teens, therefore pedagogical intervention in this process becomes urgent.

Research aim: To study the level of physical fitness of young football players and to develop a special model for its improvement, at the same time to review the effectiveness of technical and tactical actions in competitive games.

Research methods and organization: Review and analysis of literary sources, pedagogical observation, conducting of a pedagogical experiment, mathematical and statistical analysis of the results.

Research, pedagogical scientific experiment, pedagogical observations of technical and tactical actions in competitive matches were carried out from August-September 2021, to September-October 2022, and all this is ongoing. The study were carried out on the basis of FC Pyunik 1-09 as an experimental group and 2-09 as a control group, a total of 40 players.

Research results analysis: During the studies in the control group, the training process was carried out in accordance with the planned program: four workouts per week, one game, with a total load of 385 hours, the duration of each workout session was 70 minutes.

And in the experimental group, we offered 5 lessons and one game in a weekly cycle, each lesson lasting from 80 to 90 minutes and with a total load from 440 to 480 hours all year round.

From a comparative analysis of the results of a scientific experiment, it becomes clear that the dynamics of the training of young football players in both the experimental and

control groups is evident, but the increase in results in the experimental group is much more obvious.

Conclusion: The dynamics of the results of the pedagogical scientific experiment is due to a number of factors - the programming of training process offered by us, the correct choice of appropriate means, and the correct use of their doses, with age features and patterns of development of the body.

A model of physical fitness in the all-year-round training of young football players has been

The conclusions are not final, as research in this area is still going on.

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В КРУГЛОГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

С. С. Акопян, М. Э. Никоян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: готовность, динамика, образцовый цикл, технико-тактический, экспериментальный, контрольный, соревновательный, эффективность, сравнительный, двигательные способности.

Актуальность иследования. Процесс всесторонней подготовки юных футболистов, как важная область, пока недостаточно изучена. Доказано, что в подростковом возрасте имеет место улучшение двигательных способностей, технических действий, поэтому педагогическое вмешательство в этот процесс становится безотлогательным.

Цель исследования. Изучить уровень физической подготовленности юных футболистов и разработать специальную модель для ее совершенствования.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования, педагогический научный опыт, педагогические наблюдения за технико-тактическими действиями в соревновательных матчах проводились с августа-сентября 2021 года по сентябрь-октябрь 2022 года включительно. Исследования

проводились на базе ФК «Пюник» 1-09 в качестве экспериментальной группы и 2-09 в качестве контрольной группы, всего 40 футболистов.

Анализ полученных результатов. В ходе исследований в контрольной группе тренировочный процесс проводился в соответствии с запланированной программой: 4 тренировки в неделю, одна игра, с общей нагрузкой 385 часов, продолжительность каждой тренировки 70 минут.

А в экспериментальной группе мы предложили 5 занятий и одну игру в недельном цикле, каждое занятие продолжительностью 80-90 минут и с общей нагрузкой 440-480 часов в течение годичной тренировки.

Из сравнительного анализа результатов научного эксперимента становится ясно, что динамика подготовки юных футболистов как в экспериментальной, так и в контрольной группах заметна, но прирост результатов в экспериментальной группе более выражен.

Краткие выводы: динамика результатов педагогического эксперимента обусловлена рядом факторов: предлагаемым нами программированием тренировочного процесса, правильным подбором соответствующих средств и правильным дозированием нагрузки, возрастных особенностей и закономерностей развития организма.

Разработана и продолжает апробироваться модель физической подготовки в круглогодичной тренировке юных футболистов.

Выводы предварительны, поскольку исследования в этом направлении продолжаются.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սամսոն Սուրիկի Հակոբյան՝ մ.գ.թ., Ֆուտբոլի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Մուշեղ Էդուարդի Նիկոյան՝ մ.գ.թ., Ֆուտբոլի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: Samson.hakobyan@sportedu.am, mushegh.nikoyan@sportedu.am

Information about the authors

Samson Surik Hakobyan,PhD of pedagogy, Professor of the Chair of Football; Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

Mushegh Eduard Nikoyan, PhD of pedagogy, Associate Professor of the Chair of Football; Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia;
E-mail: Samson.hakobyan@sportedu.am, mushegh.nikoyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.03.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.03. 2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան:

ՀՏԴ 796.81 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-57

ԱՐՏԱԿՈՐՎԱԾ ԳՑՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ 11-12 ՏԱՐԵԿԱՆ ԱԶԱՏ ՈՃԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՈՏ

Խ. Թ. Հարությունյան, Վ. Բ. Հասրաթյան, Մ. Ա. Մակարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ազատ ըմբշամարտ, տեխնիկատակտիկական պատրաստություն, արտակորված գցումներ, ուսուցման մեթոդիկա, ուսումնական գոտեմարտ:

Հետազոտության արդիականությունը: Ազատ ըմբշամարտը համարվում է սպորտային ըմբշամարտի ձևերից մեկը, որն ապահովում է աճող սերնդի ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացումը:

Ազատ ըմբշամարտով կարելի է մարզվել կրտսեր դպրոցական տարիքից. մանկապատանեկան մարզադպրոցների և մարզական ակումբների լայն ցանցը հնարավորություն է ընձեռնում պատրաստել սպորտային հերթափոխ և ապահովել ըմբշամարտի մասսայականացումը:

Դեռահաս ըմբիշների սպորտային պատրաստության գործընթացում ձևավորված է մի իրավիճակ, երբ ծրագրային նյութը, ընտրության և սպորտային կողմնորոշման, մարզման և ուսուցման մեթոդիկան տեղափոխվել է այստեղ ավելի հասուն տարիքի մարզվողների պատրաստության գործընթացից: Նման պայմաններում վաղ մասնագիտացումը ձեռք է բերել մի շարք թերություններ՝ կապված դեռահասների հոգեկանի և անատոմո-ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների ոչ ճիշտ գնահատման հետ:

Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկան համարվում է վարպետության հիմքը և ըմբիշների հնարավորությունները շատ բանով հենց դրանով են պայմանավորված [1, 2, 5, 7]: Դա է պատճառը, որ մասնագետները մեծ հետաքրքրություն են դրսևորում տեխնիկական պատրաստության խնդիրներին վերաբերող հարցերին:

Ըմբիշների տեխնիկատակտիկական պատրաստության պրակտիկայում ընդունված է ուսուցանված հնարքներն աստիճանաբար ընդգրկել գոտեմարտերի մեջ: Սակայն, այս պարագայում, մասնագետների ուշադրությունից դուրս է մնում տեխնիկատակտիկական գործողությունների բազային այնպիսի տարրերի ուսուցումը, ինչպիսիք են՝ կանգնվածքը, տեղաշարժերը, բռնվածքները, բռնվածքներից ազատումը, ճնշումը, մանևրումը և այլ տարրական գործողություններ, որոնք մեծ նշանակություն ունեն:

Ըստ մարզիչների հետ անցկացված հարցման արդյունքների՝ այդ գործողությունների յուրացումը տեղի է ունենում

ինքնըստինքյան: Որպեսզի հնարքները կիրառվեն գոտեմարտում, հարկավոր է ձեռք բերել գոտեմարտելու հմտություններ, որոնք մարզիչները փորձում են ձևավորել ուսումնամարզական և մարզական գոտեմարտերի միջոցով, բայց այս պայմաններում այդ հմտությունները դանդաղ և մեծ դժվարությամբ են ձևավորվում:

Ըմբշամարտի տեխնիկային առընչվող ուսումնասիրությունները հիմնականում վերաբերում են հարձակողական գործողությունների կառուցվածքի արդյունավետության ուսումնասիրմանը, ինչը տարբեր հնարքների ուսուցման մեթոդների և միջոցների մշակման հնարավորություն է ընձեռում: Հարձակողական գործողությունները գոտեմարտերում հաղթանակի հասնելու հիմնական միջոցներն են [7]:

Հնարքի արդյունավետ կառուցվածքը դեռևս սպորտային վարպետության չափանիշ չէ և չի ապահովում դրա կատարումը մրցակցային պայմաններում: Եվ միայն հնարքների իրագործումը գոտեմարտի բարդ իրավիճակներում, արդյունավետության պահպանման համար նպատակային ձևով փոփոխելով կառուցվածքը, բարձր արդյունքների նվաճման հնարավորություն է տալիս [4]:

Տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը համարվում է ըմբշամարտում սպորտային պատրաստության գլխավոր կողմը, իսկ պատրաստության մյուս կողմերը ուղղված են նրա բարելավմանը: Տեխնիկական կատարելությունը համարվում է ըմբիշի պատրաստության թերի կողմերի փոխհատուցման գործոն [1]:

Տեխնիկական բարձր պատրաստություն ունեցող ըմբիշները գոտեմարտում ավելի քիչ էներգիա են ծախսում, քանի որ աշխատանքի մեջ ներգրավում են միայն այն մկանները, որոնք տվյալ գործողության կամ շարժման մեջ ունեն որևէ գործառույթ: Գրոհի ժամանակ տեխնիկապես գրագետ ըմբիշները մրցակցի դիմադրության հաղթահարման նպատակով օգտագործում մկանների հնարավորությունները, նրանց ըստ անհրաժեշտության՝ հաջորդաբար կամ միաժամանակ ներգրավելով աշխատանքի: Բացի այդ, նա ակտիվորեն կիրառում է սեփական քաշը, սեփական մարմնի և մրցակցի՝ շարժման իներցիան:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետությունը կախված է հնարքի կատարման ժամանակ ստեղծված իրավիճակի գնահատման և անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կարողությունից, որն անհրաժեշտ արդյունքի հասնելու հնարավորություն է տալիս: Այստեղից երևում է, որ ըմբիշը պետք է կարողանա ոչ միայն լավ կատարել հնարք-

ները, այլև, իրավիճակից ելնելով, առավելագույն կարճ ժամանակում ճիշտ որոշում կայացնել:

Որպեսզի ըմբիշն ունենա կատարելագործված տեխնիկա, նա մարզման նախնական փուլերում պետք է յուրացնի ըմբշամարտի բազային տեխնիկան:

Արտակորված գցումները համարվում են բազային հնարքներ և ուսուցանվում են բոլոր մարզադպրոցներում և ակումբներում, սակայն տարբերվում են և ուսուցման մեթոդները, և ուսուցման ժամանակը: Սրանք ունեն մեծ արդյունավետություն, արտակորված գցումների լիարժեք կատարման դեպքում կարելի է վաստակել ըմբշամարտում գոյություն ունեցող առավելագույն միավորը՝ 5 միավոր, կամ՝ հասնել մաքուր հաղթանակի:

Արտակորված գցումների ուսուցումն իրականացնելու համար հարկավոր է, որ պատանի ըմբիշներն ունենան ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակ, տիրապետեն ինքնաապահովման հնարքներին:

Արտակորված գցումների ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև ամբողջական տեխնիկայի և նրա առանձին տարրերի տիրապետումը:

Տեխնիկայի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդիկայով: Ըմբշամարտում հիմնականում կիրառվում են ամբողջական, մասնատված և մասնատված–կոնստրուկտիվ մեթոդները: Մասնատված մեթոդը կիրառվում է պարզ հնարքներն ուսուցանելիս, կոորդինացիոն առումով, նաև՝ բարդ հնարքների դեպքում, իսկ մասնատված–կոնստրուկտիվ մեթոդը ենթադրում է վերոհիշալ մեթոդների համակցված կիրառում [3]:

Որքան կատարելագործված և հղկված է ըմբիշի տեխնիկան, այնքան մարզական բարձր նվաճումների հասնելու նրա հնարավորություններն ավելի են մեծանում: Այդ պատճառով էլ ոչ միայն տեխնիկան ամբողջությամբ, այլև նրա առանձին տարրերի ուսուցումը մարզման և սպորտային պատրաստության անբաժան մասն է:

Աշխատանքի արդիականությունը թելադրված է այն հանգամանքով, որ արտակորված գցումներն ունեն մեծ արդյունավետություն, դրանք կարելի է կատարել ոտքերի տարբեր գործողությունների համակցումներով, նաև՝ բազմաթիվ այլ հնարքների հետ:

Հետազոտության նպատակը: Մշակել արտակորված գցումների ուսուցման արդյունավետ մեթոդիկա 11-12 տարեկան ըմբիշների համար, որը

կնպաստի ամուր շարժողական հմտության արագ ձևավորմանը:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Սահմանել արտակորված գցումների ուսուցման ժամկետները:

2. Որոշել՝ արտակորված գցումների ուսուցման ընթացքում մկանախմբերի արագաուժային հնարավորություններում տեղի ունեցող փոփոխությունները:

3. Մշակել և գիտափորձով ապացուցել արտակորված գցումների ուսուցման արդյունավետ մեթոդիկան:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտումներ, անկետավորում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևանի Տորք Անգեղ մարզամշակութային կենտրոնի ազատ ըմբշամարտի նախապատրաստական խմբերում: Մանկավարժական գիտափորձին մասնակցել են 11-12 տարեկան ազատ ոճի 30 ըմբիշ, որոնց ծնողներից նախապես ստացել էինք մանկավարժական գիտափորձին՝ իրենց երեխաների մասնակցության համաձայնություն: Մասնակիցներից 13-ը 11 տարեկան էր, 17-ը՝ 12 տարեկան: Մանկավարժական գիտափորձը տևել է 4 ամիս՝ 2022 թվականի փետրվարից մինչև 2022 թվականի հունիս:

Մանկավարժական թեստավորման միջոցով ուսումնասիրվել են արտակորված գցումների կատարմանը մասնակցող մկանախմբերում տեղի ունեցած արագաուժային հնարավորությունների փոփոխությունները, որոնք առաջ են գալիս վերոհիշյալ գցումների ուսուցման ընթացքում, ինչպես նաև դրանց կատարման արդյունավետությունը:

Անկետավորումը կատարվել է տարբեր մրցաշարերի և ՀՀ առաջնությունների ժամանակ, ուսումնասիրվել է ազատ ըմբշամարտի 35 մարզչի կարծիք, որոնց 51%–ն ունեին ՀՀ վաստակավոր մարզչի կոչում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մարզիչների հետ կազմակերպված հարցումից պարզվեց, որ մեծամասնությունը (65%), հիմնվելով իրենց աշխատանքային փորձի վրա, կարծում են, որ արտակորված գցումների ուսուցումը պետք է սկսել մարզման 3-րդ տարուց, մարզիչների 32%-ի կարծիքով արտակորված գցումների ուսուցումը կարելի է սկսել մարզման 2-րդ տարուց, իսկ մարզիչների մի փոքր խումբ էլ՝ 3%, համոզված է, որ արտակորված գցումների ուսուցումը հնարավոր է կազմակերպել մարզման առաջին տարում:

Ուսուցման մեթոդներին վերաբերող հարցերից պարզվեց, որ արտակորված

գցումների ուսուցման ընթացքում մարզիչների 80%–ը նախընտրում է մասնատված մեթոդը, իսկ 25%–ը՝ ամբողջական մեթոդը:

Հարցմանը մասնակցած մարզիչների 95%–ի կարծիքով արտակորված գցումների ուսուցման ընթացքում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել իրանի և ոտքերի մկաններին, ինչպես նաև կամուրջ դրության ամրությունն ապահովող պարանոցի մկաններին:

Մարզիչների 97%-ի կարծիքով արտակորված գցումներից բազային կարելի է համարել երկու հնարք՝ իրանի և ձեռքի բռնվածքով և ձեռքերի բռնվածքով կատարվող արտակորված գցումները:

Մարզիչների 75 %–ը նախընտրում է տեխնիկան ուսուցանել առանց տակտիկայի, 25 %-ը կարծում է, որ դրանք պետք է ուսուցանվեն համատեղ:

Այստեղ պետք է նշել, որ մեր կողմից անցկացված գիտափորձն ապացուցեց, որ մարզիչների մեծամասնության կարծիքը տակտիկայի ուսուցման վերաբերյալ՝ արտակորված գցումների դեպքում չի համապատասխանում իրականությանը:

Մանկավարժական գիտափորձի համար նախնական պատրաստության ուսուցման 2-րդ տարվա խմբերից ընտրվել են 11-12 տարեկան 30 ըմբիշներ: Փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընտրված ըմբիշների արագաուժային հնարավորությունները ստուգվել են նախնական թեստավորման միջոցով: Թեստավորման համար ընտրվել են այնպիսի վարժություններ, որոնց կատարման ժամանակ հիմնական բեռնվածությունը կրում են այն մկանախմբերը, որոնց նկատմամբ մեծ պահանջներ են ներկայացվում արտակորված գցումների ժամանակ:

1. Կանգնած դրությունից իջնել կամուրջ, կատարել շրջավազք և ընդունել ելադիրք: Վարժությունը կատարվում է 6 անգամ (շրջավազքը կատարվում է 3 անգամ աջ կողմի վրա և 3 անգամ ձախ կողմի վրա) և հաշվվում է կատարման արագությունը:

2. Լցոնված գնդակի նետում՝ արտակորվելով (մ): Այս վարժության համար ընտվել է 2 կգ քաշով լցոնված գնդակ:

3. Ծանրաձողի քարով իրանի թեքում և արտակորում՝ 10 անգամ/վ.: Վարժությունը կատարող յուրաքանչյուր ըմբիշի համար ընտրվել է նրա քաշի 35-40% ծանրությամբ ծանրաձողի քար: Վարժությունը կատարվում է քարը կրծքին սեղմած վիճակում՝ կանգնած դրությունից. իրանը թեքել առաջ, այնուհետև ընդունել ելադիրք և արտակորվել:

Նախնական թեստավորումը ցույց տվեց, որ փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընդգրկված ըմբիշների արագաուժային հնարավորությունները գրեթե նույնն են (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Արագաուժային հնարավորությունների նախնական թեստավորման արդյունքները

Վարժությունները	Փխ	Սխ	t	p
	$\bar{x}\pm m_x$	$\bar{x}\pm m_x$		
Կամուրջ, շրջավազք, ելադիրք 6 անգամ/վ.	17.7±0.11	17.6±0.1	0.65	> 0.05
Լցոնած գնդակի արտակորված նետում, մ	967±4.4	964±5.3	0.43	> 0.05
Ծանրաձողի քարով իրանի թեքում և արտակորում՝ 10 անգամ/վ.	20±0.1	19.8±0.2	0.84	> 0.05

Արագաուժային հնարավորությունների գնահատման երեք վարժություններում նույնպես տարբերությունը հավաստի չէ:

Փորձարարական խմբում արտակորված հնարքների ուսուցումն իրականացվել է մեր կողմից առաջարկված մեթոդիկայով. հնարքի կատարման եղանակը և տակտիկական հիմնական միջոցները յուրացնելուց հետո, մոտավորապես՝ ուսուցումն սկսելուց մեկ ամիս անց: Ուսուցումը շարունակվել է ուսումնական գոտեմարտերի միջոցով: Օրինակ՝ մարզչի հանձնարարությամբ մարզիկներից մեկը որոշակի դիրքում կատարում է համապատասխան բռնվածք և ազդանշանով փորձում է կիրառել հնարքը, իսկ մրցակիցը պաշտպանվում է: Մի քանի փորձից հետո դերերը փոխվում են: Ուսումնական գոտեմարտերի ընթացքում մարզչի խնդիրն է հնարավորինս շատ դիրքերում և իրավիճակներում փորձարկել հնարքի կատարումը:

Ստուգողական խմբում ուսուցումը կազմակերպվել է դասական եղանակով՝ ստանդարտ դրությունից հնարքի բազմակի կրկնություններով:

Գիտափորձի վերջում անցկացվել է 11-12 տարեկան ըմբիշների արագաուժային հնարավորությունների ևս մեկ թեստավորում, որի նպատակն էր պարզել, թե արտակորված գցումների ուսուցման ընթացքում ինչպիսի փոփոխություններ են տեղի ունենում այդ հնարքի կատարմանը մասնակցող հիմնական մկանախմբերի արագաուժային հնարավորություններում:

Աղյուսակ 2

Արագաուժային հնարավորությունների վերջնական թեստավորման արդյունքները

Վարժություններ	ՓԽ	ՍԽ	t	p
	$\bar{x}\pm m_x$	$\bar{x}\pm m_x$		
Կամուրջ, շրջավազք, ելադիրք 6 անգամ/վ.	15.5±0.08	15.7±0.06	2.4	< 0.05
Լցոնած գնդակի արտակորված նետում, մ	980±2.2	979±1.6	0.3	> 0.05
Ծանրաձողի քարով իրանի թեքում և արտակորում՝ 10 անգամ/վ.	18.5±0.1	18.8±0.1	5.6	< 0.05

Վերջնական թեստավորման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընդգրկված ըմբիշների արագաուժային ընդունակություններում տեղի են ունեցել դրական փոփոխություններ: Մասնավորապես, առաջին և երրորդ վարժություններում՝ ցույց տված արդյունքների տարբերությունը հավաստի է, իսկ երկրորդ վարժությունում՝ p>0.05, այսինքն՝ տարբերությունը հավաստի չէ:

Արտակորված գցումների արդյունավետության գնահատման նպատակով անցկացվել է ևս մեկ թեստավորում: Փորձարարական և ստուգողական խմբի ըմբիշները, միմյանց հետ կազմելով համապատասխան զույգեր, յուրաքանչյուր զույգ կատարելով ձեռքի և իրանի երկկողմանի բռնվածք՝ մարզչի ազդանշանով փորձել են կատարել արտակորված գցում: Հաշվվել է յուրաքանչյուր հաջողված գործողությունը (տե՛ս, աղյուսակ 3):

Աղյուսակ 3

Արտակորված գցումների արդյունավետության ցուցանիշները

Վարժություններ	ՓԽ	ՍԽ	t	p
	$\bar{x}\pm m_x$	$\bar{x}\pm m_x$		
Արտակորված գցումներ՝ երկկողմանի բռնվածքով	6.8±0.3	3.2±0.3	7.4	< 0.05

Այս թեստավորումից պարզ դարձավ, որ փորձարարական խմբի արդյունավետությունը զգալիորեն տարբերվում է ստուգողական խմբի արդյունավետությունից, որի վստահելիությունը հաստավել է Ստյուդենտի աղյուսակով՝ $p<0.05$:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունը, անկետավորման և մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վերլուծությունը մեզ հնարավորություն է տալիս հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. Ձեռքի և իրանի բռնվածով և ձեռքերի բռնվածքով կատարվող արտակորված գցումները բազային հնարքներ են:

2. Արտակորված գցումների ուսուցման գործընթացում դրական տեղաշարժեր են գրանցվում մարզվողների արագաուժային ընդունակություններում:

3. Ուսումնական գոտեմարտերը և տակտիկական հիմնական միջոցները նպաստում են արտակորված գցումների ուսուցման արդյունավետության բարձրացմանը:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Алиханов И. И., Технико-тактическое мастерство борцов вольного стиля / И. И. Алиханов // Спортивная борьба, 1977. – М. : ФиС. – С. 34 – 38.

2. Галковский Н. М., Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. – М. : ФиС, 1976. – С. 9 – 11.

3. Калмыков С. В., Самсонов В. С., Сагалеев А. С., Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки /Вестник Бурятского государственного университета, 1.2/2012, стр. 141-145

4. Купцов А.П., Как правильно проводить занятия по борьбе, “Физическая культура в школе”, 1976, N9, стр.19, 14

5. Купцов А. П., Применение методических приемов в обучении юных борцов сложным технико-тактическим действиям / А. П. Купцов, Б. А. Подливаев, М. М. Казилов, Ю. Т. Жуковский // Теория и практика физической культуры, 1978. – № 7. – С. 41 – 44.

6. Подливаев Б. А., Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 33 – 38.

7. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011

THE METHODOLOGY OF TRAINING BACKWARD BENDING THROWS TO FREESTYLE WRESTLERS AT THE AGE OF 11-12

Kh. T. Harutyunyan, V. B. Hasratyan, M. A. Makaryan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Freestyle wrestling, technical and tactical training, backward bending throws, teaching methods, educational bout.

Research relevance: The relevance of this work is dictated by the fact that backward bending throws are highly effective, they can be performed in combination with various foot actions, as well as combined with many other wrestling techniques.

Research aim: To develop an efficient method of teaching backward bending throws for freestyle wrestlers at the age of 11-12, contributing to the rapid and tough formation of motor skill.

Research methods and organization: The following methods were used: the study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, questionnaires, pedagogical testing, and mathematical statistics.

With the help of pedagogical testing, changes in the speed and strength capabilities of muscle groups involved in performing backward bending throw occurring during training in the above-mentioned throws were studied.

Research results analysis: The analysis of the results of the experiment showed that there were positive changes in the speed capabilities of the wrestlers included in the experimental and test groups. In particular, the difference between the results shown in the first and third exercises is reliable, and in the second exercise, it is not.

From the analysis of the testing conducted to evaluate the effectiveness of backward bending throw, it became clear that the efficiency of the experimental group considerably differs from the efficiency of the monitoring group: $p<0.05$.

Conclusion: backward bending throws are basic tricks.

In the process of training backward bending throws, positive shifts in the speed capabilities of the trainees are noted.

Educational bouts and basic tactical actions contribute to improving the effectiveness of training backward bending throws.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 11-12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА БРОСКАМ С ПРОГИБОМ

Х. Т. Арутюнян, В. Б. Асратян, М. А. Макарян
Государственный институт физической культуры и спорт Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: вольная борьба, технико-тактическая подготовка, броски прогибом, методика обучения, учебная схватка.

Актуальность исследования. Актуальность данной работы продиктована тем, что броски прогибом очень эффективны, они могут выполняться в сочетании с различными действиями ногами, а также комбинируются со многими другими приемами борьбы.

Цель исследования. Разработать эффективную методику обучения броскам прогибом, способствующую быстрому и прочному формированию двигательного навыка.

Методы и организация исследования. Были использованы следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Исследование было организовано в подготовительных группах по вольной борьбе Ереванского спортивно-культурного центра «Торк Ангех». В педагогическом эксперименте приняли участие 30 борцов вольного стиля в возрасте 11-12 лет.

С помощью педагогического тестирования изучались изменения скоростно-силовых возможностей групп мышц, участвующих в выполнении бросков прогибом, происходящих при обучении вышеупамянутным броскам, а также эффективность их выполнения.

Анализ полученных результатов. Анализ результатов эксперимента показал, что произошли положительные сдвиги в скоростно-силовых возможностях борцов, экспериментальной и контрольной группы. В частности, в первом и в третьем упражнениях разница между показанными результатами достоверна, а во втором упражнении $p>0,05$, то есть разница недостоверна.

Из тестирования, проведенного с целью оценки эффективности бросков прогибом, стало ясно, что эффективность экспериментальной группы достоверно отличается от эффективности контрольной группы.

Краткие выводы: в процессе обучения броскам прогибом отмечаются положительные сдвиги в скоростных возможностях занимающихся.

Учебные схватки и основные тактическе действия способствуют повышению эффективности обучения броскам прогибом.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Խաչիկ Թորգոմի Հարությունյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Վահե Բակուրի Հասրաթյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Միեր Աշոտի Մակարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am, vahe.hasratyan@ sportedu.am, mher. makaryan@sportedu.am

Information about the authors

Khachik Torgom Harutyunyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

Vahe Bakur Hasratyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

Mher Ashoti Makaryan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport of, Yerevan, Armenia,

E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am, vahe.hasratyan@sportedu.am, mher. makaryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 20.02.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 21.02.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր Դ. Խիթարյան

ՀՏԴ 796. 83 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-68

ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵՈՒՄ

Ս. Մ. Մարդանյան
Ֆիզիկական զարգացման «Աթլետ» կենտրոնի
Կրասնոդարի մասնաճյուղ, Կրասնոդար, Ռուսաստան

Առանցքային բառեր: Նախավարժանք, ֆիզիկական վարժություններ, բեռնվածություն, մարզում, սպորտ, հարցում:

Հետազոտության արդիականությունը: Մարզական արդյունքների անընդհատ աճը, մրցումների ծրագրերի ընդլայնումը, մարզիկների պատրաստության մեթոդիկայի կատարելագործումը, գիտական սպասարկումների դերի ընդլայնումը զգալի բարձրացնում է նախավարժանքի դերը, ինչպես մարզումների, այնպես էլ մրցումների ընթացքում:

Ներկայումս զգալի ուշադրություն է դարձվում մարզիկների պատրաստության համակարգում նախավարժանքի տեսական, մեթոդական սկզբունքների վերանայմանը: Մարզաձևերի բազմազանությունը ենթադրում է, որ բազմազան են նաև նախավարժանքի անցկացման մեթոդները, խնդիրները, միջոցները:

Յուրաքանչյուր նախավարժանք ունի իր բովանդակությունը, օրինաչափությունները, կառուցվածքը, օգտագործման պայմանները և, իհարկե, մեթոդիկան:

Սպորտային մարզման պրակտիկայում անցկացվել են գիտական լուրջ հետազոտություններ, որոնցում հիմնավորվում են նախավարժանքի անհրաժեշտությունը մարզման գործընթացի առավել արդյունավետ կազմակերպման, տարբեր մասշտաբի մրցումներում բարձր մարզական արդյունքների ցուցադրման ուղղությամբ:

Հիմնախնդրի վերաբերյալ հրատարակված գիտական, մեթոդական աշխատանքների վերլուծությունը թույլ տվեց առանձնացնել հետևյալ ուղղությունները.

- Կատարվել են ուսումնասիրություններ, որոնք նվիրված են եղել նախավարժանքի անցկացման տեսամեթոդական հիմնավորումներին [14, 16]:
- Հեղինակների մի մասը [15, 17, 18] նախավարժանքի արդյունավետության բարձրացման միջոցներն ուսումնասիրել են բուն մրցակցական գործունեության ընթացքում, մեթոդները՝ սուսերամարտում, ծանրամարտում, բռնցքամարտում:
- Առանձին հետաքրքրություն են ներկայացնում այն աշխատանքները, որոնք ուղղված են եղել՝ հիմնավորելու պատանի մարզիկների նախավարժանքի անցկացման առանձնահատկությունները

տարբեր մարզաձևերում՝ ըմբշամարտում, մարմնամարզությունում, ձյուդոյում [3, 1]: Շեշտադրվում է, որ նախավարժանքի ընթացքում պետք է հաշվի առնել պատանի մարզիկների տարիքը, մարզաձևը, պատրաստության աստիճանը, որակավորումը, մրցաշրջանը:

• Կատարված աշխատանքների գերակշռող մեծամասնությունն ուղղված է տարբեր մարզաձևերում (ֆուտբոլ, դահուկավազք, բռնցքամարտ, մարմնամարզություն, լող սուսերամարտ) նախավարժանքի անցկացման մեթոդների հիմնավորմանը [10, 5, 6, 8, 9]:

Այսպիսով՝ հիմնախնդրի վերաբերյալ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, վերլուծությունը և ընդհանրացումը ցույց տվեց, որ նախավարժանքի կազմակերպման, անցկացման հիմնախնդիրները գտնվում են տարբեր մարզաձևերի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Միևնույն ժամանակ կարատեում նախավարժանքի անցկացման տեսամեթոդական հիմնավորումների վերաբերյալ աշխատանքները գրեթե բացակայում են:

Հետևաբար, նախավարժանքի անցկացման առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը կարատեում համարվում է արդիական կարևոր խնդիր:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել նախավարժանքի անցկացման առանձնահատկությունները կարատեում:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել և ընդհանրացնել նախավարժանքի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրական աղբյուրները, բացահայտել մասնագետների կարծիքը կարատեում նախավարժանքի անցկացման դերի, նշանակության և բովանդակության վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական դիտում, հարցաթերթիկային հարցում:

Հետազոտության կազմակերպում: Հետազոտությունն անցկացվել է կարատե մարզաձևով պարապող մարզիչների և մարզիկների շրջանում:

Հետզոտության արդյունքների վերլուծություն: Նախավարժանքը դիտարկվում է՝ որպես տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարում, որը նպատակաուղղված է մարզիկներին առավել արդյունավետ նախապատրաստել մարզումներին, մրցումներին:

Նախավարժանքի ազդեցությունը լիարժեք կլինի այն ժամանակ, երբ այն ապահովի օրգանիզմի լիարժեք տաքացումը, որն ավելացնում է աշխատանքի հզորությունը և աշխատունակության

բարձրացումը: Այդ պատճառով սպորտային պրակտիկայում նախավարժանքը կազմված է երկու մասից՝ ընդհանուր և հատուկ:

Նախավարժանքի ընդհանուր մասը ապահովում է մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացումը, կենտրոնական նյարդային համակարգի ֆունկցիայի ակտիվացումը, շարժողական ապարատի, սրտանոթային և մյուս համակարգերի ակտիվացումը: Նախավարժանքի հատուկ մասն օրգանիզմն առավել նախապատրաստում է հիմնական աշխատանքին:

Ինչպես բոլոր մարզաձևերում, այնպես էլ կարատեում մարզումը սկսվում է նախավարժանքից: Ներկա ժամանակում նախավարժանքում կարևորվում է լուծել չորս հիմնական խնդիր՝ հոգեբանական պատրաստություն, ֆիզիկական պատրաստություն, աշխատունակության բարձրացում և վնասվածքների կանխարգելում:

Նախավարժանքի ծավալը և ինտենսիվությունը պետք է բավարար լինի օրգանիզմն աշխատանքի նախապատրաստելու համար, բայց ոչ ավելին, քանի որ նախավարժանքին հետևող մարզական վարժությունները մարզիկից պահանջում են նյարդային և ֆիզիկական մեծ լարվածություն:

Գոյություն ունի նախավարժանքի 2 տեսակ՝ հզոր մկաններից մինչև մանրերը և, վերևից՝ ներքև: Առաջին դեպքում վարժությունները սկսում են կոնքազդրային հոդերի մկաններից, իսկ երկրորդ դեպքում՝ պարանոցի մկաններից:

Նախավարժանքը հատկապես կարևոր է ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց առաջ ջերմային հոմեոստազի կարգավորման (մարզումներ կամ հատկապես մրցումներ), այսինքն՝ հենաշարժողական ապարատի մկանների և կարդիորեսպերատիվ համակարգի սպասվելիք աշխատանքին նախապատրաստման համար:

Սխալ նախավարժանքը հաճախ վնասվածքների, հատկապես մկանների պատռվածքի պատճառ է դառնում: Հետևաբար, նախավարժանքը պետք է անցկացնել այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեն տաքացել խոշոր մկանախմբերը: Պետք է սկսել դանդաղ վազքից: Այնուհետև կատարել մի քանի մարմնամարզական վարժություններ, ինչպես նաև ուժը զարգացնելու վարժություններ, տաքացնել այն մկանախմբերը, որոնք նախավարժանքից հետո պետք է իրենց վրա կրեն հիմնական բեռնվածությունը: Դրանից հետո անհրաժեշտ է անցնել տեխնիկան կատարելագործելու համար նախատեսված վարժություններին՝ աստիճանաբար մեծացնելով տեմպը: Պետք է պարտադիր կերպով ներառել մկանների և հոդերի փափուկ և դանդաղ ձգումներ՝ թույլ չտալով հոդերի ուժեղ բեռնվածություն:

Նախավարժանքն ընդգրկում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ վազք, ցատկ, ծալման և տարածման վարժություններ և այլն: Նախավարժանքի ընդհանուր մասը կարող է միևնույնը լինել բոլոր մարզաձևերի համար:

Նախավարժանքի և ընդմիջման առավելագույն տևողությունը որոշվում է մի շարք գործոններով՝ աշխատանքի բնույթով (մարզաձև), մարզիկի ֆունկցիոնալ վիճակով, մարզվածությամբ, արտաքին գործոններով՝ օդի ջերմաստիճան, խոնավություն, նաև տարիք, սեռ և մրցման մասշտաբներ՝ աշխարհի, Եվրոպայի և հանրապետության առաջնություններ և այլն: Նախավարժանքի տևողությունը խիստ անհատական է, ուստի տարբեր մարզաձևերի մարզիչների մոտ նախավարժանքի բովանդակության, տևողության և ձևի մասին գոյություն ունեն տարբեր կարծիքներ:

Այդ հիմնահարցում որոշ պարզաբանումներ մտցնելու նպատակով մարզիչների և մարզիկների շրջանում մարզումային և մրցակցական նախավարժանքի բնույթի, տևողության, լարվածության և բովանդակության վերաբերյալ հատուկ մշակված հարցաթերթիկի օգնությամբ իրականացվել են սոցիոլոգիական հարցումներ:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել է 200 մարզիչ, որոնց միջին տարիքը կազմում է 30-40 տարի, իսկ մարզչական ստաժը՝ 10-ից ոչ պակաս: Հարցմանը մասնակցել է նաև 420 կարգային մարզիկներ, որոնք ունեին 8-12 տարվա մարզական ստաժ:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ առանց բացառության, 620 հարցվողները սպորտում մարզումից և մրցությունից առաջ մարզիկները լիարժեք նախավարժանքի անցկացման անհրաժեշտության կողմ են արտահայտվել: Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր տասներորդ հարցվող մարզիչ և մարզիկ ընդգծել է, որ մարզումներից և մրցումներից առաջ կատարվող նախավարժանքները սկզբունքորեն իրարից չեն տարբերվում:

Հատկանշական է նաև այն, որ մարզիչների և մարզիկների 57 տոկոսը մարզաձևի առանձնահատկության հետ կապված, որոշակի տարբերությամբ են անցկացնում նախավարժանքը, ըստ որի՝ նախավարժանքի հիմնական խնդիրը մասնագետները համարում են մկանային համակարգի և օրգանների նախապատրաստումը առաջիկա ֆիզիկական աշխատանքին (76-85%) և, հատկապես, այն մկանախմբերին, որոնք կրում են հիմնական բեռնվածությունը (14.9-23.9%):

Նախավարժանքի ընթացքում պետք է կատարվեն ընդհանուր զարգացնող (26.2-28.8%) և հատուկ (մոտավորապես 18%) վարժություններ, որտեղ մեծ տեղ են տրվում վազքերին (11.7-14.3%),

մարմնամարզական վարժություններին (20-22%), տարբեր խաղերին (10-14%) և այլն: Այլ կերպ ասած՝ կոնկրետ վարժությունների ընտրությունն ըստ մարզիչների և մարզիկների անմիջականորեն կախված է ընտրած մարզաձևի առանձնահատկությունից: Համաձայն ստացված տվյալների՝ մասնագետներն առավել օպտիմալ են համարում վարժության 10-ը կրկնությունը (37.4-48.0%):

Բազմաթիվ մասնագետների կարծիքով նախավարժանքի իրականացման ընթացքում պետք է հաշվի առնվի մարզաձևի առանձնահատկությունը: Ընդ որում՝ դրա բովանդակությունը՝ ըստ նրանց, պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ մարզիկների պատրաստվածության աստիճանով (13-17 %), կլիմայական պայմաններով (8.5—10.2%), մարզական շրջանով (10.8-18.7%) և մարզման ընթացքում լուծվող խնդիրների առանձնահատկություններով (42.5-44.8%):

Այս ամենը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ նախավարժանքի տևողությունը պետք է կազմի 10-40՝ առավելագույնը՝ մինչև 50 րոպե: Այդպիսի կարծիքի են մարզիչների 32%-ը և մարզիկների 25%-ը:

Ակնհայտ է և այն, որ երկու խմբի հարցվողները 100%-ով նախավարժանքի հիմնական միջոցները համարում են ֆիզիկական տարբեր վարժությունները, որոնք չի կարելի փոխարինել ոչ օրգանիզմի պարզ տաքացմամբ, և ոչ էլ հոգեբանական ներշնչմամբ: Ուստի, թերի և ոչ հստակ անցկացված նախավարժանքը բացասաբար է ազդում մարզիկի աշխատունակության որակի (84.4-90.1%), հոգեբանական տրամադրվածության վրա (82.2-83.3%), որոնք տարբեր վնասվածքների հիմնական պատճառն են:

Ելնելով կարատեի յուրահատկություններից՝ պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել ոտքերի և կոնքազդրային հոդերի նախապատրաստմանը, այլ կերպ ասած՝ էլաստիկությանը:

Էլաստիկության մակարդակից էլ կախված է մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածությունը: Որքան այն բարձր է, այնքան բազմազան է նրա մարտական զինանոցը:

Նախավարժանքը հատկապես կարևոր է ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց առաջ ջերմային հոմեոստազի կարգավորման, այսինքն՝ հենաշարժողական ապարատի մկանների և կարդիորեսպերատիվ համակարգի սպասվելիք աշխատանքի նախապատրաստման համար:

Հայտնի է, որ հանգիստ վիճակում մարզիկի մկանախմբերն արյան միջոցով սնուցվում են 15-20%–ով, իսկ ֆիզիկական մկանային աշխատանքի ժամանակ այն ավելանում է 4–5 անգամով՝ հասնելով 80-

100%-ի, ինչը պայմանավորված է սրտամկանի հանգիստ և արագ աշխատանքով, և այդ գործընթացն էլ ընդունված է անվանել րոպեական սիստոլիկ ծավալ:

Հանգիստ ժամանակ մկանի ջերմաստիճանը (տաքությունը) լինում է 33-34°, իսկ նախավարժանքից հետո այն բարձրանում է մինչև 38,5° և մկաններում կատարվող թթվային գործընթացների համար դառնում է օպտիմալ միջավայր:

Նյութափոխանակության և խմորվող գործընթացների կատալիզի առավելագույն արագությունն օրգանիզմում նկատվում է 37-38° - ի դեպքում: Ջերմաստիճանի անկման ժամանակ այն կտրուկ դանդաղում է: Ըստ տեսաբանների՝ մկանում 10%-ով ջերմաստիճանի անկումը պատճառ է դառնում նաև նրանում կատարվող գործընթացների 50%-ով անկմանը:

Եզրակացություն: Ստացված արդյունքների վերլուծությունը վկայում է, որ թերի և ոչ հստակ անցկացված նախավարժանքը բացասաբար է ազդում մարզիկի ինչպես աշխատունակության որակի, այնպես էլ հոգեբանական տրամադրվածության վրա, որոնք էլ իրենց հերթին տարբեր վնասվածքների հիմնական պատճառն են:

Սոցիոլոգիական հարցումը ցույց տվեց, որ նախավարժանքի կայացման կարևոր նշան է համարվում մարզիկի պատրաստականության ցուցանիշը (32.0-42.5%), սրտի կծկումների օպտիմալ հաճախականությունը (19-30%), քրտնարտադրությունը (3.8-18.7%), հոգնածության ոչ մեծ աստիճանը (8.5%): Ըստ այդմ էլ՝ մարզիչների 91.8%-ը և մարզիկների 55.5%-ը կողմ են արտահայտվել նախավարժանքի անհատականացման և պարապմունքի հիմնական մասի սկսման համար 10-15 րոպե առավելագույն պատրաստվածությանը (18.8-24.1%):

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Айрапетян С.С., Особенности разминки спортсменок-дзюдоисток: Автореф. дисс. ..., к.п.н., Ереван, 2019.-21 с.
2. Башкиров В.Ф., Разминка как фактор оптимизации психофизиологических показателей юных борцов и профилактика травматизма //Теория и практика физической культуры. 1991.-N11.с. 51-54
3. Безденежных И.А., Характеристика разминки в контексте особенностей вида спорта //Физкультура: воспитание, образование, тренировка.-2018. N3.-с.58
4. Белкин А.А., Форма специальной разминки //Теория и практика физической культуры. 1966.-N 9.с. 23-25

5.Гайдашева Г.Е., О предварительной разминке в зимнем плавании //Теория и практика физической культуры. 1970.- N4.с. 34

6. Девис Р., Как разминаются японские гимнасты //Спорт за рубежом.-1969.- N20 с.4-5

7.Джома Хамид, Эффективность разминки баскетболистов с использованием специальной аппаратуры.-Автореферат. дисс... к.п.н. М., 2001. 17 с.

8. Дрестякин В.И., Варианты разминки лыжника-гонщика: Автореф. дисс. к.п.н., Махачкала-1989. 17 с.

9. Дулинский А.В., Методологические аспекты проведения разминки в футболе. Материалы 7-ого международного конгресса. М.: 2003.-т.3.-с.163-164

10.Карабанов А.А., О разминке в боксе //Теория и практика физической культуры. 1966.-N 1.с. 20-21

11. Левашев П.Н., Методы повышения эффективности разминки в соревнованиях фехтовальщиков. Автореф. дисс.... к.п.н., М.: 1999, 21 с.

12.Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977, 271 с.

13.Николай Н., Современные подходы к разминке перед тренировкой.
http://fitness.impesta-br.ru/vazho/blog-trenera/sovremennye-podhody-k-razminke-pered-trenirovkoy

14.Озолин Н.Г., Разминка спортсмена.-М.: ФиС.-1961.-40 с.

15.Рысев Е.И., Влияние разминки на эффективность действия боксеров в бою. Автореф. дисс.... к.п.н., Киев, 1974, 21 с.

16.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., Педагогика спорта.-К.: Здоровья, 1986.-208 с.

17.Фалаева А.Н., Шатаев В.А., Специальная разминка тяжелоатлета перед соревнованием //Теория и практика физической культуры. 1968.-N 5.с. 10-11

18.Хайрулин Р.А., О культуре предсоревновательной разминки в тяжелой атлетике //Теория и практика физической культуры. 1990.-N 7.с. 33-34

FEATURES OF KARATE WARM-UP

S. M. Mardanyan
Director of "Athlete" Physical Development
Center, Krasnodar Branch, Krasnodar, Russia

ABSTRACT

Key words: warm-up, physical exercises, workout, training, sports, survey.

Research relevance: The unprecedented growth of sports results, the expansion of competition programs, the improvement of methods of training athletes, the expansion of the role of scientific services significantly increase the role of warm-up, both during trainings and at competitions.

Currently, considerable attention is paid to the revision of the theoretical and methodological bases of the warm-up complex in the athletes' training system. The variety of sports suggests that the methods, tasks and means of warm-up are also diverse.

Each warm-up has its own content, schemes, structure, terms of use and, of course, methods.

Serious scientific research has been carried out in the practice of sports training, which substantiates the need for a warm-up in the direction of a more efficient organization of the training process, showing high sports results at competitions of various scales.

Research aim: To study the features of warm-up in karate.

Research problems:

1. To study and generalize scientific-methodical literary sources on warm-up

2.to find out the opinion of specialists regarding the role, significance and content of warm-up in karate.

Research methods: 1.Study and analysis of literary sources, 2.Pedagogical observation, 3. a questionnaire survey.

Research organization: The research was conducted among coaches and athletes practicing karate.

Conclusion: The analysis of the obtained results indicates that incomplete and indistinct warm-up has a negative impact both on the quality of the athlete's performance and on the psychological mindset, which in turn are the main cause of various injuries.

The sociological survey showed that an important sign of warm-up is the athlete's readiness to go out for the main part of the workout (32.0-42.5%), optimal heart rate (19-30%), sweating (3.8-18.7%). %), a low degree of fatigue (8.5%). Accordingly, 91.8% of

coaches and 55.5% of athletes spoke in favor of personalizing the warm-up and 10-15 minutes of maximum preparation for the start of the main part of the workout (18.8-24.1%).

ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ В КАРАТЭ

С. М. Марданян
Краснодарский филиал Ассоциации центра физического развития «Атлет», Краснодар, Россия

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: разминка, физические упражнения, нагрузка, тренировка, спорт, опрос.

Актуальность исследования. Беспрецедентный рост спортивных результатов, расширение программ соревнований, совершенствование методов подготовки спортсменов, расширение роли научных служб значительно повышают роль разминки, как во время тренировок, так и на соревнованиях.

В настоящее время значительное внимание уделяется пересмотру теоретико-методических основ разминочного комплекса в системе подготовки спортсменов. Разнообразие видов спорта предполагает, что методы, задачи и средства разминки также разнообразны.

Каждая разминка имеет свое содержание, схемы, структуру, условия использования и, конечно же, методику.

В практике спортивной тренировки проведены серьезные научные исследования, в которых обосновывается необходимость разминки в направлении более эффективной организации тренировочного процесса, показа высоких спортивных результатов на соревнованиях различного масштаба.

Цель исследования. Изучить особенности разминки в каратэ.

Методы и организация исследования: Изучение и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетный опрос. Исследование проводилось среди тренеров и спортсменов, занимающихся каратэ.

Краткие выводы: анализ полученных результатов свидетельствует о том, что неполноценная и нечеткая разминка оказывает негативное влияние как на качество работоспособности спортсмена, так и на психологический настрой, которые в свою очередь являются основной причиной различных травм.

Социологический опрос показал, что важным признаком разминки является готовность спортсмена к выходу на основную часть тренировки (32,0-42,5%), оптимальная частота сердечных сокращений (19-30%), потоотделение (3,8-18,7%). %), небольшая степень утомляемости (8,5%). Соответственно, 91,8% тренеров и 55,5% спортсменов высказались за персонализацию разминки и 10-15 минут максимальной подготовки к началу основной части тренировки (18,8-24,1%).

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Սուրեն Մարտունի Մարդանյան՝ Ֆիզիկական զարգացման «Աթլետ» կենտրոնի Կրասնոդարի մասնաճյուղի տնօրեն, Կրասնոդար, Ռուսաստան,

E.mail: mardanyansuren@gmail.com

Information about the author

Suren Martun Mardanyan – Director of "Athlete" Physical Development Center of Krasnodar Branch, Krasnodar, Russia, E.mail: mardanyansuren@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 17. 02. 2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 18. 02. 2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

UDC 796.01 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-78

ARMENIAN TRACE IN THE FORMATION OF DIDACTIC PRINCIPLES OF TEACHING

F. G. Ghazaryan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Keywords: didactic principles, teaching, history, Armenian teachers, comparative analysis, sports pedagogy.

Research Relevance: It is known that didactic principles are the main statements that determine the forms, methods and content of training, including physical exercises. Their proper use ensures the necessary efficiency of training, and vice versa. Therefore, a precise knowledge and appropriate application of specific principles is essential for a physical education teacher, sports coach, fitness specialist, and wellness, adaptive and therapeutic physical education.

Since ancient times, teachers from different countries have paid great attention to the development and justification of teaching principles that contribute to the successful implementation of the educational process. The first attempts to define the principles of general didactics were carried out by Jan Amos Komenský, J. J. Rousseau, I.G. Pestalozzi, F.A. Disterveg.In his work "The Great Didactics" J. A. Komenský [15] put forward the "principle of natural conformity " for the first time,F.A. Diesterweg mentioned the principle of cultural conformity, K.D. Ushinsky - the principle of availability, strength, gradualness. By the middle of the 19th century, the works of these classical pedagogues were already known in Europe, but they had not yet been translated into Armenian. However, due to their knowledge of foreign languages Armenian pedagogues and enlighteners carefully studied the existing publications and were supporters of the implementation of new pedagogical approaches into the practice of teaching.

The problem of pedagogical patterns and principles of education and upbringing today, as always, is in the center of attention of scientists from different countries. (Y.K. Babansky, 1983; Ch. Kupisevich, 1986; S. P. Manukyan,2002; L.V. Krivshenko, 2004 and many others). Over the past three decades, a number of theses on the pedagogical views of Armenian teachers have been defended in Armenia where, to some extent, the issues of physical education are mentioned, but the didactic principles of teaching and upbringing are not covered at all.

Research aim and objectives: The main purpose of the research is a

retrospective analysis of the didactic principles of teaching from the point of view of Armenian teachers.The task was to highlight Armenian teachers' contribution of the second half of the 19th century to the development of didactic principles of teaching.

Research methods and organization: The main method of the research was the historical-theoretical and the logical analysis, empirical methods of analysis of existing scientific and methodological material. Publications of Armenian teachers of modern times were used in the research. [7, 11, 12, 13, 14].

Research results analysis: The Armenians have an ancient history of upbringing, training and education, dating back many centuries and confirming their striving for knowledge and enlightenment. A true companion of the Armenians' education was their physical education. Introduction to Armenian literary sources showed that back in the 4th century, Armenian historian P. Buzand already used the concept of "physical" (in today's understanding of physical education) in his work "History of Armenia", published in Venice in 1896 [11].

In the Armenian pedagogy, the issues of physical education began to be particularly studied a little later. Armenian teachers, doctors, and public figures had an invaluable contribution in this sphere. Works of Kh. Abovyan (1805-1848), S. Nazaryan (1812-1879), N. Zorayan (1821-1859), M. Nalbandyan (1829-1866) and others were instilled with the spirit of anthropological optimism. The forerunner for them were the progressive ideas of Russian and European scientists. Many Armenian thinkers of that time were fluent in Russian and European languages (R. Patkanian, A. Alamdaryan, A. Budughyan, A. Bagatryan, G. Edilyan, etc.).

The history of physical education of the Armenians includes significant pages, educational methods and statements, didactic principles, which even today are appropriate with the requirements. In the struggle against the medieval scholastic content of education, Armenian teachers of the 19th century fought for liberation from the power of outdated forms of education. During this period of development of pedagogical ideas and the Armenian school, the revival of pedagogical ties put forward a number of tasks. These include didactic principles and rules.

In this regard, Armenian teachers, doctors, writers were at the forefront of the socio-scientific and pedagogical life of the nation and left a significant legacy in the development of pedagogical ideas about physical education. They recommended implementing didactic principles of accessibility, systematicity, visibility, conscious

assimilation of educational material when performing gymnastic exercises (M. Nalbandyan, N. Ter-Ghevondyan, M. Mamuryan, R. Patkanyan). They began to study, scientifically prove and expand the boundaries of didactic principles more profoundly. In some Armenian schools, the principles of visibility, accessibility and consciousness have already been applied at gymnastics classes. In his works, Kh. Abovyan outlined the ways and methods of implementing didactic principles in the education process. He believed that the educational process should be systematic, coherent, active, visual, accessible and conscious.

The study of the scientific and methodological literature of that period showed that the implementation of didactic principles of teaching, of course, was also associated with the start of school. According to the opinion of the prominent Armenian teacher S. Mandinyan [10], it is necessary to take into account not only the age of the child, but also such conditions as language training, the strive to observe the environment and the ability to associate the word with the subject. It is necessary to prepare the child properly for school, taking into account certain rules, but the transition from family life to systematic learning should not be done immediately and unexpectedly.

We shall consider briefly, but more specifically, a number of initial didactic principles that Armenian teachers of the 19th century paid attention to.

The principle of visibility: In the history of pedagogy, the didactic principle of visibility was formed one of the first and recognized everywhere. Thus, J. A. Komenský pointed out the need to turn this principle into didactic and obligatory in teaching all subjects. Armenian teachers deduced the need for visual education from sensualism, that is, sensory perception, according to which a person learns about the outside world through the senses. It is important to note that this principle has been put forward by Armenian thinkers since ancient times. Therefore, back in the 4th-5th century E. Kohbatsi [6] considered that the material world influences the senses, due to which a person recognizes the reality. Thus, it is no coincidence that when implementing didactic principles in the learning process, Armenian teachers focused on the development of visual, auditory and motor analyzer using special and physical exercises (N. Zorayan, 1849, 1852; A. Budughyan, 1906, etc.), claiming that observation should also be developed at the early stage of learning [2,8,9].

The principle of accessibility: As for the didactic principle of accessibility, there are such didactic rules as the transition from

an easy to a more difficult, from an already known to a new, unfamiliar and unknown, from a simple to a complex ones. It should be noted that, long before J.A. Komensky, in the 7th century A. Shirakatsi, in the 14th century Gr. Tatevatsi, and a little later in the 19th century A. Alamdaryan [14] suggested following the didactic rules "from simple to complex" and "from easy to difficult" in the learning process. The didactic principle of accessibility was actually discussed taking into account students' age characteristics (N. Zorayan, 1852; A. Bahatryan, 1882; A. Budughyan, 1906; Gh. Aghayan, 1963 etc.). Therefore, so that the child does not get stupid, he should be asked such ideas so that they are not too accessible, but at the same time, they are very intelligible [3, 4, 5].

The principle of systematicity and coherency: It is known that the formation of a scientific worldview is possible only based on a particular system of knowledge, which is provided by systematic and consistent, coherent training. This case was formed at one time by J. A. Comenius, and then scientifically proved by K. D. Ushinsky (1950).

In the historical context under consideration, Armenian educators discussed this principle from the point of view of consistency, coherence and gradualness (Gh. Aghayan, 1963; R. Patkanyan, 1968; P.Proshyan, 1963; Gr.Artsrun, 1904, etc.).

The principle of consciousness and activity: The realization of the principle of consciousness and activity was important for Armenian teachers, especially during the period of scholastic education, which was strongly criticized (N. Zorayan, 1852; A. Bahataryan, 1882; R. Patkanyan, 1968). On this occasion, M. Mamuryan (M. Mamuryan, 1881) said that training was intended not only to give knowledge, but also to help overcome difficulties on their own.

The principle of strength: In their writings Armenian teachers of the second half of the 19th century also referred to the principle of strength, which at that time could practically not realize its didactic functions. It was noted that the acquired knowledge and skills could not be remembered if the training had an abstract, occasional character, if the educational material was not available (S. Mandinyan, 1882; Raffi, 1984; P. Proshyan, 1963; V. Hatsuni, 1923, etc.).

Thus, the analysis of the scientific and methodological literature on the problem allows us to note that Armenian teachers classified 5-7 didactic principles, where the prior ones are: visibility and systematicity (100%), accessibility (91.7%), consciousness and activity (75%).

Concluding the historical and theoretical analysis of the discussed problem, it should be noted that already in the 20th century,

with the development of pedagogical theory and practice, the following didactic principles dominated at its various stages:

- 1920s-1930s - the principle of a research approach during the learning process
- 1940s - the principle of consciousness and strength
- 1950s – the principle of linking learning with life
- 1960s-1970s – the principle of activity and cognitive activity, etc.

At present, such didactic principles as the principle of problematic character, individuality, integration, interdisciplinary connections, differentiation are recognized (I. P. Podlasy, 1996; I. P. Pidkasisty, 1998; L. V. Krivshenko, 2004; N. V. Bordovskaya, A. A. Rean, 2000 and others). Teachers from different countries keep working on improving the system of didactic principles of teaching and upbringing.

Conclusions: In the historical context of the study, Armenian teachers have left an unforgettable mark in the study and development of physical education issues, including didactic principles of teaching motor actions. The propositions put forward have not lost their educational significance, theoretical and practical value, nowadays too, and are reflected in a number of educational and methodological materials. There should be no doubt that the practical use of the experience of the past and the creative heritage of our predecessors will contribute to the effective use of the historical factor in the process of physical education of citizens of our country.

🕮 REFERENCE

1. Աբովյան Խ., Երկերի լիակատար ժողովածու, Հ. 3-7, Երևան, 1947-1956:

Kh. Abovyan, Complete Collection Works, vol. 3-7, Yerevan, 1947-1956.

2. Աղայան Ղ., Խորհրդատվություն դաստիարակության վերաբերյալ, Հ 4, Եժ, Երևան, 1963, 684 էջ:

Gh. Aghayan, Advice on Education, vol. 4, Yerevan, 1963, p. 684.

3. Արծրունի Գր., Աշխատություններ, Թիֆլիս, 1904, էջ 275:

Gr. Artsruni, Works, Tiflis, 1904, p. 275.

4. Բահաթրյան Առ., Համառոտ գործնական հոգեբանություն, Թիֆլիս, 1880, էջ 153:

Ar. Bakhatryan, Brief Practical Psychology, Tiflis, 1880, p. 153.

5. Զորայան Ն., Նկարագիր ազգային դաստիարակութեան, Կ. Պոլիս, 1849, էջ 26-27:

N.Zorayan, Description of National Education, K. Polis, 1849, p. 26-27.

6. Կողբացի Ե., Եղծ աղանդոց, Երևան, 1970, էջ 59, 76, 182:

Eznik of Kolb, Treatise on God1970, p. 59, 76, 182.

7. Հարությունյան Գ. Հ., Արևելահայ մանկավարժական միտքը 19րդ դարի երկրորդ կեսին, Երևան, 1978, 180 էջ:

G. A.Harutyunyan, Eastern Armenian Pedagogical Ideology in the second half of the XIX century, Yerevan, 1978, 180 pages.

8. Պռոշյան Պ., Երկերի ժողովածու, Հ. 4, Երևան, 1963, էջ 434:

P. Proshyan, Collection of Works, vol. 4, Yerevan, 1963, page 434.

9. Ռաֆֆի, Երկերի ժողովածու, Հ. 4, Երևան, 1984, էջ 260:

Raffi, Collection of Works, vol. 4, Yerevan, 1984, page 260.

10. Մանդինյան Ս., Ինչ ծրագիր է հարկավոր մեր ծխական ուսումնարաններին II վարժարան, № 1-2, 1882, էջ 41:

S. Mandinyan, What program is needed for our parish schools? II gymnasium, No. 1-2, 1882, p. 41.

11. Մովսիսյան Ա. Խ., Ուրվագծեր հայ դպրոցի և մանկավարժական պատմության (X-XV դարեր), Երևան, 1958, 365 էջ:

A. H. Movsisyan, Outlines of the Armenian School and Pedagogical History (X-XV centuries), Yerevan, 1958, 365 pages.

12. Նազիկյան Գ. Ա., Արևմտյան մանկավարժական միտքն ու դպրոցը, Երևան, 1969, 383 էջ:

G. A. Nazikyan, Western Pedagogical Idea and School, Yerevan, 1969, 383 pages

13. Շավարշյան Ա. Մ., Հայ մանկավարժներ, Գիրք Ա., Երևան, 1958, 622 էջ, Գիրք Բ, Երևան, 1961, 781 էջ:

A. M. Shavarshyan, Armenian Pedagogues, Book A., Yerevan, 1958, 622 pages, Book B, Yerevan, 1961, 781 pages.

14. Սիմոնյան Ց. Ռ., Հայ մանկավարժության պատմություն, Մանկավարժ., Երևան, 2006, 264 էջ:

Ts. R. Simonyan, History of Armenian Pedagogy, Pedagogy, Yerevan, 2006, 264 pages.

15. Коменский Я.А., Великая дидактика. – Изб. Пед. Соч. – М.: Учпедгиз. – 1955. – с. 164-446.

J. Comenius , Great Didactics, Ed. Pedagogical Work, Moscow 1955, p. 164-446.

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԵՏՔՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԴԻԴԱԿՏԻԿ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

Ֆ. Գ. Ղազարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Դիդակտիկ սկզբունքներ, ուսուցում, հայ մանկավարժներ, համեմատական վերլուծություն, սպորտային մանկավարժություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հայտնի է, որ տարբեր երկրների մանկավարժները վաղուց ի վեր մեծ ուշադրություն են դարձրել մշակելու և հիմնավորելու ուսուցման սկզբունքներին, որոնք նպաստում են կրթական գործընթացի հաջող իրականացմանը: 19–րդ դարի կեսերին Եվրոպայում արդեն հայտնի էին դասական մանկավարժների աշխատությունները, որոնք դեռևս չէին թարգմանվել հայերեն: Սակայն հայ մանկավարժ–լուսավորիչները, օտար լեզուների իմացության շնորհիվ, ուշադրությամբ ուսումնասիրում էին առկա հրատարակումները, կողմնակից էին ուսումնական գործընթացում ներդնել նոր մանկավարժական մոտեցումներ:

Հետազոտության նպատակը: Լուսաբանել հայ մանկավարժների ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքների մշակման և հիմնավորման ներդրումը՝ 19–րդ դարի երկրորդ կեսին:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Ուսումնասիրման հիմնական մեթոդն է՝ պատմատեսական և տրամաբանական վերլուծություն: Աշխատանքում օգտագործվել են նորագույն ժամանակաշրջանի հայ մանկավարժ գիտնականների հրատարակումները:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: 19–րդ դարի 23 հայ մանկավարժների գիտամեթոդական հրատարակումների վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց կատարել որոշ ամփոփումներ: Նշված ժամանակահատվածում դասակարգվում էին 5-7 ուսուցման սկզբունքներ, ուր գերակայվում էին 5-7 ուսուցման սկզբունքներ՝ զննողականություն և սիստեմայնություն (100%), մատչելիություն (91,7%), գիտակցականություն և ակտիվություն (75%): Մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս՝ առաջարկվում էր խստորեն իրագործել մատչելիության, գիտակցականության, սիստեմայնության, անհատականացման դիդակտիկ սկզբունքները, ուշադրություն դարձնել՝ զարգացնելու տեսողական, լսողական և շարժողական անալիզատորները:

Համառոտ եզրակացություն: Քննարկվող պատմական ժամանակաշրջանում հայ մանկավարժներն ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքների ուսումնասիրման գործում թողել են անգնահատելի հետք: Առաջադրված մանկավարժական դրույթները մեր օրերում ևս չեն կորցրել իրենց կրթադաստիարակչական նշանակությունը, տեսական և կիրառական նշանակությունը:

АРМЯНСКИЙ СЛЕД В ФОРМИРОВАНИИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ

Ф. Г. Казарян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

Ключевые слова: дидактические принципы, обучение, история, армянские педагоги, сопоставительный анализ, спортивная педагогика.

Актуальность исследования. Известно, что дидактические принципы — это основные положения, которые определяют формы, методы и содержание обучения, в том числе и физическим упражнениям. Поэтому четкое знание и уместное применение конкретных принципов обязательно для учителя физической культуры, тренера по спорту, специалиста по фитнесу, оздоровительной, адаптивной и лечебной физ-культуре.

Педагоги разных стран издревле уделяли большое внимание разработке и обоснованию принципов обучения, способствующих успешному осуществлению образовательного процесса.

Проблема педагогических закономерностей и принципов обучения и воспитания сегодня, как и всегда находится в центре внимания ученых разных. В течение последних трех десятилетий в Армении защищены ряд диссертационных работ, посвящённых педагогическим взглядам армянских педагогов, где в некоторой степени упоминаются вопросы физического воспитания, но совершенно не освещены дидактические принципы обучения и воспитания.

Цель и задачи исследования. Основной целью исследования является ретроспективный анализ дидактических принципов обучения с точки зрения армянских педагогов. Решалась задача осветить вклад армянских педагогов второй половины 19 века в разработку дидактических принципов обучения.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования являлся историко-теоретический и логический анализ, эмпирические методы анализа существующего научно-методического материала. В работе использованы публикации армянских педагогов новейшего времени.

Анализ результатов исследования. В борьбе против средневекового схоластического содержания обучения армянские педагоги 19-ого века ратовали за освобождение от власти устаревших форм обучения. В этот период развития педагогической мысли и армянской школы, оживление педагогических связей выдвинули ряд задач. К их числу надо отнести дидактические принципы и правила.

В этом вопросе армянские педагоги, врачи, писатели были в первых рядах общественно научной и педагогической жизни народа и оставили заметное наследство в развитии педагогической мысли о физическом воспитании. Они рекомендовали при выполнении гимнастических упражнений реализовать дидактические принципы доступности, систематичности, наглядности, сознательного усвоения учебного материала. Более углубленно стали изучать, научно обосновывать и расширять границы дидактических принципов. В статье кратко, но более предметно рассмотрены ряд исходных дидактических принципов, на которые обратили внимание армянские педагоги 19-го века.

Краткие выводы: в рассматриваемом историческом срезе армянские педагоги оставили неизгладимый след в изучении и развитии вопросов физического воспитания, в том числе и дидактических принципов обучения двигательным действиям. Выдвинутые ими положения не утратили свое образовательно-воспитательное значение, теоретическую и практическую ценность и в наше время. Не следует сомневаться, что предметное использование опыта прошлого и творческое наследие наших предшественников будет способствовать эффективному использованию исторического фактора и в процессе физического воспитания граждан нашей страны.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Ֆրունզիկ Գաբրիելի Ղազարյան՝ մ.գ.դ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի պրոֆեսոր,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, Email: frunz.ghazaryan@sportedu.am

Information about the author

Frunz Gabriel Ghazaryan, Doctor of Pedagogical Sciences, Academic of the International Academy of Informatization at the United Nations, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

Email: frunz. ghazaryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 23.03. 2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 24.03.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ԲԱԺԻՆ 3. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՄՏՔԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

ՀԴՏ 796.082.1 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-88

ԿԱՐԱՏԵԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹԸ ՀԱՅ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Ա. Ս. Ղարախանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սոցիալականացում, կենտրոնական արժեք, վերաբերմունք, արժեհամակարգ, կարատեի հանրույթ, սոցիալական վարք, դաստիարակություն, հոգևոր-գաղափարական մարդ:

Հետազոտության արդիականությունը: Կարատեի հոգևոր–մշակութային դաշտում կարատեիստների սոցիալականացման ճանապարհը լի է հայ մարզիկների ինքնության ձևավորման անհամատեղելի ընկալումներով՝ պայմանավորված կրոնափիլիսոփայական արժեհամակարգերով [2]: Կարատեում գործող ավանդական հոգևոր դաստիարակության և գաղափարական համակարգերը հաշվի չեն առնում այլազգի մարզիկների ազգային պատկանելիության արժեհամակարգային գիտակցումը, և հայ մարզիկների սոցիալականացման վրա թողած նրա ազդեցությունների գործոնը, որը կարող է հանգեցնել ազգային գիտակցության գաղափարական խորը ճգնաժամի [3]: Այս երևույթից խուսափելու համար հայ սենսեյներից պահանջվում է ճանաչողական ուսուցումներով և արժեքային կողմնորոշիչներով իրագործել հայ դաստիարակելու իրենց նվիրական առաքելությունը և հայկական ոգու նկարագիր կերտելու բարձր պատասխանատվությունը, որի համատեքստով էլ պայմանավորված է սույն հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ի հայտ բերել կարատեում հայ մարզիկների հոգևոր ակտիվությունն առաջացնող գործոնների շարժառիթները նրանց սոցիալականացման ճանապարհին, և այն փոխարինել ազգային կողմնորոշիչներով՝ հանուն ազգային ինքնության և գիտակցության:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Արժեքային ներգործությամբ հայ կարատեիստների մոտ ձևավորել նոր շարժառիթներ և մոտիվացիաներ:

2. Հայ կարատեիստների վերաբերմունքի փոփոխման համար գործադրել ուսուցման համապատասխան մեխանիզմներ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական դիտումներ, զրույց:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Կարատեն՝ որպես կրթական համակարգային մոդել, ներառում է կրթական երեք հիմնական գործառույթներ՝ մարզական, սոցիալականացման և անձի ձևավորման: «Սոցիալականացումը» կարատեում համապատասխան արժեքների, համոզմունքների և վերաբերմունքի փոխանցման մանկավարժական գործընթաց է, որտեղ անհատը մշակութային անհամապատասխանելիության դեպքերում ձեռք է բերում նոր ինքնություն և այդ լույսի ներքո աշխարհին ընկալում նոր հայացքներով:

Եթե հարցը դիտարկենք հայ կարատեիստների գործունեության ներքին շարժառիթների տեսանկյունից, ապա խոսքն այն մասին է, թե մշակութային տարածության մեջ նրանց վերաբերմունքի հուզական խտությունն ինչ լույսի ներքո է առավելապես կուտակվում և ինչպիսի արժեքներով է այն պայմանավորված: Սոցիալականացումը, ըստ էության, տեղի է ունենում ողջ կյանքի ընթացքում՝ կենտրոնական ազդեցություն թողնելով ինչպես երեխաների, այնպես էլ մեծահասակների վարքի, համոզմունքների և վերաբերմունքի վրա [13,1]: Կարատեիստների սոցիալականացման և նրանց հայացքների ձևավորման ճանապարհը լի է կարատեի ավանդական արժեհամակարգային ներգործություններով, որոնք ծառայում են որպես վարքի մոտիվացիա և կողմնորոշիչներ և, քանի որ մեր ուսումնասիրության և մտահոգության առարկան հայ մարզիկն է, ուստի պետք է բացահայտել նրա էության հոգևոր շարժառիթները, և այն զինել հայկական ոգու սպառազինությամբ՝ կրթելով և օժտելով հայի ինքնապահպան առաքինություններով: Հարց է առաջանում. իսկ ինչպիսի քայլեր են ձեռնարկվում այսօր հայ սենսեյների կողմից հայկական արժեհամակարգային դաստիարակության ուղղությամբ և ինչպիսի վերաբերմունք ունեն անձամբ նրանք այս հարցերի վերաբերյալ: Առանց բարդ վերլուծությունների էլ, որևէ դռնյոում (կարատի մարզադահլիճ) մարզումներ դիտելիս՝ կարող ենք գտնել մեր մտահոգիչ հարցերի պատասխանները՝ հասկանալով, թե ինչպես են սենսեյները, կամա թե ակամա, ոչ բավարար փաստական հիմքերի վրա օտար մշակութային արժեքներ քարոզում և սաների մոտ ձևավորում համապատասխան վերաբերմունք: Թեև արժեքները հատկությամբ օժտված են

կայունությամբ, սակայն սոցիալական վերաբերմունքին ուղղորդված փոփոխությունների արդյունքում այն երբեմն կարող է կազմալուծվել կրողի մտքում, որը կարող է հանգեցնել նաև արժեքների համակարգային փոփոխության: Այսպիսի փոփոխությունների գործնական կիրառությունը պայմանավորված է անձի հետաքրքրություններով և նրա համար ամենավեհ գաղափարներով: Թերևս այդպիսի վեհ գաղափարները և արժեքները կարող են հայ կարատեիստների համար ամենաանկանխատեսելի ներքին փոփոխությունների և սպորտային բարձր նվաճումների շարժառիթ դառնալ: Արժեքները գալիս են լայնածավալ ճանաչողական կառույցներից՝ այն կապելով տարբեր համոզմունքների և հատուկ վերաբերմունքների հետ [19, 4]: Ճանաչողությունը վերաբերում է սոցիալական աշխարհի մասին մեր մեկնաբանություններին և վերլուծություններին, ինչպես նաև նրանում մեր տեղը հասկանալու փորձերին [14], որը հիմնված է մտավոր գործընթացների և տեղեկատվության ուսուցման հայեցակարգի վրա: Արժեքները՝ ըստ առաջնահերթությունների, իրենց ներգործությամբ և պատճառականությամբ կարող են լինել տարբեր: Կարևոր արժեքների վրա հիմնված կամ դրանց վրա արտահայտված վերաբերմունքներն ընդլայնված հատկություններով վերաբերմունքներ են, որոնք առաջնորդում են վարքագիծը [11, 5]:

Սոցիալական հոգեբան Շալոմ Հ. Շվարցը մարդկային արժեքները սահմանեց որպես տրանսիրավիճակային նպատակներ՝ տարբեր կարևորությամբ, որոնք ծառայում են որպես առաջնորդող սկզբունքներ անձի կամ խմբի կյանքում [20]:

Թեև արժեքը, համոզմունքը և վերաբերմունքը, տարբեր հեղինակների կողմից բնորոշվել են տարբեր ձևակերպումներով և մեկնաբանությամբ, այնուամենայնիվ, տեղին եմ համարում տալ իմ հայեցակարգային սահմանումը՝ կարևորելով նրանց դերն ու նշանակությանը կարատեում: Կատարած ուսումնասիրություններս թույլ են տալիս հանգել այն համոզման, որ արժեքային վերաբերմունքը երևույթի և գաղափարի հանդեպ դրական կամ բացասական դատողություններն ու զգացմունքներն են, որոնք դրդում են մարդուն գործելու՝ հօգուտ բարձրագույն արժեքների՝ արտահայտելով մարդկային իմաստը, իսկ բարձրագույն արժեքը մարդկային իմաստն է և գլխավոր շարժառիթը մեր գործունեության: Ինչ վերաբերում է արժեքային համոզմունքներին, իմ ըմբռնմամբ այն կարելի է դիտարկել որպես արժեքի իսկության ընկալման ներքին վավերականություն և նախապայման՝ տվյալ արժեքի և վերաբերմունքի միջև փոխհարաբերություններ ձևավորելու համար: Իսկ

այժմ պարզենք, թե հայ կարատեիստների գործունեությունը և վերաբերմունքն ինչպիսի արժեքների ներգործությամբ պետք է պայմանավորված լինի, և հասկանալ այդ արժեքների դերը մարդկային կյանքում: Քանի որ արժեքներն իրենց նշանակությամբ և ազդեցությամբ կարող են լինել տարբեր՝ պայմանավորված ձգտումներով և նպատակներով, ուստի գլխավոր շարժառիթը գտնելու համար այն պետք է փնտրել արժեքային հերարխիայի դասավորության մեջ և կողմնորոշվել այն արժեքներով, որոնք անձի գլխավոր են իմաստն են: Այս կապակցությամբ կատարված ուսումնասիրություններիս վեկտորը կցանկանայի ուղղել այն կողմ, որտեղ մարդու արժեքային ցանցի կառավարման առանցքը գտնվում է հոգևոր դաշտում, քանի որ իմ համոզմամբ և պնդմամբ, հոգևորն է այն մղիչ ուժը մարդկային կեցության մեջ, որից ճառագայթվում են մնացյալ բոլոր կարևոր արժեքները և, քանի որ, հայ կարատեիստը, առավել ևս հայ մարդը, իր ինքնությամբ չի կարող լինել հոգևորից դուրս՝ առանց հոգևոր գիտակցության, ուստի իմ ուսումնասիրության առարկան կուղղեմ այն արժեքները, որոնք իմաստավորում են հայի ինքնությունը, որը կարող է հայ կարատեիստների համար բացել ճանապարհ՝ կարատեի նոր մղումներով և ձեռքբերումներով: Ո՞րն է գլխավոր արժեքը հոգևոր մարդու համար: Այս հարցադրումը կյանքի իմաստաբանական երանգ ունի և ուղղակի կերպով շոշափվում է գոյաբանական այն հարցադրմանը, թե որն է մեր կյանքի իմաստը: Կյանքի իմաստի փնտրումը մեզ տանում է դեպի հոգևորը՝ մարդու սկզբնապատճառ, դեպի Աստված, իսկ մարդկային կյանքն առավել իմաստավորող արժեք, քան ինքն է՝ մարդու Արարիչը, գոյություն ունենալ չի կարող, որովհետև նրանով է հոգի առնում ամեն բան, որ սրբացված է և դառնում է ամենավեհը մեր կյանքում: Այժմ փորձենք գտնել այն ճանապարհները և մեթոդները, որոնք կփոխեն մեր վերաբերմունքը կարատեի արժեհամակարգային հարցերի շուրջ և կվերաիմաստավորեն մեր կյանքն ու կյանքի փիլիսոփայությունը: Ըստ շվեյցարացի հոգեվերլուծաբան Կառլ Յունգի՝ վերաբերմունքը «հոգեկանի պատրաստակամություն գործելու կամ արձագանքելու որոշակի ձև է»: Նա վերաբերմունքը դասակարգում է՝ որպես բացահայտ և անուղղակի [15]:

Քանի որ մեր ուսումնասիրության առարկան հայ մարզիկն է՝ պայմանավորված կարատեի արժեհամակարգային խնդիրներով, մենք մասնավորապես շեշտադրել ենք վերաբերմունքի գիտակցական գործառույթները և նրա արժեքային կապը, որը վերաբերմունքի ուժի հիմնական չափանիշն է, քանի որ, արժեքները

կարող են ուժ հաղորդել փոխկապակցված վերաբերմունքին և համապատասխան վարքագծին [17], [6]: Վերաբերմունքը բնածին երևույթ չէ, այն ձեռք բերած նախատրամադրվածություն է վերաբերմունքի օբյեկտին բարենպաստ կամ անբարենպաստ կերպով արձագանքելու համար» և որոշվում է այնպիսի գործոններով, ինչպիսիք են՝ գաղափարները, արժեքները, համոզմունքները, ընկալումը և այլն [22, 7]: Վերաբերմունքը փորձի կամ դաստիարակության արդյունք է և ունի օբյեկտ, որը կարող է լինել առարկան, գաղափարը, անձը կամ իրադարձությունը [9]: Ըստ հայտնի հոգեբաններ Ռոզենբերգի, Իգլինի և Հովլանդի՝ վերաբերմունքն օբյեկտի գնահատումն է, որն ունի աֆեկտիվ, վարքային և ճանաչողական բաղադրիչներ, և այն գիտության մեջ հայտնի է որպես ABC մոդել [12]: Օբյեկտի գնահատման վերաբերմունքի բաղադրիչները՝ ABC-ները, սովորաբար միմյանց հետ լինում են համահունչ, հետևաբար այսպիսի դեպքերում վերաբերմունքըն ունենում է նաև առաջնորդող դեր անձի և վարքագծի վրա:

Այսպիսի համահունչ հետևողականությամբ էլ պետք է իրագործել հայ կարատեիստների դաստիարակության ռազմավարական բոլոր ծրագրերը՝ վերահմաստավորելով նրանց վերաբերմունքը կարատեի արժեհամակարգային հարցերի շուրջ, որը կունենա իր ազգային տեսլականը՝ ուրվագծված կարատեի նոր բարձունքներով: Երբ վերաբերմունքի ABC-ները միմյանց հետ գործում են համահունչ՝ վերաբերմունքը դառնում է ուժեղ, ինչպես օրինակ՝ կարատեիստների վերաբերմունքը սեփական մարզաձևի նկատմամբ, որտեղ համընդհանուր դրական է, քանի որ ունեն դրական մտքեր և զգացումներ իրենց մարզաձևի մասին և հակված են այնպիսի վարքագծի, որն աջակցում է կարատեի մշակույթին:

Վերաբերմունքն անհատի նախատրամադրված հոգեվիճակն է արժեքի վերաբերյալ [18], իսկ արժեքներն անձի ինքնորոշման համար կարևոր հատկանիշներ են, որոնք գործողությունները կարգավորող համակարգ և վերաբերմունքի արտահայտիչ են: Արժեքներն են կազմում մեր անհատականությունը և որոշում մեր «ով» լինելն ու վերաբերմունքն այս կյանքում: Իմ համոզմամբ մարդն իր էությամբ լինում է հոգևոր-գաղափարական կամ աշխարհիկ: Հոգևոր-գաղափարական մարդը նա է, ով իր կյանքն իմաստավորում է հոգևոր արժեքներով ու հոգևոր ապրումներով և պայքարում ու արարում է հանուն այդ արժեքների, իսկ աշխարհիկ մարդն առանց Աստծո մարդն է, որն ապրում է առանց հոգևոր գիտակցության՝ հիմնվելով բացառապես նյութական աշխարհից բխող սկզբունքների և մտահոգությունների վրա: Հետևաբար,

նրանց արժեքներն էլ պետք է առանձնանան նույն պատկանելիությամբ՝ հոգևոր և աշխարհիկ: Չէ՞ որ արժեքն այն է, ինչն արժևորում է մարդն իր կյանքում, իսկ հոգևոր-գաղափարական մարդու համար ամենակարևորը և կենտրոնականը՝ իր հավատքն է առ Աստված և նրանից բխող բոլոր կարևորությունները, որոնք հոգի են առնում և սրբագործվում՝ հայրենիք, ընտանիք, մայրենի լեզու և այլն: Ինչպես Տերյանն է ասում իր «Հոգևոր Հայաստան» հոդվածում՝ «Քննեցեք ձեր սիրտը և նայեցեք, թե կա՞ արդյոք այնտեղ հավատ, որով պիտի կենդանանա մեր այդ Հոգևոր Հայաստանը. եթե չկա, ապա զուր են ձեր ջանքերը նյութական Հայաստանի համար... Նա չի կենդանանա»: Մարդկային էության այս երկու բաժանարարների միջև, որպեսզի հիբրիդային շերտեր չփնտրենք, որովհետև այն կտանի անչափելի անորոշության, փորձենք այդ սահմանը զատել արժեքային կողմնորոշմամբ՝ օգտվելով գերակա արժեքի դոմինանտությունից:

Ինչպես հասկացանք, անկախ արժեքների տեսակներից, նրանք տարբեր են նաև իրենց ազդեցությամբ և մոտիվացիայով: Հետևաբար, շատերի կյանքում որևէ արժեքի նշանակությունը և կարևորությունը կարող է բարձր գնահատվել և ներկայացվել, սակայն այն իր դրսևորմամբ և ներգործությամբ մարդկանց կյանքում կարող է լինել անհամատեղելի տարբեր, ինչպես օրինակ՝ հայրենասիրությունից խոսող ամեն մարդ առանց գործերի դեռ հայրենասեր չէ, կամ հավատքից խոսող ամեն մարդ՝ հավատացյալ: Ինչպես ավետարանն է ասում «... հավատքն առանց գործերի մեռած է» (Հակոբոս 2:26), այնպես էլ արժեքն առանց գործերի կենդանություն չունի: Այն շատերի համար պարզապես սիմվոլիկ պարտադրված արժեքներ են, որոնց մասին միայն խոսում են, բայց երբեք այն իրենց չի պատկանում: Հետևաբար, գործերով պետք է գնահատել մարդու իրական պատկանելիությունը և նրա արժեքային կողմնորոշումն ու ազդեցության ուժը: Ուստի, ես կարծում եմ, որ արժեքներն, ըստ ազդեցության, ունեն երկու հիմնական կարգավիճակ՝ արժեքներ, որոնք գործնականում սիմվոլիկ են և ոչ կիրառելի, և արժեքներ, որոնք վարքի կողմնորոշիչ և մոտիվացիա են: Իմ գնահատմամբ այն արժեքները, որոնք կրողի համար սիմվոլիկ են, հանդես են գալիս որպես անգործ կամ պասիվ արժեքներ, իսկ այն արժեքները, որոնց վրա հղում է կատարվում վարքի կողմնորոշման համար, հանդես են գալիս որպես գործող կամ ակտիվ արժեքներ: Սովորաբար այն արժեքները, որոնց նկատմամբ կրողն ունի սիմվոլիկ վերաբերմունք, հիմնականում ծառայում է որպես «ներկա-

յացուցչական բարձր ազդեցություն»՝ որոշակի նպատակների հասնելու համար, և այն էապես չի արտահայտում նրա ներաշխարհը: Կարատեիստների մոտ ձևավորված կրոնափիլիսոփայական և գաղափարական վերաբերմունքը հանդես է գալիս որպես կարատեիստների գործողությունների մոտիվացիայի գործոն, սակայն այն հնարավոր է նաև փոխել հայեցողական և գաղափարական ներգործությամբ՝ նրանց մեջ ձևավորելով նոր շարժառիթներ և դրդապատճառներ՝ ի հայտ բերելով վարքային նոր մոտիվացիաներ, իսկ այս ամենը իրականացնելու համար պետք է գործադրել վերաբերմունքի փոփոխման համար ուսուցման համապատասխան մեխանիզմներ: Ուսուցման մեխանիզմները կարող են բազմազան լինել՝ ունենալով իրենց դրական և բացասական կողմերը: Ժամանակակից գիտությունն այս համատեքստում սոցիալական վերաբերմունքի փոփոխության համար առաջարկում է ուսուցման հիմնական գլխավոր մեխանիզմները՝ բիհևիորիստական (վարքային), դիտողական պայմանավորվածության և ճանաչողական (կոգնիտիվ): Կատարված ուսումնասիրություններիս և վերլուծություններիս արդյունքում եկել եմ այն համոզման, որ կարատեում ավանդականն ազգային գիտակցությամբ վերաիմաստավորելու սոցիալական վերաբերմունքի փոփոխման կոգնիտիվ և դիտողական պայմանավորվածության մոդելներն ավելի կենսունակ են և արդարացված, քան բիհևիորիստական արտաքին փոփոխության մոդելները՝ հաշվի առնելով կարատեում մեկնաբանությունների և տրամաբանական բացատրությունների պակասը, և այն հանգամանքը, որ կարատեում համոզմունքների և վերաբերմունքի համապատասխանությունն օրինաչափ չէ, ինչպես նաև իմացական և հուզական բաղադրիչները փոխհամաձայնեցված չեն: Դիտորդական ուսուցման միջոցով անհատական վարքագիծը կարող է տարածվել մշակույթով՝ մի գործընթացի միջոցով, որը կոչվում է դիֆուզիոն շղթա: Սա հիմնականում տեղի է ունենում, երբ անհատը սովորում է վարքագիծ՝ դիտարկելով մեկ այլ անհատի, և այդ անհատը ծառայում է որպես մոդել, որի միջոցով այլ անհատներ սովորում են վարքագիծ [21]: Կարատեի մշակույթում դիտորդական ուսուցումը գերիշխող ուսուցման ոճ է, որտեղ սենսեյը դիտարկվում է որպես կողմնորոշիչ և ազդեցիկ մոդել: Այս մշակույթը ակնկալում է, որ երեխաներն ակտիվորեն զարգանան և ընդօրինակեն իրենց համայնքի ավանդույթներն ու սովորույթները և ձեռք բերեն տարբեր հմտություններ և գործելակերպ, որոնք գնահատվում և խրախուսվում են տվյալ համայնքում: Սոցիալական ճանաչողությունը կենտրոնանում է այն դերի

վրա, որ ճանաչողական գործընթացները խաղում են սոցիալական փոխազդեցություններում:

Ըստ կոգնիտիվ հոգեբանության ուղղության ուսումնասիրությունների՝ սոցիալական վերաբերմունքի փոփոխությունը կատարվում է այն ժամանակ, երբ օբյեկտի իմացական համակարգում անհամապատասխանություն է առաջանում: Այսպիսի իրավիճակ կարատեում կարող է ստեղծվել արժեհամակարգային բախումների արդյունքում, երբ սոցիալական վերաբերմունքը փոխելու խթան է անհատի ձգտումը, որը փորձում է վերականգնել իր կոգնիտիվ հավասարակշռությունը: Նմանատիպ հարցերի վերաբերյալ իր հոգեբանական լուծումներն է առաջարկում իմացական աններդաշնակության (կոգնիտիվ դիսոնանսի) «տեսությունը», որը, կապված Լեոն Ֆեստինգերի հետ, տալիս է սոցիալ-հոգեբանական մի շարք երևույթների բացատրություններ [8]: Իմացական աններդաշնակությունը սերտորեն կապված է ինչպես անձի սոցիալական վերաբերմունքի, այնպես էլ բազմաթիվ այլ հոգեկան երևույթների հետ: Որպեսզի կարատեում հայ մարզիկների մոտ հոգևոր և փիլիսոփայական հարցերի շուրջ ձևավորվեն հոգեբանական ներդաշնակություն, չափազանց կարևոր է նրանց վերաբերմունքի և վարքի փոխհամաձայնեցվածության հանգամանքը: Օրինակ՝ երբ հանդիպում ենք կարատեի ճանապարհին ուրվագծող օտար կրոնա-փիլիսոփայական արժեքներ թելադրող համակարգերի հետ, բախվում ենք ներքին հակասությունների, երբ հասկանում ենք, որ մեր մտքերում կրում ենք տարբեր, անհամատեղելի գաղափարներ կարատեի և ազգային հոգևոր հարցերի վերաբերյալ:

Այն գիտակցությունը, որ կարատեի հոգևոր հայացքներում առկա են մեր ինքնությանը սպառնացող գաղափարական վտանգներ՝ մեր հոգեկանում ստեղծվում է աններդաշնակություն, որից փորձում ենք <<աննկատ>> ազատագրվել <<որևէ հաշտության եզր գտնելու ճանապարհով>>: Սակայն խնդիրն այն է, որ իրականում նման եզրեր գոյություն ունենալ չեն կարող, երբ խոսքը վերաբերում է քո հավատքին և նրանից բխող հայացքներին: Ավետարանում գրված է. «Երանի դու սառն լինեիր և կամ տաք. իսկ դու գաղջ ես՝ ո՛չ տաք, ո՛չ էլ սառն. հիմա պիտի փսխեմ քեզ Իմ բերանից, չգիտես, թե ողորմելի ես դու, թշվառ և աղքատ, մերկ և կույր» (Հայտ. 3.15.16): Հետևաբար, մնում է երկու ճանապարհ. կամ ստեղծել կեղծ իմիտացիա ներդաշնակության առկայության մասին՝ ինքնահամոզմամբ ձևավորելով թվացյալ անհակասական գնահատականներ, կամ արմատապես ազատագրվել հոգեբանական աններդաշնակությունից՝ առաջնորդվելով հետևյալ սկզբունքներով.

1.Փոխել կարատեում անհամատեղելիություն առաջացնող իմացական տարրերի կրոնափիլիսոփայական կոգնիցիաների գաղափարական մոտեցումները և նրանց հանդեպ ընդունված վերաբերմունքը (օրինակ՝ կարատեն ընդունել միայն մարզաձև):

2.Աններդաշնակությունը՝ վերացնել աններդաշնակ վարքի արմատական փոփոխություններով (օրինակ, եթե հայ մարզիկը թողնի կարատեում առկա խորհրդաբանական և արարողակարգային սովորություններ արտահայտող անցանկալի վարքագիծը): Այս սկզբունքները, իհարկե, հոգեբանորեն հարմարավետ վիճակ են, սակայն առավել աշխատատար և երբեմն անհաղթահարելի, երբ մարդը հենվում է որոշակի արժեքներ արտահայտող գիտելիքների հարթության վրա, և այդ հարթությունն ուղղակիորեն կապված է նրա վարքագծի կենտրոնական նպատակի հետ, ինչպիսին կարող է լինել, օրինակ՝ կարատեիստների համար կարատեն, այդ մարդը կարող է էգոպաշտպանական կեցվածք ընդունել այդ արժեքներին սպառնալից վերաբերմունք արտահայտող բոլոր տեսակի ճշմարտությունների դեմ: Այս երևույթը կարատեիստների կողմից կարող է անգամ դիտարկվել որպես ինքնագնահատականի կամ անձնական ձախողումների լրջագույն վտանգ, որովհետև առաջ է գալիս անձի ինքնագիտակցության նոր մոդել, որը կասկածի տակ է առնում այն ճանապարհը, որը որդեգրված էր մինչ այդ կարատեում՝ որպես կյանքի ճշմարիտ ուղի: Կարատեիստների կենսագործունեության օրինաչափությունների բացահայտումն անհրաժեշտ, բայց ոչ բավարար պայման է նրանց վարքի շարժառիթների լիարժեք իմացության համար: Կարատեում վարքի սկզբունքների ձևավորումը պայմանավորված է նրանում տեղի ունեցող սոցիալական գործընթացներում մարզիկների հրահանգավորված դերային կատարումներով, սովորույթի ուժով ձևավորված ենթագիտակցական սոցիալական վերաբերմունքով, հավատալիքներով, մարզական ակնկալիքներով և այլն: Իսկ դա նշանակում է, որ կարատեում սոցիալական վարքի շարժառիթների ամբողջական հայեցակարգի բնորոշումը հնարավոր է տալ միայն հիմնախնդրի սոցիալ-փիլիսոփայական վերլուծությունների և սոցիոլոգիական ուսումնասիրությունների արդյունքում՝ հասկանալու համար ուսումնասիրվող օբյեկտի բացահայտ (գիտակցական) վերաբերմունքը: Այս հիմնախնդրին պետք է մոտենալ սոցիալ-մշակութային գործոնների համատեքստում՝ պարզելով, թե տվյալ կարատեիստն իրեն ինչ տեղ ու դեր է հատկացնում տվյալ հասարակության մեջ, որ

սոցիալական խմբի հետ է նույնականանում և վերագրում իր պատկանելիությունը, ինչ արժեքներ է կրում և այլն:

Սոցիալական նույնականությունը նաև ինքնության ձևավորման գործընթաց, և կարատեիստը, իրեն նույնականացնելով կարատեի մշակութային համակարգին, ձեռք է բերում տվյալ ինքնության համապատասխան որակներ:

Համակարգային փոխակերպումների ընթացքում այն մարզիկները, որոնք չունեն ազգային արժեքային կողմնորոշումներ և համապատասխան գիտելիք և գիտակցություն, աննկատ մարգինալացվում են՝ սոցիալական մեկ կարգավիճակից անցնելով մեկ այլ կարգավիճակի՝ ինտեգրվելով կարատեի արժեքային կողմնորոշումների նոր համակարգ, որի իրագործողներն են կարատեի հիերարխիայի բարձրագույն հեղինակությունները, ‹‹որոնք առաքվել են լուսավոր և անքննելի ճշմարտություններից››: Սակայն, որևէ բանի հավատալը, որ անհրաժեշտորեն ճշմարիտ է, չի ամրագրում այն փաստը, որ իրապես ճշմարիտ է և հուսալի: Շատ դեպքերում, ժամանակի ընթացքում անձի վարքի հետևողականությունը անհատականության և մոտիվացիոն գործոնների արդյունք է դառնում [16]: Այն կարող է արտացոլել վարքագծի հետևանքների վերաբերյալ նախորդ փորձառությամբ ձեռք բերած համոզմունքների ազդեցությունը: Այլ կերպ ասած՝ մարդիկ կարող են օգտագործել իրենց անցյալի վարքագիծը՝ որպես էվրիստիկ հիմք իրենց հետագա որոշումների համար: Ուստի, այդ իրավիճակից դուրս գալու և հայ մարզիկների նույնականության ճգնաժամը հաղթահարելու միակ տարբերակը նոր դաստիարակչական ազգային մոդելի ներդրումն է կարատեում, որը կներկայացվի մեր հետագա աշխատանքներում:

Եզրակացություն: Ինքնության ձևավորման ճանապարհին կարատեիստները նույնականացվում և սոցիալիզացվում են այն արժեքներով, որոնք կրում են իրենց սենսեյները և կրոնափիլիսոփայական սոցիալականացմամբ ձեռք բերում կարատեի ինքնության համապատասխան որակներ: Կրոնական սոցիալականացումն այն գործընթացն է, որի միջոցով անհատը սովորում և ներքինացնում է կրոնական համոզմունքները, վերաբերմունքը, արժեքները և վարքագիծը [10]: Սենսեյի խոսքը սաների մոտ ընկալվում է այնքանով, ինչքանով հնչեցվում է՝ առանց բացատրությունների տրամաբանական պահանջի՝ ձևավորելով վերաբերմունք տարբեր երևույթների հանդեպ, որոնց բուն էությունը շատ հաճախ մնում է անհայտ և անհասկանալի, որի բացակայությունը, սակայն, լրացվում է սենսեյի հեղինակությամբ: Կարատեիստների վերաբերմունքի և նրա սոցիալիզացման վրա ճանաչողական մեծ ազդեցություն

ունի սենսեյի խոսքը, որն ունի ուսուցողական բաղադրիչ և կարող է լինել և՛ պտղաբեր, և՛ կործանարար, քանի որ խոսքով են իմաստավորվում և մերժվում գաղափարները: Ուստի, պետք է զգուշավոր լինել ամեն տեսակ կամայական անբովանդակ դատողություններից և անպտուղ խոսքերից, որոնք կարող են սերմանվել և սաների մոտ ձևավորել սխալ վերաբերմունք: Աշակերտը, ուսուցչից լսելով կարատեի արժեհամակարգային մեկնաբանություններ, ինքը ևս դառնում է նույն վերաբերմունքի կրողը և անձի կազմավորման և սոցիալիզացման այս գաղափարական սերմերով կերտվում է՝ որպես կյանքի առաքելություն ստանձնած վաղվա քաղաքացի: Ուստի, այդ իրավիճակից դուրս գալու և հայ մարզիկների սոցիալ-նույնականության ճգնաժամը հաղթահարելու միակ տարբերակը նոր դաստիարակչական ազգային մոդելի ներդրումն է, որի ռազմավարական ծրագիրը պետք է թելադրի հետևյալ սկզբունքները.

1.Փոխել կարատեում մեր ազգային ընկալումների հետ անհամատեղելիություն առաջացնող իմացական տարրերի կրոնափիլիսոփայական կոգնիցիաների գաղափարական մոտեցումները և նրանց հանդեպ ընդունված վերաբերմունքը:

2.Աններդաշնակությունը վերացնել՝ աններդաշնակ վարքի արմատական փոփոխություններով (օրինակ՝ եթե հայ մարզիկը թողնի կարատեում առկա խորհրդաբանական և արարողակարգային սովորություններ արտահայտող անցանկալի վարքագիծը, որոնք հարիր չեն մեր ազգային մտածողությանը, կմնա ներդաշնակ և անդավաճան իր ազգային հոգևոր արմատներին):

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Չատինյան Ա.Ա., Սպորտային մանկավարժական գիտություն, 43-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան, 2016, էջ 296-300:
2. Ղարախանյան Ա.Ս., Հանրապետական XXXXII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2015, էջ 198–201:
3. Ղարախանյան Ա.Ս., ՀՀ ՊՆ Վազգեն Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարան, № 2 (3), Երևան, 2020, էջ 88–92:
4. Алтунина И.Р., Социальная психология: Учебник / И.Р. Алтунина, Р.С. Немов. - Люберцы: Юрайт, 2015.
5. Андреева Г.М., Социальная психология: Учебник / Г.М. Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2016.

6. Денисова Ю.В., Социальная психология. / Ю.В. Денисова, Е.Т. Имашева. - М.: Омега-Л, 2018.
7. Корягина Н.А., Социальная психология. Теория и практические методы: Учебник / Н.А. Корягина. - Люберцы: Юрайт, 2016.
8. Фестингер, Леон. Введение в теорию диссонанса. — СПб: Ювента, 1999.
9. Albarracín, D., Johnson, B. T., & Zanna, M. P. (Eds.). (2005). The handbook of attitudes. Mahwah, NJ
10. Bengtson VL, Copen CE, Putney NM, & Silverstein M (2009). A longitudinal study of the intergenerational transmission of religion. International Sociology, 24(3), 325–345
11. Boninger D. S., Krosnick J. A., Berent M. K. (1995). Origins of attitude importance: self-interest, social identification, and value relevance. Journal
12. Breckler, SJ. "Empirical validation of affect, behavior, and cognition as distinct components of attitude". 1984, Journal of Personality and Social Psychology.
13. Encyclopædia Britannica MLA Style: "socialization." Encyclopædia Britannica Student and Home Edition. 2010, Chicago:
14. Fiske, S. T., & Taylor, S. E. Social Cognition: From Brains to Culture. 2008, Boston, MA:
15. C. G. Jung and the scientific attitude Hardcover – January 1, 1974 by Edmund D Cohen .
16. Harcourt Brace, Eagly AH, Chaiken S. The psychology of attitudes. San Diego, CA:; 1993.
17. Holbrook A. L., Berent M. K., Krosnick J. A., Visser P. S., Boninger D. S. 2005. Attitude importance and the accumulation of attitude-relevant knowledge in memory. J.
18. Richard M. Perloff, The Dynamics of Persuasion: Communication and Attitudes in Twenty-Ist Century , Routledge, 2016.
19. Schwartz S. H. “Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries,” in Advances in Experimental Social Psychology, ed. Zanna M. P. 1992, Cambridge, MA: Academic Press.
20. Schwartz SH, Cieciuch J, Vecchione M, Davidov E, Fischer R, Beierlein C, et al. Refining the theory of basic individual values. Journal of personality and social psychology. 2012.
21. Schacter, Daniel L.; Gilbert, Daniel Todd; Wegner, Daniel M. Psychology (2nd ed.). 2011, New York, NY: Worth Publishers.

22. Title Predicting and Changing Behavior: The Reasoned Action Approach A Psychology Press book Authors Martin Fishbein, Icek Ajzen Editionillustrated PublisherPsychology Press, 2010.

THE SOCIALIZING FUNCTION OF KARATE AMONG ARMENIAN KARATEKAS

A. S. Gharakhanyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: Socialization, main value, attitude, value system, karate community, social behavior, education and upbringing, spiritual and ideological personality.

Research relevance: The spiritual-cultural field of karate and the socialization process for Armenian athletes is full of contradictions due to the religious-philosophical value systems.

The spiritual education and ideological systems in karate do not consider the value systems of foreign athletes and the impact it might have on the socialization of Armenian athletes which can lead to losing national identity and culture.

To avoid this Armenian sensei should use cognitive training and national values, which will have Armenian national identity, in realizing his mission of educating athletes. The relevance of the current research is based on the above-mentioned statement.

Research aim: to reveal the motives activating the spiritual factors of Armenian athletes and to replace them by national motives in benefit of national identity and consciousness.

The research problems:

1. To develop new motives among Armenian athletes by using the impact of national values
2. To use appropriate educational tools and mechanisms to change the attitude of Armenian athletes

Research methods and organization: The research methods are the study and the analysis of scientific-methodical literature, pedagogical observations, conversation.

Analysis of the results obtained: As a result of the conducted research and generalizations, the cultural model of karate as a sport is determined. It includes three functions -sports, socialization and formation of an individual. Obviously, Armenian

specialists, taking into account the system of value relations, should preserve the national identity of cultural manifestations in the training process.

Conclusion: In the process of developing identity the athletes aquire values from their sensei and get the appropriate skills of karate. The only way to prevent the loss of national identity is the implementation of a new national educational model based on the following principles:

1. To change the ideologictal approaches of religious-philosophical cognitions and attitudes which contradict our national perceptions of karate.
2. To eliminate the inconsistency by radically changing the behavior.

СОЦИАЛИЗИРУЮЩАЯ ФУНКЦИЯ КАРАТЭ СРЕДИ АРМЯНСКИХ КАРАТИСТОВ

А. С. Караханян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: социализация, основная ценность, позиция, система ценностей, каратэ-сообщество, социальное поведение, воспитание, духовно-идеологическая личность.

Актуальность исследования. Духовно-культурное поле каратэ и процесс социализации армянских спортсменов полны противоречий из-за религиозно-философских систем ценностей.

Духовное образование и идеологические системы в карате не учитывают системы ценностей иностранных спортсменов и их влияние на социализацию армянских спортсменов, что может привести к утрате национальной идентичности и культуры.

Чтобы избежать этого, в реализации своей миссии воспитания спортсменов армянский сэнсэй должен использовать познавательную подготовку и национальные ценности, которые основаны на армянский национальной идентичности. Актуальность данного исследования основывается на вышеуказанном утверждении.

Цель исследования. Выявить мотивы, активизирующие духовные факторы армянских спортсменов, и заменить их национальными мотивами на пути к социализации в пользу национальной идентичности и сознания.

Задачи исследования:

1. Развить новые мотивы среди армянских спортсменов, используя влияние национальных ценностей.

2. Использовать соответствующие образовательные инструменты и механизмы для изменения отношения армянских спортсменов.

Методы и организация исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, беседа.

Анализ полученных результатов. В итоге проведенных исследований и обобщений определена культурная модель карате как вида спорта. Она вбирает в себя три функции-спортивную, созиализации и формирования личности. Очевидно, армянские специалисты, учитывая систему ценностных отношений, должны сохранять национальную идентичность культурных проявлений в тренировочном процессе.

Краткие выводы: в процессе развития идентичности спортсмены от сенсея получают ценности и соответствующие навыки карате. Единственный способ предотвратить потерю национальной идентичности — это реализация новой национальной образовательной модели, основанной на следующих принципах:

1. изменить идеологические подходы религиозных философских познаний и взглядов, которые противоречат нашему национальному восприятию каратэ.

2. устранение несоответствия путем радикального изменения поведения.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Արման Սարգսի Ղարախանյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: arman. karakhanyan@sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584,

Information about the author

Arman Sargis Gharakhanyan-Associate Professor, Professor of the Chair of Wrestling and Eastern Martial Arts, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: arman.karakhanyan@sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584

Հոդվածն ընդունվել է 14.02.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.02. 2023–ին:
Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Լ. Ստեփանյան

УДК 378.796.0 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-103

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Е. Д. Митусова [1], А. В. Шукаева[2],
[1]Государственный социально-гуманитарный университетт, Коломна, Россия
[2]Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Ключевые слова: воспитательная среда вуза, воспитательная работа в высшей школе, студенты.

Актуальность исследования. Профессиональная деятельность современного будущего специалиста характеризуется необходимостью участия в прогрессивных процессах существующих социокультурных условиях. Как следствие, изменяется роль системы профессионального образования в подготовке новых специалистов. Особую роль приобретает не только овладение современными профессиональными компетенциями, но и составление, освоение новых социокультурных ценностей.В этом аспекте немаловажное значение имеет система воспитания в современном вузе. Образовательное учреждение, формируя академическую среду подготовки специалиста, выполняет социальную, образовательную, просветительскую функции воспитания [1,3,5].

Цель исследования - научно-теоретическое и практическое обоснование воспитательной работы спортивного вуза.

Задачи исследования – определить основные направления воспитательной работы в вузе; выделить критерии качественного состояния и эффективности воспитательной работы в вузе; представить модель воспитательной работы вуза и программное обеспечение дальнейшего развития воспитательного процесса Определяется содержание воспитательной работы, которое должно соединять в себе как профессиональное, так и общее воспитание студенческой молодежи, благодаря чему происходить профессиональное саморазвитие будущего специалиста. Раскрыты две модели воспитания, которые входят в содержание структуры воспитательной работы вуза. Описаны формы, цели профессионального воспитания, то, что в дальнейшем и определяет подходы к содержанию и структуре данного вида воспитания. Выделены нерешенные задачи, которые существует на сегодняшний момент в вузе и возможности, которые можно реализовать в воспитательной среде университета.

Методы исследования - анализ научно-методической, нормативной документации, педагогическое наблюдение, опрос, беседа. **Организация исследования** - исследование проходило на базе Смоленского государственного университета спорта. В исследовании приняли участие профессорско-преподавательский состав, ответственные за воспитательный процесс на каждом факультете, сотрудники отдела по воспитательной работе. Сущность определения профессионального воспитания в высшей школе обусловлено новыми подходами к его определению и дальнейшему осуществлению. Основными подходами воспитательной работы.

Воспитание студентов – целенаправленный, организованный процесс взаимодействия педагогов со студентами, где создаются различные социально значимые виды деятельности, формируются патриотические, нравственные, эстетические, волевые, физические качества у студентов, развиваются их профессиональные, творческие способности и положительныеличностные качества, определяются отношения с социумом и с окружающим миром.

Изменения социально-личностных компетентностей субъекта воспитательного процесса обуславливаетсяего индивидуальными психологическими особенностями, базируется на интеграции его личностно-ценностных ориентаций и опирается на общую эрудицию и культуру личности, которые субъект избирательно выбирает для личного освоения из внешнего мира.

Духовное и эстетическое содержание воспитательной среды определяет ее уровень насыщенности, содержательности и влияния на человека.

Воспитание есть объективизация внешних норм и установок, опосредованность эстетического содержания и культурного опыта социальной группы, таким образом, развитие личности происходит от социума к частному миру личности [2].

Взаимодействие участников воспитательного процесса в вузе физической культуры и спорта формирует выпускника физкультурно-спортивного профиля, который должен демонстрироватьдостаточно высокий уровень личностного и профессионального развития, направленный на преобразование окружающей образовательной среды, способного к правильному нравственному выбору, работе в команде, ответственному за свое здоровье и здоровье окружающих его людей, влияние своей работы на общество, имеющему высокий уровень со-

циально-личностной компетентности, задающей вектор его развития в изменяющихся социальных условиях.

Организация исследования - исследование проходило на базе Смоленского государственного университета и спорта. В исследовании приняли участие профессорско-преподавательский состав, ответственные за воспитательный процесс на каждом факультете, сотрудники отдела по воспитательной работе.

Спортивно - творчески ориентированная воспитательная среда – объединение факторов, способствующих развитию социально-конструктивного тренера, спортивного педагога, включающие: инвариантные факторы - базовая структура, содержание параметров среды, вариативные - экономические, культурные, географические и другие особенности вуза, специфические, определяющие профессиональную направленность процесса воспитания в вузе.

Среда рассматривается как условие формирования индивидуальных, социально значимых, профессиональных качеств, как средство изучения личного опыта, формирования отношения к базовым ценностям и получение необходимых для жизни качеств, способ превращение внешних отношений во внутреннюю структуру личности.

Саморазвитие и личностный рост студента выступают критерием организации воспитательной среды и эффективности работыфизкультурно-спортивного ВУЗа как образовательного учреждения. Следует заметить, что важен не только личностный рост, но и профессиональное развитие. Эти понятия часто приравниваются друг другу, что является неправильным. Профессиональное развитие будущего (или состоявшегося) спортивного педагога является осознанным, многокомпонентным, целенаправленным процессом профессионального совершенствования педагога, его преобразование и осмысление педагогического опыта и собственной профессиональной деятельности. Данный процесс определяет самопознание и профессиональное самосовершенствование будущего педагога [4].

Для подготовки студентов к профессиональному саморазвитию и личностному росту необходима организация определенных педагогических условий. Основное (внешнее) условие - наличие определенной программы организации воспитательного процесса. Программа включает в себя цели, организацию, структуру, содержание, реализацию, диагностику воспитательного процесса в

вузе. Внутренним условием будет готовность участников воспитательного процесса к саморазвитию [6].

Способность студента физкультурно-спортивного вуза планировать, реализовывать свое самосовершенствование, необходимость профессионального саморазвития, умение оценивать собственные действия в процессе данного развития и корректировать свое дальнейшее развитие в профессиональной сфере, общую и профессиональную эрудированность, объем знаний, умений в сфере физкультурно-спортивной деятельности являются показателями готовности будущего тренера, спортивного педагога к профессиональному саморазвитию.

Первым этапом, составляющим саморазвития личности педагога, считается познание тех профессиональных требований, которые предъявляет педагогу его деятельность, установление степени соотношения профессиональным требованиям, эвальвация собственных знаний, умений и качеств, формулирование соответствия или несоответствия требованиям профессии[7].

Вторым этапом является выявление изменений, которые необходимы в собственной личности и разработка программы действий.

Третий этап – процесс организации саморазвития, преднамеренные действия педагога, влияющие на самосознание. При этом главное - освоение методов самовоспитания и самообразования.

Результат процесса воспитания студентов зависит от точности и сознательного выполнения таких действий как, целеполагание, планирование, поэтапное действие в соответствии с планом, самоанализ, самооценка и самоконтроль.

Также одними из профессиональных требования к личности педагога является постоянное совершенствование педагогических способностей, которые составляют основу педагогического мастерства и как следствие определяют дальнейшее профессиональное развитие спортивного педагога, тренера. К соответствующим свойствам личности педагога можно отнести: трудоспособность, самообладание,организованность, активность, настойчивость, правильное распределение внимания, оптимизм. Развитие всех перечисленных качеств влияет на совершенствование и уровень педагогического мастерства[3].

Таким образом, профессиональное становление педагога постоянно меняется, благодаря социальному прогрессу общества, приобретаются необходимые умения и навыки, а также сохраняется педагогический и культурный опыт, приобретенный в процессеобучения и воспитания в стенах вуза. Воспитательная

среда вуза является важным условием профессионального становления будущего спортивного педагога, тренера.

Результаты исследования и их обсуждение. Воспитательная среда вуза зависит от структурных компонентов, которые определяют структуру воспитательной работы образовательного учреждения.

Содержание воспитательной среды университета ориентировано на создание эффективных воспитательных условий для личностного и профессионального развития студентов, как отмечалось ранее, воспитание соответствующих компетенций, базовых личностных качеств выпускника спортивно-педагогического вуза, таких, как духовность, нравственность, патриотизм, трудолюбие, ответственность, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, способность к творческой деятельности, соблюдение здорового образа жизни и культурных ценностей. Само содержание воспитательной среды реализуется через соответствующую структуру воспитательной работы вуза. Рассмотрим реализацию воспитательной среды вуза через структуру ее организации в Смоленском государственном университете спорта (СГУС).

Структура воспитательной работы СГУС представлена на рисунке 1.



Рисунок 1.Структура воспитательной работы Смоленского государственного университета спорта

Выполнение воспитательных целей и задач реализуется в Смоленском государственном университете спортачерез следующие виды деятельности:

• физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов;

• профессиональное воспитание;

• духовно-нравственное воспитание;

• гражданско-патриотическое воспитание;

• эстетическое воспитание, развитие творческого потенциала студентов;

• профилактика асоциальных выражений в студенческой среде, саморазрушающих видов поведения, развитие органов студенческого самоуправления;

• социальная поддержка студентов.

В осуществляемом образовательном процессе университета все эти виды деятельности взаимосвязаны, дополняют и определяют друг друга. В единстве с системным подходом организации воспитания студентов и разработки социокультурной среды вуза, выполнение воспитательной функции университета осуществляется в синтезе учебной деятельности и внеучебной воспитательной работы в вузе.

В соответствии с Концепцией воспитательной работы Смоленского государственного университета спорта воспитание студенческой молодежи в вузе осуществляется с опорой на традиционные ценности, такие как духовность, патриотизм, коллективизм, гуманность, взаимопомощь, благотворительность, а также значимые для нового времени понятия: инициативность, креативность, толерантность, и многие другие.

Процесс воспитания в университете и его содержание ориентировано на создание положительных условий для профессионального и личностного развития студентов, становление профессиональных и общекультурных компетенций, таких базовых социально-личностных качеств выпускников вуза, как духовность, нравственность, патриотизм, гражданственность, трудолюбие, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, способность к творческому самовыражению, приверженность к здоровому образу жизни и культурным ценностям.

Основной целью воспитательной работы СГУС выступаетсогласование усилий субъектов и объектов воспитательного процесса, направленных на развитие необходимых качеств личности будущего специалиста, гражданина, которые определены потребностями нового времени и условиями развития общества. Задачами

воспитательной деятельности СГУС являются:

• постановка цели, принципы воспитания личности будущего специалиста, выявление критериев и ориентиров воспитательной деятельности вуза;

• определение основных направлений воспитательной работы;

• выделение критериев качественного состояния и эффективности воспитательной работы, создание рекомендаций по совершенствованию системы воспитательной работы в университете;

• реализация личностно-ориентированного подхода в воспитательной работе на основе разнообразного использования современных образовательных и информационных технологий.

В основе содержания структуры воспитательной работы вуза лежат модели воспитательной деятельности университета и управления воспитательной работой.

Модель воспитательной деятельности университета представлена на рисунке 2.

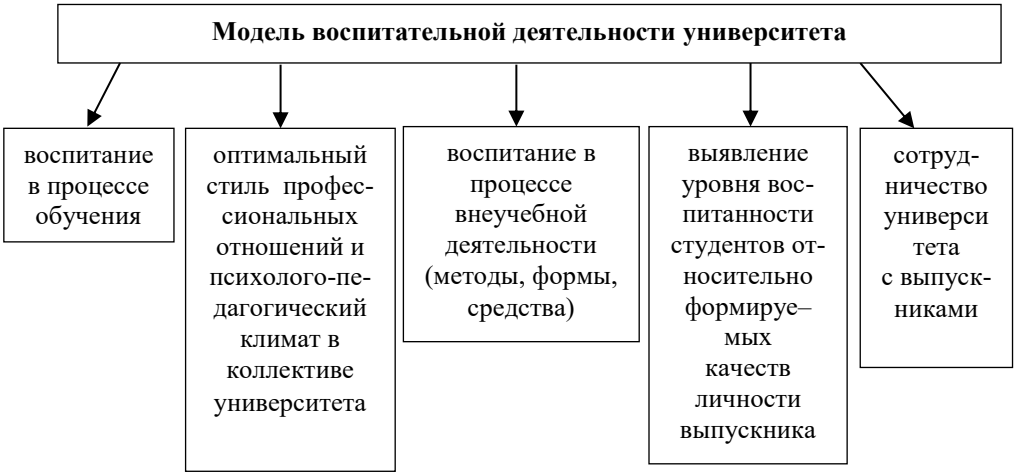


Рисунок 2. Модель воспитательной деятельности университета

Модель управления воспитательной работой предоставляет возможность не только создавать управленческую деятельность, развивать структуру управления воспитательным процессом, но и оказывать преемственность в управлении воспитательной работой СГУС.

Модель управления воспитательной работой в вузе представлена на рисунке 3.



Рисунок 3.Модель управления воспитательной работой в СГУС

Новые ФГОС высшего профессионального образования, точно определяют воспитательный аспект профессионального образования, большое внимание уделяется формированию профессиональных и общекультурных компетенций студентов через реализацию основных образовательных программ, использования различных аудиторных и внеаудиторных форм воспитательной работы.В учебном процессе вуза широкое использование получили такие активные формы воспитательной и развивающей деятельности, как: деловые, интеллектуальные игры, дискуссионные площадки, конкурсы, викторины, тренинги, олимпиады, презентации, круглые столы.Больше возможностей появилось для разработки и защиты современных социальных, спортивно-педагогических и творческих проектов студентов.

Воспитание посредством внеучебной воспитательной деятельности по изучаемым образовательным дисциплинам осуществляется преподавателями путем использования различных формвоспитательнойработы:конкурсов, участия студентов в научно-исследовательских кружках кафедр, конференциях, студенческих объединениях, встречах с тренерами, представителями администрации управления физической культуры и спорта г. Смоленска.

Сама внеучебная воспитательная работа в вузе осуществляется посредством деятельности всех структурных подразделений университета, ведется через

совместную образовательную профессиональную деятельность преподавателей и студентов, включает в себя как традиционные вузовские мероприятия и встречи, так и мероприятия, посвященные знаменательным, историческим датам, событиям международного, российского, регионального и вузовского значения. Проводимые в университете формы воспитательной направленности подразделяются на:

- массовые (общеуниверситетские, факультетские мероприятия, вечера, концерты, Дни здоровья, конкурсы, спортивные соревнования, игры, встречи, дискуссии, круглые столы, участие во всероссийских и региональных мероприятиях и акциях и т.д.);

- групповые (коллективные творческие дела в студенческих учебных группах, экскурсии, посещения учреждений культуры, спорта и т.д.);

- личностно-ориентированные, индивидуальные, (индивидуальные беседы, консультации, психологические тренинги и т.д.).

На сегодняшний день особого внимание требует содержание и организация профессионального воспитания.Все формы воспитательной работы вуза должны соответствовать содержанию профессионального воспитания.

Профессиональное воспитание представляет собой логичное изменение личности студента к свободно выбранной им цели, а результат этой инициативы - формирование системы профессиональных ценностей, идеалов будущим специалистом, повышение его социально значимых духовных потребностей и интересов, мотивов, преобразование эмоциональной сферы, нравственных, эстетических чувств, способности сопереживать, овладениеприкладными умениями, навыками, привычками, опытом саморефлексии. Исходя из этого, каждый вуз должен совершенствовать, обновлять, систематизировать профессиональное воспитание в каждом конкретном случае. Иные подходы к нахождению сущностипроцесса профессионального воспитания в современной высшей школе продиктованы тем, что образование должно гарантировать возможность осуществления социальных функций человека как субъекта обучения, общения, социальной деятельности и также субъекта, личностного и профессионального самоопределения.

В СГУС имеются определенные нерешенные задачи по более эффективной реализации содержания профессионального воспитания. К слабым сторонам организации воспитательного процесса на данный момент можно отнести следующее:

- существует недостаток бюджетных средств;

- недостаточное обеспечение помещениями студенческих творческих коллективов;

- достаточно слабо в воспитательную деятельность вовлечены работодатели;

- ослабленное внимание профессорско-преподавательского состава к вопросам воспитания студентов;

- недостаточная информированность студентов о воспитательных возможностях университета и культурной жизни города;

-спортивно-педагогические кафедры не всегда полностью используют потенциал самойкафедрыдля упорядоченного изучения мнения студентов, преподавателей о качестве воспитательной деятельности и уровню ее влияния на формирование специалиста.

Какие возможности на данной момент можно реализовывать в воспитательной работе вуза:

- разработка широких видов форм, технологий воспитательной работы с массовым привлечением актива студентов;

- увеличение количества направлений деятельности студенческих объединений, по которым они складываются;

- изменение системы информационного обеспечения студентов, организаторов воспитательной работы;

-поддержание тесного и плодотворного сотрудничествас выпускниками вуза;

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций у студентов в образовательном процессе;

- присутствие партнерских отношений с другими университетами страны;

- деловая работа с потенциальными абитуриентами.

Выводы. Раскрыты две модели воспитания, которые входят в содержание структуры воспитательной работы вуза. Описаны формы, цели профессионального воспитания, то, что в дальнейшем и определяет подходы к содержанию и структуре данного вида воспитания. Выделены нерешенные задачи, которые существует на сегодняшний момент в вузе и возможности, которые можно реализовать в воспитательной среде университета.

🕮 ЛИТЕРАТУРА

1. Брук Т.Н., Психолого-педагогические условия эффективности воспитания / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5. – С. 78-79

2. Караковский В.А., Воспитание для всех/ В.А. Караковский.- М, 2020.- 240 с.

3. Моченов, В.П. Новые подходы к решению проблемы повышения качества образования и укрепления здоровья учащихся образовательных учреждений/ В.П. Моченов / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. – №1. – С. 60-63.истем: монография , И.П. Лебедева. Пермь: РИО Пермского гос. пед. ун-та, 2004.-299 с.

4.Пономарев А.В., Воспитательная среда университета: традиции и инновации: монография / А. В. Пономарев и др. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 408 с.

5. Савченков А.В., Разработка и реализация практик воспитательной деятельности в вузах, А.В. Савченков, Е.А. Гнатышина, Н.В. Уварина, А.К. Орешкина.- М.:Первое экономическое издательство, 2022. – 122 с

6. Социально-педагогическая функция вуза в воспитании современного специалиста: автореф. дис. д-ра пед. наук/ А.В. Понамарев. Екатеринбург, 2009.- С.2

7. Тугуз Ф. К., Университетская среда как фактор воспитания / Ф. К. Тугуз // Высшее образование в России. – 2011. – № 2. – С. 72–78.

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲՈՒՀԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ե.Դ. Միփուսովա[1], Ա.Վ. Շուկաևա[2],
[1]Սոցիալհումանիտար պետական համալսարան, Կոլոմնա, Ռուսաստան
[2]Սմոլենսկի սպորտի պետական համալսարան, Սմոլենսկ, Ռուսաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Բուհի դաստիարակչական միջավայր, դաստիարակչական աշխատանքը բարձրագույն դպրոցում, ուսանողներ:

Հետազոտության արդիականությունը: Հոդվածում նկարագրվում է Սմոլենսկի սպորտի պետական համալսարանի դաստիարակչական աշխատանքների կառուցվածքը: Կրթական հաստատությունը, ձևավորելով մասնագետների պատրաստության ակադեմիական միջավայրը, իրականացնում է սոցիալական, կրթական, լուսավորչական դաստիարակության գործառույթները:

Հետազոտության նպատակը՝ սպորտային բուհի դաստիարակչական աշխատանքների գիտատեսական և գործնական հիմնավորումն է:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- որոշել բուհում դաստիարակչական աշխատանքների հիմնական ուղղությունները,
- առանձնացնել դաստիարակչական աշխատանքների արդյունավետության և որակական կողմերի չափանիշերը,
- ներկայացնել բուհում դաստիարակչական աշխատանքների կառուցվածքը և մոդելը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական և նորմատիվային փաստաթղթեր, մանկավարժական դիտում, հարցում, զրույց:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտությունն անցկացվել է Սմոլենսկի սպորտի պետական համալսարանում, որտեղ իրենց մասնակցությունն են ունեցել պրոֆեսորադասախոսական կազմը, ֆակուլտետում դաստիարակչական աշխատանքների պատասխանատուները:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Որոշվել է դաստիարակչական աշխատանքների բովանդակությունը, որտեղ ներառված է երիտասարդ ուսանողների ինչպես մասնագիտական, այնպես էլ ընդհանուր դաստիարակությունը, ինչի շնորհիվ իրականացվում է ապագա մասնագետների ինքնազարգացումը:

Բուհի բոլոր ստորաբաժանումների համագործակցության արդյունքում շրջանավարտների մոտ ձևավորվում են անձնային այնպիսի հատկություններ, ինչպիսիք են՝ բարոյականությունը, հայրենասիրությունը, աշխատասիրությունը, պատասխանատվությունը, ինքնուրույնությունը, նախաձեռնությունը, կարգապահությունը, ստեղծագործական մոտեցումը, առողջ ապրելակերպի պահպանումը: Դրա շնորհիվ ապահովվում է մարդու՝ որպես ուսուցման սուբյեկտի սոցիալական ֆունկցիաների իրականացումը:

Համառոտ եզրակացություն: Ներկայացված են դաստիարակության երկու մոդելները, որոնք արտացոլում են բուհի դաստիարակչական աշխատանքների կառուցվածքի բովանդակությունը: Նկարագրված են պրոֆեսիոնալ դաստիարակության նպատակը, ձևերը, այն ինչը հետագայում որոշում է մոտեցումները: Առանձնացված են չլուծված խնդիրները:

FEATURES OF EDUCATIONAL WORK OF A SPORTS UNIVERSITY

E. D. Mitusova [1], A. V. Shukaeva[2],
[1]State Social and Humanitarian University,Kolomna, Russia
[2]Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

ABSTRACT

Keywords: educational environment of the university, educational process in higher education, students.

Research relevance: The article describes the structure of educational work at Smolensk State University of Sports. The educational institution, forming the academic environment for training specialists, carries out social, educational, enlightening, upbringing functions.

Research aim, problems: The purpose of the study is the scientific, theoretical and practical substantiation of educational work of a sports university. The objectives of the study are to determine the main directions of educational work in the university; highlight the criteria for the qualitative state and effectiveness of educational work at the university, present the model and the structure of educational work in the university.

Research methods and organization: Analysis of scientific and methodological, pedagogical observations, survey, conversation.

Research results and analysis: The study was carried out in Smolensk State University of Sports with the participation of the teaching staff, people responsible for the educational process at each faculty, employees of the department for educational work. The essence of the definition of professional education in higher education is due to new approaches to its definition and further implementation. The content of educational work is determined, which includes both professional and general education of young students, due to which the professional self-development of future specialists is carried out.

Research results analysis: As a result of the cooperation of all departments of the university, personal qualities such as morality, patriotism, hard work, responsibility, independence, initiation, discipline, creative approach, maintaining a healthy lifestyle are formed among the graduates. Thanks to appropriate education system, the realization of the social functions of a person as a learner is ensured.

Conclusion: Two models of education are revealed, which are included in the content of the structure of the educational work of the university. The forms and goals of professional education are described, which in the future determines approaches to the content and

structure of this type of education. The unsolved problems that exist at the moment at the university and the opportunities that can be realized in the educational environment of the university are highlighted.

The two models of education, which reflect the content of the structure of educational work of the university, are presented. The purpose and forms of professional education, which further determine the approaches, are described. Unsolved issues are highlighted.

Сведения об авторах

Митусова Елена Дмитриевна Министерство образования Московской области Государственное образовательное учреждение Высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет»

ORCID: 0000-0001-5496-5797

E-mail: emitusova@bk.ru,

Шукаева Алла Викторовна, к.п.н., доцент, зав. Кафедрой педагогики и психологии Смоленского государственного университета спорта.

E-mail: viktorova-ala@mail.ru

Information about the authors

Mitusova Elena Dmitrievna Ministry of Education of Moscow Region, State Institution of Higher Education of Moscow Region, State Social and Humanitarian University.

ORCHID: 0000-0001-5496-5797

E-mail: emitusova@bk.ru

Shukaeva Alla Viktorovna, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology of Smolensk State University of Sports.

E-mail: viktorova-ala@mail.ru

Հոդվածն ընդունվել է 26.01.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.01. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

UDC 004.056.5 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-117

VALUES AND IDEAS IN ARMENIAN SITCOMS

L. S. Hakobyan, A. R. Baghdasaryan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Key words: Media, society, teenager, sitcom, stereotype, influence, representation, values.

Research relevance: With its daily activities, the national media builds a certain image of the public, which becomes a part of our consciousness in the background of the presented news, forms our ideas about the surrounding world and people, and creates aspirations for identification with these images [6]. The teenager gets the moral code of life, family and other values from the media. Low-quality sitcoms with vulgar jokes, poor acting and primitive plot have become more common in Armenian media. At present, there is almost no analytical or research work on this topic. The relevance of the topic is primarily due to the various manifestations of sitcoms in the television of the RA. Examining the qualitative characteristics of individual values in their content, the contexts of their meaning by the characters and the analysis of the emotional side will help to understand the value system of society better, which can contribute to the stabilization of values and their necessary transformations

Research purpose: The purpose of the research is to present the stereotypes in sitcoms that refer to women, family, and men.

The following issues were set in the article:

- To study the role of sitcoms in the creation and dissemination of separate values (woman, man, Armenian identity, family).
- To observe and identify the possible contradictions of the spreading values and their influence on the social behavior of society.
- To reveal the principles of choosing the hero in sitcoms and the hero-audience connection.
- Raise existing stereotypes

Research methods and organization: As necessary, the methods of comparative, synthetic, substantive examination, method of semiotic analysis, method of observational analysis of the material were used.

In the scope of the study, the television production is considered as a media text.

Sitcoms of native production have not got rid of the stereotypes and low-quality humor inherent in American products of this genre nearly half a century ago. Our society, and particularly a teenager, is presented with ready-made, certain values that are formed not as a result of life experience and knowledge obtained during life, but in the media.TV series, talk shows, sitcoms define a certain way of thinking, they break and create stereotypes, change norms acceptable in our society, distort the psychological, habitual,value systems of the society. Media sets a certain lifestyle scale especially for teenagers. A teenager, being in the stage of active transformations, absorbs messages from the media like a sponge, forming his new identity, having certain behavioral manifestations.

Moreover, these manifestations express themselves in the process of self-realization as a member of society, family, representative of the nation[3,7].

The most consumed media products in our country are connected with network television, with content on social platforms and YouTube. Moreover, entertainment programs and sitcoms have the highest viewing. This study reveals a rather sad picture of the society. The emphasized primitiveness of serial material and sitcoms, the abundance of socio-cultural synthetic values and stereotypes that prevail in them is simply discouraging and disappointing. From the mass media, we get an image of a society bearing mass culture, an insensitive image of a society, from the point of view of gender, which is much more negative than it actually is. The image of society formed by sitcoms basically has the same context: slang words, primitive humor, and even anti-national ideas and concepts dominate in some cases. Intolerance prevails among them, the presence of vicious street morals and manners and those who use and spread them. An image of a society with no perspective is clearly created in sitcoms under the guise of entertainment ("Kare Dard", "Sosi Losi", Blbulyans", etc.). Literate and competent use of the Armenian language practically doesn't exist, the everyday conversational style is mostly predominant in entertainment programs, even in various talk shows with the participation of political and cultural figures, intellectuals. The entertainment programs in YouTube create an image of a more multi-layered society for us. It becomes more concentrated in social network and acquires context of ambiguity and variability.

Thus, if we observe the family presented in Armenian TV series or entertainment sitcoms, there are few strong families based on mutual love and respect. Besides, the values prevailing in families from TV series are not always identified with

real values, and they need to be actively separated, and only then let their entry into reality. Of course, our brief article examined the Armenian family in the context of several TV projects and we are not at all inclined to think that our observation represents the overall picture of the Armenian TV family. Today, the media sends many various messages to society and the examination of each can be a separate topic of study and can reveal the reasons for the existence of many phenomena in our society... All this is presented as the characteristic features of the Armenian society. What values and messages emerge from the media, what heroes or characters are created in sitcoms, what lifestyles do they offer...

The ideology of having rich supply of knowledge is giving way to consumer psychology. A family living with a consumer's ideology is presented (Azizyans,Blbulyans, etc.). It is difficult to distinguish or differentiate between fictional sitcoms characters and which the real ones, but sociologist D. Miller emphasizes the identification of the character and the audience as the central feature of the genre, and also defines it as "mythical realism" [2].

The preference in sitcoms is given not only to Western or American goods and lifestyle, but also to the country itself (Sosi Los, Armenia TV Company). Stereotyping is used as a presentation trick in sitcoms. Media theorist Richard Dyer insists that stereotypes often act "divisive," that is, by separating or dividing people so that we inevitably oppose and confront each other. This, of course, leads to the classic binary opposition and contrast between "us" and "them". Our "state being normal is secured only when anyone else beyond the norm is considered "strange" or "suspicious". The ideology behind stereotypes is often used as a means to reformulate or reconstruct a dominant culture. Stereotyping is an example of how ideology naturalizes culture, creates distorted myths about different social, national, racial, sexual, gender groups [1]. The term stereotype suggests a similar pattern. Stereotypes provide rigid homogeneity across a group by reducing individual characteristics to social or ideological clichés. For example, black thief, Muslim terrorist, grumbling woman, etc.

It turns out that it is easy to strengthen the existing ideology through stereotypes, and to confirm it by stating that this is reality...

We should also add that ideological criticism consistently reminds us that television re-presents the reality, and that it does not innocently reflect the world [4]. That is, it constructs and encodes from a specific perspective or outlook.

Analysis of research results: The Armenian teenager gets clear and directed

values from the screen. The themes of jokes in Armenian sitcoms are related to sexual, age, class, gender and racial discrimination, which disappeared from the Western film industry more than thirty-forty years ago.

Sitcoms of native production, regardless of plot differences, have similar characters with similar behavior and views.

Female characters don't work. Their fathers and husbands work for them, and they, at best, do housework.

Men's male values and features are measured by the number of sexual relations they have, but to what extent it is an indicator of femininity or even morality, according to the logic of the sitcom, is not clear "Kargin Serial".

Men talk quite calmly about physical violence or abuse against women. Feminine attractiveness is expressed through vulgar clothes, makeup and behavior.The above-mentioned women often associate happiness in marriage with financial security and position in society. Women with a vulgar appearance also speak just as vulgarly, using slang expressions with an incorrect or rude accent; in short, in an unpleasant way to the ear. Women with authority are necessarily endowed with many negative traits-cruelty, composure, arrogance.

There are no heroines who, with their positive qualities, will serve as a positive example to a teenager.

Unlike the Western TV industry, Armenian sitcoms have not yet developed and have not got rid of stereotypes that serve low-quality humor.

British psychoanalyst, essay writer R. Inglehart complains that the values turn into a very ordinary and primitive goods that are placed in the consumer basket. The main argument is that, using cultural values as goods, the media has negatively impact on the society. TV programs are goods, they just carry ideas and values, unlike material goods, they have not only advantages and are not only useful [5].

Conclusion: As a result of the observation, we can state that the stereotypes about women and men in the Armenian society are getting deeper due to their reproduction in the media.

For example, having a male dominant position, ideas about masculinity or gender equality.

There are several general trends in the spread of values in native production sitcoms, which we have recorded during our observation:

- simplification of important values and ideas,
- nominal level of value-ideas circulation,
- Emotional (non-intellectual) level of public social media influence,

• a very partial representation of social reality.

Media products are in demand for what they have to say and not for their glossy packaging. Media brings various ideas sub-ideas, counter-ideas with it and their usefulness and harm can be measured years, even decades later.

🕮 REFERENCES

1. Mary M. Dalton and Laura R. Linder, “The Sitcom Reader”, State University of New York, 2005

2. Miller, Daniel, “THE CONSUMPTION OF SOAP OPERA”, edited by Robert C. Alen, To be continued… soap operas around the world, 2001, p. 21, Taylor & Francis e-Library.

3. Саффхил, Луиза, “Подростки- зрители мыльных опер”, Массовая культура. современные западные исследования, Часть I, Сборник статей, www.fedy-diary.ru/html/112010/021/2010-02a.html.

Saffhill, Louise, "Teenagers - viewers of soap operas", Mass culture. Modern Western Studies, Part I, Collection of articles, www.fedy-diary.ru/html/112010/021/2010-02a.html.

4. David Machin and Theo van Leeuwen, “Global Media Discourse. A critical introduction”, Routledge, 2007

5. R. Ingleheart, Globalization and Postmodern Values//The Washington Quarterly, valume 23, November 1, Winter 2000, p. 218

6. Մարտիրոսյան Ն.Ն., Մենեմշյան Ա. Ռ., Հայ հասարակության մեդիապատկերը. ամփոփ ուրվագիծ, bit.ly/3n5qCnB

N. Martirosyan, A. Menemeshyan The Media Profile of Armenian Society: A Brief Outline bit.ly/3n5qCnB

7. Շաքարյան Լ., Հայ կնոջ կերպարը ԶԼՄ-ում (հեռուստատեսությունում). գենդերային զգայունությունից գենդերային կարծրատիպեր , Երևան, 2020:

Shakaryan L., “The Image of Armenian Women in Mass Media (TV): from gender sensitivity to gender stereotypes”,Yerevan, 2020

ԱՐԺԵՔՆԵՐՆ ՈՒ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՍԻԹՔՈՄՆԵՐՈՒՄ

Լ. Ս. Հակոբյան, Ա. Ռ. Բաղդասարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Մեդիա, հասարակություն, դեռահաս, սիթքոմ, կարծրատիպ, ազդեցություն, վերաներկայում, արժեքներ:

Հետազոտության արդիականություն: Հայրենական մեդիան իր ամենօրյա գործունեությամբ ձևավորում է հանրության որոշակի կերպար, որը մատուցվող լըրահոսի ֆոնին դառնում է մեր գիտակցության մասնիկը, պատկերացումները աշխարհի և մարդկանց մասին, ծնում այդ կերպարների հետ նույնականացման ձգտումներ: Կյանքի, ընտանիքի և մյուս արժեքների բարոյականության կոդը դեռահասը ստանում է հենց մեդիայից: Հայկական մեդիայում օրեցօր ավելի են շատանում ցածրորակ սիթքոմները՝ գռեհիկ կատակներով, վատ դերասանական խաղով և պարզունակ սյուժեով: Մինչ օրս այս թեմայի շուրջ գրեթե բացակայում են հետազոտությունները: Թեմայի արդիականությունն առաջին հերթին պայմանավորված է ՀՀ հեռուստաեթերում սիթքոմների տարաբնույթ դրսևորումներով: Դրանց բովանդակության մեջ առկա առանձին արժեքների որակական բնութագրիչների քննությունը, հերոսների կողմից դրանց իմաստավորման համատեքստերը և հուզական երանգավորման կշիռների վերլուծությունը կօգնեն ավելի լավ հասկանալու հասարակության արժեհամակարգը, որը կարող է նպաստել արժեքների կայունացմանը և դրանց անհրաժեշտ փոխակերպումներին:

Հետազոտության նպատակն է՝ ներկայացնել սիթքոմներում առկա կարծրատիպերը, որոնք վերաբերում են կանանց, ընտանիքին, տղամարդուն:

Հետազոտության մեթոդները ու կազմակերպումը: Կիրառված են նյութի հետազոտման համեմատական, համադրական, բովանդակային քննության, նշանագիտական վերլուծության, դիտումների վերլուծության մեթոդները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հայ դեռահասը հստակ և ուղղորդված արժեքներ է ստանում էկրանից: Հայկական սիթքոմներում կատակների թեմաները կապված են սեռական, տարիքային, դասային, գենդերային ու ռասսայական խտրականության հետ, որոնք արևմտյան կինոարտադրությունից վերացել են ավելի քան երեսուն-քառասուն տարի առաջ:

Հայրենական արտադրության սիթքոմները, անկախ սյուժետային տարբերություններից, ունեն միանման հերոսներ՝ միանման պահվածքով ու հայացքներով:

Կանացի հերոսները չեն աշխատում: Նրանց փոխարեն աշխատում են հայրերն ու ամուսինները, իսկ նրանք, լավագույն դեպքում, զբաղվում են տնային գործերով:

Տղամարդկանց առնականությունը չափվում է իրենց ունեցած սեռական հարաբերությունների քանակով, սակայն որքանով է դա կանացիության կամ անգամ բարոյականության ցուցանիշ, ըստ սիթքոմի տրամաբանության՝ պարզ չէ (<<Կարգին սերիալ>>) :

Տղամարդիկ միանգամայն հանգիստ խոսում են կանանց նկատմամբ ֆիզիկական բռնություն գործադրելու մասին: Կանացի գրավչությունն արտահայտվում է վուլգար հագուստի, շպարի ու պահվածքի միջոցով: Վերոհիշյալ կանայք հաճախ ամուսնության մեջ երջանկությունը պայմանավորում են ֆինանսական ապահովվածությամբ ու հասարակության մեջ իրենց ունեցած դիրքով: Վուլգար արտաքինով կանայք նաև խոսում են նույնքան վուլգար՝ օգտագործելով ժագոնային արտահայտություններ, սխալ կամ կոպիտ շեշտադրություններով՝ մի խոսքով, ականջին տհաճ ձևով: Իշխանություն ունեցող կանայք պարտադիր օժտված են բազմաթիվ բացասական գծերով՝ դաժանություն, սառնասրտություն, գոռոզություն:

Չկան այնպիսի հերոսուհիների, որոնք իրենց դրական հատկանիշներով դրական օրինակ կծառայեն դեռահասին:

Համառոտ եզրակացություն: Հայրենական արտադրության սիթքոմներում արժեքների տարածման մի քանի ընդհանուր միտումներ կան, որոնք արձանագրել ենք մեր դիտարկման ընթացքում.

- կարևոր արժեքների ու գաղափարների պարզունակացում,
- արժեք–գաղափարների շրջանառության նոմինալ մակարդակ,
- ԶԼՄ հանրային ազդեցության էմոցիոնալ (ոչ ինտելեկտուալ) մակարդակ,
- սոցիալական իրականության խիստ մասնակի ներկայացում:

Մեդիաապրանքները պահանջարկ են ստանում իրենց ասելիքի և ոչ թե փայլուն փաթեթավորման համար: Մեդիան իր հետ բերում է տարբեր գաղափարներ, ենթագաղափարներ ու հակագաղափարներ, որոնց օգտակարությունն ու վնասակարությունը հնարավոր է լինում չափել տարիներ, անգամ տասնամյակներ անց:

ЦЕННОСТИ И ИДЕИ В АРМЯНСКИХ СИТКОМАХ

Л. С. Акопян, А. Р. Багдасарян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: СМИ, общество, подросток, ситком, стереотип, влияние, репрезентация, ценности.

Актуальность иследования. Своей повседневной деятельностью национальные СМИ выстраивают определенный образ публики, который становится частью нашего сознания на фоне представляемых новостей, формирует наши представления об окружающем мире и людях, формирует стремления к идентификации с этими образами. Нравственный кодекс жизни, семьи и других ценностей подросток получает из СМИ. В армянских СМИ все чаще встречаются некачественные ситкомы с пошлыми шутками, плохой актерской игрой и примитивным сюжетом. На сегодняшний день практически отсутствуют аналитические или исследовательские работы по данной теме.

Цель исследования. Представить существующие в ситкомах стереотипы, касающиеся женщин, семьи, мужчин.

Методы и организация исследования. Использованы методы сравнительного, сопоставительного, содержательного исследования, девизоведческого анализа, анализа наблюдений.В области исследования телепрограмма рассматривается как медиатекст.

Результаты исследования и краткие выводы: армянские подростки широко используют средства массовой информации и, в частности, телевизионные ситкомы. Они оказывают большое влияние на формирование подростка как личности, формируют определенные социальные установки и определяют определенное поведение. В настоящее время подросток получает от СМИ сообщения в основном негативного содержания: явное отсутствие литературного языка, искаженный образ родителя, семьи, школы, интеллигенции, отсутствие четкого отношения к добру и злу. Эти медийные сообщения, независимо от социального статуса, уровня образования и места жительства, определяют общепринятый и понятный образ мыслей и манеры, приемлемые для подростков, в рамках которых они пытаются самореализоваться в повседневной жизни.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Լիլիթ Սամվելի Հակոբյան՝ ս.գ.թ., Մարզական լրագրության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, ORCID: 0009-0009-0561-8348

E.mail: lilit.hakobyan@sportedu.am

Արևհատ Ռաֆիկի Բաղդասարյան՝ Մարզական լրագրության ամբիոնի ասիստենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, ORCID: 0000-0002-2257-3104

E.mail: arevik.baghdasaryan@sportedu.am

Information about the autor

Lilit Samvel Hakobyan, Ph.D., Lecturer at the Chair of Sports Journalism, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, ORCID: 0009-0009-0561-8348

Arevhat Rafik Baghdasaryan Assistant at the Chair of Sports Journalism, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, ORCID: 0000-0002-2257-3104

E-mail: lilit.hakobyan@sportedu.amarevik.baghdasaryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 02. 04. 2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03. 04. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

ՀՏԴ 685.348.4 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-126

ՀԵՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՕՐԹՈՊԵԴԻԿ ՕԺԱՆԴԱԿ ՀԱՐՄԱՐԱՆՔՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Ա. Հ. Մելքոնյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Օրթոպեդիկ օժանդակ հարմարանքներ, հենաշարժողական համակարգ, հենաշարժողական համակարգի խանգարումներ, մանկական օրթեզ, օրթոպեդիկ կոշիկ:

Հետազոտության արդիականությունը: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) 2022 թվականի հաշվարկների տվյալներով, այսօր ամբողջ աշխարհում մոտավորապես 1,3 միլիարդ (16%) բնակիչ ունի հաշմանդամություն [7]: Բնակչության առողջության պահպանման և խթանման ոլորտում Հայաստանի Հանրապետության (ՀՀ) պետական քաղաքականության հրատապ խնդիրներից է հաշմանդամություն ունեցող անձանց լիարժեք կենսագործունեության ապահովումը: Այն պայմանավորված է հաշմանդամություն ունեցող անձանց, այդ թվում՝ հաշմանդամ երեխաների ամենամյա աճով: Այս առումով, ժամանակակից հասարակության մեջ երեխաների սոցիալականացման, հարմարեցման և վերականգնման գործընթացները դառնում են ավելի հրատապ, արդիական և նշանակալի [1]: Երեխայի զարգացման խանգարումների հիմնախնդիրը ներառում է առողջապահության և հասարակական կյանքի գրեթե բոլոր ոլորտները՝ պահանջելով համակարգված մոտեցում, սերտ համագործակցություն և ռեսուրսների արդյունավետ համատեղում: Երեխայի վերականգնողական բուժման համալիրի հիմնական նպատակն է՝ վերականգնել կամ բարելավել նրա ինքնուրույն մասնակցությունը առօրյա գործողություններում, դերերի վերականգնումն ու կյանքի որակի բարձացումը: Այն նպաստում է նաև ինքնուրույն կյանք վարելու կարողությունների նախապատրաստմանն ու զարգացմանը [2]:

ԱՀԿ-ի, հիվանդությունների և առողջության հետ կապված խնդիրների միջազգային վիճակագրական դասակարգումից (ՀՄԴ) առանձնացվում են այնպիսի հիվանդություններ և ախտաբանական

վիճակներ, որոնք պահանջում են օրթոպեդիկ վերականգնում [5]: Գոյություն ունեն որոշ ախտաբանական վիճակներ, որոնք կարող են ժամանակի ընթացքում բարդանալ՝ մանր և խոշոր շարժումներ, հավասարակշռություն, մկանային տոնուս, մարմնի դիրքի պահպանում, ռեֆլեքսներ և այլ խանգարումներ: Այս ամենն իր հերթին անմիջական ազդեցություն է ունենում երեխայի գործողության կատարողականության, լիարժեք մասնակցության վրա [6]:

Օրթոպեդիկ օժանդակող հարմարանքները ներառում են այնպիսի սարքեր, որոնք իրենց առանձնահատկություններով ապահովում, փոխհատուցում կամ վերացնում են համայնքային, ինքնասպասարկման և մասնագիտական գործունեության մեջ անձի մասնակցությունը խաթարող խոչընդոտները: Օժանդակ սարքեր ասելիս՝ ընդհանուր առմամբ հասկացվում է ցանկացած սարք, ծրագրային ապահովում կամ արտադրական համակարգ, որն օգտագործվում է հենաշարժողական համակարգի խանգարումներ ունեցող անձանց ֆիզիկական կարողությունները մեծացնելու, պահպանելու կամ բարելավելու համար: Այս սահմանումը ենթադրում է ինչպես երկարատև օգտագործման բժշկական, այնպես էլ՝ օրթոպեդիկ և պրոթեզային սարքերը: Երկարատև օգտագործման բժշկական սարքերը ներառում են՝ հիմնական և անհատականացված անվասայլակներ, ձեռնափայտեր, անթացուպեր, քայլակներ, բռնաձողեր, հիվանդանոցային մահճակալներ, ջրային կամ յուղային փչովի ներքնակներ, թթվածնային բուժման, հաղորդակցմանը նպաստող և այլ սարքեր: Օրթոպեդիկ պրոթեզային սարքերը ներառում են մարմնի գործառույթները վերականգնող կամ մարմնի մասերը փոխարինող սարքերը [3,4]:

Հետազոտության նպատակն է՝ գնահատել հենաշարժողական խնդիրներ ունեցող երեխաների օրթոպեդիկ օժանդակ հարմարանքներ կրելու արդյունավետությունն ու հանդիպող դժվարությունները:

Հետազոտության խնդիրները: Ուսումնասիրել օրթոպեդիկ օժանդակ հարմարանքների օգտագործման արդյունավետությունը, վերհանել հարմարանքների կրման դժվարությունները և բացահայտել օրթոպեդիկ օժանդակ հարամարանքների առավել օգտագործվող տեսակները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտական տվյալների հավաքագրման և վերլուծության նպատակով իրականացվել է՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում: Հետազոտությանը մասնակցել են հենաշարժողական խնդիրներ ունեցող 4-14 տ. 50 երեխաների ծնողներ (աղյուսակ 1, 2):

Աղյուսակ 1.

Հետազոտության մասնակիցների բաշխումը՝ ըստ սեռի, տարիքի և բնակավայրի

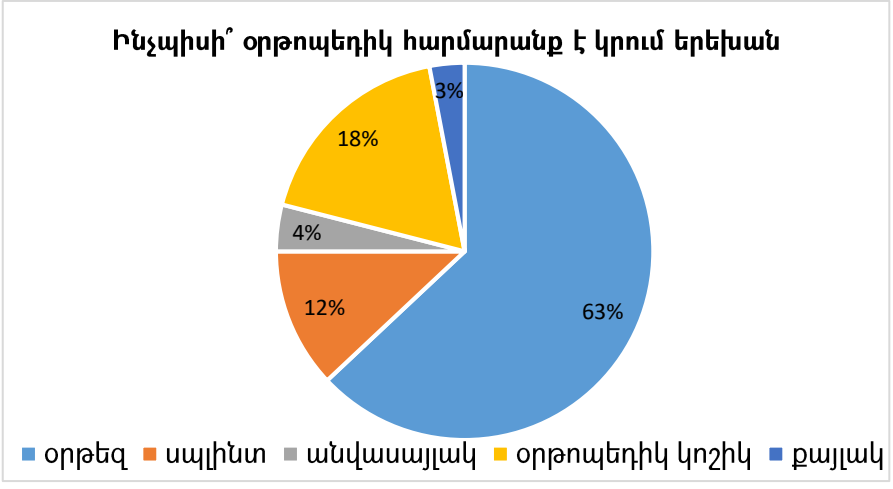
Սեռ		Տարիք				Բաշխումը՝ ըստ բնակության վայրի	
տղա	աղջիկ	4-6 տ.	7-9 տ.	10-12 տ.	13-14 տ.	քաղաք	գյուղ
23	27	36	10	3	1	26	24

Աղյուսակ 2.

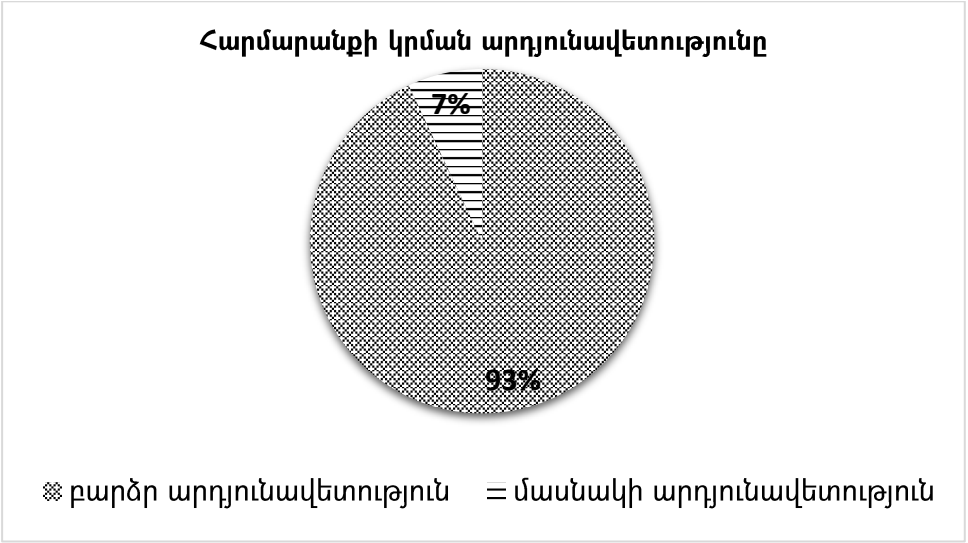
Հետազոտության մասնակցող ծնողների սեռը, տարիքը և կրթական մակարդակը

Սեռ		Տարիք				Կրթություն	
հայր	մայր	20-25 տ.	26-30 տ.	31-38 տ.	39-43 տ.	միջնակարգ	22
11	39	11	20	13	6	միջին մասնագիտական	14
–	–	–	–	–	–	բարձրագույն	14

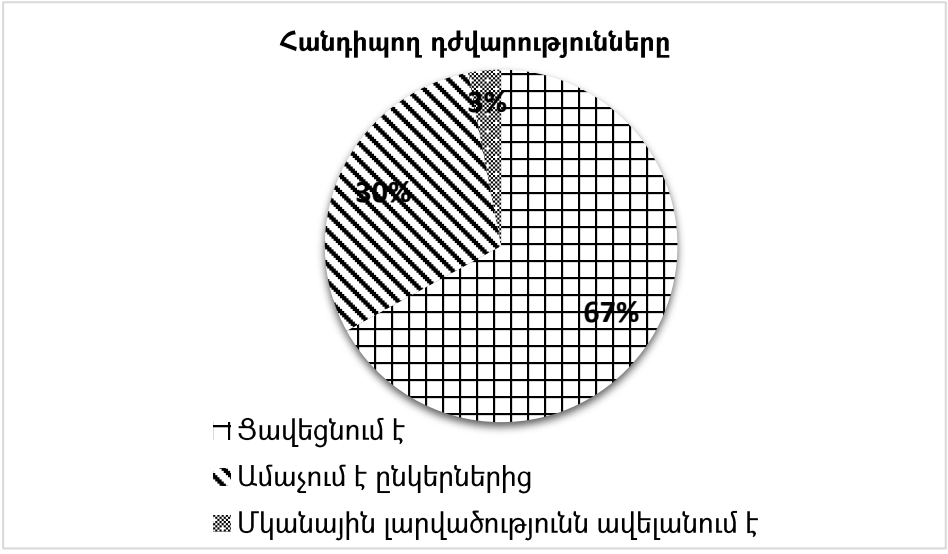
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տրամագրերում համապատասխանաբար ներկայացված են հետազոտվող 50 երեխաների՝ օրթոպեդիկ հարմարանքների կըրման տեսակը, արդյունավետությունը և դժվարությունները:



Տրամագիր 1. Երեխաների օրթոպեդիկ հարմարանքների կիրառման տեսակը



Տրամագիր 2. Օժանդակ հարմարանքի կիրառման արդյունավետությունը



Տրամագիր 3. Օժանդակ հարմարանքների կիրառման դժվարությունները

Այսպիսով՝ հենաշարժողական խընդիրներ ունեցող երեխաների շրջանում ամենալայն կիրառություն ունեցող օրթոպեդիկ հարմարանքներ են՝ օրթեզները և օրթոպեդիկ կոշիկները (տե՛ս, տրամագիր 1):

Մասնագետները փաստում են, որ միջամտությունից անմիջապես հետո և օրվա ընթացքում օժանդակ օրթոպեդիկ հարմարանքների, մասնավորապես՝ օրթեզների և օրթոպեդիկ կոշիկների կրումը բարձրացնում է միջամտության արդյունավետությունը:

Ըստ հարցման տվյալների՝ ծնողների մեծամասնությունը նշել են սարքավորման կրման արդյունավետությունը (տե՛ս, տրամագիր 2):

Հետազոտության հարցմանը մասնակցած երեխաները փաստում են, որ օրթոպեդիկ հարմարանքներ կրելիս ունեն բազմաթիվ դժվարություններ և անհարմարություններ, հետևաբար մեծ մասը հրաժարվում են դրանք կրել: Ինչպես ցույց են տալիս հետազոտության արդյունքները՝ հարմարանքների չկրելու պատճառներից մեկը ցավի առկայութունն է: Այստեղ, իհարկե, անհրաժեշտ է հստակեցնել ցավի առաջացման աղբյուրը, որը կարող է նաև օրթոպեդիկ պարագաների սխալ չափագրման և պատրաստման արդյունք լինել: Ցավ կարող է առաջանալ նաև, եթե երեխան ստանում է ֆիզիոթերապևտիկ միջամտություն, աշխատանքի արդյունքում անհրաժեշտություն է առաջանում օժանդակ հարմարանքների հաճախակի փոփոխության կամ ձևափոխման՝ համապատասխանեցնելով սարքը երեխայի ներկա ֆիզիկական վիճակին:

Հասունացման տարիքում, հատկապես աղջիկ երեխաների մոտ, առաջանում են որոշակի բարդույթներ՝ հատուկ հարմարանքներ կրելիս: Հարցմանը մասնակցող ծնողները փաստում են, որ երեխաները ամաչում են, չեն ցանկանում տարբերվել հասակակիցներից, ընկերներից, որն էլ հարմարանքները կրելուց հրաժարվելու պատճառնն է:

Հետազոտվող երեխաների ինքնախնամքի գործողություններում ինքնուրույն ներգրավված լինելու ցուցանիշը համեմատական կարգով ամենացածրն է: Մեծամասնության մոտ ինքնախնամքի գործողությունների մեջ ներգրավվածությունն իրականացվում է միայն ծնողի անմիջական, երբեմն՝ մասնակի օգնության շնորհիվ: Հետազոտությանը մասնակցած երեխաների մեծ մասը, օրթոպեդիկ հարմարանքը կրելիս, ունի մեծահասակի օգնության կարիք: Բացի այդ հարցման ընթացքում ծնողների զգալի մասը փաստել են, որ կարիք ունեն մասնագետի օգնության և խորհրդատվության, մասնավորապես՝ հարմարանքները կրելու, խնամելու, ցավի կանխարգելման և կրելու տևողության,

ինչպես նաև երեխայի վիճակը վերագնահատելու և փոփոխություններին համապատասխան արձագանքելու հարցերում (տե՛ս, տրամագիր 3):

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ հենաշարժողական խնդիրներ ունեցող երեխաների ներգրավվածությունը գործընթացին առօրյա կյանքի կարևորագույն բաղադրիչներից է, և օրթոպեդիկ հարմարանքների օգտագործումը պետք է համապատասխանեցվի նրանց կենսակերպին, լինի հարմարավետ, հատկապես, եթե դրանք նախատեսված են երկարատև օգտագործման համար:

Այս ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ օրթոպեդիկ օժանդակ հարմարանքների՝ օրթեզների և օրթոպեդիկ կոշիկների արդյունավետ կիրառման տվյալները նպաստում են՝ հենաշարժողական խնդիրներ ունեցող երեխաների մոտ հոդերի շարժունակության բարձրացման, մկանային տոնուսի նվազեցման, քայլքի տեխնիկայի բարելավման և այլն:

Հասկանալի էր նաև, որ հենաշարժողական համակարգի խնդիրներ ունեցող երեխաներին ինչքան օգնում են օրթոպեդիկ օժանդակող հարմարանքները կրելը, այնքան էլ կարող են երեխայի մոտ առաջացնել բազմաթիվ դժվարություններ՝ անհարմարություն, ցավ, այտուց և այլ նշաններ, և որոշ ծնողների մեկնաբանությամբ փոփոխությունները լինում են աննշան կամ մասնակի:

Հետազոտության արդյունքներից պարզ է, որ ծնողները կարիք ունեն մասնագետի օգնության:

Ելնելով վերոնշյալից՝ հիմնավորվում է մշտադիտարկման և վերահսկողության անհրաժեշտությունը, որը կարևոր է երեխայի շարժողական կարողությունների համար. նպաստում է նորմալ էտապային զարգացմանը և ինքնուրույնության ձևավորմանը:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազատյան Թ., Ազարյան Ռ., Հարությունյան Մ. և ուրիշներ, Հոգեֆիզիկական զարգացման խանգարուներ ունեցող երեխաների մանկավարժական աջակցություն, Երևան, 2017, էջ 73:

2. Հարությունյան Մ.Ռ., Տեղաշարժման դժվարություններ ունեցող երեխաների և դեռահասների խնամքի կազմակերպման ուղեցույց, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2017, էջ 27-42:

3. Barrios-Muriel, Jorge, et al. "Advances in orthotic and prosthetic manufacturing: A technology review." Materials 13.2 (2020): 295.

4. Soares, Bruno, et al. "Social life cycle performance of additive manufacturing in the healthcare industry: the orthosis and prosthesis cases." International Journal of Computer Integrated Manufacturing 34.3 (2021): 327-340.

5. World Health Organization. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. (2016).

6. Yurdakul, Sebahattin, and Pietro Leccese. "Locomotor system disease." Behçet Syndrome (2020): 105-115.

7. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health

SUBSTANTIATION OF THE NEED FOR THE USE OF AUXILIARY ORTHOPEDIC DEVICES FOR DISORDERS OF CHILDREN MUSCULOSKELETAL SYSTEM

A. H. Melkonyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Key words: Orthopedic devices, musculoskeletal system, musculoskeletal disorders, orthoses, orthopedic shoes.

Research relevance: According to the World Health Organization (WHO) estimates for 2022, today about 1.3 billion (16%) people worldwide have disabilities. One of the urgent issues of the state policy of the Republic of Armenia (RA) in the field of health care and strengthening the population is to ensure the full functioning of people with disabilities. This is related to the annual increase in the number of disabled people, including children with disabilities. In this regard, the processes of socialization, adaptation and rehabilitation of children in modern society are becoming more and more relevant, urgent and significant.

Research aim: Evaluate the effectiveness and difficulties of wearing orthopedic equipment among children with disorders of the musculoskeletal system.

Research methods and organization: In order to collect and analyze the research data, the study and analysis of professional literature, a sociological survey were carried out. The study involved parents of 50 children aged 4 to 14 years with problems of the musculoskeletal system.

Research results and analysis: Thus, among children with musculoskeletal disorders, orthoses and orthopedic shoes are the most common orthotic products. According to the survey, most parents noted the effectiveness of wearing the equipment. During puberty, especially among girls, there are certain complications when wearing special

equipment. Parents who participated in the survey state that children are ashamed and do not want to differ from their peers and friends, which is the reason for refusing to wear the equipment.

Conclusion: Thus, the involvement of children with musculoskeletal disorders is one of the most important components of daily life, and the use of orthopedic equipment must be adapted to their lifestyle, be comfortable, especially if they are intended for long-term use. According to the results of the study, it is clear that parents need professional help. Based on the above, the need for constant monitoring and control is justified, which is important for the child's motor abilities and contributes to normal stage development and formation of independence.

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ

А. А. Мелконян
Государственний институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Ортопедические приспособления, опорно-двигательный аппарат, заболевании опорно-двигательного аппарата, ортезы, ортопедическая обувь.

Актуальность иследования. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) на 2022 год, сегодня около 1,3 миллиарда (16%) человек во всем мире имеют инвалидность. Одним из актуальных вопросов государственной политики Республики Армения (РА) в области здравоохранения и укрепления населения является обеспечение полноценной жизнедеятельности инвалидов. Это связано с ежегодным увеличением числа инвалидов, в том числе детей-инвалидов. В связи с этим процессы социализации, адаптации и реабилитации детей в современном обществе становятся все более актуальными и значимыми.

Цель исследования. Оценить эффективность и трудности ношения ортопедических приспособлений у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Методы и организация исследования. С целью сбора и анализа данных исследования были проведены изучение и анализ специальной литературы, социологический

опрос. В исследовании приняли участие родители 50 детей в возрасте от 4 до 14 лет с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Анализ полученных результатов. Среди детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата наиболее распространенными ортопедическими средствами являются протезы и ортопедическая обувь. По данным опроса, большинство родителей отметили эффективность ношения оборудования. В период полового созревания, особенно у девочек, возникают определенные осложнения при ношении приспособлений. Родители, участвовавшие в опросе, констатируют, что дети стыдятся, не хотят отличаться от своих сверстников и друзей, что и является причиной отказа от ношения устройств.

Краткие выводы: таким образом, вовлечение в процесс детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата является одной из важнейших составляющих повседневной жизни, а использование ортопедических приспособлений должно быть адаптировано к их образу жизни, быть комфортным, особенно если они предназначены для длительного использования. По результатам исследования видно, что родители нуждаются в профессиональной помощи. На основании вышеизложенного обосновывается необходимость постоянного наблюдения и контроля, что важно для двигательных способностей ребенка, способствует нормальному этапному развитию и формированию самостоятельности.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Արմենուհի Հարությունի Մելքոնյան՝ Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: armenuhi.melkonyan@sportedu.am

Information about the author

Armenuhi Harutyun Melkonyan, Lecturer of the Chair of Physical Rehabilitation, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia;
Email: armenuhi.melkonyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 13.01.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.01. 2023–ին:
Գրախոս՝ դասախոս Ա. Մուրադյան

ՀՏԴ 796.015.4 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-135

ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐԶԱՁԵՎԵՐՈՒՄ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Ն. Վ. Սելումյան[1], Հ. Լ. Պետրոսյան[2]
[1]Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
[2]Երևանի Մ.Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Վնասվածք, պատճառ, կանխարգելում, մեթոդ, միջոց, օգնություն, ապահովում:

Հետազոտության արդիականությունը: Մարզումների և մրցումների ընթացքում ստացած մեծ բեռնվածությունը, ոչ ճիշտ մեթոդիկայի կիրառումը և կարգուկանոնի խախտումները, վաղ տարիքում սպորտով զբաղվելը նպաստում են տարբեր վնասվածքների առաջացմանը: Դրանք դառնում են ոչ միայն առողջության վատացման և մարզումների դադարեցման պատճառ, այլև երբեմն բերում են հաշմանդամության:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել վնասվածքների տեսակներն ըստ մարզաձևերի և դրանց առաջացման պատճառները:

Հետազոտության խնդիրը: Պարզել մարզական գործունեության պատճառով վնասվածքներն ըստ մարզաձևերի և դրանց կանխարգելման միջոցները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, հոգեբանամանկավարժական հետազոտություններ, դիտարկումներ:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտությունն անցկացվել է <<Սպորտային բժշկության և հակադոպինգային ծառայության հանրապետական կենտրոնում>> և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Հրանտ Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնում՝ 2021-2022թթ. ընթացքում: Հետազոտությանը մասնակցել են 60 մարզիչ-մանկավարժներ տարբեր մարզաձևերից:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը:

Հետազոտությունների ընթացքում ստացվել են որոշակի տվյալներ՝ ըստ տարբեր մարզաձևերում հանդիպող վնասվածքների հաճախականության (աղյուսակ 1):

Մենամարտային մարզաձևերից հետազոտության են ենթարկվել սամբոն,

ձյուդոն, հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբշամարտը և բռնցքամարտը:

Բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերից ուսումնասիրվել են սպորտային մարմնամարզությունը, գեղարվեստական մարմնամարզությունը և սպորտային ակրոբատիկան:

Խաղային մարզաձևերից ուսումնասիրվել է հանդբոլը, իսկ ցիկլիկ մարզաձևերից՝ աթլետիկան:

Աղյուսակ 1

Սպորտային վնասվածքների տեղադրությունը (տոկոսներով)՝ ըստ մարզաձևերի

Թիվ	Մարզաձևեր	Վնասվածքների տեղադրությունը			
		Ողնաշարի գոտկային հատված	Ողնաշարի կրծքային հատված	Վերջույթներ	
				վերին	ստորին
1.	Սամբո	-	15,0	35,0	50,0
2.	Ձյուդո	12,5	25,0	12,5	50,0
3.	Հունահռոմեական	34,7	15,3	15,0	35,0
4.	Ազատ ոճ	28,7	-	42,8	28,5
5.	Բռնցքամարտ	35,0	15,0	50,0	-
6.	Սպորտային մարմնամարզություն	44,0	11,0	12,5	32,5
7.	Գեղարվեստական մարմնամարզություն	27,3	10,5	18,2	44,0
8.	Սպորտային ակրոբատիկա	46,2	15,4	15,4	23,0
9.	Հանդբոլ	13,0	14,0	35,0	38,0
10.	Աթլետիկա	21,5	16,5	25,0	37,0

Կատարվել է նաև վիճակագրություն՝ ըստ մարզաձևերի: Ըստ այդ վիճակագրության՝ վնասվածքների քանակով առաջին տեղում են մենապայքարային մարզաձևերը՝

1. մենապայքարային մարզաձևեր՝ 37,96%,
2. բարդ կոորդինացիոն մարզաձևեր՝ 19,44%,
3. խաղային մարզաձևեր՝ 18,51%,
4. ցիկլիկ մարզաձևեր՝ 14,84%:

Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ մարզիչ-մանկավարժների 49%-ը նշել են, որ ավելի հաճախ վնասվածքները ստացվում են մարզումների ընթացքում: Ըստ այդ հարցումների՝ առավել հաճախ մարմնամարզությունում ստացվում են թեթև և միջին վնասվածքներ: Մարզիչների 70%-ը նշել են, որ վնասվածքները գերակշռում են մարզման նախապատրաստական ժամանակաշրջանում, սակայն չեն հերքել նաև վնասվածքների առաջացման հավանականությունն անմիջական մրցումների ընթացքում: Նրանց 76%-ը նշել են, որ անմիջական մրցումներն ազդում են մարզիկների վարքագծի վրա. վերջիններս ավելի հուզված են, ինչից էլ կարող են առաջանալ շարժումների կոորդինացիայի խախտումներ, որն էլ ավելի կմեծացնի վնասվածքների առաջացման հավանականությունը: Ընդ որում՝ մարզիչների 80%-ը նշել են, որ մրցումների ընթացքում վրիպումներն առավել շատ հավանական են: Ըստ նրանց՝ մրցումներին վնասվածքները ստացվում են հետևյալ պատճառներով՝ ուշադրության ապակենտրոնացում, հարմարված չեն մրցավայրին, հանդիսատեսի առկայություն, հոգեբանական անկայուն վիճակ, անպատրաստ են մրցումներին, մրցումները ճիշտ չեն կազմակերպված, մարզիկի փորձի պակաս:

Ըստ մարզիչների՝ վնասվածքներն առավել շատ են մենապայքարային և խաղային մարզաձևերում:

Մանկավարժական դիտումների ընթացքում պարզվել է, որ վնասվածներն առաջացել են հիմնականում մարզիկի գերհոգնածության, տարբեր օրգան- համակարգերի գերհոգնածության պատճառով, մասնավորապես՝ նյարդային համակարգի:

Որպեսզի ժամանակին կանխարգելվեն հնարավոր վնասվածքները, անհրաժեշտ է իմանալ դրանց առաջացման պատճառները.

1. խախտումներ՝ պարապմունքների կազմակերպման գործընթացում, որոնք արտահայտվում են, երբ մեկ մարզիչը պարապում է բազմաքանակ մարզիկների հետ կամ մի քանի խմբերի հետ միաժամանակ, ինչով էլ պայմանավորվում է մարզիկների խմբերի մարզումների անկառավարելիությունը, նրանց տեղաբաշխումը, պարապմունքի ոչ ժամանակին սկիզբը և ավարտը:

2. Խախտումների ուսուցման գործընթաց. ի հայտ են գալիս դիդակտիկայի սկզբունքները չկիրառելու դեպքում: Այն դժվարացնում է վարժության յուրացումը, կարող է բերել մարզագործիքից ընկնելու և վնասվածքի առաջացման, ֆիզիկական և հուզական գերլարվածության և այլ բացասական հետևանքների:

3. Անկարգապահությունը կարող է արտահայտվել ձախողումների տեսքով, որոնք առաջանում են, երբ վարժությունը

դժվար է յուրացվում, ինչպես նաև ուսուցման մեթոդիկայի խախտման, հոգնածության և այլ պատճառներով: Վնասվածքի պատճառ կարող է հանդիսանալ այն, երբ մարզիչն անհատական մոտեցում չի ցուցաբերում մարզիկին՝ մարզումների և մրցումների ընթացքում:

4. Մարզումների վայրի, մարզագործիքների և մարզագույքի անբավարար և անսարք վիճակը, դրանց անհամապատասխանությունը պահանջներին, որոնք անհրաժեշտ են մարմնամարզական պարապմունքների ընթացքում, մարզման վայրի սահմանափակ լինելը, հատակի անհարթությունը, մարզագործիքների ոչ սարքին վիճակը, ներքնակների, ցատկուղու և այլ սարքերի անփույթ դասավորությունը և այլն:

5. Մարզահագուստի և մարզակոշիկի ձևի անհամապատասխանությունը դրսևորվում է նրանում, որ մարզիկները հաճախ պարապմունքի գալիս են անհարմար հագուստով: Մարզահագուստի վրայից խստիվ արգելվում է կրել բազմատեսակ զարդարանքներ, նշաններ, շղթաներ և այլն:

6. Սանիտարահիգիենիկ պայմանների խախտումներ. դահլիճի ջերմաստիճանի անհամապատասխանությունն ընդունված նորմերին, վատ բնական և արհեստական լուսավորությունը, անբավարար օդափոխությունը, օդի ավելորդ խոնավությունը կամ չորությունը, մաքրության և կարգ ու կանոնի բացակայությունը դահլիճում, պարապողների անձնական հիգիենայի բացակայությունը:

7. Պարապողների ֆիզիկական վիճակի բժշկական վերահսկողության պակասը: Անժամանակ և անբավարար պրոֆիլակտիկ բժշկական զննումը, բժշկի խորհուրդն անտեսելը, բուժված վնասվածքից հետո մարզիկների բուժզննության պակասը, մարզումների ընթացքում գերլարվածությունը, առողջական վիճակը, ֆիզիկական բեռնվածության աճը և այլն:

Վնասվածքների պատճառ կարող է դառնալ նաև մարզիկի կամ մարզիչ-մանկավարժի կողմից՝ առանց բժշկի հետ խորհրդակցելու, մարզման ռեժիմի խախտումը, քնի, սննդի ռեժիմի խախտումը և այլն: Այս պատճառների վերացման համար անհրաժեշտ է խիստ հետևել բժշկական հսկողության պահանջներին, որը կատարվում է բուժաշխատողների, ծնողների, ինչպես նաև մարզիչ-մանկավարժների կողմից:

8. Օգնության և ապահովման հնարքների ոչ ճիշտ օգտագործումը և թերագնահատումը՝

- բարդ և վտանգավոր վարժությունների կատարման ընթացքում օգնության և ապահովման անտեսումը,
- ապահովողի կողմից պահանջների չիմացությունը,

• անհրաժեշտ փորձի բացակայությունը և ապահովման հնարքների չիմացությունը, դրանց կազմակերպման թերացումը,

• մարզիկների կողմից ինքնաապահովման հնարքների չիմացությունը:

Սրա հետ կապված մեծ նշանակություն է ստանում օգնության և ապահովման հնարքների ուսուցումն ապագա մարզիկներին:

9. Անվտանգության տեխնիկայի կանոնների խախտումը՝

• մարզագործիքների սխալ տեղադրումը,

• մարզիկների սխալ բաշխումը՝ դահլիճում և մարզագործիքների մոտ,

• մարզագործիքների, առարկաների և մարզասարքերի անսարքությունը,

• մարզագործիքների, ներքնակների սխալ տեղադրումը՝ հատկապես վայրէջքի տեղերում,

• մարզագործիքները պետք է տեղադրված լինեն պատերից, անշարժ առարկաներից և պարապողների խմբերից՝ բավարար հեռավորության վրա:

Եզրակացություն:

1. Վնասվածքների կանխարգելման խնդիրները սպորտում միշտ էլ գտնվել են բժիշկների և մասնագետների ուշադրության կենտրոնում, սակայն այդ հիմնահարցում քիչ են տեղեկացված բնագավառի մասնագետները:

2. Մարզումների ընթացքում անհրաժեշտ է տեղեկացված լինել վնասվածքների առաջացման պատճառների մասին:

3. Վնասվածքների կանխարգելման համար տարբեր մարզաձևերի մասնագետները կարող են կողմնորոշվել մեր կողմից առաջարկված և հետազոտված վնասվածքների տեղաբաշխման տոկոսային սանդղակից:

4. Վնասվածքների բնույթը, տեղաբաշխումը և կանխարգելման միջոցառումները կախված են մարզաձևի առանձնահատկություններից:

5. Օգնության, ապահովման և ինքնաապահովման հնարքների իմացությունը կարևոր է վնասվածներից խուսափելու համար:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Արևշատյան Ն., Վնասվածքների կանխարգելումը մարմնամարզության պարապմունքների ժամանակ, <<Մարմնամարզություն>> գիտամեթոդական հանդես, 10-րդ թողարկում, Երևան, 2011, էջ 39-43:

2. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, Դասագիրք, Երևան, 2009:

3. Խիզանցյան Ռ.Մ., Սելումյան Ն.Վ., Սպորտային մարմնամարզություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016, էջ 111-123:

4. Ղազարյան Ֆ. Գ., Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը, Երևան, 1985, 76 էջ:

5. Добровольский В.К., Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях в спорте, 1976, с. 54-62.

6. Миронова З.С., Хайфец Л.З., Профилактика и лечение спортивных травм, 1965, с.80-90.

7. Миронова З.С., Хайфец Л.З., Профилактика травм в спорте, 1966, с. 70-82.

STUDY OF TYPES OF INJURIES AND CAUSES OF THEIR OCCURRENCE IN VARIOUS SPORTS

N. V. Selumyan [1], H. L. Petrosyan [2]

[1] Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

[2] Yerevan State Medical University after M.Heratsi, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: injury, reason, prevention, method, means, assistance, provision.

Research relevance: It is known that excessive workload during trainings and competitions, doing sports at an early age, using incorrect training methods, as well as violations of their rules and norms contribute to the appearance of various injuries among the trainees. This leads not only to health disorders and to termination of training, but also sometimes leads to disability.

Research aim: To study the types of injuries and traumas according to sports and the causes of their occurrence.

Research methods: In the course of the research, the study and analysis of literary sources on the problem, psycho-pedagogical research and observations were used.

Research organization: The research was carried out at the "Republican Center of Sports Medicine and Anti-Doping Service" and in Armenian State Institute of Physical Culture and Sport at the Chair of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess after Hrant Shahinyan in 2021-2022. Sixty coach-pedagogues from various sports took part in the research.

Research results analysis: During the research, certain data were obtained according to the frequency of injuries in various sports.

According to the coaches, injuries are more common in martial arts and in game types.

Questions and conversations with coaches have established that injuries are more likely to occur due to the athlete's poor health, fatigue and overexertion of various organs, in particular, the nervous system.

More often, the cause of injuries is excessive competition and workload. It was also noted that slight and chronic injuries that occurred mainly among athletes with poor technical training in connection with participation in competitions led to nervous system tension.

In order to prevent the occurrence of possible injuries in time, it is necessary to know the causes of their occurrence. Those reasons are:

1. Violations in the process of organizing training,
2. Violations in the learning process,
3. Injury can be caused when the coach does not provide an individual approach to the athlete during training and competition,
4. the use of sports equipment having certain inconsistencies or poor condition, uneven floor surface, poor position of mats, tracks and other equipment, etc.,
5. Inconsistency of sports uniforms and shoes for athletes during training.
6. Violations of sanitary and hygienic conditions,
7. Insufficient research on the trainees' health condition,
8. Incorrect use and underestimation of means and methods of insurance and assistance in the training process,
9. Violation of safety equipment rules.

Conclusion: For the prevention of injuries, specialists of various sports can be guided by the percentage scale of the placement of injuries proposed and researched by us, depending on the characteristics of the sport.

ИЗУЧЕНИЕ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ТРАВМ И ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Н. В. Селумян [1], А. Л. Петросян [2]
[1] Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,
[2] Ереванский государственный медицинский университет им. М.Гераци, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: травма, повод, профилактика, метод, способ, обработка, страховка, помощь.

Актуальность исследования. Известно, что чрезмерная нагрузка в процессе тренировок и соревнований, раннее занятие спортом, неправильное применение методики занятий на тренировках, а также нарушения их порядка и норм приводят к появлению различных травм у занимающихся. Это приводит не только к нарушениям здоровья и прекрашениям тренировок, а также к инвалидности.

Цель исследования. Изучить разновидности травм по видам спорта и причины их возникновения.

Методы и организация исследования. В процессе исследования применялись следующие методы: изучение и анализ литературных источников по рассматриваемой проблеме, психолого-педагогические методы исследования, наблюдения.

Исследование проводено в Республиканском центре спортивной медицины и противодопинговой службы и на кафедре гимнастики, спортивных танцев, фигурного катания и шахмат в 2021-2022 годах. В исследовании участвовали 20 тренеров и педагогов.

Анализ результатов исследования. В результате исследования получены различные сведения о травмах полученных занимающимися в различных видах спорта.

По данным тренеров травмы встречаются чаще в единаборствах и в игровых видах. Опросами и беседами с тренерами установлено, что травмы чаще возикают в связи о слабым здоровьем спортсмена, переутомлением и перенапряжением различных органов, в частности. нервной системы. Чаще причиной травм становятся чрезмерное участие в соревнованиях. Отмечены также, что слабые и хранические травмы, которые возникали в основном у спортсменов, имеющих слабую техническую подготовленность в связи с участием в соревнованиях, что приводило к напряжению нервной системы.

Чтобы вовремя предупредить проявления различных травм необходимо знать причины их возникновения.

1. нарушения организации и проведения тренировок,
2. нарушения методики обучения,
3. тренер не применяет индивидуальный подход в процессе тренировок и на соревнованиях,
4. использование спортивных снарядов, имеющих те или иные несоответствия или плохое состояние, не ровная поверхность пола, плохое расположение матов, дорожек и других снарядов и т.д.,
5. несоответствие спортивной формы и обуви у спортсменов во время тренировок,
6. нарушения санитарно-гигиенических условий,
7. недостаточное проведение исследовании состояния здоровья занимающихся,
8. неправильное применение средств и методов страховки и помощи в процессе тренировок,
9. нарушения техники безопасности.

Краткие выводы: тренеры по различным видам спорта могут ориентироваться для профилактики травматизма рекомендованными нами процентном распределении сведений связанных с особенностяни вида спорта.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Նարինե Վիլիկի Սելումյան՝ մ.գ.թ., Մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: narine.selumyan@ sportedu.am

Հասմիկ Լենդրուշի Պետրոսյան՝ դասախոս, Երևանի Մ.Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: has. petrosyan@gmail.com

Information about the authors

Narine Vilik Selumyan,PhD in Pedagoggy, Professor of the Chair of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: narine.selumyan@sportedu.am

Hasmik Lendrush Petrosyan, lecturer, Yerevan State Medical University after M. Heratsi, Yerevan, Armenia

E-mail: has.petrosyan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 21.01.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22.01. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ. գ. թ., դոցենտ Ն. Տեր–Մարգարյան

УДК 796.01 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-145

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

В. А. Горовой[1], Е. Д. Митусова[2]
[1]Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь
[2] Государственный социально-гуманитарный университет ГСГУ, Коломна, Российская Федерация

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, средства, спортивные игры, двигательная активность, образовательное пространство.

Актуальность исследования. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Сохранение и укрепление здоровья граждан является одним из приоритетных направлений государственной политики в Республике Беларусь и России.

Под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. В последнее время феномен физической рекреации исследуется как сложное социальное явление, создаётся теория физической рекреации [2]. Выделяют признаки, составляющие содержание физической рекреации: основывается на двигательной физические упражнения;–активности; главные средства рекреации осуществляется в свободное или специальное выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; оказывает оптимизирующее влияние на организм; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит развлекательный характер; имеет определённую научно-методическую базу. Выделяют три крупных группы общественных функций рекреационной деятельности: медико-биологическую, социально-воспитательную и экономическую. Каждая из этих групп связана с определенной сферой деятельности людей, но непреодолимых границ между ними нет, поскольку многие из потребностей общества взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ясно, что сохранение и восстановление здоровья человека может быть рассмотрено в рамках медико-биологических функций рекреационной деятельности; культурно-воспитательные

функции включают воспитание гармонически развитой личности, а к экономической функции относятся воспроизводство трудовых ресурсов, увеличение занятости населения [1,6]. Рекреационная деятельность определяется как деятельность в свободное время. Но она может быть определена и как деятельность в определенном пространстве.Между функцией деятельности и типом пространства имеется связь. Так повышение роли культурно-социальной функции приводит к повышению роли познавательного туризма, созданию специфических рекреационных территорий, турбаз, культурно-исторических заповедников и национальных парков.

Выделяют различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. В качестве основного средства физической культуры следует назвать физические упражнения. Существует так называемая физиологическая классификация этих упражнений, которая, несмотря на чрезвычайное многообразие мышечной деятельности человека, в определенной степени объединяет отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. К средствам физической культуры относятся также оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические факторы (санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, режим труда, отдыха, сна и питания).

Физическая активность на протяжении существенного периода развития являлась наиболее характерной чертой образа жизни человечества. Это способствовало гармоничному развитию основных физиологических систем, которые обеспечивали поддержание гомеостазиса и приспособительного достижение полезного результата [4]. Современной молодежи свойственна гиподинамия, которая привела к серьезным рассогласованиям в работе таких жизнеопределяющих систем как сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная. Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения и т. д. Для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности. Одним из направлений в повышении двигательной активности, формой организации досуга является физическая рекреация, активно развивающаяся в разных странах. Физическая рекреация включает различные формы двигательной активности,

удовлетворяющие потребность студентов в активном отдыхе, в том числе и спортивные игры, составляющие содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности [3]. Спортивные игры помогают сосредоточиться на достижении поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность[5].

Цель и задачи исследования - выявить теоретико-практическую значимость и положение спортивных игр в системе образовательного пространства. Определить отношение к ним студентов Республики Беларусь и студентов Московской области в структуре средств физической рекреации.

Методы и организация исследования. В данном научно-практическом исследовании применялись методы: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, социологический опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, метод математической статистики. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований.

В исследовании приняли участие студенты шести вызов: УВО УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет», УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», а также студенты Московской области ГСГУ. В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушек и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля из Республики Беларусь.

Действенное и эффективное использование физического развития в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха. Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что если в первых работах, посвященных использованию средств физического развития, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг двигательной активности.В нашей работе мы постарались изучить место спор-

тивных игр в структуре средств физического развития студентов на современном этапе. Так по данным С. Н. Реховской, интересными формами физического развития для студентов являются велосипедный спорт и легкая атлетика, а самыми популярными – спортивные игры.. Главным мотивом рекреационно-оздоровительных занятий является совершенствование. В качестве основных причин, мешающим заниматься ФР выступают такие факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР[1].В. М. Выдрин [2] предложил разделить средства ФР на три группы: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами. Интересен опыт А. В. Харитонова [5], который при организации физкультурно-рекреационной деятельности военнослужащих условно разделил средства ФР на группы: циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба, атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота). Вместе с тем, данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта, помимо перечисленного, не отнесены бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации.

Анализ полученных результатов. Проведенное нами исследование со студентами шести УВО Республики Беларусь (n = 957) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4 %), занятия в секции по виду спорта (28,6 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7 %), участие в спартакиаде, спортивно-массовых мероприятиях, которые относятся к соревновательному процессу ВУЗов (13,5 %). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5 %), самостоятельные занятия (37,8 %), турпоходы выходного дня (28,7 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3 %), участие в спартакиаде

(7,6 %). Следует отметить, что количество секций по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, гандбол)в учреждениях не только высшего образования является доминирующим. Если учитывать участие студентов еще в спортивно-массовых мероприятиях и спартакиаде, то очевидно, что одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованным студентами являются спортивные игры.

С целью определения видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты в учреждении высшего образования, нами проведено дополнительное исследование. Из двадцати предложенных видов спорта 80% студентами были выбраны девять. Важно отметить, что из этих девяти видов 56% составляют спортивные игры. Далее студентам было предложено распределить эти девять видов спорта по местам их интереса (с 1 места по 9). Данные результаты представлены в таблице1.

Анализ таблицы показывает, что наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм.

Выводы. Диапазон видов, форм и средств физического развития очень многообразен. Многие авторы выделяют спортивные игры в качестве средства физического. Более 50% студентов к спортивным играм проявляют наибольший интерес в структуре средств ФР. Для творческого внедрения физического развития в повседневную жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические качества, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма с учетом потребностей, мотивов и интересов каждого занимающегося.

Таблица 1.

Результаты ответов на вопрос «Каким видом спорта из перечисленных Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время?»

	Результаты ответов, %								
	Распределение интересов по местам (Студентки, n = 396)								
Виды спорта	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	28,2	13,4	14,4	14,9	9,6	4,5	5,0	4,0	6,0
Плавание	14,1	19,2	17,4	16,4	7,1	7,3	6,1	4,8	7,6
Баскетбол	4,0	4,3	6,6	5,5	11,1	16,4	15,4	19,7	16,9
Волейбол	19,6	8,3	10,6	13,6	18,9	12,6	7,6	6,0	2,8
Футбол	2,8	2,8	4,8	7,1	6,8	9,8	21,7	18,4	25,8
Настольный теннис	14,1	13,1	15,4	14,1	15,2	12,1	7,1	6,6	2,3
Атлетическая гимнастика	3,0	4,3	7,6	8,8	8,6	14,6	15,2	17,7	20,2
Туризм	10,1	30,6	15,9	15,9	8,8	4,8	5,5	4,6	3,8
Бадминтон	4,3	4,5	6,1	6,1	11,4	17,1	16,2	15,4	17,7
	(Студенты, n = 116)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	4,3	2,6	2,6	5,2	2,6	6,9	16,4	24,1	35,3
Плавание	19,0	13,8	12,9	12,9	14,7	11,2	6,9	6,9	1,7
Баскетбол	12,0	14,7	15,5	15,5	15,5	10,3	5,2	10,3	0
Волейбол	9,5	9,5	18,1	12,1	10,3	16,4	12,9	6,9	4,3
Футбол	25,9	16,4	9,5	13,8	11,2	7,7	6,9	6,0	2,6
Настольный теннис	6,9	15,5	15,5	14,7	12,9	12,1	12,9	6,9	2,6
Атлетическая гимнастика	8,6	12,1	11,2	6,9	6,9	13,8	12,9	14,7	12,9
Туризм	12,0	15,5	14,7	12,1	12,9	6,9	14,7	5,2	6,0
Бадминтон	1,7	0	2,6	5,2	12,0	13,8	11,2	19,0	35,5

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Вдовина О. С., Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта / О.С. Вдовина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 584-587.

2. Выдрин В. М., Физическая рекреация - вид физической культуры /В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 2. - С. 18- 21.

3. Горовой В. А., Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В. А. Горовой. – Мозырь :Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2015. – С.21-25.

4. Костолл Д. Л., Физиология спорта / Д.Л. Костолл. - М.: Олимпийский спорт, 2018. - 421с.

5. Реховская С. Н., Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека :дис. … канд. психол. наук : 13.00.04 / С. Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194с.

6. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов ВУЗов – М. : Изд. центр "Академия", 2017. – 480с.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՌԵԿՐԵԱՑԻԱՆ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՏԻՐՈՒՅԹՈՒՄ

Վ.Ա. Գորովոյ[1], Ե.Դ. Միտուսովա[2],
[1]Ի.Պ. Շամյակինի անվան Մոզիրի պետական մանկավարժական համալսարան, Մոզիր, Բելառուս,
[2]Սոցիալ-հումանիտար պետական համալսարան, Կոլոմնա, Ռուսաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական ռեկրեացիա, ուսանողներ, միջոցներ, մարզախաղեր, շարժողական ակտիվություն, կրթական տիրույթ:

Հետազոտության արդիականությունը: Մարդու առողջությունն արտացոլում է հասարակության կյանքի կարևորագույն կողմը և հիմնովին կապված է նրա ֆիզիկական, հոգևոր, հոգեկան, սոցիալական բարեկեցության իրավունքի հետ: Քաղաքացիների առողջության ամրապնդումը և պահպանումը Ռուսաստանի և Բելառուսի պետական քաղաքականության առաջնահերթ ուղղություններից է: Ուսանող երիտասարդությունը դասվում է ազգաբնակչության այն խմբին, որոնք գտնվում են

հիվանդության բարձր ռիսկային գոտում՝ կապված առավել հոգեհուզական և մտավոր բեռնվածության, ուսումնառության և բնակչության նոր պայմանների հարմարվելիության անհրաժեշտությամբ և այլն: Ուսանողների հոգեֆիզիկական վիճակի մակարդակի օպտիմալացումը բարձրացնում է նրանց շարժողական ակտիվության ծավալը:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Բացահայտել մարզախաղերի տեսագործնական նշանակությունը կրթական տիրույթում: Որոշել ուսանողների վերաբերմունքը ֆիզիկական ռեկրեացիայի միջոցների հանդեպ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Տվյալ գիտագործնական հետազոտությունում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները. հետազոտության հիմնախնդրի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, սոցիոլոգիական հարցում, անկետավորում, մանկավարժական դիտում, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Հարցմանը մասնակցել է 957 ուսանող:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքում բացահայտվեց, որ Բելառուսի Հանրապետության ուսանողների շրջանում անցկացված սոցիալական հարցման արդյունքներով՝ աղջիկներն ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային–վերականգնողական գործունեության նախընտրելի ձևերին են դասում՝ տուրիստական արշավները, տարբեր մարզաձևերից սեկցիոն պարապմունքները, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը և այլն:

Համառոտ եզրակացություն: Բացահայտվել է ուսանողների վերաբերմունքը մարզախաղերի հանդեպ՝ որպես ֆիզիկական ռեկրեացիայի միջոց: Առաջարկված քսան մարզաձևերից ուսանողների 80% նշել են իննը: Ուսանողների մոտ հետաքրքրություն են առաջացնում ֆուտբոլը, լողը, բասկետբոլը, տուրիզմը, ուսանողուհիների մոտ՝ աերոբիկան, լողը, սեղանի թենիսը, տուրիզմը:

PHYSICAL RECREATION IN STUDENT'S EDUCATIONAL SPACE

V.A. Gorovoy[1], E.D. Mitusova[2]
[1] Mozyr State Pedagogical University after I.P. Shamyakin, Mozyr, Belarus,
[2]Social and Humanitarian State University, Kolomna, Russia

ABSTRACT

Keywords: physical recreation, students, means, sports, physical activity, educational space.

Research relevance: A person's health reflects the most important aspect of social life and is fundamentally related to his right to physical, spiritual, mental, and social well-being. Strengthening and maintaining citizens' health is one of the prior directions of the state policy of Russia and Belarus. Young students belong to the group of the population that is at high-risk zone of disease, due to the need for more psychological, emotional and mental load, study and adaptation to new conditions of the population, etc. To optimize the level of students' psychophysical condition, it is necessary to increase the amount of their movement activity.

Research aim and problems: To identify the theoretical and practical significance of sports in the educational space. To determine students' attitudes towards physical recreation.

Research methods and organization: The following methods were used in this research: study of the scientific-methodical literature on the research problem, a sociological survey, a questionnaire, a pedagogical observation, mathematical statistics. 957 students took part in the survey.

Analysis of the results obtained: As a result of the research, it was revealed that according to the results of a social survey among students of the Republic of Belarus, girls preferred forms of independent physical-culture rehabilitation activities: hiking, sectional trainings in various sports, morning hygienic gymnastics, etc.

Conclusion: Students' attitudes towards sports as a means of physical recreation were revealed. Of the twenty sports offered, 80% of the students mentioned nine. Male students are interested in football, swimming, basketball, tourism, and female students are interested in aerobics, swimming, table tennis, and tourism.

Сведения об авторах

Горовой Вячеслав Александрович заведующий кафедрой "Теории и методики физического воспитания" кандидат педагогических наук, доцент Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

Митусова Елена Дмитриевна Министерство образования Московской области Государственное образовательное учреждение Высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет - ГСГУ» кандидат педагогических наук, доцент кафедры"Теории и методики физической культуры и спорта", ORCID: 0000-0001-5496-5797

E-mail: emitusova@bk.ru

Information about the authors

Gorovoy Vyacheslav Aleksandrovich, PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Mozyr State Pedagogical University after I.P. Shamyakin, Mozyr, Republic of Belarus

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

Mitusova Elena Dmitrievna, Ministry of Education of the Moscow Region, State Institution of Higher Education of the Moscow Region ,"State Social and Humanitarian University - SSU", PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of "Theory and Methodology of Physical Culture and Sports" ,Kolomna, Russian Federation, ORCHID: 0000-0001-5496-5797

E-mail: emitusova@bk.ru

Հոդվածն ընդունվել է 13.02.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.02.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Պ. Գևորգյան

УДК 796.33 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-155

ВЛИЯНИЕ КРЕАТИНА МОНОГИДРАТА НА ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ

Н. Э. Хачатрян соискатель,
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

Ключевые слова: креатин моногидрат, футбол, скоростная выносливость, биохимические показатели.

Актуальность исследования. Поддержание оптимально высокого уровня деятельности систем энергообеспечения мышечной работы и специальной физической работоспособности футболистов с помощью эргогенных средств в процессе соревновательной деятельности является актуальной проблемой в спорте высших достижений.

Работа энергетической и функциональной систем футболистов находится в прямой зависимости от состояния и уровня развития как алактатной (креатинкиназной), так и гликолитической систем энергопродукции, так как во время соревнований футболисты значительное время проводят в зонах максимальной и субмаксимальной мощностей и часто осуществляют ускорения - движения, приводящие к исчерпанию, как креатинфосфатных источников энергии в мышечной ткани, так и гликогенного запаса [5, 8]. Также, следует отметить, что один соревновательный матч в футболе длится 90 минут, и здесь уже вносит большой вклад совсем иной процесс энергопродукции, и важное место в том числе занимает активизация аэробных механизмов энергообеспечения в совокупности с креатинкиназной и гликолитической [7] . Для обеспечения должного уровня восстановления различных энергетических субстратов, помимо только правильного и рационального питания, следует также ввести специальные макроэргические эргогенные биологически активные добавки, которые способствуют росту, как функциональных возможностей организма, так и влияют на увеличение концентрации макроэргических соединений с целью значительного улучшения скоростно-силовой работы и деятельности направленную на выносливость. Креатин и его аналоги для выполнения данных задач является довольно безопасным и эффективным [6]. Большая часть исследовательских работ, которые проводились с помощью

применения креатина были в видах спорта силового характера, которые связаны с увеличением мышечной массы и улучшением мышечных силовых показателей при тренировке с отягощениями.[1]. Также в большинстве исследований использовали популярную для данного препарата ‘Типичную схему” приема с загрузочной фазой в течении 5-7 дней или без загрузочной фазы [2,3]. Исследование влияния низкой дозы, креатин моногидрата, встречается крайне редко и особенно в видах спорта в которых работа с отягощениями не является основным, но тем не менее исследователи для определения дозы препарата не учитывают массу скелетных мышц и предпочитают взять за основу вес испытуемых [4].

Цель и задачи исследования. Изучить влияние многократного в течение 28 дней приёма креатина моногидрата футболистами в дозе 0,1 г/кг мышечной массы на скоростную выносливость и биохимические показатели после тестовой нагрузки.

Методы и организация исследования. В процессе исследования были использованы следующие методы:

Анализ научно-методической литературы, биоимпедансометрия, педагогический эксперимент, биохимический метод, математико-статистические методы.

Исследование проводилось на базе многофункционального Спортивного Комплекса им. В.И. Алексеева по адресу пр. Раевского, 16, Санкт-Петербург, Россия.

В исследовании приняли участие 14 футболистов из любительских лиг Санкт-Петербурга и Ленинградской области (возраст 20-23 года):

- экспериментальная группа (ЭГ) 7 футболистов
- контрольная группа (КГ) 7 футболистов

В процессе исследования, на протяжении 28 дней футболисты тренировались 5 раза в неделю, но продолжительность тренировок в каждой неделе отличалась:

1. неделя - 120 мин
2. неделя - 60 мин
3. неделя - 90 мин
4. неделя - 120 мин

В период проведения исследования все футболисты участвовали в 2 товарищеских матчах (футзал - в середине первого и четвертого микроцикла) и 20 тренировок.

Исследование было проведено в 3 этапа с апреля 2020 г. по июнь 2020 г.

Первый этап - Определение композиции тела для расчета дозы креатина моногидрата

Второй этап - Организация исследования, сбор первичных данных.

Третий этап - Организация исследования, сбор окончательных данных. Количественная обработка и анализ исследовательских данных. На основе статистических расчётов были сформулированы заключительные выводы.

Исследование проводилось по плацебо-контролируемому методу, в котором исследуемые не были осведомлены о том, что они принимают в данный момент (препарат или плацебо), так как на цвет и на вкус препарат и плацебо были полностью идентичны.

В качестве препарата использовался креатин моногидрат (Микронизированный креатин) в виде порошка, страна-изготовитель США. В качестве плацебо использовалась микрокристаллическая целлюлоза в виде порошка, страна-изготовитель Индия. Дозировка препаратов составляла 0.1 г/кг мышечной массы. Для приёма спортсменами внутрь препарат и плацебо смешивался с 250 мл чистой воды. Препарат и плацебо принимались исследуемыми после нагрузки в день тренировок и в дни без тренировок в определенный временной интервал, который был схожим со днем приема после тренировки. В процессе исследования с помощью тестирования определялось влияние 28 дней приема креатина моногидрата на физическую работоспособность в тестовой нагрузке и на биохимические показатели исследуемых.

На первом этапе исследования проводилась биоимпедансометрия с помощью анализатора компонентного состава тела Tanita BC-418 (производство Япония) для определения мышечной массы (кг).

На втором и третьем этапе исследования футболистами была выполнена тестовая нагрузка, разработанная на основе критерия основных путей ресинтеза АТФ, где известно, что креатин-фосфатный путь сохраняет максимальную мощность 8-10 сек а время развертывания гликолитической пути составляет 20-30 сек и задачей теста было дать организму исчерпать запасы креатинфосфата и перейти в зону гликолиза, где повышение уровня лактата будет показывать степень вклада гликолитической системы в тестовом упражнении [7].

Тестовое упражнение: бег на месте с максимальной мощностью продолжительностью 30 сек (упражнение выполняется в кроссовках, бедро поднимается до 90 градусов, ладонь до уровня лица).

В ходе второго и третьего этапов исследования у футболистов двух групп было зафиксировано по 7 показателей:

1. Показатели лактата (ммол/л) до выполнения теста.

2. Показатели креатинина (мкмоль/л) до выполнения теста.

3. Показатели креатинфосфокиназы (Кфк) (Ед/л) до выполнения теста.

4. Результаты теста 1 – общее количества выполненных шагов.

5. Показатели лактата (ммол/л) после выполнения теста (через 7мин).

6. Показатели креатинина (мкмоль/л) после выполнения теста (через 7мин).

7. Показатели креатинфосфокиназы (Кфк) (Ед/л) после выполнения теста (через 7мин).

Показатели лактата в капиллярной крови фиксировались с помощью оборудования Lactate Scout 4 а креатинина и Кфк в венозной крови после взятия биоматериала фиксировались в лаборатории.

Второй этап исследования проводился до начала приема креатина моногидрата.

Третий этап исследования проводился после 28 дневного приема креатина моногидрата с учетом мышечной массы.

Полученные результаты фиксировались в протоколах и в дальнейшем подвергались статистической обработке с помощью программ Microsoft Excel корпорации Microsoft, США, и SPSS Statistics корпорации IBM, США, Final Cut Pro X корпорация Apple, США.

Анализ результатов исследования. После прохождения биоимпедансометрии и расчета доз препаратов и внедрения в систему подготовки футболистов, были получены данные приведенные в таблице 1.

Статистически значимое различие показателей в тестовой нагрузке у футболистов ЭГ указывает на явное улучшение уровня скоростной выносливости, что в свою очередь при построении оптимальной тактики сможет повлиять на соревновательную деятельность в данном виде спорта. Полученные данные других показателей также являются индикаторами для включения с ежедневным рационом питания прием данного эргогенного средства. Снижение уровня лактата, креатинина и Кфк после 4 недельного приема креатина моногидрата показывает что добавление препарата также может быть эффективным как для увеличения тренировочного объема, так и для восстановления после нагрузок.

Таблица 1

Разница усредненных результатов после 28 дневного приема креатина моногидрата у ЭГ и плацебо (микрокисталлической целлюлозы) КГ

Экспериментальная группа			
Показатель	**до эксперимента**	**после эксперимента**	**Достоверность различий, p**
	X ± σ	**X ± σ**	
Упр 30 сек Кол. шагов	112,57±5,53	121,85±5,04	<0,05
Лактат после ммол/л	10,88±2,36	8,85±1,91	<0,05
Креатинин после мкмоль/л	111±21,15	107±19,33	<0,05
Кфк после Ед/л	369±177,14	340,28±161	<0,05
Контрольная группа			
Показатель	**до эксперимента**	**после эксперимента**	**Достоверность различий, p**
	X ± σ	**X ± σ**	
Упр 30 сек Кол. шагов	110,71±6,29	110,85±7,26	>0,05
Лактат после ммол/л	10,58±1,85	10,97±1,68	>0,05
Креатинин после мкмоль/л	110,28±21,75	114,85±18,05	>0,05
Кфк после Ед/л	385±185,08	399,85±159,25	>0,05

Для более наглядного просмотра полученных данных результаты показаны на рисунке 1.

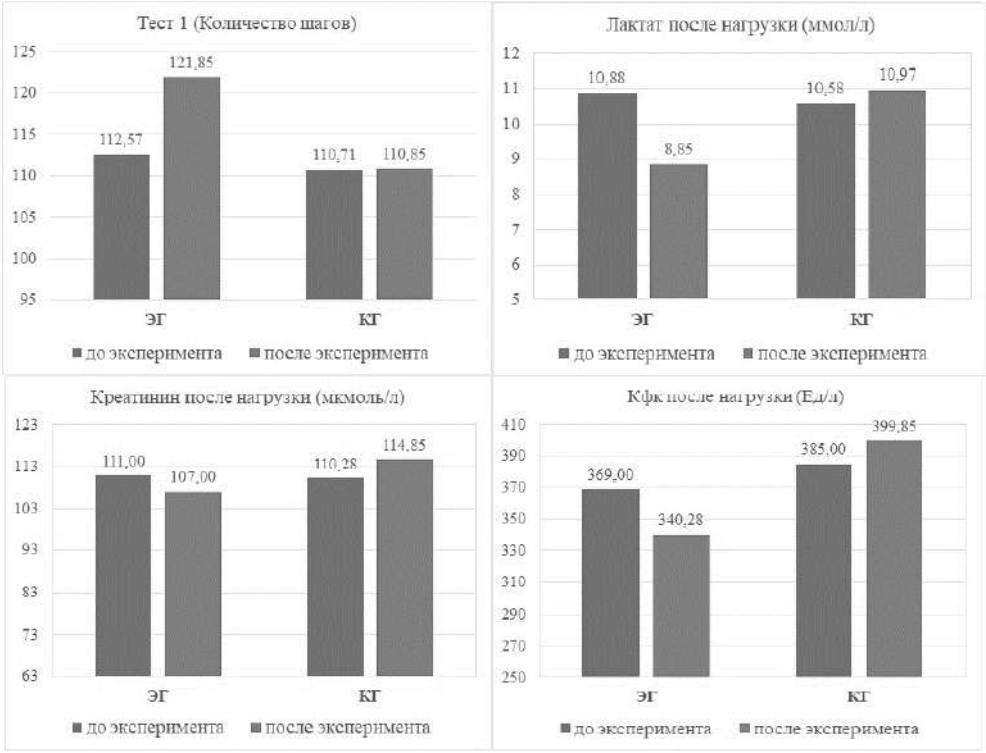


Рисунок 1. Разница усредненных результатов после 28 дневного приема креатина моногидрата у ЭГ и плацебо (микрокисталлической целлюлозы) КГ

Выводы.

1) Внедрение препарата креатина моногидрата на протяжении 28 дней в дозе 0,1г/кг мышечной массы оказывает благоприятное влияние на скоростную выносливость у футболистов, где средний прирост улучшения показателей (количество беговых шагов) в тестовой нагрузке составляет 8,29%.

2) Креатина моногидрата в дозе 0,1г/кг мышечной массы оказывает также положительное влияние на биохимические показатели после выполнения тестовой нагрузки. В показателях лактата после выполнения тестовой нагрузки через 7 минут у ЭГ зафиксировано статистически значимое снижение ее концентрации по сравнению с показателями КГ. После 28 дней приема препарата у ЭГ в среднем показатели уровня лактата после выполнения тестовой нагрузки было ниже на 18,00%, что указывает на снижение вклада гликолитической системы энергообразования в тестовом упражнении.

3) Статистический анализ полученных данных также показал, что после 28 дней приема препарата у ЭГ также наблюдалось положительное влияние на показатели креатинина и Кфк. После выполнения тестовой нагрузки показатели креатинина были ниже 3,50% а показатели Кфк на 7,20%.

4) Полученные результаты исследования могут быть использованы для наиболее эффективного планирования подготовки футболистов и их непосредственного участия в соревновательной деятельности.

🕮 ЛИТЕРАТУРА

1 Aguiar, A. F., Januário, R. S. B., Junior, R. P., Gerage, A. M., Pina, F. L. C., Do Nascimento, M. A., Cyrino, E. S. Long-term creatine supplementation improves muscular performance during resistance training in older women // European journal of applied physiology. 2013. Vol. 113. N. 4. P. 987-996

2 Gann, J.J., McKinley-Barnard, S.K., Andre, T.L. *et al.* Effects of a traditionally-dosed creatine supplementation protocol and resistance training on the skeletal muscle uptake and whole-body metabolism and retention of creatine in males. *J Int Soc Sports Nutr* 12, P2 (2015)

3 *Greenhaff, P.L.* Creatine and its application as an ergogenic aid / P.L. Green-haff // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. – 1995. – Т. 5. – №. s1. – С. 100–110.

4 Yáñez-Silva A, Buzzachera CF, Piçarro IDC, Januario RSB, Ferreira LHB, McAnulty SR, Utter AC, Souza-Junior TP. Effect of low dose, short-term creatine supplementation on muscle power output in elite youth soccer players. J Int Soc Sports Nutr. 2017 7;14:5

5 Губа, В.П. Лексаков, А.В. Теория и методика футбола / Губа, В.П. Лексаков, А.В. -Москва: Советский спорт, 2018. – 624 с

6 Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с

7 *Михайлов, С.С.* Спортивная биохимия : учебник / С.С. Михайлов. – 2-е изд., стер. /– М.: Советский Спорт, 2013. – 220 с.

8 Орджоникидзе З. Г., Павлов В. И. Физиология футбола/ Орджоникидзе З. Г., Павлов В. И. и др. /М: Издательство «Человек», 2008. – 240 с.

THE INFLUENCE OF CREATINE MONOHYDRATE ON THE INDICATORS OF SPEED ENDURANCE AND CHANGES IN THE LEVEL OF BIOCHEMICAL INDICATORS IN FOOTBALL PLAYERS

N. E. Khachatryan
Armenian State Institute of physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

ABSTRACT

Keywords: **C**reatine monohydrate, football, speed endurance, biochemical parameters.

Research relevance: To maintain an optimally high level of activity of energy supply systems for muscular work and special physical performance with the help of ergogenic means for football players in the process of competitive activity is an urgent problem in sports of the highest skill level.

Research aim: To study the effect of multiple intake of creatine monohydrate for 28 days by football players at a dose of 0.1 g/kg of muscle mass on speed endurance and biochemical parameters after a test load.

Research methods and organization: The following methods were used during the research:

Analysis of scientific and methodological literature, bioimpedance measurement, pedagogical experiment, biochemical method, mathematical and statistical methods.

The study involved 14 football players from the amateur leagues (age 20-23). The research was carried out according to a placebo-controlled method.

Creatine monohydrate (Micronized creatine) in the form of a powder was used as a preparation; the country of manufacture is the USA. Microcrystalline cellulose in the form of a powder was used as a placebo, the country of manufacture was India. The dosage of drugs was 0.1 g/kg of muscle mass in day.

Research results analysis: After passing bioimpedance measurement and calculating the doses and implementing them into the training system of football players, research results were obtained. Statistically significant difference in the test among football players from the Experimental Group indicates a clear improvement in the level of speed endurance. The obtained data of other indicators are also indicators for inclusion in the daily diet of taking this ergogenic agent. The reduction in lactate, creatinine, and CK levels after 4 weeks

of creatine monohydrate supplementation suggests that supplementation may also be effective in both increasing training volume and post-exercise recovery.

Conclusions: Based on the data obtained, it was clearly shown how taking 28 days of creatine monohydrate at a dosage of 0.1 g / kg of muscle mass per day significantly increased performance in a test exercise (increase in the number of steps) by 8,29% and affected biochemical parameters after a test exercise, where creatinine values were lower by 3,50%, CK values by 7,20%, and lactate concentration after exercise decreased by an average of 18,00%.

ԿՐԵԱՏԻՆ ՄՈՆՈՀԻԴՐԱՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԿԵՆՍԱՔԻՄԻԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՎՐԱ

Ն. Է. Խաչատրյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կրեատին մոնոհիդրատ, ֆուտբոլ, արագային դիմացկունություն, կենսաքիմիական պարամետրեր:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆուտբոլիստների էրգոգենիկ միջոցների օգնությամբ մրցակցային գործունեության ընթացքում հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության բարձր մակարդակի պահպանումը կարևորագույն խնդիրներից է բարձր նվաճումների սպորտում:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել ֆուտբոլիստների կողմից 28 օրվա ընթացքում կրեատին մոնոհիդրատի կրկնակի ընդունման ազդեցությունը 0,1 գ/կգ մկանային զանգվածի չափաբաժնով թեստային բեռնվածությունից հետո արագային դիմացկունության և կենսաքիմիական պարամետրերի վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, բիոիմպեդանսոմետրիա, մանկավարժական փորձ, կենսաքիմիական մեթոդ և մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությանը մասնակցել են 20-23 տարեկան 14 ֆուտբոլիստներ, որոնք բաժանվել են երկու խմբի՝ փորձարարական (ՓԽ) և ստուգողական (ՍՏԽ): Երկու

խմբերն էլ անցկացրել են նույն քանակի մարզումներ և 2-ական ընկերական հանդիպում: Թեստային վարժությունը մշակվել է էներգիայի մատակարարման համակարգերի ներդրման հիման վրա՝ ալակտատից մինչև գլիկոլիտիկ համակարգ (վազք տեղում՝ առավելագույն հզորության 30 վայրկյան տևողությամբ):

Հետազոտությունն անցկացվել է պլացեբո-վերահսկվող եղանակով՝ 3 փուլով. առաջին փուլը մարմնի կազմի որոշումն է կրեատին մոնոհիդրատի չափաբաժինը հաշվարկելու համար, երկրորդ փուլը հետազոտության կազմակերպումն է, նախնական տվյալների հավաքումը (թեստի քայլերի քանակը, լակտատը թեստից առաջ և հետո, կրեատին և կրեատին ֆոսֆոկինազը (CPC) թեստից առաջ և հետո):

Երրորդ փուլը՝ հետազոտության կազմակերպումն է, վերջնական տվյալների հավաքումը, քանակական մշակումն ու վերլուծությունը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքները հստակ ցույց են տվել, թե ինչպես 28 օրվա ընթացքում օրական 0,1 գ/կգ մկանային զանգվածի կրեատին մոնոհիդրատ ընդունումը նպաստել է արագային դիմացկունության ցուցանիշների բարելավմանը (թեստի քայլերի քանակի աճ) 8,29%-ով և ազդել՝ կենսաքիմիական պարամետրերի վրա թեստային բեռնվածությունը կատարելուց հետո, որտեղ կրեատինինի արժեքները ցածր են եղել 3,50%-ով, CK արժեքները՝ 7,20%-ով, իսկ լակտատի կոնցենտրացիան մարզվելուց հետո նվազել է միջինը 18,00%-ով:

Համառոտ եզրակացություն: Ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ կրեատին մոնոհիդրատի ընդունումը օրական 0,1 գ/կգ մկանային զանգվածի չափաբաժնով նպաստել է մկաններում կրեատինի պաշարների ավելացմանը, ինչի մասին վկայում է մազանոթային արյան մեջ լակտատի կոնցենտրացիայի նվազումը: Կրեատինինի և CK-ի կոնցենտրացիայի նվազումը կարող է ցույց տալ մկանների ավելի քիչ քայքայումը և, հետևաբար, քայքայվող արտադրանքի արտազատումը ընդհանուր արյան մեջ, մասնավորապես, երակային արյան մեջ:

Сведения об авторе

Нарек Эдуардович Хачатрян - соискатель, кафедры теории и методики физического воспитания Государственного института физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, ORCID: 0000-0001-6574-5917, E-mail: narekwise@mail.ru

Information about the author

Narek Eduard Khachatryan - Applicant of the Chair of Theory and Methods of Physical Education of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, ORCID:0000-0001-6574-5917,

E-mail: narekwise@mail.ru

Հոդվածն ընդունվել է 18.01.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.01. 2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ն. Տեր–Մարգարյան

ԲԱԺԻՆ 5. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ

UDC 338.48 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-166

PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM IN THE REPUBLIC OF ARMENIA

E. G. Hakobyan,
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Key words: Sports tourism, adventure tourism, rafting, trekking, skiing, mountaineering, paragliding, nature- climatic conditions, off-roading, snowboarding.

Research relevance: In recent years, tourism has been considered as one of the fastest-growing and most profitable spheres of the world economy. It has acquired a global character and has a significant impact on the national economies of many countries around the world. Tourism has been declared as a priority sphere of the economy in the Reublic of Armenia. Taking into account favourable climate conditions of the Republic of Armenia, it should be noted that there are appropriate prerequisites for sports tourism development. In this regard, the main directions, features and problems of creating, improving and developing a system of sports tourism in the Republic of Armenia are particularly important.

Research aim and problems: Based on the systematic study and analysis of the current issues of sports tourism in the Republic of Armenia, it is necessary to work out the theoretical, practical and conceptual foundations for its development, thus, the following tasks have been proposed:

- Study the essence and types of sports tourism.
- Identify the role and importance of sports tourism in the country's economy and in the sports sphere.
- Contribute to the establishment of effective sports tourism in the Republic of Armenia.
- Identify the potential opportunities and prospects for the development of the main types of sports tourism in the Republic of Armenia.

Research methods and organization: We used the theoretical and methodological analysis of the literature, as well as the methods of sociological surveys of data

collection and grouping, analysis and combination, testing, induction and deduction, proposition of hypotheses were applied.

Research Results Analysis. Sports and healthy lifestyle play an important role for all age groups of the population. Sports tourism is an independent and socially oriented sphere, a type of sport, a way of life for the sensitive part of the society, an effective means for the spiritual and physical development of the individual, a form of caring for nature, education and upbringing, mutual understanding and mutual respect between nations and nationalities, which is based on life, on history, culture, real acquaintance with national customs, as well as a more massive form of recreation. The country's geographical location and natural resources are a guarantee for the development of sports tourism in Armenia.

Despite the great opportunities of the current potential, its social and economic importance, sports tourism is not sufficiently developed in Armenia. The difficulties faced by the development of sports tourism are primarily related to the economic problems of the development of the society, as well as the lack of state and public support for this sport.

Development of sports tourism is directly related to the degree of general tourism development.

To find out how much the youth are interested in sports tourism in Armenia, we conducted the following survey.

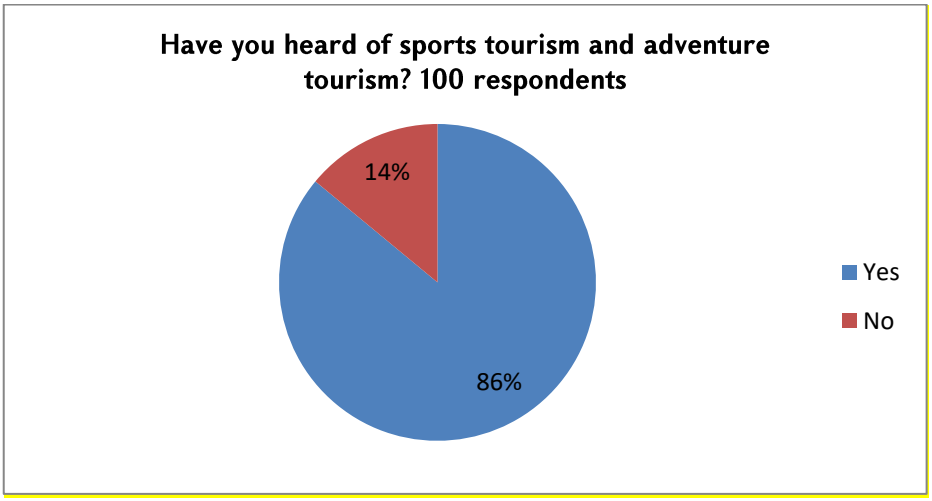


Diagram 1.

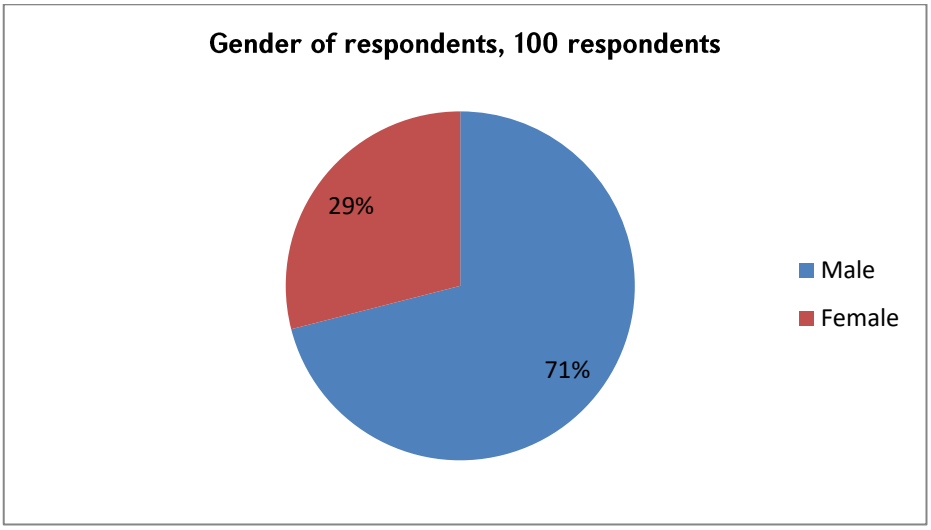


Diagram 2.

To the question, what types of sports tourism they are familiar with, we received the following answers.

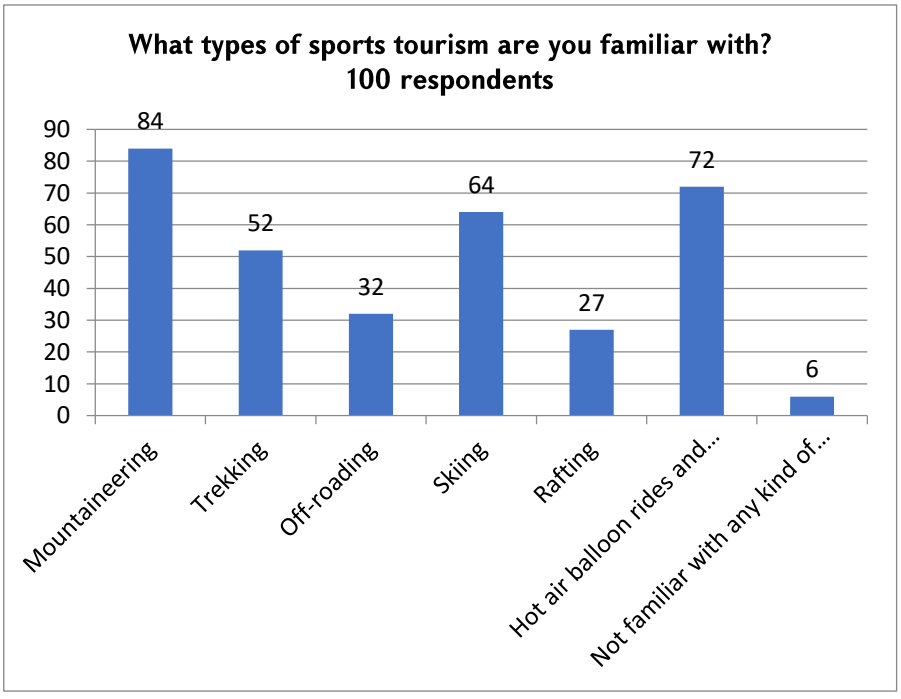


Diagram 3.

According to a number of organizations mountaineering is one of the promising directions of sports tourism in Armenia.The development of this direction is promoted by deep gorges and high-altitude mountains of Armenia, which attract fans of this sport. The largest mountaineering center of the Republic is the four-peaked Aragats (4090 m). The northern direction of Mount Aragats is of special interest for most mountaineers, as conquering it requires the highest level of preparation. The northern side of the mountain is also interesting because one of the wonders of nature,Lake Kari, can be seen here.

Another popular mountaineering destination is Mount Khustup (3206 m), the conquest of which is quite difficult, but the impressions are unique. Fans of extreme sports will not be indifferent to the Gorge of Noravank. It is located 80 km southeast of Yerevan. Here one can see steeply rising rocks, lush vegetation and the Arpa River going down through gorges.

Currently, trekking is a popular form of tourism in Armenia. In contrast to mountaineering, trekking does not require any special trainings and preparations, and it is mainly of recreational significance. There are many routes for trekking that pass through mountainous areas and in the wilderness. One of the most popular routes is the way from Lake Parz to Goshavank through forests in Dilijan. The village of Yenokavan in the region of Tavush is also gaining great popularity with its "El Extreme" park offering a large variety of extreme tourism, including some kinds of extreme sports like zipline, as well as paragliding flights which are carried out by the "Sky Club ".

The fact that the trekking routes mainly pass through mountainous areas and unite various historical and cultural monuments has a decisive influence on the development of trekking in Armenia.

Mountain skiing has had a high demand among tourists in Armenia. Tsaghkadzor, Jermuk, Aparan, Ashotsk and Amasia are famous places for the development of mountain skiing. Tsakhkadzor, due to its natural conditions and climate, is considered a sports city, there is a sports base corresponding to international standards, where world-renowned athletes have their training. Now it has all the necessary infrastructure, ski slopes that meet the required standards. There are dozens of ski slopes in Tsakhkadzor, the total length of which is about 7,200 meters. The period for skiing in Tsakhkadzor is considered to be from December to March. Comfortable conditions for snowboarding and mountain skiing can also be found in Jermuk, Ashotsk, Aparan and Amasia.

Water tourism, in particular, rafting, is one of the newly developing directions of sports tourism. In 2018 a rafting event was held for the first time on the river Debet in Tumanyan community, region of Lori. Armenian and foreign experts carried out studies and stated that the Debet has a favorable degree of difficulty for rafting. Among other rivers of Armenia, where you can go rafting, the Tartar,the Dzoraget and the Kasakh also stand out. However, it should be noted that the Debet is the most suitable and the safest river for amateur purposes.

Among water sports in Armenia, SSP (surfing standing paddling on a water board) is also developing rapidly. Lake Arpa is an ideal environment for practicing this sport. Surfing is considered one of the rapidly developing areas of sports tourism and can be easily localized on almost all standing water surfaces in Armenia without large financial investments.

Of air sports, paragliding and hot air balloon riding are gradually developing. Having favorable landscapes and weather conditions, Armenia has wide range of opportunities to develop this sport. Most flights are carried out between May and November. The Sky Club is the leader in this field. The main places for paragliding are mountains Hatis and Teghenis, as well as the nearby hills in Aparan, Vedi, Tsovagyugh, Guta. Each of these places has its own advantages, and depending on weather conditions, the flight duration may vary.

Off-roading is also a developing and popular field, which is mainly dealt with in Armenia by the "4*4" off-road traffic club today. Numerous national and international car races were held, with the participation of clubs and individual drivers from neighboring countries. Taking into account the mountainous surface of our republic and the scarcity of paved roads, the off-roading has wide opportunities to develop and gain international recognition in Armenia, but to gain this result it requires state support.

Vanadzor can become an excellent place for sports tourism, which will be facilitated by the creation of a tourist ski complex on the northern slopes of mountain Pambak by Canadians. It will include a ropeway with the necessary infrastructure at the foot of Maymekh. The height of mountain Maymekh is 3081 meters. The total cost of the project is 4 billion 700 million AMD.

Lernanist, located 49 km from Yerevan, is one more favorable place for the development of winter tourism. Here the snow cover lasts for 4 months in winter. There are also steep mountain slopes that promote the development of skiing. In 2017, in Lernanist community, a ski slope and a 350-meter-long ropeway were built with private investments. Nearby there is a tourist

facility, service points with necessary accessories, as well as food court, in the future it is planned to build a guest house and other service facilities.

In order to get a better idea of the preferences of tourists arriving in Armenia in connection with sports tourism, we carried out the following survey.

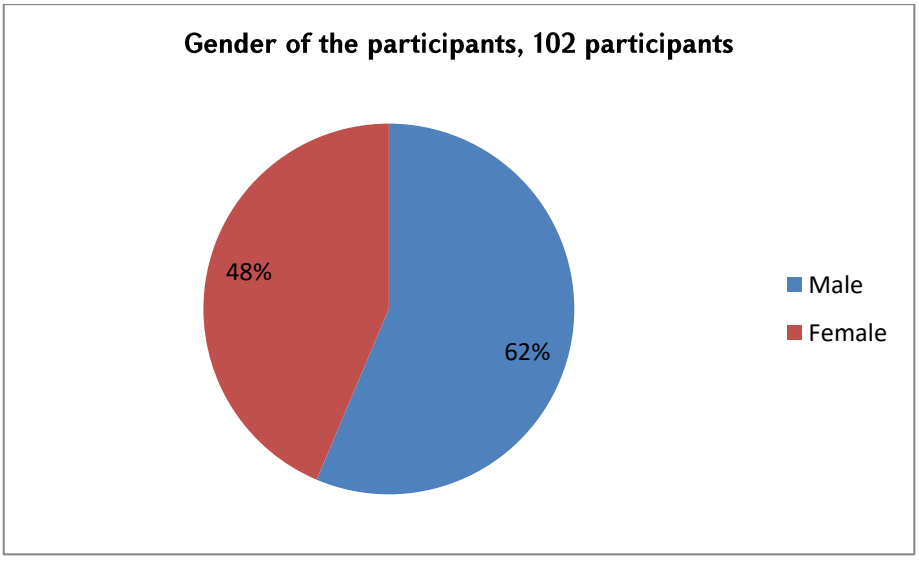


Diagram 4

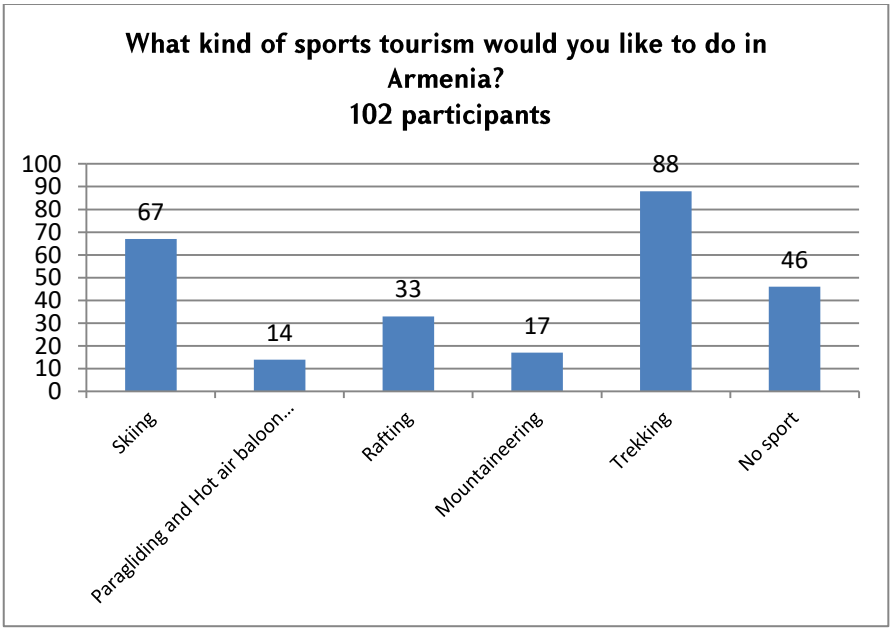


Diagram 5

Conclusion. After studying the available documentary data, we came to the following conclusion.There are sufficient resources for the development of sports tourism in the Republic of Armenia. Sociological surveys and conversations prove that the interest in sports tourism among the youth is quite high, and their involvement in various sports is gradually increasing. The attitude of foreigners and foreign organizations towards the level of the development of sports tourism in Armenia and their further improvement is quite promising. It is noteworthy that the field of sports tourism in RA is mostly accessible. However, some problems hinder and slow down the development of a number of directions. The most common obstacles are incomplete development of infrastructure for the development of sports tourism, lack of efficient management, organizational and financial systems in the field of sports tourism, low development of transport infrastructure, insufficient number of professional staff, lack of specialized schools and safety standards.

For the development of sports tourism, it is necessary to create a favorable and accessible tourist environment, to generate new and competitive tourism results, provide complete statistics. The above-mentioned actions should be carried out systematically and gradually.

🕮 REFERENCES

1. Սելվինազյան Բ. Ս., Զբոսաշրջության մարքեթինգ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003, 67 էջ:

Selvinazyan B. S., Marketing of tourism, Educational manual, Yerevan, 2003, 67 pages.

2. Հարությունյան Շ. Լ., Զբոսաշրջության ինդուստրիա և աշխարհագրություն, Երևան, 2004, 98 էջ:

Harutyunyan Sh. L., Industry and geography of tourism, Yerevan, 2004, 98 pages.

3. Боголюбов В. С., Орловская В. П., Экономика туризма, М.: ФиС, 2005, 71 с.

Bogolyubov V. S., Orlovskaya V. P., Economy of Tourism, Moscow, FIS, 2005, 71 p.

4. Биржаков М.Б., Введение в туризм В сб.: М.: Издательский торговый дом, 2000, 64 с.

Birzhakov M.B., Introduction to tourism SPb, Publishing Trading House, 2000, 64 p.

5. Сенсен В.С., Организация международного туризма, М.: 2003, 81с

Sensen V.S., Organization of International Tourism , Moscow 2003, 81p.

6. Шарафутдинов В. Н., О смысловой нагрузке понятия туризма//Туризм: право и экономика 2005, № 2

Sharafutdinov V. N., On the semantic load of the concept of tourism//Tourism: Law and Economics 2005, No.2

7. Статистика в туризме М.: Онлайн, 2020

Statistics in tourism Online, 2020

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԶԲՈՍԱՇՐՋՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Ե. Գ. Հակոբյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սպորտային տուրիզմ, արկածային տուրիզմ, ռաֆթինգ, թեյկինգ, լեռնադահուկային սպորտ, ժայռամագլցում, պարապլանիզմ, բնակլիմայական պայմաններ, օֆֆ-ռոուդ, սնոուբորդ:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին տարիներին զբոսաշրջությունը համարվում է համաշխարհային տնտեսության ամենաարագ զարգացող և շահութաբերության բարձր մակարդակ ունեցող ոլորտներից մեկը: Այս ոլորտը նշանակալից ազդեցություն ունի շատ երկրների ազգային տնտեսությունների վրա: ՀՀ-ում զբոսաշրջությունը հայտարարվել է տնտեսության գերակա ոլորտ:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: ՀՀ-ում սպորտային տուրիզմի ոլորտի արդի հիմնախնդիրների համակարգային ուսումնասիրման և վերլուծության հիման վրա, դրա զարգացման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները:

- Ուսումնասիրել սպորտային տուրիզմի էությունը, տեսակները:
- Բացահայտել սպորտային տուրիզմի դերն ու նշանակությունը երկրի տնտեսության մեջ և սպորտային ոլորտում:
- Բացորոշել ՀՀ-ում սպորտային տուրիզմի հիմնական տեսակների զարգացման ներուժային հնարավորությունները և հեռանկարները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Ուսումնասիրության ընթացքում կիրառվել են գրականության տեսական և մեթոդական վերլուծություններ:

Հետազոտական արդյունքների վերլուծություն: Սպորտը և առողջ ապրելակերպը կարևոր դերակատարում ունեն բնակչության բոլոր տարիքային խմբերի համար: Սպորտային զբոսաշրջությունն ինքնուրույն և սոցիալական կողմնորոշում ունեցող բնագավառ է, սպորտի տեսակ, ապրելակերպ, բնապահպանական գործառույթ, ինչպես նաև մասսայական հանգստի ձև: Բարդությունները, որոնց հետ բախվում է սպորտային զբոսաշրջության զարգացումը, կապված են հասարակության զարգացման տնտեսական խնդիրների, ինչպես նաև այս մարզաձևի նկատմամբ պետական և հասարակական աջակցության բացակայության հետ: Սպորտային տուրիզմի զարգացումն անմիջականորեն կապված է տուրիզմի ընդհանուր զարգացման աստիճանից: Ինչպես ցույց տվեցին մեր կողմից երիտասարդության շրջանում կատարված հարցումները՝ պատկերացումները սպորտային տուրիզմի մասին, բավական աղոտ են: ՀՀ-ում սպորտային տուրիզմի տեսակներն առավել վատ են ներկայացված մեր հանրապետություն ժամանող զբոսաշրջիկների շրջանում: Առավել մեծ մասսայականություն են վայելում լեռնադահուկային մարզաձևերը, թրեյկինգները և ժայռամագլցումը:

Համառոտ եզրակացություն: Ուսումնասիրելով առկա փաստագրական տվյալները՝ հանգեցինք հետևյալ եզրակացության. ՀՀ-ում առկա են բավարար ռեսուրսներ սպորտային տուրիզմի զարգացման համար: Հատկանշական է, որ Հայաստանում սպորտային տուրիզմը հիմանականում մատչելի է: Սակայն առկա են մի շարք խնդիրներ, որոնք խանգարում և դանդաղացնում են առանձին ուղղությունների զարգացումը: Այդ խնդիրները պետք է կարգավորվեն համակարգված և աստիճանաբար:

ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ АРМЕНИЯ

Е. Г. Акопян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: спортивный туризм, приключенческий туризм, рафтинг, трейкинг, горнолыжный спорт, альпинизм, паральпинизм, природно-климатические условия, офф-роуд, сноуборд.

Актуальность исследования. В последние годы туризм является одним из быстро развивающихся и прибыльных отраслей мировой экономики. Это сфера имеет существеннее влияние на национальные экономики многих стран.

В Армении туризм объявлен приоритетной сферой экономики. Учитывая природно-климатические условия Республики Армения, нужно констатировать, что присутствуют соответствующие предпосылки, для развития спортивного туризма.

Цель и задача исследования. На основе исследования и анализа текущих системных проблем спортивного туризма Республики Армении, были предложены следующие задачи:

- исследовать сущность спортивного туризма, его виды.
- выявить роль и значение спортивного туризма в сфере спорта и в экономике страны.
- выявлять потенциал развития и перспективы основных видов спортивного туризма в РА.

Методы и организация исследования. В ходе исследования использованы данные литературы по изучаемой проблемы.

Анализ результатов исследования. Спорт и здоровый образ жизни имеют важнейшую роль для всех возрастных групп населения. Спортивный туризм это самостоятельный и имеющий социальную ориентацию отрасль, вид спорта, образ жизни, природоохранный процесс, а так же вид массового отдыха. В Армении гарантами развития спортивного туризма являются географическое положение и природные богатства страны. Несмотря на имеющиемся потенциал и важность экономического и социального значения- спортивный туризм в Армении не развит должным образом, сложности, с которыми сталкивается спортивный туризм в Армении, связаны с экономическими проблемами развития населения, а так же с недостаточной государственной и общественной поддержкой. Спортивный туризм непосредственно связан со степеню развития общего туризма. Как показали наши наблюдения в кругах молодежи- представления о спортивном туризме довольно скудные. Виды спортивного туризма еще не развит. В среде прибывших туристов в нашу страну, наибольшую популярность представляют горнолыжный спорт, трейкинг и скалолазание.

Краткие выводы. Изучая фактические данные, были сделаны следующие выводы- в Республике Армения имеются достаточные ресурсы для развития спортивного туризма. Характерно, что в Армении спортивный туризм в основном доступен, но существуют проблемы, которые мешают и замедляют развитие некоторых отдельных его направлений. Эта задача должна найти свое решение постепенно и систематично.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Երվանդ Գագիկի Հակոբյան՝ դասախոս, Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոն, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: ervand.hakobyan@sportedu.am

Information about the author

Yervand Gagik Hakobyan, lecturer at the Chair of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess after H. Shahinyan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: ervand.hakobyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 27.02.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.02.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ԲԱԺԻՆ 6. ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

ՀՏԴ 796.082.1 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-177

15-17 ՏԱՐԵԿԱՆ ԹԱԵՔՎՈՆԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱՁԵՎ ՄԵԹՈԴՈՎ

Գ. Վ. Դանիելյան, Խ. Թ. Հարությունյան, Վ. Բ. Հասրաթյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Թաեքվոնդո, ֆիզիկական պատրաստություն, կոնդիցիոն ընդունակություններ, ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, 15-17 տարեկան թաեքվոնդոյիստներ, մարզման շրջանաձև մեթոդ:

Հետազոտության արդիականությունը: Թաեքվոնդոն կորեական հնագույն մարտարվեստ է, որը մեծ մասսայականություն ունի ժամանակակից աշխարհում: Թաեքվոնդոյի երկրպագուների թիվն անցնում է 50 միլիոնը: Նման մեծ ժողովրդականությունը բացատրվում է նրանով, որ կորեացի վարպետները կարողացել են մարզման հնագույն սկզբունքներն ու մեթոդները համատեղել ժամանակակից սպորտի զարգացման միտումների հետ, ինչը թաեքվոնդոն դարձրել է ինքնազարգացման և ֆիզիկական դաստիարակության յուրահատուկ համակարգ, ինչպես նաև բավական դիտարժան և դինամիկ մարզաձև [2]:

Թաեքվոնդոյիստների ֆիզիկական պատրաստությունը կարևոր նշանակություն ունի սպորտային մարզման ժամանակակից համակարգում՝ մեծապես նպաստելով տեխնիկատակտիկական և հոգեբանական պատրաստության խնդիրների լուծմանը:

Ինչպես վկայում են սպորտի բնագավառի բազմաթիվ հետազոտությունները, ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակը մենապայքարային ցանկացած մարզաձևի բազմամյա մարզման բոլոր փուլերում սպորտային վարպետության կատարելագործման հիմքն է: Ընդ որում՝ սպորտային բարձր նվաճումների գործում մեծ նշանակություն ունի շարժողական բոլոր ընդունակությունների համակցումը, որը նախադրյալներ է ստեղծում մենամարտում հաղթանակի հասնելու համար:

Ացիկլիկ և բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի բնագավառում գիտնականների մի շարք հետազոտություններում

նշվում է նախևառաջ շարժողական ընդունակությունների կատարելագործմանն ուշադրություն դարձնելու անհրաժեշտությունը [5]:

Ժամանակակից թաեքվոնդոն մեծ պահանջներ է ներկայացնում բոլոր շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակին:

Վերջին քսան տարում շատ մասնագետներ առաջարկում են մարդու բոլոր շարժողական ընդունակությունները բաժանել երկու խոշոր համալիրի. առաջին՝ կոորդինացիոն ընդունակություններ, երկրորդ՝ կոնդիցիոն ընդունակություններ [1]:

Տարբեր երկրների հեղինակներ ուժը, դիմացկունությունը և արագաշարժությունը վերագրում են կոնդիցիոն ընդունակությունների շարքին [1]:

Ուժը, արագաշարժությունը և դիմացկունությունը մարդու կենսաբանական և հոգեկան հատկությունների ամբողջությունն են, որոնք դրսևորվում են ակտիվ և նպատակուղղված շարժողական գործունեություն իրականացնելու ֆիզիկական պատրաստվածությամբ [6]:

Կոնդիցիոն ընդունակությունները մշակվում են ընդհանուր նախապատրաստական, հատուկ պատրաստության և մրցակցական վարժությունների միջոցով:

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունները նպատակ ունեն ապահովելու թաեքվոնդոյիստների համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը: Այդպիսի վարժությունների կազմը շատ ընդգրկուն է և անսահման:

Դրանք կատարվում են առանց առարկաների, առարկաներով և գործիքների օգնությամբ: Նրանց գլխավոր ուղղվածությունը բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակումն ու մարզիկների աշխատունակության բարձրացումն է [3, 4, 5]:

Հատուկ պատրաստության վարժությունները սովորաբար բաժանվում են երկու խմբի. կոորդինացիոն և կոնդիցիոն: Սրանք իրենց բնույթով մոտ են մրցակցական վարժություններին [7]:

Մրցակցական վարժությունները մրցակցի հետ կատարվող տեխնիկա-տակտիկական գործողություններն են և տարաբնույթ մենամարտերը (ուսումնական, ուսումնամարզական, մարզական, մրցակցական):

Կոնդիցիոն ընդունակությունների զարգացման արդյունավետությունը պայմանավորված է նրանց մշակման մեթոդիկայով: Վերջին տարիներին սպորտային մարզումներում հաճախակի կիրառվում է մարզման շրջանաձև մեթոդը, որն էականորեն բարելավում է մարզիկների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, քանի որ այս մեթոդը հնարավորություն է տալիս զգալիորեն մեծացնել պարապմունքի մոտոր խտությունը, որն ապահովում է կատարվող մարզումային աշխատանքի ծավալի և լարվածության մեծացումը [8]: Բացի այդ, շրջանաձև մեթոդը հնարավորություն է տալիս շարժողական ընդունակությունները մշակել համալիր:

Մասնագետների կարծիքով թաեքվոնդոյում սպորտային բարձր նվաճումների ձեռքբերման գլխավոր նախապայմանը կոնդիցիոն ընդունակությունների բարձր մակարդակն է, որին հասնելու լավագույն ուղիներից մեկը մարզման շրջանաձև մեթոդն է:

Հետազոտության նպատակը: Մշակել 15-17 տարեկան թաեքվոնդոյիստների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման արդյունավետ մեթոդիկա:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Մշակել մարզման շրջանաձև մեթոդով կատարվող վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված կոնդիցիոն ընդունակությունների համատեղ զարգացմանը: 2. Գիտափորձով ապացուցել մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, սոցիոլոգիական հետազոտություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևանի «Դինամո» մարզական– հասարակական կազմակերպության թաեքվոնդոյի խմբերում: Մանկավարժական գիտափորձին մասնակցել են 15-17 տարեկան 20 թաեքվոնդոյիստներ, որոնց ծնողները նախապես տվել էին իրենց համաձայնությունը, որպեսզի իրենց երեխաները մասնակցեն մանկավարժական գիտափորձին: Մասնակիցներից 10-ը 15 տարեկան էր, 6-ը՝ 16 տարեկան, 4-ը՝ 17 տարեկան: Մանկավարժական գիտափորձը տևել է 5 ամիս՝ 2022 թ. սեպտեմբերից մինչև 2023 թ. հունվար ամիսը:

Մանկավարժական թեստավորման միջոցով ուսումնասիրվել են 15-17 տարեկան թաեքվոնդոյիստների կոնդիցիոն ընդունակություններում տեղի ունեցած փոփոխությունները, որոնք ի հայտ են եկել մանկավարժական գիտափորձի հետևանքով:

Սոցիոլոգիական հետազոտությունը կատարվել է միջազգային տարբեր մրցաշարերի և ՀՀ առաջնությունների ընթացքում, ուսումնասիրվել է թաեքվոնդոյի 50 մարզչի կարծիք, որոնց 20–ը ՀՀ–ում աշխատող մարզիչներն են, իսկ 30–ը՝ այլ երկրներում աշխատող մարզիչներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սոցիոլոգիական հետազոտությունը ցույց տվեց, որ մարզիչները մարզման գործընթացում մեծ տեղ են հատկացնում ֆիզիկական պատրաստությանը. տեխնիկական պատրաստություն՝ 40%, ֆիզիկական պատրաստություն՝ 35%, տակտիկական պատրաստություն՝ 20%, հոգեբանական պատրաստություն՝ 3%, տեսական պատրաստություն՝ 2%:

Մեզ հետաքրքրում էր նաև այն հարցը, թե մարզիչները թաեքվոնդոյում շարժողական ընդունակություններն ինչպես են գնահատում ըստ կարևորության.

հարցումներից պարզվեց, որ մարզիչներն առաջնային են համարում արագաշարժությունը, ուժը և դիմացկունությունը (75%), իսկ ճկունությունը և ճարպկությունն ունեն 25% կարևորություն:

Հարցվածների ճնշող մեծամասնությունը (75%) նպատակահարմար է գտնում, որ ուժը և արագաշարժությունը մշակվեն համատեղ, քանի որ թաեքվոնդոյիստի հարվածային գործողությունների արդյունավետությունը պայմանավորված է արագաուժային դրսևորումներով:

Շրջանաձև մարզմանը վերաբերվող հարցերից պարզվեց, որ միայն մարզիչների 40%–ն է այն կիրառում մարզման գործընթացում, սակայն հարցվածների 85%–ի կարծիքով ուժը, արագությունը և դիմացկունությունը համատեղ կարելի է մշակել միայն մարզման շրջանաձև մեթոդի կիրառմամբ:

Մանկավարժական գիտափորձի համար ընտրվել են 15-17 տարեկան 20 թաեքվոնդոյիստներ: Փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընտրված ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունները ստուգվել են նախնական թեստավորման միջոցով:

Մանկավարժական թեստավորման համար ընտրվել է հինգ վարժություն.

1. Վազք 30 մ: Վարժությունը կատարվել է բարձր մեկնարկից: Յուրաքանչյուր մարզիկ կատարել է երեք փորձ, գնահատվել է լավագույն արդյունքը:

2. Վազք 200 մ: Այս վարժության նպատակը գիտափորձի մասնակիցների արագային դիմացկունության մակարդակի որոշումն է:

3. Վազք 6 ր.: Այս վարժության միջոցով ստուգվել է 15-17 տարեկան թաեքվոնդոյիստների դիմացկունությունը:

4. Սեղմումներ հենում պառկած դրությունից՝ 10 վրկ.: Վարժությունը կատարվում է առավելագույն արագությամբ, որպեսզի որոշվի 10 վրկ. կատարված սեղմումների առավելագույն քանակը: Այս վարժության նպատակը թաեքվոնդոյիստների արագաուժային հնարավորությունների ստուգումն է:

5. Ձգումներ պտտաձողի վրա: Վարժությունը կատարվում է մինչև հրաժարվելը: Նպատակը՝ ուժային դիմացկունության մակարդակի որոշումն է:

Նախնական թեստավորման արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծությունից պարզվեց, որ մեր կողմից կազմվել են երկու համարժեք խմբեր՝ բոլոր հինգ վարժություններում էլ տարբերությունները չնչին են և չունեն հավաստի նշանակալիություն (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Սրտագողական և փորձարարական խմբերի նախնական թեստավորման արդյունքները

Վարժություններ	Սխ	Փխ	t	P
	$\underline{x}\pm m_x$	$\underline{x}\pm m_x$		
Վազք 30 մ, վրկ.	4.56±0.02	4.5±0.04	1.13	>0.05
Վազք 200 մ, վրկ.	34.22±0.4	34.2±0.3	0.03	>0.05
Վազք 6 ր., մ	1376±2.8	1380±3.3	0.9	>0.05
Սեղմումներ՝ հենում պառկած դրությունից, 10 վրկ., քանակ	15.1±0.31	15.3±0.3	0.45	>0.05
Սեղմումներ՝ հենում պառկած դրությունից, քանակ	41.1±1.62	40.6±1.89	0.19	>0.05

Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խումբը մարզվել է ըստ ուսումնամարզական պլանի, իսկ փորձարարական խումբը՝ ըստ մեր կողմից մշակված պլանի, որտեղ փորձարկվել է կոնդիցիոն ընդունակությունների բարելավման նպատակով մշակված մեթոդիկան:

Ըստ մեր մշակած մեթոդիկայի՝ մարզվողները շաբաթական երկու անգամ անցկացնում են շրջանաձև մարզում:

Առաջին շրջանաձև մարզումն ուղղված է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը: Ընտրվում է տարբեր մկանախմբերի կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակմանն ուղղված 10 վարժություն, այսինքն՝ ստեղծվում է 10 կայան: Կայաններն այնպես են համարակալվում, որ մի կայանից մյուսն անցնելիս միևնույն մկանախմբերը չծանրաբեռնվեն: Յուրաքանչյուր վարժություն կատարվում է առավելագույն արագությամբ՝ 30 վրկ. տևողությամբ: Վարժությունն ավարտելուց հետո մարզվողներն առանց հանգստանալու փոխում են կայանները և մարզչի ազդանշանով սկսում հաջորդ վարժությունը: Մեկ շրջանից հետո տրվում է 2 ր. տևողությամբ հանգիստ, այնուհետև, նույն սկզբունքով կատարվում է երկրորդ շրջանը:

Երկրորդ շրջանաձև մարզումն ուղղված է հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը: Այս մարզումը կատարվում է մրցագորգի վրա՝ ինտենսիվ–հոսքային մեթոդով: Մարզումը կատարվում է երկու շրջանով: Առաջին շրջանի ավարտից հետո՝ հանգիստ 2 րոպե:

Այս մարզման համար ընտրվում է ութ վարժություն:

1. Հարվածներ մարզաթաթի վրա (դոլյո չագի)՝ յուրաքանչյուր ոտքով 50 անգամ: Յուրաքանչյուր ոտքով 10–ական հարվածից հետո, վարժությունը կատարում է մարզակիցը: Վարժությունն առաջինն ավարտող զույգից հետո՝ 30 վրկ. հանգիստ:

2. Հարվածներ ցատկով առաջ (թվիո ապչագի, դոլիո չագի)՝ յուրաքանչյուր ոտքով 50 անգամ: Յուրաքանչյուր ոտքով 10–ական հարվածից հետո, վարժությունը կատարում է մարզակիցը: Վարժությունից հետո հանգիստ 30 վրկ.:

3. Հարվածներ դիմավորելով՝ հետ ցատկով, կրկնակի հարվածներ նույն ոտքով (դոլյո չագի, յոպ չագի)՝ յուրաքանչյուր ոտքով 30 անգամ: Յուրաքանչյուր ոտքով 10–ական հարվածից հետո, վարժությունը կատարում է մարզակիցը: Վարժությունից հետո հանգիստ 30 վրկ.:

4. Հարվածներ՝ առաջ դրված ոտքով (ներիո չագի), նույն ոտքով հարված դեմքին (աֆրիգի), յուրաքանչյուր ոտքով 30 անգամ: Յուրաքանչյուր ոտքով 10–ական հարվածից հետո, վարժությունը կատարում է մարզակիցը: Վարժությունից հետո հանգիստ 1րոպե:

5. Գրոհ (դոլյո չագի), պտույտով հարված (մոնդոլյո չագի), յուրաքանչյուր ոտքով 30 անգամ: Յուրաքանչյուր ոտքով 10–ական հարվածից հետո, վարժությունը կատարում է մարզակիցը: Վարժությունից հետո հանգիստ 30 վրկ.:

6. Ուսումնամարզական մենամարտ 2 րոպե՝ 3 ռաունդով: Ռաունդների միջև 30 վրկ. տևողությամբ հանգիստ: Ավարտից հետո հանգիստ 1 րոպե:

7. Ուսումնամարզական մենամարտ (գրոհ – պաշտպանություն) 1+1 բանաձեվով՝ 3 ռաունդով: Հանգիստ 30 վրկ.:

8. Մարտ ստվերի հետ (չերիդերիո), 30 վ:

Հինգ ամիս տևած մանկավարժական գիտափորձից հետո կատարվել է երկրորդ մանկավարժական թեստավորումը:

Կոնդիցիոն ընդունակությունների վերջնական թեստավորման մաթեմատիկական վերլուծությունից (աղյուսակ 2) պարզվեց, որ արագային և արագաուժային ընդունակությունները բնութագրող վարժություններում (վազք 30մ, սեղմումներ հենում պառկած դրությունից՝ 10 վրկ.) գրանցված տարբերությունները՝ ըստ Ստյուդենտի վստահելիության չափանիշի, հավաստի չեն, այսինքն՝ $P>0.05$:

Քանի որ 30 մ վազքում և սեղմումներ հենում պառկած դրությունից՝ 10 վրկ. վարժությունում գրանցված տարբերությունները հավաստի չէին, ուստի որոշեցինք հաշվել աճի տեմպերը՝ T:

30 մ վազքում աճի տեմպը ստուգողական խմբում կազմել է 2.4%, փորձարարական խմբում՝ 1.7%:

Սեղմումներ՝ հենում պառկած դրությունից՝ 10 վրկ. վարժությունում աճի տեմպը ստուգողական խմբում կազմել է 15.2%, իսկ փորձարարական խմբում՝ 20.2%:

Աղյուսակ 2

Սրտագողական և փորձարարական խմբերի վերջնական թեստավորման արդյունքները

Վարժություններ	ՍԽ	ՓԽ	t	P
	$\underline{x}\pm m_x$	$\underline{x}\pm m_x$		
Վազք 30 մ, վրկ.	4.45±0.03	4.42±0.01	0.38	>0.05
Վազք 200 մ, վրկ.	33.8±0.4	32.7±0.	2.2	<0.05
Վազք 6 ր., մ	1400±7.6	1420±6.1	2.5	<0.05
Սեղմումներ՝ հենում պառկած դրությունից, 10 վրկ., քանակ	17.4±0.37	18.4±0.42	0.68	>0.05
Սեղմումներ՝ հենում պառկած դրությունից, քանակ	44.1±1.68	49.2±1.61	2.11	<0.05

Սա խոսում է այն մասին, որ արագաշարժության և արագաուժային ընդունակությունների զարգացման համար շրջանաձև մեթոդն ամենաարդյունավետը չէ:

Սակայն, բոլորովին այլ պատկեր է մանկավարժական թեստավորման մյուս վարժություններում: Այստեղ առաջ եկած բոլոր տարբերությունները հավաստի են՝ P<0.05:

Այսպիսով՝ մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վերլուծությունն ապացուցում է մեր կողմից առաջ քաշված մեթոդիկայի արդյունավետությունն ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման գործընթացում:

Եզրակացություն: Սոցիոլոգիական հետազոտությունը և մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վերլուծությունը մեզ հնարավորություն է տալիս հանգել հետևյալ եզրակացության.

1.Թաեքվոնդոյում սպորտային բարձր արդյունքների նվաճման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում հատուկ ուշադրություն դարձնել կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակմանը:

2.Կոնդիցիոն ընդունակությունների համատեղ զարգացման ամենաարդյունավետ եղանակը մարզման շրջանաձև մեթոդն է:

3.Արագաշարժության և արագային ուժի զարգացման համար շրջանաձև մեթոդն ամենաարդյունավետը չէ:

4. Ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման համար անհրաժեշտ է շրջանաձև մեթոդով մարզումները կիրառել շաբաթական առնվազն երկու անգամ:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Երևան, 2008, 80 էջ:

2. Асломов К.А., Панорама корейских боевых искусств: СПб.: 2002.-141 с.

3. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена, М.: Академия, 2006.-368 с.

4. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС.-1977.-271с.

5. Филин В.П., Теория и методика юношеского спорта, М.: ФиС, 1987, 128с.

6. Холодов. Ж.К., Кузнецов. В.С., Физическая подготовка //Теория методика физического воспитания и спорта: Ежегодник.- М.: 2004.- 390с.

7. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011

8. Шолих М., Круговая тренировка: теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке.-Пер. с нем. Л.М. Мирского, - М.: ФиС.- 1966. - 166с.

DEVELOPMENT OF CONDITIONED ABILITIES OF TAEKWONDO ATHLETES AT THE AGED OF 15-17 WITH THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING

G. V. Danielyan, Kh. T. Harutyunyan, V. B. Hasratyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Key words: Taekwondo, physical fitness, conditioned abilities, strength, speed, endurance, taekwondo athletes at the age of 15-17, method of circular training.

Research relevance: The relevance of the work is due to the fact that a high level of conditioned abilities plays a crucial role in achieving high sports achievements in taekwondo, and one of the best ways to achieve it is the method of circular training.

Research aim: To develop an effective methodology for developing conditioned abilities of taekwondo athletes at the age of 15-17.

Research methods and organization: The following methods were used: the study of scientific and methodological literature, sociological research, pedagogical testing, and mathematical statistics.

Changes in the conditioned abilities of taekwondo athletes at the age of 15-17 as a result of the use of a circular training method were studied through pedagogical testing.

Research results analysis: When analyzing the results of the experiment, it was found out that the taekwondo athletes, involved in the experimental and control groups, had positive changes in conditioned abilities.Of the five exercises tested, significant differences were registered in only three of them, and in the first and fourth exercises, although there are positive changes, they are unreliable.

Conclusion: The most effective method of joint development of conditioned abilities is the method of circular training. To increase the level of physical fitness, it is necessary to use circular workouts at least twice a week.

РАЗВИТИЕ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТАЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ ПРИ КРУГОВОМ МЕТОДЕ ТРЕНИРОВКИ

Г. В. Даниелян, Х. Т. Арутюнян, В. Б. Асратян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: таэквондо, физическая подготовка, кондиционные качества, сила, быстрота, выносливость, таэквондисты 15-17 лет, круговой метод тренировки.

Актуальность исследования. Актуальность работы обусловлена тем, что высокий уровень кондиционных способностей играет решающую роль в достижении высоких спортивных достижений в тхэквондо, и одним из лучших способов его достижения является круговой метод тренировки.

Методы и организация исследования. Были использованы следующие методы: изучение научно-методической литературы, социологические исследования, педагогическое тестирование, математическая статистика.

С помощью педагогического тестирования изучены изменения кондиционных возможностей таэквондистов 15-17 лет в результате применения кругового метода тренировки.

Анализ полученных результатов. При анализе результатов эксперимента установлено, что у таэквондистов, входящих в экспериментальную и контрольную группы, произошли положительные изменения в кондиционных способностях. Из протестированных пяти упражнений зарегистрированы достоверные различия только в трех из них, а в первом и четвертом упражнениях хотя и есть положительные сдвиги, но они недостоверны.

Краткие выводы: Наиболее эффективным методом совместного развития кондиционных способностей является круговой метод тренировки. Для повышения уровня физической подготовки необходимо использовать круговые тренировки не менее двух раз в неделю.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Գևորգ Վալտերի Դանիելյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail:gevorg.danielyan@sportedu.am

Խաչիկ Թորգոմի Հարությունյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Վահե Բակուրի Հասրաթյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vahe.hasratyan@sportedu.am

Information about the authors

Gevorg Valter Danielyan, Lecturer at Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: gevorg.danielyan@sportedu.am

Khachik Torgom Harutyunyan, Associate Professor at the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Vahe Bakur Hasratyan, Associate Professor at the Department of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: vahe.hasratyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 24.02.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 25.02.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՀԴՏ 796.082.1 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-188

ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԱՐԲԵՐ ՁԵՎԵՐՈՒՄ

Ա. Ա. Չափինյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբշամարտ, շարժումների կառավարում, մկանային ճիգերի և ժամանակային հատվածների տարբերակում:

Հետազոտության արդիականությունը: Սպորտային ըմբշամարտում բարձր արդյունքների նվաճումը պայմանավորված է մարզիկների պատրաստվածության այն մակարդակով, որը նպաստում է մրցումներում հաջող մասնակցելուն:

Ըմբշամարտում, ինչպես այլ մարզաձևերում, ֆիզիկական, տակտիկական, հոգեբանական խնդիրների լուծման հետ միասին ուսումնամարզական գործընթացում կատարելագործվում է մարզիկների տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությանը: Այդ ամենը թույլ է տալիս մրցակցական պայմաններում հաջողությամբ կիրառել բազմազան շարժողական գործողությունների «զինանոցը»:

Մարզիկի տեխնիկական պատրաստության գործընթացում կարևորվում է շարժումների կառավարման բարձր զարգացած ընդունակությունը: Վերջինիս արդյունավետությունը կարելի է գնահատել շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների հիման վրա:

Ընդունելով մարզիկի տեխնիկական հնարքների արդյունավետ իրականացման համար շարժումների կառավարման ընդունակության զարգացման կարևորությունը և անհրաժեշտությունը՝ պետք է նշել, որ շարժումների ճշգրտությունը՝ որպես մարդու շարժողական ընդունակություններից մեկը, վաղուց ընդունված է սպորտի ոլորտի գիտնականների կողմից և ներկայումս ուսումնասիրվում է տարբեր մարզաձևերում:

Մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրումը թույլ տվեց եզրակացնել, որ ըմբշամարտում հետազոտությունների հիմնական ուղղությունները կապված են մարզիկների ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստության, վաղ մասնագիտացման, առավել «սիրված» տեխնիկական հնարքների, մարզիկների ֆունկցիոնալ վիճակի, մրցակցական գործունեության, վերականգնման միջոցների, մարզումային գործընթացի անհատականացման,

մարմնի քաշի կարգավորման և այլ հարցերի պարզաբանման հետ [2,5,6,7,9,10]:

Ուսումնասիրված գիտական աշխատությունների շարքից անհրաժեշտ է առանձնացնել Ա.Ս. Դավթյանի և Ա.Ա. Չատինյանի հետազոտությունը [8], որում ներկայացված են ձյուդոյի, հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբշամարտի ՀՀ առաջատար մարզիչների շրջանում անցկացրած սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները: Դրանք վկայում են, որ ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների շարքում մարզիչներն առանձնացնում են շարժումների ճշգրտությունը՝ նշելով դրա կարևոր նշանակությունը մարզիկների տեխնիկական պատրաստության գործընթացում:

Շարժումների կառավարման բարելավման հիմնախնդրի ուսումնասիրման առումով անհրաժեշտ է հիշատակել Ա.Ս. Դավթյանի գիտական հետազոտությունը [3], որի արդյունքները վկայում են՝ հնարավոր է բարձրացնել պատանի հունահռոմեական ըմբիշների 15 կարևոր տեխնիկական հնարքի կատարման արդյունավետությունը: Դրան նպաստում է փորձարարական խմբում հատուկ մշակված վարժությունների կիրառմամբ մարզիկների շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ընդունակության բարելավումը: Որպես հետազոտության օբյեկտ՝ ընտրվել են 15-17 տարեկան ձյուդո, հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշներ, որոնց մարզական ստաժը միջինը կազմում էր 5-6 տարի:

Սակայն ըմբիշների պատրաստության համակարգում ուսումնասիրված չէ շարժումների կառավարման ցուցանիշները՝ կապված փոքր մարզական ստաժ ունեցող պարապողների հետ: Նման խնդրի ներկայիս և հետագա ուսումնասիրումը նաև որակավորված ըմբիշների շրջանում թույլ կտա պարզաբանել պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացում շարժումների կառավարման ընդունակության կարևորությունը և զարգացման փոփոխությունը մասնագիտական պարապմունքների տևողության ավելացմանը զուգահեռ: Դրա շնորհիվ հնարավոր է նախանշել պատանի հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշների պատրաստության գործընթացի բարելավման նոր ու արդյունավետ ուղիներ:

Վերը նշվածը մատնանշում է սույն հետազոտության արդիականությունը և արդյունքների՝ գործնականում կիրառելու հնարավորությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել պատանի հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշների շարժումների կառավարման ընդունակության զարգացման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գիտամե-

թոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, դինամոմետրիա, քրոնոմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությանը մասնակցել են Երևան քաղաքի «Դինամո» և «Հայաստան» մարզական միությունների մանկապատանեկան մարզադպրոցների 9-10 տարեկան 15-ական հունահռոմեական և ազատ ոճի պատանի ըմբիշ: Նրանց մասնագիտական մարզումների ստաժը կազմում էր միջինը 1,5–2 տարի: Համաձայն մարզիչների շրջանում անցկացրած հարցման արդյունքների՝ պատանի մարզիկները լիովին տիրապետում էին ըմբշամարտի նշված ձևերի հիմնական տեխնիկական հնարքներին և դրանք կատարում էին կայուն ու անկաշկանդ: Կարելի է փաստել, որ հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են տեխնիկապես պատրաստված, սակայն դեռ կատարելագործման անհրաժեշտություն ունեցող պատանի ըմբիշներ:

Ըմբշամարտի երկու ձևում ուսումնասիրվել են ժամանակային հատվածների և մկանային ճիգերի կառավարման ընդունակությունը՝ հիմնվելով դրանց տարբերակման ճշգրտության տվյալների վրա:

Ժամանակի տարբերակման ճշգրտությունը գնահատվել է էլեկտրոնային վայրկենաչափի օգնությամբ՝ կարճ (3) և երկար (10 վրկ.) հատվածների միջոցով: Թեստավորման ընթացքում ընտրվել է այնպիսի վայրկենաչափ, որը հնարավորություն է տալիս առաջադրանքը սկսել և ավարտել սարքի նույն կոճակի սեղմամբ:

Մկանային ճիգերի կառավարումը գնահատվել է առաջատար ձեռքի դաստակի և իրանի ցուցանիշների հիման վրա: Դաստակի մկանային ճիգերի տարբերակումն ուսումնասիրվել է 100 գրամ ճշգտություն ունեցող էլեկտրոնային ուժաչափի միջոցով: Իրանի պարագայում օգտագործվել է մեխանիկական ուժաչափ: Մեթոդներից յուրաքանչյուրը գնահատում էր 2 ցուցանիշ՝ առավելագույն մկանային ուժ և դրա 50%-ի տարբերակման ճշգրտությունը:

Հաշվարկվել է առաջադրանքների ընթացքում մարզիկների թույլ տված սխալների մեծությունը: Որքան այն փոքր էր, այնքան ըմբիշն ավելի ճշգրիտ էր կատարում վարժությունը և, հետևաբար, ավելի արդյունավետ էր կառավարում շարժման ուսումնասիրվող բնութագիրը: Հետազոտությունն իրականացվել է՝ համաձայն մասնագիտական գրականությունում առկա երաշխավորությունների [1]:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել և համեմատվել են շարժումների ճշգրտության նույնանման ցուցանիշներն ինչպես պատանի հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշնե-

րի միջև, այնպես էլ ըմբշամարտի առանձին ձևերում նույն ցուցանիշների միջև: Նման համեմատությունը թույլ է տվել բացահայտել ըմբշամարտի երկու ձևի մարզիկների պատրաստության գործընթացի ազդեցության աստիճանն ու առանձնահատկությունները շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման վրա:

Պատանի ըմբիշների ժամանակային հատվածների գնահատման տվյալների վերլուծությունը բացահայտեց, որ հունահռոմեական և ազատ ոճի մարզիկների ցույց տված միջին արդյունքները միմյանցից հավաստի չեն տարբերվում (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Հունահռոմեական և ազատ ոճի պատանի ըմբիշների ժամանակային հատվածների ճշգրտության տարբերակման համեմատական ցուցանիշները (սխալ, X+m)

№	Ցուցանիշ, վայրկյան		Հունահռոմեական ըմբշամարտ *n = 15*	Ազատ ոճի ըմբշամարտ *n = 15*	Տարբերության հավաստիություն	
					t	P
1.	3		0,25±0,04	0,2±0,03	1	>0,05
2.	10		0,65±0,05	0,61±0,07	0,4	>0,05
Տարբերութ.		t	4,4	5,86	--	--
հավաստիութ.		P	<0,001	<0,001	--	--

Առաջին աղյուսակից երևում է, որ ըմբշամարտի 2 ձևի մարզիկների նույն բնութագրերի միջև տարբերությունները չնչին են. կարճ և երկար ժամանակահատվածների պարագայում համապատասխան կազմում են՝ 0,05 և 0,04 վայրկյան:

Հետազոտության խնդիրներից մեկն ուղղված էր՝ պարզաբանելու պատանի մարզիկների, ժամանակային հատվածների մեծությամբ պայմանավորված, առավել ճշգրիտ գնահատվող հատվածը: Հաշվարկները ցույց տվեցին, որ հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշները 3 վայրկյանով ավելի ճշգրիտ են գնահատում կարճ, քան երկար ժամանակահատվածը: Մարզիկները միջինը 0,4 վրկ.-ով ավելի ճշգրիտ էին՝ կարճ ժամանակահատվածը գնահատելիս (P<0,001 և P<0,05):

Համեմատությունը, նույն տարիքի դպրոցականների տվյալների հետ [4], բացահայտեց, որ հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշներն ավելի ճշգրիտ էին

գնահատում կարճ և երկար ժամանակահատվածները: Այսպես՝ հունահռոմեական ըմբիշների ցուցանիշները 3 և 10 վայրկյան գնահատելիս՝ 2 անգամ ավելի բարձր էին, քան սպորտով չզբաղվող իրենց հասակակիցների տվյալները (P<0,001):

Ըմբշամարտի երկու ձևի մարզիկները նույն ճշգրտությամբ են կատարում երկու առաջադրանքը: Դա վկայում է այն մասին, որ ըմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերում 2 տարվա մասնագիտական մարզումները նույն չափով են ներգործել պատանի ըմբիշների ժամանակային հատվածների տարբերակման ճշգրտության վրա: Հետևաբար, բացահայտված պատկերը վկայում է առ այն, որ հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբշամարտերը նույն պահանջներն են ներկայացնում պատանի մարզիկների այս ընդունակության զարգացման մակարդակին: Ստացված տվյալները համընկնում են 2018-ին իրականացված այլ հետազոտության արդյունքների հետ և վկայում են հայտնաբերված նույն օրինաչափության մասին [3]:

Հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշների դաստակի և իրանի մկանային ճիգերի կառավարման ցուցանիշների միջև չեն հայտնաբերվել հավաստի տարբերություններ (աղյուսակ 2): Նույնիսկ դաստակի առավելագույն մկանային ճիգերի 50%-ի կառավարման ցուցանիշներում հունահռոմեական ըմբիշների գրանցված 1,24 կգ-ով ավելի փոքր սխալը իրականում հավաստի չէր (P>0,05):

Աղյուսակ 2

Հունահռոմեական և ազատ ոճի պատանի ըմբիշների առավելագույն մկանային ճիգերի 50%-ի տարբերակման ճշգրտության համեմատական ցուցանիշները (սխալ, X+m)

№	Ցուցանիշ, կգ		Հունահռոմեական ըմբշամարտ, *n = 15*	Ազատ ոճի ըմբշամարտ, *n = 15*	Հավաստի տարբերություն	
					t	P
1.	Դաստակ		1,94±0,19	3,18±0,59	2,0	>0,05
2.	Իրան		6,3±0,95	6,53±1,2	0,15	>0,05
Հավաստի տարբերութ.		t	4,54	2,5	--	--
		P	<0,001	<0,05	--	--

Ըմբշամարտի 2 ձևի մարզիկների մկանային ճիգերի կառավարման տվյալներում նկատվում է նույն տրամաբանական պատկերը, ինչ ժամանակային հատվածների տարբերակման ժամանակ: Մասնավորապես, պատանի մարզիկներն ավելի ճշգրիտ են կառավարում դաստակի, քան իրանի մկանային ճիգերը: Դա առավել ակնհայտ է հունահռոմեական ըմբիշների պարագայում: Այսպես՝ եթե իրանի համեմատ վերջիններիս դաստակի մկանային ճիգերի կառավարումն ավելի ճշգրիտ է 4,36 կգ-ով, ապա ազատ ոճի ըմբշամարտում նույն համեմատությունը կազմում է 3,35 կգ:

Հունահռոմեական ըմբիշների մոտ հայտնաբերված դաստակի մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության ավելի բարձր ցուցանիշը (կառավարման ավելի լավ զարգացած ընդունակություն) պայմանավորված է մարզաձևի որոշ առանձնահատկություններով: Մասնավորապես, ըմբշամարտի այս ձևում գոտեմարտերն իրականացվում են՝ կիրառելով միայն վերին վերջույթները: Մարզիկների տեխնիկական հնարքների բազմազանությունը կապված է ձեռքերով կատարվող հնարքների հետ: Կարծում ենք՝ նման պատկերի առկայությունը վկայում է ուսումնասիրվող ընդունակության վրա 2 տարվա մասնագիտական մարզումների նման դրական ներգործության մասին: Այսպիսի տարբերություն արձանագրվել է 15-17 տարեկան հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշների շրջանում անցկացրած հետազոտությունում, որում արձանագրվել է հունահռոմեական ըմբիշների 2,6 կգ-ով ավելի բարձր արդյունք [3]:

Պատանի ըմբիշների և սպորտով չզբաղվող նույն տարիքի դպրոցականների դաստակի մկանային ուժի կառավարման արդյունավետության համեմատությունը բացահայտեց մարզիկների ավելի բարձր ցուցանիշները (փոքր սխալները) [4]: Մասնավորապես, հունահռոմեական ըմբիշները 2 անգամ ավելի լավ էին կառավարում մկանային ճիգերը, քան նույն տարիքի դպրոցականները: Ազատ ոճի ըմբիշների առումով նման տարբերություն չի հայտնաբերվել:

Եզրակացություն: Հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբաշամարտի պատանի մարզիկների ցուցանիշների համեմատությունը բացահայտեց, որ բացակայում են հավաստի տարբերություններ ժամանակի կարճ և երկար հատվածների, ինչպես նաև դաստակի և իրանի մկանային ճիգերի կառավարման տվյալների միջև: Չնայած արձանագրված հունահռոմեական ըմբիշների դաստակի առավելագույն մկանային ճիգերի 50%-ի տարբերակման 1,24 կգ-ով ավելի բարձր ճշգրտությանը՝ այն հավաստի չի տարբերվում ազատ ոճի ըմբիշների նույնանման ցուցանիշներից: Ըմբշամարտի երկու ձևի մարզիկների ցուցանիշներում

հայտնաբերվել է հավաստի տարբերություն՝ կարճ և երկար, դաստակի և իրանի կառավարման ընդունակության տվյալները համեմատելիս: Բացահայտվել է, որ ի համեմատ սպորտով չզբաղվող նույն տարիքի դպրոցականների, պատանի ըմբիշներն ավելի լավ են կառավարում կարճ և երկար ժամանակահատվածները, ինչպես նաև դաստակի մկանային ուժը:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ.Ա., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Ղ., Սոֆյան Թ.Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2016, էջ 30-41:

2. Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները ըմբշամարտում, ՀԳԹ ատենախոսության սեղմագիր, Երևան, 2016, էջ 21:

3. Դավթյան Ա.Ս., Պատանի ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարձրացումը շարժումների ճշգրտության կատարելագործման մեթոդիկայի կիրառմամբ, ՄԳԹ ատենախոսության սեղմագիր, Երևան, 2018, էջ 21:

4. Չատինյան Ա.Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիթորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010, էջ 71:

5. Апойко Р.Н., Экспериментальная методика совершенствования коронных технических действий в современной греко-римской борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта - 2015. - № 7 (125). - С.15-20.

6. Болтовский А.Ю., Методика оперативного анализа и планирования тренировочного процесса борцов-юношей греко-римского стиля: Автореферат дисс.… канд. пед. наук. - Улан -Уде 2013. -21 с.

7. Вайнштейн Б.В., Анализ микростартовых движений в технике приемов греко-римской борьбы в стойке с применением технологии видеоанализа dartfish // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 515-520.

8. Давтян А.С., Чатинян А.А., Некоторые аспекты совершенствования технической подготовленности юных борцов // Наука и спорт: современные тенденции. Научно-теоретический журнал. - 2017, № 2 (Том 15). - С. 10-16.

9. Коломейчук А.А., Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М.- 2011-24 с.

10. Пономарев Д.В., Добейко Н.И., Методика тренировки по вольной борьбе// Интернаука. - 2020, № 6 (135), часть 1. - С. 41-43. URL: https://internauka. org/journal/science/internauka/135 (01.02.2023).

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF MOVEMENT CONTROL ABILITIES IN VARIOUS KINDS OF WRESTLING

A.A. Chatinyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: Greco-Roman and freestyle wrestling, movement control, differentiation of muscular efforts and time segments.

Research relevance: Main directions of the research in wrestling are related to the clarification of technical, physical, psychological preparation of athletes, early specialization, competitive activity and many other issues. Today, the problem of wrestlers' movement control in connection with beginners and qualified athletes needs to be studied.

Research aim: To identify the characteristics of the development of the ability to manage young Greco-Roman and freestyle wrestlers' movements.

Research methods and organization: Research methods are the study and analysis of scientific-methodical literature, dynamometry, chronometry, and mathematical statistics. The study involved 15 Greco-Roman and freestyle wrestlers, at the age of 9-10, with 1.5 to 2 years of training experience, from the children's and youth sports schools of the sports unions "Dynamo" and "Hayastan" of Yerevan. The accuracy of time discrimination was estimated using an electronic stopwatch using short (3) and long (10 sec.) segments:

Research results and analysis: It was revealed that the main results of the evaluation of short and long segments of Greco-Roman and freestyle wrestlers were not significantly different from each other. The differences between the data of the same characteristics of the athletes of the two kinds of wrestling are small, unreliable and amount to 0.05 and 0.04 seconds, respectively. No significant differences were found between Greco-Roman and freestyle wrestlers in wrist and torso muscle control data. In both kinds of wrestling, young

athletes control the muscular movements of the wrist more precisely than of the torso. This is most evident in the data of Greco-Roman wrestlers.

Conclusion: There were no significant differences between short and long segments of time, as well as wrist and torso muscle control indicators of young Greco-Roman and freestyle wrestlers. It was revealed that as compared to schoolchildren of the same age who do not do sports, young wrestlers control short and long periods more accurately, as well as wrist muscle strength, except for freestyle wrestlers.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ ДВИЖЕНИЯМИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ БОРЬБЫ

А. А. Чатинян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: греко-римская и вольная борьба, управление движениями, дифференцировка временных интервалов и мышечных усилий.

Актуальность иследования. Основные направления научных исследований в борьбе связаны с решением вопросов физической, технической, психологической подготовки спортсменов, ранней специализации, соревновательной деятельности и т.д. Сегодня в ряду нерешенных проблем следует отметить изучение различных вопросов управления движениями у начинающих и высококвалифицированных борцов.

Цель исследования – выявить особенности управления движениями у юных греко-римских борцов и борцов вольного стиля.

Методы и организация исследования. Методы исследования - изучение и анализ научно-методической литературы, динамометрия, хронометрия, математическая статистика. В исследовании приняли участие по 15 борцов 9-10-ти лет греко-римского и вольного стиля, имеющих 1,5-2 года стажа специализированных занятий. Борцы представляли детско-юношеские спортивные школы спортивных объединений «Динамо» и «Айастан». Были изучены способности юных борцов управлять коротким (3) и длинным (10 с.) временными отрезками, 50%-ми максимальных мышечных усилий кистевой и становой динаметрии.

Анализ полученных результатов. Выявлено, что достоверно не различаются показатели оценки короткого и длинного временных отрезков между спортсменами

греко-римской и вольной борьбы. Различия между идентичными показателями в двух видах борьбы незначительны и составляют соответственно 0,05 и 0,04 с. Достоверно не различаются показатели дифференцировки кистевой и становой динамометрии между двумя видами борьбы. В греко-римской и вольный борьбе юные спортсмены более точно управляют кистевой, чем становой динамометрией.

Краткие выводы: отсутствуют различия в показателях, характеризующих эффективность управления временными отрезками и силовыми параметрами движений между греко-римскими борцами и борцами вольного стиля. Выявлено, что по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, юные борцы более точно управляют коротким и длинным временными отрезками, а также кистевой динамометрией, за исключением показателей управления мышечными усилиями борцов вольного стиля.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Աշոտ Աղվանի Չատինյան՝ մ.գ.դ., Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: ashot.chatinyan@sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584

Information about the author

Ashot Aghvan Chatinyan - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair of Sport Pedagogy and Psychology; Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia;

E-mail: ashot.chatinyan@sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584

Հոդվածն ընդունվել է 10.01.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.01.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Ղազարյան

UDC 796.015.5 DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-198

THE EFFECT OF CROSSFIT-TRAININGS ON THE COMPETITIVE INDICATORS OF ADOLESCENT JUDOKAS

A.V. Avetisyan, A.A. Chatinyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan Armenia

Key words: Adolescent judoka, CrossFit, competition, victory, technical throw, pedagogical experiment, expert assessment

Research relevance. Judo is a widespread martial art, as well as an Olympic and Paralympic sport practiced in more than 200 countries around the world[8,9].

General approaches of sport theory are applied in judo and other forms of wrestling [4].

Judo is a sport with high physiological demands on the athlete's body, and the technique and the strategy have a great impact on competitive results [5].

Sports training of judokas is a long-term process of purposeful application of knowledge, training means, methods and conditions, which allows to have a targeted effect on the training level of trainees, providing them with the necessary basis for their sports achievements [3].

Currently, in order to register high sports achievements in judo, the athlete is required to have high physical training. There is a constant need to improve the structure of training stages and individual trainings [2]. Among these circumstances, annual changes in the rules of the competition, the decrease in the age of reaching high achievements, the variety of rehabilitation means make the coaches look for new ways to implement the process of training athletes more effectively.

The construction and planning of training, including balancing physical, technical and tactical aspects, moderation of the load (intensity, volume and density) for each period of the sports calendar and following the peculiarities and variability of judo, are the most difficult tasks for coaches of this sport [6].

It is known that the main goal of the training process is to achieve high sports results. From the point of view of sports training, the athlete's training should be organized in such a way that during the competition he is in the best shape and can reach high sporting achievements [1].

Despite various researches conducted in judo, many other issues have not yet been sufficiently studied, including the impact of crossfit training on the effectiveness of

techniques of adolescent judokas and the results of competitions.

The aim of the research is to reveal the influence of CrossFit-trainings on the main techniques and on the competitive results of 10-12-year-old judokas.

Research methods and organization. In the course of the study, the methods of studying and analyzing sources of references, pedagogical, scientific experiment, testing, expert assessments, pedagogical observation and mathematical statistics were used. To reveal the influence of CrossFit-trainings on the competitive performance of adolescent judokas a pedagogical experiment was caried out at the youth sports and cultural training center in Hrazdan. Initial, intermediate and final tests of the level of general and special physical training were conducted in control and experimental groups formed randomly from judokas at the age of 10-12. Crossfit training was introduced as the main means of physical training in the control group, and traditional training methods were continued in the experimental group. In the experimental group Crossfit trainings were realised every Tuesday and Thursday following the main training for 10-20 minutes.It should be noted that the amount of physical training in the control and experimental groups was the same.

A total of 80 expert trainings were conducted in one educational year.

In order to find out the effectiveness of the training system affecting the technical preparation of the athletes, an expert assessment was carried out, in which three experts participated.

To find out the effectiveness of the training system that affected the technical preparation of athletes, an expert assessment was carried out, where three experts took part. They had higher education, as well as an international coaching certificate received from the International Judo Federation. The average coaching experience of the experts was 10 years.

Two basic techniques performed by the athletes were assessed according to the criteria developed by us: "Step back throw" and "Hip throw.

The assessment was carried out on a 1-10-point system. The assessment was carried out according to the following criteria offered by us: "excellent" - 9-10 points, "good" - 7-8 points, "satisfactory" - 5-6 points, "bad" - 3-4 points and "very bad": 1-2 points. In both groups, the techniques were filmed on a smartphone. Such an approach allowed to ensure objectivity during the assessment of each expert.

We should add that specific criteria have been developed for each assessment.Thus, the highest assessment of the

technique was given when the technique was performed clearly, quickly, confidently, with a firm and correct grip, with maximum width, consolidation of movements, correct cushioning and fixation of the legs in the final part.The work of hands and feet is coordinated, there is no tension, the technique is performed with the necessary rhythm. There is no tension in individual parts of the body. In this case, there are no errors when performing the techniques.

To clarify the impact of planned training on the competitive results of adolescent judocas, the competitive success of judocas of two groups were studied using the method of pedagogical observation in competitive conditions.

Analysis of the results obtained. From the analysis of the results of the initial (September), intermediate (February) and final (July) tests of the athletes of the experimental and control groups, it became clear that the indicators recorded by the athletes of the experimental group have improved in all tests, except for the straight line walking exercise.And in the control group, improvement is observed in 8 out of 12 tests. Moreover, it should be noted that in the case of the majority of tests, the improvement is insignificant.

Thus, the athletes of the experimental group performed 4.6 pull-ups from the horizontal bar during the initial testing, and 11.7 repetitions during the final testing, making an increase of 154%. In the control group, the increase is 47%. The athletes of the experimental group performed the exercise of lifting legs from the gymnastic wall 11.2 times during the initial test, 26.4 times during the final test, and 11.5 and the athletes of the control group did it 13.3 times accordingly.

The results of the exercise "walking in a straight line" are noteworthy. It is the only one of the test exercises where a certain deterioration of the index was recorded in the experimental group. Thus, during the initial testing, the result of 141 cm was recorded in that group. The result recorded during the final testing was 108.2 cm. In contrast to the experimental one, in the control group in this exercise there is an improvement of the indicator. Thus, the result of 63.1 cm they recorded in September was definitely improved during the final testing to 83.5 cm.

Judokas of the experimental group performed the exercise squats within 60 seconds 52.1 times before the experiment, and the average result in the control group was 58.4. During the final testing, the athletes of the experimental group performed 64.1 repetitions of the exercise. Thus, there was an increase of 23%. And in the control group, the indicator did not improve and a negative trend was recorded.

Summarizing the analysis of the results of testing the physical fitness of 10-12-year-old judokas at the last stage of the scientific experiment, it can be emphasized that the trial program of large-scale Crossfit exercises, as an innovative approach to improving the physical fitness of athletes, recorded greater positive changes in the indicators of physical fitness than the traditional training program of the athletes of the control group.

It was also important to find out the influence of the traditional training programs of the experimental and control group of crossfit training on the performance of the two basic techniques of the adolescent judokas.The assessments given by the experts in the experimental and control group before the experiment and after the experiment are presented in the first table.

Table 1.

Expert assessment of techniques performed by 10-12 year old judokas during the scientific experiment (x ± m)

Before the scientific experiment							
N	**The name of the technique**	**Experimental group**		**Control group**		***t***	***p***
1	**O Soto Otoshi**	4,93±0,26		4,96±0,28		0,07	>0,05
2	**O Goshi**	5,06±0,35		5±0,4		0,12	>0,05
After the scientific experiment							
1	**O Soto Otoshi**	6,2±0,5		6,8±0,24		1,2	>0,05
2	**O Goshi**	6,5±0,23		6,63±0,27		0,43	>0,05
Reliability of difference before and after the scientific experiment							
		t	***p***	***t***	***p***	–	–
1	**O Soto Otoshi**	2,1	<0,05	4,6	<0,001	–	–
2	**O Goshi**	3,6	<0,01	3,26	<0,01	–	–

It becomes clear From the analysis of the first table, that before the experiment the athletes of both groups received almost the same grades, which once again proves the absence of an advantage of one group over the other one in the case of the two studied techniques *(p>0,05)*.

The performance of two techniques of the control and experimental group athletes was videotaped and later provided to the experts. The video allowed the experts to observe the techniques performed by each athlete at different speeds and assess them more objectively.

According to the analysis of the data in the first table, we can record that after the scientific experiment, an improvement in the quality of the performing the technique was observed in both groups. In the control group, the improvement in the first technique is more noticeable, despite the fact that the difference between the groups is not reliable *(p>0,05).*

The analysis of the initial and final results of the expert assessment was expected. The use of CrossFit training in the overall physical preparation process of adolescent judokas and the improvement of leading motor abilities does not make their techniques worse. This is a very important circumstance, because it indicates the correct planning of the training process and the non-negative impact of CrossFit training on two basic techniques.

Judokas send a lot of time on improving their physical fitness and technical and tactical skills during trainings, using special training methods or combinations of general and specific methods [7].

It is known that the main goal of the training process is to record high sports results. From that point of view, it was important to clarify the competitive success of the two groups of judokas.

To assess the effectiveness of the crossfit training program, the dynamics of competitive results of experimental and control group athletes were compared.The athletes took part in two National Competitions, in March and April. The dynamics of the results of the competitions of the two groups of athletes is presented in the second table.

The athletes of the experimental group played a total of 25 matches, where they recorded a total of 18 victories. Moreover, the number of victories with "ippon" in the experimental group is 18, that is, all judokas of the group managed to win with the maximum score before the end of the match. The ratio of the number of victories of athletes of this group to the number of matches held is 72%.

Referring to the same indicators of the control group it can be noted that during the two competitions, the athletes fought 19 matches, and won eight of them. The number of victories with "ippon" in the control group was seven, that is, they also managed to win in most of the matches ahead of time. The ratio of the number of victories to the number of wrestling matches in the control group was 42%. It is obviously less when compared to the results recorded by the athletes of the experimental group.

Table 2.

Dynamics of competitive indicators of judokas of experimental and control groups during the scientific experiment

Indicators	Experimental group			Control group		
	First Competition	Second Competition	Overall	First Competition	Second Competition	Overall
Number of matches	19	6	25	8	11	19
Number of victories	15	3	18	3	5	8
The ratio of the number of victories to the number of matches (%)	79	50	72	37,5	45	42
Number of victories with Ippon	15	3	18	2	5	7
Number of defeats	4	3	7	5	6	11
Number of defeats with Ippon	3	2	5	3	6	9
Number of First Places	1	–	1	–	–	–
Number of Awards	3	–	4	–	1	1

The second table also shows the number of defeats of the athletes of the experimental and control groups in both competitions. Thus, there are seven in the experimental group, and 11 in the control group.

It can be noted that the athletes in the experimental group lost in 28% of the fights, and in the control group, this indicator was 68%.

It is known that the unit of measure of sports activity is the recorded result. As a result of two competitions, the athletes of the experimental group managed to win 4 medals: one gold and 3 bronze. Athletes in the control group won only one bronze medal.

Conclusion. Summarizing the results of the research, it can be noted that the competitive success of the athletes of the experimental group was clearly superior to the indicators recorded by the athletes of the control group. This indicates the effective construction of the training program, which also included crossfit training as the main approach to improving adolescent judokas' overall physical preparation level.

Since the picture of the athletes of the experimental and control groups was almost the same in terms of the quality of the performance of two basic techniques, and the difference between them was due to the relatively higher physical fitness of the experimental group judokas, we can conclude that this very circumstance contributed to the achievement of competitive results of the adolecsent judokas.

🕮 REFERENCES

1. Дидык Т. Н., Методика построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге для спортсменов массовых разрядов: Учебное пособие для тренеров вузов. — Винница, 2002. - 86 с.

Didyk T. N., Methodology of organising a training process in powerlifting for athletes of mass categories: A textbook for university coaches. — Vinnitsa, 2002. - 86 p.

2. Новиков А.А., Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №3 - С.51-53.

Novikov A.A., Improving the results of fights in martial arts based on the predominant performance of favorite attacking techniques / A.A. Novikov // Theory and practice of physical culture. - 2004. - No. 3 - p.51-53.

3. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 216 с.

Shestakov V. B., Eregina S. V., Theory and methodology of youth judo: an educational and methodical manual. - M.: OLMA Media Group, 2008. - 216 p.

4. Arziutov G., Iermakov, S., Bartik, P., Nosko, M., Cynarski, W.J., The use of didactic laws in the teaching of the physical elementsinvolved in judo techniques. Ido Mov. Culture. J. Martial Arts Anthropol. 2016, 16, 21–30. DOI: 10.14589/ido.16.4.4

5. Franchini E., Sterkowicz S., Meira Jr CM et al: Technical variation in a sample of high level judo players. Perceptual and Motor Skills, 2008; 106: 859–69, DOI: 10.2466/pms.106.3.859-869

6. Junior, Antonio Carlos Tavares and Alexandre Janotta Drigoade. "Application of training periodization models by elite judo coaches." *Archives of Budo* 13 (2017): 139-146.

7. Koga T., Umeda T., Kojima A., Tanabe M., Yamamoto Y., Takahashi I, Iwasaki H., Iwane K., Matsuzaka M., Nakaji S., Influence of a 3-month training program on muscular damage and neutrophil function in male university freshman judoists. Luminescence 28: 136-142, 2013., https://doi.org/10.1002/bio.2352

8. Sato S., The sportification of judo: Global convergence and evolution. Journal of Global History, 8(2), 299-317. 2013, doi:10.1017/S1740022813000235

9. History/IJF.org. Ijf.org. 2021. [electronic resource]
https://www.ijf.org/history

ՔՐՈՍՖԻԹ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՎՐԱ

Ա.Վ. Ավետիսյան, Ա.Ա. Չափինյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Դեռահաս ձյուդոյիստ, քրոսֆիթ, մրցում, հաղթանակ, տեխնիկական հնարք, գիտափորձ, փորձագիտական գնահատական:

Հետազոտության արդիականություն: Հայտնի է, որ մարզումային գործընթացի գլխավոր նպատակը բարձր սպորտային արդյունքների գրանցումն է: Սպորտային մարզման տեսանկյունից մարզիկի պատրաստությունն անհրաժեշտ է կառուցել այնպես, որ մրցելիս նա գտնվի լավագույն մարզավիճակում և կարողանա գրանցել բարձր սպորտային նվաճումներ: Չնայած ձյուդոյում իրականացված տարաբնույթ հետազոտություններին՝ դեռևս թերի են ուսումնասիրված բազմաթիվ այլ հարցեր, այդ թվում՝ քրոսֆիթ մարզումների ազդեցությունը պատանի ձյուդոյիստների տեխնիկական հնարքների արդյունավետության և մրցակցական արդյունքների վրա:

Հետազոտության նպատակը: Պարզաբանել քրոսֆիթ-մարզումների ազդեցությունը 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների հիմնական տեխնիկական հնարքների և մրցակցական արդյունքների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են գրականության աղբյուրների ուսումնասիրության և վերլուծության, մանկավարժական գիտափորձի, թեստավորման, փորձագիտական գնահատականների, մանկավարժական դիտման և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Փորձագիտական գնահատականի նախնական և եզրափակիչ արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց մեր կողմից սպասելի պատկեր: Քրոսֆիթ մարզումների կիրառումը դեռահաս ձյուդոյիստների ԸՖՊ-ն գործընթացում, առաջատար շարժողական ընդունակությունների բարելավումը չի վատթարացնում նրանց տեխնիկական հնարքները: Սա շատ կարևոր հանգամանք է, քանզի վկայում է մարզումային գործընթացի ճիշտ պլանավորման և 2 բազային տեխնիկական հնարքների վրա քրոսֆիթ մարզումների ոչ բացասական ազդեցության մասին:

Հայտնի է, որ սպորտային գործունեության չափման միավորը գրանցած արդյունքն է: Փորձարարական խմբի մարզիկներին երկու մրցումների արդյունքում հաջողվեց նվաճել 4 մեդալ՝ 1 ոսկե և 3 բրոնզե: Ստուգողական խմբում մարզիկները նվաճել են ընդամենը 1 բրոնզե մեդալ:

Համառոտ եզրակացություն: Ամփոփելով հետազոտության արդյունքները՝ կարելի է նշել, որ փորձարարական խմբի մարզիկների մրցակցական հաջողություններն ակնհայտորեն գերազանցում էին ստուգողական խմբի մարզիկների գրանցած ցուցանիշներին: Սա վկայում է ուսումնամարզական ծրագրի արդյունավետ կառուցման մասին, որում ներառված էին նաև քրոսֆիթ մարզումները՝ որպես դեռահաս ձյուդոյիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավման հիմնական մոտեցում:

ВЛИЯНИЕ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЗЮДОИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

А. В. Аветисян, А.А. Чатинян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: юный дзюдоист, кроссфит, соревнование, технические приёмы, педагогический эксперимент, экспертная оценка.

Актуальность исследования. Известно, что главная цель тренировочного процесса – достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на многочисленные исследования, проведенных в дзюдо, многие вопросы недостаточно изучены, в том числе влияние кроссфит-тренировок на технические и соревновательные результаты юных дзюдоистов.

Цель исследования. Выявить влияние кроссфит-тренировок на соревновательные результаты дзюдоистов 10-12 лет.

Методы и организация исследования. Для выявления влияния кроссфит-тренировок на соревновательные показатели подростков-дзюдоистов в Центре детско-юношеской спортивно-культурной подготовки города Раздан был проведен педагогический эксперимент. В экспериментальной группе в качестве основного средства физической подготовки дзюдоистов 10-12-ти лет были внедрены кроссфит-тренировки, а в контрольной группе использовались традиционные методы тренировок. Продолжительность экспериментальной программы составила один учебно-тренировочный год. В общей сложности было проведено 80 тренировочных занятий. С целью выявления эффективности внедренной системы тренировок на техническую подготовленность спортсменов была проведена экспертная оценка двух базовых технических приемов с участием трех экспертов.

Анализ полученных результатов. Анализ результатов тестирования физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет показал, что программа, построенная на основе внедрения кроссфит-упражнений, как инновационного подхода для улучшения физической подготовленности спортсменов, зафиксированы более значительные положительные сдвиги в экспериментальной группе, чем в результате влияния программы тренировок спортсменов контрольной группы, включавшей традиционные средства и подходы физической подготовки. В конце педагогического эксперимента не установлено достоверных различий в качестве выполнения двух базовых технических приемов в экспериментальной и контрольной группах.

Краткие выводы: соревновательные успехи спортсменов экспериментальной группы явно превосходили показатели спортсменов контрольной группы. Это свидетельствует об эффективности построения тренировочной программы, включающей кроссфит-тренировки, которая при одинаковой технической подготовленности дзюдоистов двух групп оказала положительное влияние на более высокие соревновательные достижения спортсменов экспериментальной группы.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Արման Վաչագանի Ավետիսյան՝ ՖԴՏ, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, ORCID 0000-0002-0303-3612, Email: arman.avetisyan@sportedu.am

Աշոտ Աղվանի Չատինյան՝ մ.գ.դ., Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, ORCID 0000-0002-5711-5584 Email: ashot.chatinyan@sportedu.am

Information about the authors

Arman Vachagan Avetisyan, Ph.D. student of the Chair of Physical Education and Methodology, and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, ORCID 0000-0002-0303-3612, Email: arman.avetisyan@ sportedu.am

Ashot Aghvan Chatinyan, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair of pedagogy and psychology of sport after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, ORCID 0000-0002-5711-5584, Email: ashot.chatinyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 27.01. 2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.01.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐԻՆ

«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ» խորագրով պարբերականում հրատարակվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտների գիտական և գիտամեթոդական հոդվածներ:

Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԲՈԿ–ի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Պարբերականի հիմնական բաժիններն են՝

1. Օլիմպիական սպորտ. օլիմպիզմը, օլիմպիական կրթությունը և ժառանգությունը ժամանակակից սպորտում
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժական հիմնախնդիրները
3. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հոգեբանական հիմնախնդիրները
4. Սպորտային գործունեության և առողջ ապրելակերպի բժշկակենսաբանական հայեցակետերը
5. Ֆիզիկական վերականգնման հիմնախնդիրները սպորտում
6. Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան և ադապտիվ սպորտը ժամանակակից աշխարհում
7. Սպորտային տուրիզմի զարգացման հեռանկարները
8. Սպորտի կառավարման նորարարական տեխնոլոգիաները

Հոդվածներն ընդունվում են՝ հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն:

Պարբերականի հոդվածների ընդունման և հրատարակման ժամկետները.

N	**Ընդունում**	**Հրատարակում**
1.	դեկտեմբերի 1 – մարտի 1	մայիս
2.	ապրիլի 1 – հուլիսի 1	սեպտեմբեր
3.	օգոստոսի 1– նոյեմբերի 1	դեկտեմբեր

Տեխնիկական պահանջներ

- Էջի վերևում՝ ձախ անկյունում, նշվում է հոդվածի ***համընդհանուր տասնորդական դասակարգման՝ ՀՏԴ (УДК) կոդը.***
- 1 ինտերվալ ներքև՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 12),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ 1 տողով՝ հեղինակների (3-ից ոչ ավելի) անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ կազմակերպության, քաղաքի, երկրի անվանումները՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ էջի լայնությամբ, նշվում են առանցքային բառերը և բառակապակցությունները (8–10 բառ),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ առանձին պարբերությամբ ներկայացվում է բուն տեքստը:
- Հոդվածի ամբողջ ծավալը ***6–8 լրիվ էջ է (ներառյալ աղյուսակներ, պրամագրեր)***:
- Տեքստի ձևաչափը՝ A4 ֆորմատի թուղթ (210x297 մմ), MS Word 2007, տառատեսակը՝ GHEA Grapalat (հայերեն), Times New Roman (անգլերեն և ռուսերեն), տառաչափը՝ 12, տեքստը՝ էջի լայնությամբ հավասարեցված, առանց տողադարձերի:
- Միջտողային տարածությունը՝ 1, էջի յուրաքանչյուր կողմից 2 սմ լուսանցք, նոր պարբերությունը՝ 1 սմ:
- Հոդվածի բոլոր բաժինների անվանումները՝ առանցքային բառեր, արդիականություն, հետազոտության նպատակ, հետազոտության խնդիրներ և այլն, նշվում են՝ թավ (bold):

Տեքստի կառուցվածքը.

Առանցքային բառեր:

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

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները:

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

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ներկայացվում են և վերլուծվում հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները, փաստերը, տրվում աղյուսակներ և տրամագրեր (**ընդհանուր՝ 2–ից ոչ ավելի՝ սև–սպիտակ**): Աղյուսակի վանդակում թվի բացակայության դեպքում դրվում է գծիկ:

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

Գրականություն: Ըստ այբբենական կարգի՝ համարակալված ներկայացվում է 5–10 գրական աղբյուր, որից 50%-ը՝ վերջին 10–ը տարվա հրատարակության:

Սկզբից տրվում են հոդվածի լեզվով աղբյուրները, որից հետո՝ օտարալեզու: Հղումները տեքստում կատարվում են քառակուսի փակագծերում՝ նշելով գրականության աղբյուրի հերթական համարը, օրինակ՝ [3] կամ [1,5,6]:

Ամփոփագիր: Բոլոր բաժինների տառաչափը՝ 12, թավ (bold),

- 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են ամփոփագրերը՝ 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ անգլերեն և ռուսերեն, ռուսերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ հայերեն և ռուսերեն:
- Էջի կենտրոնում՝ գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 12),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ մեկ տողով հեղինակների (3-ից ոչ ավելի) անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11):
- 1 ինտերվալ ներքև տրվում է հոդվածի ամփոփագիրը (**ABSTRACT, АННОТАЦИЯ**)՝ ***230–250 բառ,***
- 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են առանցքային բառերը կամ բառակապակցությունները **(8–10 բառ):**

Հոդվածի ամփոփագրում պետք է առանձնացվեն հետևյալ բաժինները՝

1. Առանցքային բառեր
2. Հետազոտության արդիականություն (3-4 նախադասություն)
2. Հետազոտության նպատակ
3. Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում
4. Ստացված արդյունքների վերլուծություն
5. Համառոտ եզրակացություն

Ամփոփագրի ընդհանուր ծավալը՝ 230-250 բառ:

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

Ամփոփագրից 1 ինտերվալ ներքև՝ 11 տառաչափով, նշվում են տեղեկություններ հեղինակի(ների) մասին՝ անուն, հայրանուն, ազգանուն՝ ամբողջությամբ, գիտական աստիճան, գիտական կոչում, զբաղեցրած պաշտոն (ամբիոն, ստորաբաժանում), կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը, հեղինակի էլեկտրոնային հասցեն, ***ORCID–ը (եթե առկա է):***

Հեղինակների մասին տեղեկությունները ներկայացվում են ՝ 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, ռուսերեն տեքստին՝ ռուսերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ անգլերեն և հայերեն:

Վերը նշված պահանջներին չհամապատասխանող հոդվածները չեն ընդունվում և չեն ուղարկվում խմբագրական հանձնախումբ՝ հետագա գրախոսման:

Հեղինակը 10–ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է հոդվածի ընդունման, անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կամ հոդվածի մերժման մասին:

Խմբագրական հանձնախմբի դրական եզրակացությունից հետո կատարվում է համապատասխան վճարում:

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

Հոդվածը նախկինում պետք է հրատարակված չլինի:

Հոդվածի բովանդակության պատասխանատուն հեղինակն է:

Յուրաքանչյուր հոդված ստուգվում է անտիպլագիատով:

Յուրաքանչյուր հեղինակ պարբերականի 1 համարում կարող է ներկայացնել 1–ից ոչ ավելի գիտական աշխատանք:

Յուրաքանչյուր հոդվածին տրվում է միջազգային թվային համարանիշ՝ DOI:

Ասպիրանտները և հայցորդները հոդվածի հետ (առանց համահեղինակի) պետք է ներկայացնեն կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջատար մասնագետի կողմից:

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

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

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

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

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

Հայէկոնոմբանկի Մյասնիկյանի մասնաճյուղ՝ ՀՀ 163038103145,

Այդի բանկ՝ Վարդանանց մասնաճյուղ՝ ՀՀ 11817065324000

(նպատակը՝ պարբերականի հոդվածներ):

Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝

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

Հոդվածի ձևակերպման օրինակ

ՀՏԴ 796.33

ԱՐԴԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ

Ա. Մ. Ոսկանյան[1], Կ. Ռ. Սերոբյան[2]

[1] Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

[2] Շիրակի պետական համալսարան, Գյումրի, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սոցիալականացում, արդի հասարակություն, սպորտ, անձի զարգացման գործառույթ, առողջության ամրապնդում:

Գրականության ձևակերպման օրինակ

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

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

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

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

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

6. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции [էլեկտրոնային ռեսուրս]

http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf
7. https://fkis.ru/page/1/161.html

Տեղեկություններ հեղինակների մասին *(ձևակերպման օրինակ)*

Արմեն Մայիսի Ոսկանյան՝ մ.գ.թ., Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: a.vosk@sportedu.am,
ORCID: 0000-0001-6608-6635
Կարեն Ռազմիկի Սերոբյան՝ մագիստրանտ, Շիրակի պետական համալսարան, Գյումրի, Հայաստան, E.mail: k.ser@ssy.am,
ORCID: 0000-0002-5711-5784

Information about the authors *(Example of formulation)*

Armen Mayis Voskanyan, PhD Associate Professor of the Department of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: a.vosk@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-6608-6635
Karen Razmik Serobyan, Student of Master's Degree, Shirak State University, Gyumri, Armenia, E-mail: k.ser@ssy.am, ORCID: 0000-0002-5711-5784

ԿԱՐԾԻՔ
«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ»
պարբերականի հոդվածի

Հոդվածի վերնագիր._____
_____
_____

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

Թեմայի արդիականության հիմնավորման աստիճան.

Հետազոտության նպատակի հստակ ձևակերպում.

Գիտական նորույթ.

Հետազոտության տեսական ու գործնական նշանակություն.

Ընտրված մեթոդների համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին.

_____

_____

_____

Հետազոտության արդյունքների վերլուծության աստիճան.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Եզրակացության համապատասխանությունը հետազոտության խնդիր-ներին._____

_____

_____

_____

_____

_____

Վերջին 10 տարում ուսումնասիրված գրականություն (տոկոս)._____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Հոդվածը տպագրության երաշխավորելը._____

_____

_____

_____

Գրախոս՝ _____

(*գիտական աստիճան, կոչում, անուն, ազգանուն*)

.

_____

(ստորագրություն)

«_____» «_____» 202 թ.

Հոդվածների կարծիքները ներկայացնել սփորագրված՝ սկանավորված PDF տարբերակով:

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 1 (8)

Սրբագրիչ՝ Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային ձևավորող՝ Լ.Ա.Մեծոյան

Ստորագրված է տպագրության՝ 30.05.2023 թ.
Տպագրվել է Անդրանիկ Խաչատրյան ԱՁ տպարանում

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 13,7:
Տպաքանակը՝ 50