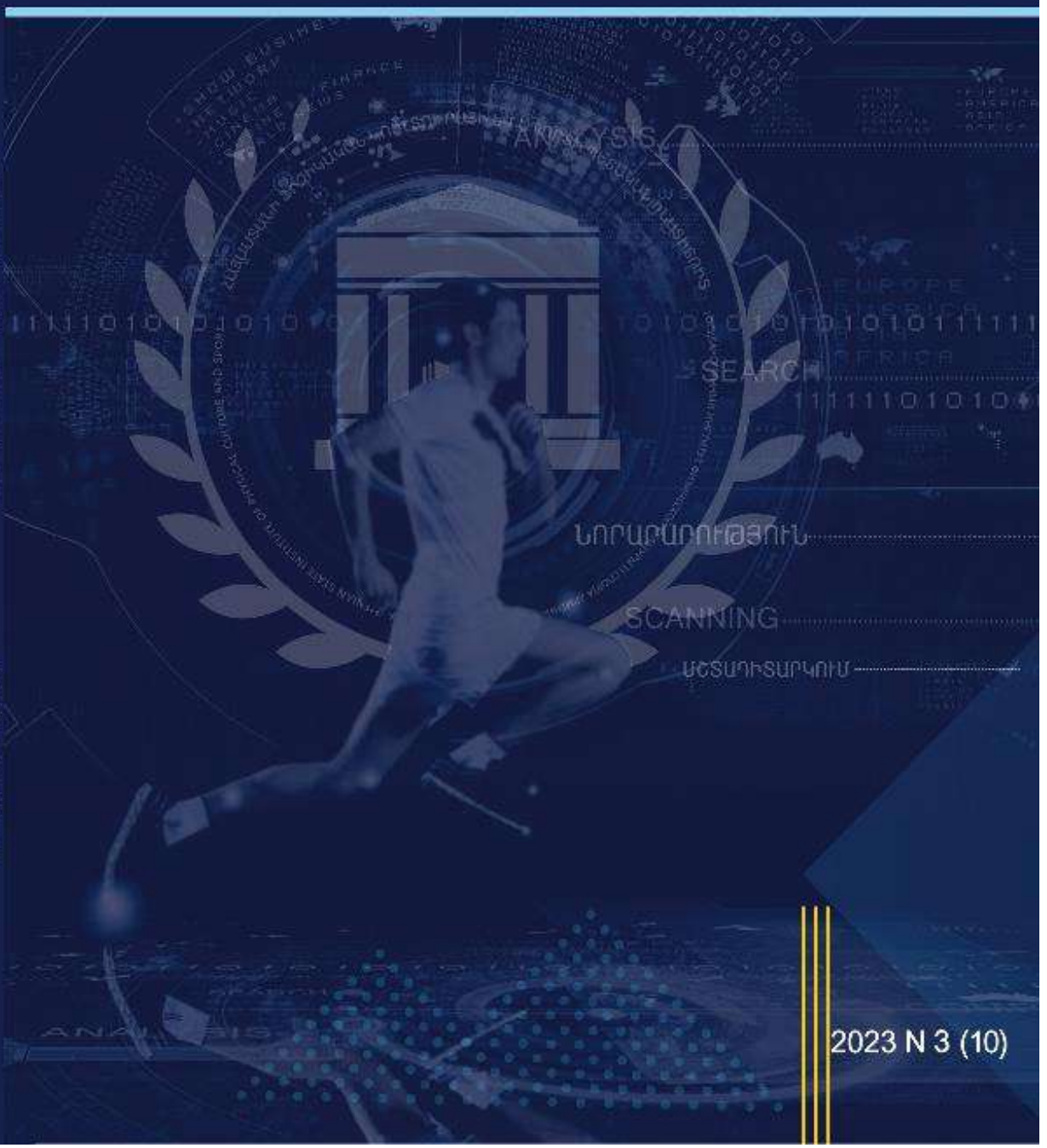
ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ.
ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

SCIENCE IN SPORT.
MODERN ISSUES



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ
2023 N 3 (10)
2023 N 3 (10)

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

№ 3 (10)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2023

ЕРЕВАН

ISSN 2953-8130

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, № 3 (10), 175 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

SCIENCE IN SPORTS. CURRENT ISSUES

A Reviewed Scientific Methodical Journal

The publication is guaranteed by the decision of the Scientific Council of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport.

The Journal is included in the RA Supreme Certifying Committee (SCC) scientific publication list.

Science in Sports. Current Issues. Yerevan. Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, 2023, № 3 (10), page 175.

The journal includes scientific research and methodical works of professors of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, other universities of the republic and other countries. Theoretical and scientific-experimental studies are devoted to physical culture, sports, adaptive physical culture, to the various issues of adaptive sports, as well as to other related fields. The articles of the journal are intended for specialists in the field of physical culture and sports, professors of educational institutions, young scientists.

Founder of the journal, "Armenian State Institute of Physical Culture and Sport" Foundation

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 (rector@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)
Զոտովա 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

D. S. Khitaryan - PhD of Pedagogy, Professor

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, rector@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	12
ՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ԹԱԼԻՍՄԱՆՆԵՐԻ ԸՆԿԱԼՄԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺՈՂՈՎՈՒՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԿԱՊԸ ՕԼԻՄՊԻԶՄԻ ՀԵՏ *Յու. Գ. Գրիգորյան, Ա.Վ.Ավետիսյան*	12
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	22
ՈՒՍԵՐԻ ՎՐԱՅԻՑ ՏԱՐԲԵՐ ԲՌՆՎԱԾՔՆԵՐՈՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ *Ի. Լ. Բաղդասարյան*	22
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑԱԾ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿԱՐԻԵՐԱՅԻ ԱՎԱՐՏԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ *Հ. Ս. Գասպարյան, Ն. Վ. Սելումյան, Ա. Տ. Պետրոսյան*	34
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՄԱՆ ԵՎ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ *Ա. Հ. Մարտիրոսյան*	45
ԱՖՐԻԿՅԱՆ ՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՖԵՆՈՄԵՆԸ *Է. Զ. Մարտիրոսյան*	57
ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԶԳԱՅՈՒՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ *Ա. Տ. Պետրոսյան*	69
ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՊԼԱՍՏԻԿԱ. ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ *Ե. Ս. Հակոբյան, Ա. Ա. Կովալյովա*	79
ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ–ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ–ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ *Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ա. Գ. Ստեփանյան*	93

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	103
ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ *Ա.Գ. Ստեփանյան, Ա.Գ.Սինանյան*	103
ԲԱԺԻՆ 4.ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐԸ	112
ԳԼԽՈՒՂԵՂԻ ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ՄԻՋԿԻՍՖԵՐԱՅԻՆ ԱՍԻՄԵՏՐԻԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐԸ *Թ. Յու. Ազատյան*	112
ԲԱԺԻՆ 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	122
ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐՆ ԱԶԱՏ ՈՃԻ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ *Մ.Ս. Բարբարյան, Ն. Է. Գևորգյան*	122
ԲԱԺԻՆ 6. ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ԵՎ ԱԴԱՊՏԻՎ ՍՊՈՐՏԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ	134
ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՄՈՏ *Ե. Լ. Դավթյան, Մ. Ռ. Ասատրյան, Մ. Ռ. Սարգսյան*	134
ԲԱԺԻՆ 7. ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ	143
ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԲԱԺՆՈՒՄ *Ս. Գ. Խաչատրյան, Ա. Գ. Ստեփանյան*	143
ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎՈՒՄ GPS ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՇԽԱՐՀԱՅԻՆ ՓՈՐՁԸ *Լ. Ա. Մեծոյան, Մ. Ս. Պողոսյան*	153

CONTENT

SECTION 1. OLYMPIC SPORT: OLYMPISM, OLYMPIC EDUCATION AND LEGACY IN THE MODERN SPORT	12
THE SIGNIFICANCE OF THE PERCEPTION OF THE MASCOTS OF THE YOUTH OLYMPIC GAMES FOR NATIONS AND THEIR CONNECTION WITH OLYMPISM *Yu.G.Grigoryan, A.V.Avetisyan*	12
SECTION 2. PEDAGOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	22
METHODOLOGY FOR IMPROVING TRICKS PERFORMED WITH DIFFERENT GRIPS FROM THE SHOULDERS IN SAMBO *I. L. Baghdasaryan*	22
REASONS OF YOUNG GYMNASTS' SPORTS CAREER TERMINATION H. S. Gasparyan, N. V. Selumyan, A. T. Petrosyan	34
ANALYSIS OF THEORETICAL APPROACHES TO SPORTS ORIENTATION AND SELECTION IN WRESTLING *A.H. Martirosyan*	45
THE PHENOMENON OF AFRICAN RUNNERS E. Z. Martirosyan	57
STUDY OF SENSITIVE PERIODS OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN MOTOR ABILITY DEVELOPMENT *A. T. Petrosyan*	69
PLASTIC MOVEMENTS: THE ESSENCE AND APPROACHES TO THE STUDY *E. S. Hakobyan, A. A. Kovalyova*	79
ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION , SPORT AND WELLNESS CLASSES IN THE SYSTEM O SCHOOL PHYSICAL EDUCATION *F. G. Ghazaryan, A. G. Stepanyan*	93

SECTION 3. PSYCHOLOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	103
FEATURES OF IMPROVING THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SPORTS ACTIVITIES *G. Stepanyan, A. H. Sinanyan*	103
SECTION 4. MEDICAL BIOLOGICAL ASPECTS OF SPORT ACTIVITY AND HEALTHY LIFE STYLE	112
MODERN ASPECTS OF BRAIN FUNCTIONAL INTERHEMISPHERIC ASYMMETRY STUDY *T. Y. Azatyan*	112
SECTION 5. ISSUES OF PHYSICAL REHABILITATION IN SPORT	122
METHODOLOGICAL APPROACHES TO INJURY PREVENTION IN FREESTYLE WRESTLING *M. S. Barbaryan, N. E. Gevorgyan*	122
SECTION 6. ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS IN THE MODERN WORLD	134
STUDY OF MUSCLE SYSTEM TENSION OF WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS *E.L. Davtyan, M.R. Asatryan, M.R. Sargsyan*	134
SECTION 7. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF SPORT MANAGEMENT	143
FEATURES OF THE USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE SECTION "HEALTHY LIFESTYLE" IN PUBLIC SCHOOLS AT "PHYSICAL CULTURE" *S. G. Khachatryan, A. G. Stepanyan*	143
GLOBAL EXPERIENCE OF GPS SYSTEM APPLICATION EFFICIENCY IN FOOTBALL *L. A. Metsoyan, M. S. Poghosyan*	153

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

UDC 796.032 **DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-12**

THE SIGNIFICANCE OF THE PERCEPTION OF THE MASCOTS OF THE YOUTH OLYMPIC GAMES FOR NATIONS AND THEIR CONNECTION WITH OLYMPISM

Yu. G. Grigoryan, A. V. Avetisyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Key words: Olympic Games, mascot, Olympic flag, culture, animal.

Research relevance: The Olympic Games is undoubtedly the world's greatest sporting competition and visual exhibition and is, perhaps, the most important international event with considerable social, cultural, and economic implications [2].

The mascot, torch, and medals serve as highly effective tools for expressing the visual design concept associated with these items. Through careful observation of the ideas showcased in each Olympic Games, one can discern the host country's sport spirit and cultural characteristics [7].

The Olympic mascots serve as representatives of the host city for a period of three years leading up to and during the Games. In this significant role, mascots are considered icons, representing and symbolizing something beyond themselves. Therefore, the mascots themselves become icons of the city that is hosting the Games [4].

According to the International Olympic Committee, the Olympic mascots are referred to as "the ambassadors of the Olympic and Paralympic Games." They symbolize the essence of the Olympics and fulfill a crucial function by warmly welcoming athletes and visitors to the Games [1]. They are important carriers of Olympic culture. They embody the Olympic spirit and also convey the concept of hosting the Olympic Games, the history, culture and humanistic spirit of the host city [6].

In the history of the Olympic Games, mascots first appeared in 1972, at the Munich Summer Olympics. Then the mascots became mandatory in the Olympic Games. They are one of the best ways to get youth in the Olympic spirit and to get kids involved, with the visible face and popularity of the Olympic Games. In this direction, the

use of mascots for advertising and popularization of the Olympic Games has become inevitable.

Young athletes (even child athletes) have always participated in the Olympic Games, but the holding of the Youth Olympic Games (YOG) is a new step in the systematic dissemination of elite sports among the child population [5].

As stated by Jacques Rogge, President of the International Olympic Committee from 2001-2013, "The vision of the Youth Olympic Games is to inspire young people around the world to play sports, to be part of sports, and to teach the traditional values of the Olympic Games, which are the pursuit of excellence, friendship and mutual respect, and also respect for social values such as the environment. It is important that young people learn about important issues such as the benefits of a healthy lifestyle, the dangers of doping and the role of acting as sports ambassadors in their communities" [12].

Research aim: The aim of the of the research was to reveal the significance of the mascots of the Youth Olympic Games for the nations from the point of view of perception and their connection with the Olympic ideas and values.

Research methods and organization: During the research, 7 mascots of the Youth Olympic Games were studied. The method of studying and analyzing literature sources was applied.

Research result analysis: The mission of Youth Olympic Games is to “Organize an event to educate, engage and influence young athletes inspiring them to have an active role in their communities” [15].

The format of the Youth Olympic Games is every four years with the first inaugural Games in Summer 2010 and in Winter 2012 [3].

In 2010, The Youth Olympic Games took place in Singapore. The mascots of the games were Lyo (pronounced Leo) and Merlin. Lyon is short for "Lion of the Youth Olympics" (Picture 1-a). In their roles as mascots for Singapore 2010, Lyo, a lion cub, represents the values of Excellence and Friendship, while Merly, a merlion, embodies the values of Excellence and Respect. Through their engaging deeds and captivating narratives, they will actively promote the Olympic Values of Excellence, Friendship, and Respect [19].

a

b

c

d

e

f

g

Picture 1. Youth Olympic Games mascots

According to the SYOGOC [13], “Lyo is short for ‘Lion of the Youth Olympics’. A sports lover, he is fun-loving and hopes to inspire young people to keep fit and enjoy sport for life. He symbolizes young people’s boundless energy, their determination to live life to the fullest and zeal to strive for excellence”. The second mascot, “Merly, got her name from ‘mer’ (meaning the sea) and ‘ly’ stands for liveliness and youthfulness. A passionate advocate of environmental protection, Merly believes that everyone has

unique a role in striving towards a sustainable future. She also wants to encourage young people to play an active role in their communities and promote respect for one another".

Yoggl (Picture 1-b) was the Innsbruck 2012's mascot and it was presented to the public at the opening of the Youth Olympic Games Snow Festival in the center of Innsbruck. The name Yoggl is based on the rustic nickname "Joggl" for Jakob, which is a traditional and very common Tyrolean name, adjusted with a "Y" at the beginning. The name contains the abbreviation "YOG", making the mascot part of the Youth Olympic Games. Yoggl's sporty appearance reflects the athletic aspect of the Games, and his youthful character sparked the enthusiasm of young people from all over the world for the first Winter Youth Olympic Games as well as the Olympic values of friendship, respect and excellence [16].

The 2014 Summer Youth Games took place in Nanjing, where the mascot was Nanjinglele (Picture 1-c). In its written form, the name is made up of two identical Chinese characters: 砺砺. The one on the left represents the rain flower stone, while the one on the right is the symbolic name of Nanjing ("the City of the Stone"). "Lele" refers to the noise Yuhua stones make when they come into contact with each other and is pronounced in the same way as the Chinese word meaning "happiness" or "joy" [10].

Nanjing is famous for its Yuhua stones, which lie on the bed of the Yangtze River and are slowly polished smooth by action of the water. Known as "rain flower stones", these alluring, translucent pebbles come in shades of red, pink, yellow, white and green. Nanjinglele wears the colour red as a sign of enthusiasm, blue to signify kindness and selflessness; yellow to symbolise motivation and initiative and green to adhere to vitality and a peace-loving spirit. As we can see, Nanjinglele represents four colors of the Olympic flag [20].

In 2016, Norwegian Lillihammer hosted the Winter Youth Olympic Games. The mascot was Sjogg (Picture 1-d), a sporty-looking lynx whose clothing illustrates the look of the Winter Youth Olympic Games Lillehammer 2016 [8].

In 2018, and for the first time ever, the YOGs were held outside Eurasia and in the southern hemisphere [14]. The mascot, #Pandi (Picture 1-e), is inspired by the jaguar. The name combines its scientific name (Onca panther) with the acronym "di", because of its high digital profile. The mascot will seek that youth embrace sports as a tool to build a better world, and to raise awareness about the current dangers faced

by jaguars in order to survive. Olympic mascots are ambassadors of the Games and have a fundamental role in spreading the values of friendship, respect and excellence [9].

Yodli, the mascot of the 2020 Lausanne Youth Winter Olympic Games,is a hybrid animal, composed of several emblematically Swiss animals that live in the Swiss mountains: a cow, a goat and, of course, a St. Bernard dog (Picture 1-f). Their different characteristics and relationships with the environment are embodied in Yodli, who signifies the diversity of the participants of the Winter Youth Olympic Games Lausanne 2020 [17].

Yodli's name was suggested by a group of children (10-12 years old) who attended a workshop to help the Organizing Committee with their search. The name was inspired by yodelling, a singing technique performed in Switzerland and part of France, the two countries that hosted the Games [11].

The Dakar Youth Olympic Games were originally scheduled to be held from October 22 to November 9, 2022, but due to the COVID-19 pandemic, the event was postponed until 2026.

The 2024 Winter Youth Olympic Games will be held in Gangwon. The Organizing Committee of the 2024 Winter Youth Olympic Games in Gangwon (YOGOC) unveiled the mascot "Moongcho". Moongcho comes from the Korean word "Moongchida", which means to bring together various thoughts and powers. The mascot is a snowball emanating from a fight between Soohorang and Bandabi, the mascots of the Pyeong Chang 2018 Olympic and Paralympic Winter Games [18].

Conclusion: Studying the mascots of the Youth Olympic Games, we can note that they are mostly presented in the form of animals. It is noteworthy that the mascots express some element of national culture, or, in other words, express the culture of the city or country representing the Games. Here it is necessary to emphasize that mascots are an excellent way to present the culture and history of a country or city to the whole world thanks to the Games.

The mascots of the Youth Olympic Games express the fundamental values of Olympism, carry the colors of the Olympic flag, are a source of inspiration and striving for excellence among young people, and are a call to all mankind to make the world better, cleaner and peaceful.

🕮 REFERENCES

1. Chiabaut, I. (2021). Tokyo 2020 official mascots and their contribution to the promotion of Japan's culture and legacy. Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies, 5, 89-100.
2. Freeman, I., Knight, P. and O'Reilly, N. (2007) 'Symbolism and the effectiveness of Olympic mascots', Int. J. Sport Management and Marketing, Vol. 2, Nos. 1/2, pp.41–58.
3. Georgiadis, K. (2008). The Youth Olympic Games. In 8th International Session for Educators and Officials of Higher Institutes of Physical Education (1st ed.). Ancient Olympia: International Olympic Academy
4. Gerald Griggs , Ina Freeman , Peter Knight & Norman O'Reilly (2012): A visionof London in the twenty-first century or just terrifying monsters: a semiotic analysis of the officialmascots for the London 2012 Olympic and Paralympic Games, Leisure Studies, 31:3, 339-354
5. Jim Parry. The Youth Olympic Games – Some Ethical Issues. Sport, Ethics and Philosophy 6, no. 2 (2012): 138–54 ант
6. Jing Yang. Discussion on Olympic Mascots and Economic Value. Modernization of Shopping Malls (502), 2007. pp. 368-369.:
7. J. Zhang, "A study on the visual image design of the Rio Olympic Games 2016," 2017 International Conference on Applied System Innovation (ICASI), Sapporo, Japan, 2017, pp. 970-972, doi: 10.1109/ICASI.2017.7988614
8. Lillehammer Youth Olympic Games Organising Committee (2016). Magne Vikøren. 07 Media AS – Aurskog, 2016, 133p. Retrieved from https://stillmed. olympic. org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Olympic-Studies-Centre/List-of-Resources/Official-Publications/Official-Reports-YOG/Lillehammer-2016-Official-Report.pdf
9. Media guide: Buenos Aires 2018 Youth Olympic Games / Buenos Aires Youth Olympic Games Organising Committee Summer Youth Olympic Games. Organizing Committee. 3, Buenos Aires, 2018. Retrieved from https://library. olympics.com /Default/doc/SYRACUSE/176462/media-guide-buenos-aires-2018-youth-olympic-games-buenos-aires-youth-olympic-games-organising-commit?_lg=en-GB

10. Official report of the 2nd Summer Youth Olympic Games : Nanjing 2014 : share the games, share our dreams / Nanjing Youth Olympic Games organising committee. 2015, 142p. Retrieved from https://library. olympics.com/Default/doc/ SYRACUSE/ 38856/official-report-of-the-2nd-summer-youth-olympic-games-nanjing-2014-share-the-games-share-our-dreams-?_lg=en-GB
11. Official report: Lausanne 2020 : Winter Youth Olympic Games / Lausanne 2020 Winter Youth Olympic Games. Organizing Committee. 3, Lausanne, 2020. Retrieved from https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/ 470908/ official-report-lausanne-2020-winter-youth-olympic-games-lausanne-2020?_lg=en-GB
12. Rogge, J. (2009). Interview with IOC President Jacques Rogge. Olympic Review, vol. 71, pp. 33–35.
13. Singapore Youth Olympic Games Organising Committee. (2010). Singapore 2010 Youth Olympic Games official report: Blazing the trail. Singapore: Singapore Youth Olympic Games Organising Committee, p. 24. Retrieved from https://stillmed. olympic.org/Documents/YOG/2010/Singapore_2010-Official_Report.pdf
14. Steffen K, Soligard T, Mountjoy M, et al. How do the new Olympic sports compare with the traditional Olympic sports? Injury and illness at the 2018 Youth Olympic Summer Games in Buenos Aires, Argentina. Br J Sports Med. 2020;54(3):168-175. doi:10.1136/bjsports-2019-101040
15. https://olympic.ca/2010/05/26/coc-announces-chief-medical-officer-and-young-ambassador-for-singapore-2010/
16. https://olympics.com/en/olympic-games/innsbruck-2012/mascot
17. https://olympics.com/en/olympic-games/lausanne-2020/mascot
18. https://www.hangzhou2022.cn/En/presscenter/globalevents/202301/t20230120_55529.shtml
19. https://www.triathlon.org/news/article/introducing_lyo_and_merly_-_mascots_for_the_first_youth_olympic_games
20. https://olympics.com/en/olympic-games/nanjing-2014/mascot

ՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ԹԱԼԻՍՄԱՆՆԵՐԻ ԸՆԿԱԼՄԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺՈՂՈՎՈՒՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԿԱՊԸ ՕԼԻՄՊԻԶՄԻ ՀԵՏ

Յու. Գ. Գրիգորյան, Ա. Վ. Ավետիսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Օլիմպիական խաղեր, թալիսման, օլիմպիական դրոշ, մշակույթ, կենդանի:

Հետազոտության արդիականություն: Օլիմպիական խաղերի պատմության մեջ թալիսմաններն առաջին անգամ ի հայտ եկան 1972 թվականին՝ Մյունխենի ամառային օլիմպիական խաղերում: Այնուհետև օլիմպիական խաղերում թալիսմանները պարտադիր դարձան: Թալիսմանը, ջահը և մեդալները ծառայում են որպես այս իրերի հետ կապված տեսողական դիզայնի հայեցակարգն արտահայտելու շատ արդյունավետ գործիքներ: Ուշադիր դիտարկելով յուրաքանչյուր օլիմպիական խաղերում ցուցադրվող գաղափարները՝ կարելի է տարբերել ընդունող երկրի մարզական հոգին և մշակութային առանձնահատկությունները:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել Պատանեկան օլիմպիական խաղերի թալիսմանների նշանակությունը ժողովուրդների համար ընկալման և օլիմպիական գաղափարների ու արժեքների հետ կապի տեսանկյունից:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են Պատանեկան օլիմպիական խաղերի 7 թալիսմաններ: Կիրառվել է գրականության աղբյուրների ուսումնասիրության և վերլուծության մեթոդը:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Պատանեկան օլիմպիական խաղերի առաքելությունն է՝ «կազմակերպել միջոցառում՝ կրթելու, ներգրավելու և ազդելու երիտասարդ մարզիկների վրա՝ ոգեշնչելով նրանց ակտիվ դերակատարում ունենալ իրենց համայնքներում»: Ուսումնասիրելով պատանեկան օլիմպիական խաղերի թալիսմանները՝ կարող ենք նշել, որ դրանք հիմնականում ներկայացված են կենդանիների տեսքով: Հատկանշական է, որ թալիսմաններն արտահայտում են ազգային մշակույթի ինչ-որ տարր, կամ, այլ կերպ ասած, արտահայտում են խաղերը ներկայացնող քաղաքի կամ երկրի մշակույթը:

Համառոտ եզրակացություն: Պատանեկան օլիմպիական խաղերի թալիս-մաններն արտահայտում են օլիմպիզմի հիմնարար արժեքները, կրում են օլիմպիական դրոշի գույները, ոգեշնչման աղբյուր և գերազանցության ձգտում են երիտասարդների շրջանում և աշխարհին ավելի լավը, ավելի մաքուր և ավելի խաղաղ դարձնելու կոչ են համայն մարդկությանը:

ЗНАЧЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ ТАЛИСМАНОВ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ДЛЯ НАРОДОВ И ИХ СВЯЗЬ С ОЛИМПИЗМОМ

Ю. Г. Григорян, А. В. Аветисян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Олимпийские игры, талисман, олимпийский флаг, культура, животные.

Актуальность исследования. В истории Олимпийских игр талисманы впервые появились в 1972 году на летних Олимпийских играх в Мюнхене. Потом талисманы стали обязательными на Олимпийских играх. Талисман, факел и медали служат очень эффективными инструментами для выражения концепции визуального дизайна, связанного с этими предметами. Присмотревшись к идеям, демонстрируемым на каждой Олимпиаде, можно различить спортивный дух и культурные особенности принимающей страны.

Цель исследования. Выявить значимость талисманов Юношеских Олимпийских игр для народов с точки зрения восприятия и связи с олимпийскими идеями и ценностями.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были изучены 7 талисманов Юношеских Олимпийских игр. Был использован метод изучения и анализа литературных источников.

Анализ полученных результатов. Миссия юношеских Олимпийских игр состоит в том, чтобы «организовать мероприятие для обучения, вовлечения и влияния на молодых спортсменов, вдохновляя их на активную роль в своих сообществах». Изучая талисманы Юношеских Олимпийских игр, можно отметить, что в основном они представлены в виде животных. Примечательно, что талисманы выражают какой-то

элемент национальной культуры, или, другими словами, выражают культуру города или страны, представляющей игры.

Краткие выводы. Талисманы юношеских Олимпийских игр выражают фундаментальные ценности олимпизма, несут цвета олимпийского флага, являются источником вдохновения и стремления к совершенству у молодежи, призывом ко всему человечеству сделать мир лучше, чище и миролюбивее.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Յուրա Գրիգորի Գրիգորյան՝ ՖԴՏ, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, Email: yura.grigoryan@sportedu.am

Արման Վաչագանի Ավետիսյան՝ ՖԴՏ, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, Email: arman.avetisyan@sportedu.am, ORCID 0000-0002-0303-3612

Information about the authors

Yura Grigor Grigoryan, Associate Professor of the Chair of Physical Education and Methodology, and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: yura.grigoryan@sportedu.am

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, Email: arman.avetisyan@sportedu.am, ORCID 0000-0002-0303-3612

Հոդվածն ընդունվել է 25.08.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.08.2023–ին:
Գրախոս՝ հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ. Բաբայան

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 796.8 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-22

ՈՒՍԵՐԻ ՎՐԱՅԻՑ ՏԱՐԲԵՐ ԲՌՆՎԱԾՔՆԵՐՈՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ

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

Առանցքային բառեր: Սամբո, բռնվածք, հնարքների տեխնիկա, պատանի սամբիստներ, վարժություններ, մարզիչ:

Հետազոտության արդիականություն: Սամբոն մի խումբ մասնագետների ստեղծագործական մտահաղացումների և միասնական աշխատանքի արդյունք է, որը ձևավորվել է աշխարհի ժողովուրդների ազգային ըմբշամարտի ձևերի տեխնիկական հնարքներից ընտրված լավագույն տարրերի հիման վրա (ջիուջիցու, չիդաոբա, կոխ, տրնտի, գուլաշ և այլն) [1]:

Սամբոյով այսօր աշխարհի տարբեր երկրներում մարզվում են շատ պատանիներ և աղջիկներ, կանոնավոր կերպով անցկացվում են Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններ և միջազգային մրցաշարեր:

Սամբոյում գոյություն ունեն շատ տեխնիկական հնարքներ, որոնց ուսուցման մեթոդիկան և դրա օպտիմալացումը դարձել են մարզման գործընթացի կազմակերպման կարևոր խնդիր: Սամբոյում տեխնիկական գործողությունը պետք է կատարվի մեծ կորագծով և հստակ, միաժամանակ պետք է ապահովվի մրցակցի անվնաս ընկնումը գորգին: Այստեղ կարևոր նշանակություն ունի ինչպես ամբողջական տեխնիկայի առանձին տարրերին տիրապետումը, այնպես էլ այդ տարրերի ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում համապատասխան մեթոդիկայի ընտրությունը:

Առանց սկզբնական ուսուցման համակարգի կատարելագործման, անհնար է սամբոյում հասնել մեծ նվաճումների, քանի որ հենց այստեղ են դրվում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ճիշտ կատարման հիմքերը: Այս բոլոր վկայում են այն մասին, որ սամբոյում շատ կարևոր նշանակություն ունեն հնարքների ուսուցման մեթոդիկայի օպտիմալացումը [2]:

Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքի կայացման կարևոր տարր պետք է համարել նաև մրցակցին պտտելը, որի դեպքում նա պետք է թիակներով ընկնի գորգի վրա այնպես, որ չկարողանա ընտրել հարմար պաշտպանություն, կամ ընդունել կամուրջ դրություն: Դրա համար գրոհողը պետք է իր մրցակցին ամուր բռնի և կտրի գորգից, որպեսզի նա իր մարմնի որևէ մասով չկարողանա հենվել գորգին և պաշտպանվել:

Նման հետազոտություններ անցկացվել են Բ.Մ. Ռիբալկոյի կողմից (1972թ), որի տվյալների հետ մեր արդյունքները գրեթե համընկնում են, բացառությամբ կրծքի մեծ մկանի, ինչպես գործունեության, այնպես էլ նրա լայնույթի (ամպլիտուդ) բնութագրման առումով: Մեր տվյալներով այն գրեթե հավասարվում է ստորին վերջույթների ամպլիտուդային մեծությանը [6]:

Այսպիսով՝ ուսերի վրայից գցումներն ավելի արդյունավետ են ստացվում, եթե կատարվում են մրցակցին գորգից արագ կտրելու հաշվին, ինչպես նաև իրանի, ոտքերի և մյուս մկանախմբերի համատեղ աշխատանքի շնորհիվ. կան բոլոր հիմքերը համարելու, որ յուրաքանչյուր մկանախմբի զարգացում ուսերի վրայից գցումներում զգալիորեն բարձրացնում է տեխնիկական գործողության կատարման արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը: Մշակել և գիտափորձով ուսումնասիրել սամբոյում ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքների կատարելագործման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

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

1. Բացահայտել ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով (ոտքի, ձեռքի, գլխի և պարանոցի) կատարվող գցումների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկաները:

2. Ընտրել պատանի սամբիստների հատուկ ուժային և արագաուժային պատրաստության վարժություններ և գիտափորձում հիմնավորել ուսերի վրայից հնարքների ուսուցման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպում: Հետազոտության խնդիրների լուծման համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական դիտումներ, գիտափորձ և թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան և Աբովյան

քաղաքների սամբոյի մարզադպրոցներում՝ 10-12 տարեկան 20 պատանի սամբիստների հետ, որը տևել է 3 ամիս, կազմակերպվել է սոցիոլոգիական հարցում՝ 15 մարզիչների և նույնքան կարգային սամբիստների հետ: Պատանի սամբիստների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժությունները կատարել ենք հատուկ ուժաչափ սարքի միջոցով: Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքով հնարքների կատարման որակը գնահատվել է փորձագետների կողմից 10 միավորանոց սանդղակով: Որպես փորձագետ՝ ներգրավվել էին սամբոյի 15 փորձառու մարզիչներ, որոնց մարզչական ստաժը կազմում էր միջինը 15-25 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սամբոյում գոյություն ունեն ուսերի վրայից գցումներ, որոնք դասվում են առավել արդյունավետ հնարքների շարքին: Այդ պատճառով էլ դրանց ուսուցման գործընթացում մասնագետները միանման մոտեցում չեն ցուցաբերում: Մասնագետների մի մասը գտնում է, որ ուսերի վրայից կատարվող գցումները մեծ ֆիզիկական ուժ պահանջվող հնարքներ են, ուստի դրանց տիրապետելու համար սամբիստներից պահանջվում է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական լավ պատրաստվածություն: Շատ մարզիչներ այդ հնարքների ուսուցման գործընթացը գտնում են, որ հնարքը դասվում է բարդ հնարքների շարքին և մարզման 3-6 ամիսներից հետո կարելի է ուսուցանել: Թե մեկ, և թե մյուս տեսակետի կողմնակիցները դեմ չեն, որպեսզի ուսերի վրայից գցումների ուսուցման գործում ցուցաբերվի անհատական մոտեցում, քանի որ սկզբնական շրջանում մարզադահլիճ եկած պատանիները միևնույն ֆիզիկական պատրաստականություն չեն ունենում:

Մեր հետազոտությունում որպես հիմք հաշվի է առնվել սույն հիմնահարցի մասին մասնագետների երկու խմբերի կարծիքները հավասարապես:

Սամբոյի մասնագետները՝ ուսերի վրայից հնարքի կատարման համար, իր մարզչական գործունեության ընթացքում մի շարք վարժությունների տարբերակներ են մշակել: Սակայն մենք դրանից առաջնությունը տվել ենք այն տարբերակին, որի ժամանակ մրցակիցը գտնվում է ճակատային բարձր և միջին կանգնվածքում, այսինքն՝ երբ սկզբնական փուլում սամբիստների ոտքերը դրվում են նույն գծի վրա 1-1.5 քայլ իրարից հեռու [3,5]:

Պարանոցի բռնվածքով ուսերի վրայից գցումների ուսուցման ընթացքում, որոշ մարզիչներ մարզման գործընթացում թույլ են տալիս բավականին լուրջ սխալներ: Այդ սխալները մասամբ վերագրվում են սամբիստների ֆիզիկական ցածր պատրաստականությանը և անբավարար

տեխնիկային, այդ պատճառով խորհուրդ է տարվում սկզբնական շրջանում հնարքը փորձել կատարել թեթևքաշային սամբիստի հետ, աստիճանաբար այն կատարել ավելի ծանրքաշային սամբիստի հետ, սկզբում հնարքը կատարել առանց դիմադրության, այնուհետև փորձել դիմադրությունը շարունակաբար ավելացնել [4]:

Մրցակցական գոտեմարտերում պատանի սամբիստներին մարզիչը կարող է թույլատրել այդ հնարքը կատարել միայն այն դեպքում, եթե նա համոզված է, որ իր սաներն ամբողջությամբ տիրապետում են ազդրի և պարանոցի բռնվածքով ուսերի վրայից ճիշտ գցելու տեխնիկային: Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքների կիրառության դինամիկայի բացահայտման նպատակով նշված տարիքի հանրապետական մրցումներում լրացուցիչ կատարվել է մրցակցական տեխնիկայի հետազոտություն: Հետազոտվել է ուսերի վրայից գցումների քանակը և որակը, ինչպես նաև կատարվել է արդյունքների ամփոփում: Հետազոտությունները մեզ հնարավորություն տվեցին հաստատել, որ սամբոյի պատանի սամբիստների կողմից մրցումների և ուսումնամարզական պարապմունքների ժամանակ պատանի սամբիստները հաճախակի են կիրառել նաև տարբեր բռնվածքներով ուսերի վրայից կատարվող հետևյալ հնարքները՝ բռնած մրցակցի գլուխը և ոտքը (բռնած մրցակցի պարանոցը և ոտքը, բռնած մրցակցի մարզահագուստի դարսածալը, ոտքը, օձիքը և այլն):

Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքների տեխնիկայի ուսուցումը նախատեսվել է իրականացնել մի քանի փուլերով:

Հետազոտության խնդրի լուծման նպատակով կազմակերպվել է սոցիոլոգիական հարցում, որում նպատակ է դրվել բացահայտել պատանի սամբիստների կողմից տարբեր բռնվածքներով ուսերի վրայից կատարվող գցումների ուսուցման ընթացում մարզիչների կողմից կիրառվող մեթոդները և մոտեցումները: Սոցիոլոգիական հարցման մասնակցել են Հայաստանի Հանրապետության սամբոյի 15 մարզիչներ և նույնքան կարգային սամբիստներ: Հարցման մասնակցած մարզիչների մարզական ստաժը կազմել է 12-25 տարի:

Սոցոլոգիական հարցման համար մշակվել է հատուկ հարցաթերթիկ, որը բաղկացած է եղել 14 բաց և փակ հարցերից: Մարզիչների 25,0% այն կարծիքին է, որ ուսերի վրայից գցումները պետք է ուսուցանել մարզման առաջին կիսամյակում, նրանց մի մասը ճիշտ է համարում ուսուցումը սկսել ուսումնամարզական տարվա երկրորդ կիսամյակում՝ 20.0%, մարզիչների մեկ այլ խումբ՝ 40.0% համա-

րում են, որ այդ հնարքները պատանիների համար վնասվածքներ կարող են առաջացնել, հետևաբար անհրաժեշտ է ուսուցանել ուշ՝ այսինքն 5-6 ամիս հետո, երբ որ սկսնակ սամբիստները ֆիզիկապես կամրապնդվեն և ինքնաապահովումներին լավ կտիրապետեն:

Հարցվողների մեջ նաև կային այնպիսի մարզիչներ, որոնց խորհուրդ են տալիս ուսերի վրայից գցումներն ուսուցանել ծրագրային նյութի հետ ամբողջությամբ կամ մասնակի ծանոթացնելուց հետո, այդպիսի կարծիք են արտահայտել մարզիչների 15,0%: Սամբոյում տարբեր բռնվածքներով ուսերի վրայից կատարվող գցումների ուսուցման գործընթացի օպտիմալացման նպատակով ընտրվել են մի խումբ ընդհանուր և հատուկ վարժություններ:

Կազմակերպել է մանկավաժական գիտափորձ, որում ընգրկվել են 10-12 տարեկան 20 պատանի սամբիստներ: Գիտափորձում ընդգրկված պատանի սամբիստների համար ընտրվել է ֆիզիկական պատրաստության հատուկ վարժություններ մեջքի, պարանոցի, ազդրի, սրունքի ծալիչ և տարածիչ մկանների համար՝ պոկում կշռաքարով և ծանրաձողը կրծքին կքանստելով, կամուրջ արտակորումով, ինչպես նաև ուսագոտու և հատկապես ձեռքի մկանախմբերի զարգացման մեկ տասնյակից ավելի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ:

Սամբոյում ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակն առաջին հերթին կայուն հիմք է ստեղծում սամբիստի հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար, նպաստում է սամբիստի տեխնիկական գործողությունների ուսուցման գործընթացի օպտիմալացմանը և այն դարձնում է առավել դյուրին: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժությունների ընտրության գլխավոր իմաստը կայանում է նրանում, որպեսզի դրանք նպաստեն ուսուցանվող հնարքների մասնագիտական շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը, որոնք կարող են առավել արդյունավետորեն նպաստել ուսերի վրայից գցումների ուսուցմանը:

Երաշխավորված վարժությունների ցանկը բաղկացած է արագային, արագաուժային ճկունության ուղղվածության, որտեղ առաջնային է համարվում ծանրություններով կքանստած տեղից կտրուկ վերկանգերը:

Փորձնական մեկամյա աշխատանքների ընթացքում փորձարարական և ստուգողական խմբերում կազմակերպվել և իրականացվել են ուսումնամարզական 77 պարապմունք: Յուրաքանչյուր պարապմունքի տևողությունը կազմել է 2

ժամ: Փորձարարական խմբերում մարզումները կազմակերպվել և անցկացվել են սույն հետազոտության հեղինակի կողմից, իսկ ստուգողական խմբերում պարապմունքներն ընթացել են սամբոյի մարզադպրոցների համար գործող պետական ծրագրին համապատասխան:

Պատանի սամբիստների օրգանիզմի վրա թողած ազդեցությունը վերահսկվել է սպորտային բժիշկների կողմից: Այսպես՝ հատուկ վարժությունների և դրանց համալիրների կատարման դեպքում բեռնվածությունը վերսկսվել է անոթազարկերով, որը տատանվել է րոպեում 130-150 զարկ: Մինչ մանկավարժական գիտափորձը և դրանից հետո, կազմակերպվել է պատանի սամբիստների բժշկական զննում, ինչպես նաև նախնական մանկավարժական թեստավորում՝ կապված պատանի սամբիստների ֆիզիկական զարգացման, շարժողական և տեխնիկական պատրաստվածության ցուցանիշների հետազոտման հետ:

Աղյուսակ 1.

10-12 տարեկան պատանի սամբիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության շարժընթացն ուսումնամարզական տարվա ընթացքում

Ժամկետները	30 սաս. ուժ, կգ	3կգ սաս. ուժ, կգ	մեջքի տարած. մկ. ուժը կգ	աջքի տարած. մկ. ուժը կգ	ձեռքի տարածիչ ուժը կգ	վերջգումներ անգամ	սեղմումներ անգամ	ինտեգրալ ցկությունը սմ
	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m
Մինչ գիտափորձ	16.67 ± 1.1	14.33 ± 0.87	68.33 ± 2.22	50.5 ± 1.8	27.4 ± 1.4	2.38 ± 0.63	15.33 ± 1.66	2.75 ± 1.97
Գիտափոր–ձից հետո	21.5 ± 0.8	17.67 ± 2.42	77.83 ± 2.42	58.8 ± 2.0	32.5 ± 1.31	4.8 ± 0.85	27.42 ± 1.29	10.2 ± 1.65
t	3.55	2.65	2.89	3.08	2.66	2.3	3.5	2.91
P %	>99	>55	>99	>99	>95	>95	>99	>99

Աղյուսակ 2.

10-12 տարեկան պատանի սամբիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության գիտափորձի արդյունքը ստուգողական խմբերում

Ժամկետները	աջ դաստ. ուժը, կգ	ձախ դաստ. ուժ, կգ	մեջքի տարածմ. ուժը կգ	ազդրի տարածմ. ուժը, կգ	ձկնամկ. տարածիչ ուժը, կգ	վերձգումներ անգամ	սեղմում-ներ անգամ	ինտեգրալ ճկունութ. սմ
	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m
Մինչ գիտափորձ	17.27 ± 1.25	13.91 ± 1.42	66.36 ± 2.18	51.2 ± 1.57	26.2 ± 1.23	1.5 ± 0.93	19.45 ± 1.56	2.18 ± 1.58
Գիտափոր-ձից հետո	19.18 ± 1.51	16.25 ± 1.2	70.45 ± 2.63	53.2 ± 1.48	28.5 ± 1.36	2.1 ± 0.8	22.34 ±1.1	3.68 ± 1.38
t	0.97	1.26	1.19	0.92	1.26	0.49	1.51	0.71
P %	<95	<95	<95	<95	<95	<95	<95	<95

Գիտափորձերի ընթացքում փորձարարական խմբերի պատանի սամբիստների մոտ նկատվել է մեջքի և ազդրի տարածիչ մկանների ուժի աճ, համեմատաբար պակաս՝ դաստակների ուժի ցուցանիշներում (աղյուսակ 1): Ստուգողական խմբերում ընդգրկված սամբիստների ցուցանիշներում նույնպես աճ է նկատվել, սակայն քիչ (աղյուսակ 2):

Տվյալ դեպքում վերլուծման են ենթարկվել հինգ հիմնական ցուցանիշներ՝ մեջքի տարածիչ մկանների բացարձակ (առավելագույն) ուժը (կգ), նույն մկանախմբերի պայթուցիկ ուժը (մլվ), ստատիկ դիմացկունություն (վրկ.), ինչպես նաև՝ մինչև վերջ (անգամ) կքանիստները և ուսագոտու ճկունությունը (սմ):

Եթե բորոր ուսումնասիրվող ցուցանիշներում փորձարարական խմբերում տարբերություններն էական են, ապա ստուգողականում համեմատվող արդյունքների աճ միայն մեկում է տեղի ունեցել՝ նկատվել է սեղմումների քանակի ավելացում: Այսպես, օրինակ՝ 10-12 տարեկան մարզիկների փոձարարական խմբերում ստուգողականի համեմատ 2.2-

4.3 անգամ բարելավվել են տարբեր մկանախմբերի՝ դաստակների, մեջքի տարածիչ մկանների ուժային ցուցանիշները: Բոլոր հոդերում նկատելի տեղաշարժեր են կատարվել նաև ինտեգրալ (ամբողջական) ճկունության ցուցանիշում: Ստացված տվյալներից կարելի է եզրակացնել, որ ընտրված ընդհանուր և հատուկ միջոցները, որոնք օգտագործվել են պատանի սամբիստների մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում, նպաստել են նրանց ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանը, որն իր հերթին նախադրյալ է հանդիսացել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար: Գիտափորձի ընթացքում ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքով կատարվող տեխնիկական հնարքը՝ ըստ փորձագետների, բերվել է 10 միավորանոց սանդղակով: Փաստորեն ներգրավված վարժությունները դրական են ներգործել սամբիստների մկանային ուժի տարբեր դրսևորումների վրա, նպաստել նաև տեխնիկական հնարքների կատարման որակի բարելավմանը:

Եզրակացություն: Հանրապետության սամբոյի մարզիչների և պատանի սամբիստների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական հետազոտությունների արդյունքների, և գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծություններից հանգում ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Մարզիչների շրջանում իրականացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում բացահատվեց, որ նրանց 40% այն կարծիքին են, որ ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքի ուսուցումը սկսնակ սամբիստները պետք է սկսեն մարզումներից միայն 5-6 ամիս հետո:

2. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում բացահայտվել է փորձարարական խմբի պատանի սամբիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության դրական տեղաշարժեր, սամբիստների մոտ ուսուցանվող հնարքի ցուցանիշների արդյունքները բարելավել են 1,7-4,4-ով, ինչը վկայում է ճիշտ բռնվածքների և գցումների կատարելագործման մասին:

3. Հետազոտության ընթացքում բացահայտվել են նաև այն սամբիստները, որոնք հաճախ են կատարում ուսերի վրայից տարբեր գցումներ, նրանց մոտ նկատվում է մկանների առավել մեծ ակտիվություն: Նման փաստերը մեզ հիմք են տալիս ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնք առավելապես կատարվում են շարժման ընթացքում:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1. Հայրապետյան Լ.Մ., Սամբո կյանքիս ճանապարհը, Երևան, 2018, էջ 15-17:
2. Ղազարյան Գ.Ֆ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 41 էջ:
3. Авилов В.И., Харахордин С.Е., Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. Учебник. Боевые искусства, 2021.- 208 с.
4. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н., Борьба самбо, Методические пособие, М, Книга по Требованию, 2013. - 154 с.
5. Пасмуров Г.И., Е.В.Фазлеева., Ф.Х.Чемоданова., Техника борьбы самбо, на этапе начальной подготовки. Учебно-методические пособие: КФУ, 2015. 60с.
6. Рыбалко Б.М. «Силовая подготовка борца» М. Физкультура и спорт. 1972 г. 16 с.

METHODOLOGY FOR IMPROVING TRICKS PERFORMED WITH DIFFERENT GRIPS FROM THE SHOULDERS IN SAMBO

I. L. Baghdasaryan

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

ABSTRACT

Key words: Sambo, grip, technique of tricks, junior sambo athletes, exercises, coach.

Research relevance: Sambo is the result of creative thinking and joint work of a group of specialists formed on the basis of the best elements selected from the technical tricks of the national wrestling forms of the peoples of the world [1].

Research aim: The purpose of the research is to study the tricks performed in sambo with different grips over the shoulders, to develop an effective method of teaching tricks to young sambo athletes.

Research methods and organization. To solve research problems, we used the following methods: study and analysis of scientific-methodical literary sources, sociological survey, pedagogical observations, scientific experiment and testing, mathematical statistics. Pedagogical observations were organized in sambo sports schools of Yerevan and

Abovyan with 20 young sambo players aged 10-12 years, which lasted 3 months. The sociological survey was organized with 15 coaches and the same number of regular sambo players. We performed general and special physical training exercises for young sambo athletes using a special strength-measuring device. Experts evaluated the quality of trick performance with different shoulder grips on a 10-point scale. 15 experienced sambo coaches with an average coaching experience of 15-25 years were involved as experts.

Research results analysis: The study allowed us to prove that the techniques performed by young sambo athletes with different shoulder grips, as well as exercises of general and special physical training that support the performance of these techniques, are aimed at optimizing training and improving throws over the shoulder in sambo.

Conclusion: From the analysis of the results of the sociological research carried out with the sambo coaches and young sambo athletes of the Republic and the results of the study of scientific-methodical literary sources, we came to the following conclusion:

1. As a result of the sociological survey carried out among coaches, it turned out that 40% of them are of the opinion that the training of tricks with different grips over the shoulders should start only after 5-6 months of training beginner sambo athletes.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ С РАЗЛИЧНЫМ ЗАХВАТОМ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО В САМБО

И. Л. Багдасарян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Самбо, захваты, техника выполнения приемы, юные самбисты, упражнения, тренер.

Актуальность исследования: Самбо является результатом творческого мышления и совместной работы группы специалистов, которая формировалась на основе лучших элементов, отобранных из технических приемов национальных видов борьбы народов мира.

Цель исследования. Разработать и изучить эффективность разработанной методики совершенствования приемов с разным захватом за плечи в самбо.

Методы и организация исследования. Для решения исследовательских задач мы использовали следующие методы: изучение и анализ научно-методических литературных источников, социологический опрос, педагогические наблюдения, научный эксперимент и проверка, математическая статистика. В спортивных школах самбо Еревана и Абовяна были организованы педагогические наблюдения с 20 юными самбистами в возрасте 10-12 лет, которые продолжались 3 месяца, был организован социологический опрос с 15 тренерами и таким же количеством постоянных самбистов. Для юных самбистов мы выполняли упражнения общей и специальной физической подготовки с использованием специального силомера. Качество выполнения приемов с разным захватом плеч оценивалось экспертами по 10-балльной шкале. В качестве экспертов были привлечены 15 опытных тренеров по самбо со средним тренерским стажем 15-25 лет.

Анализ результатов исследования. Исследование позволило подтвердить, что приемы, выполняемые юными самбистами с разным захватом плеч, а также упражнения общей и специальной физической подготовки, поддерживающие выполнение этих приемов, направлены на оптимизацию тренировки и совершенствование бросков через плечо в самбо.

Краткие выводы: Из анализа результатов социологического исследования, проведенного с тренерами по самбо и юными самбистами республики, а также результатов изучения научно-методических литературных источников, мы приходим к следующему выводу.

1. В результате социологического опроса, проведенного среди тренеров, выяснилось, что 40% из них придерживаются мнения, что обучение приемов с разным захватом за плечи следует начинать только после 5-6 месяцев тренировок начинающих самбистов.

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

E-mail: irina.baghdasaryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 26.11.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.11.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

ՀՏԴ 796.4 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-34

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑԱԾ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿԱՐԻԵՐԱՅԻ ԱՎԱՐՏԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Հ. Ս. Գասպարյան, Ն. Վ. Սելումյան, Ա. Տ. Պետրոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Պատանի մարմնամարզիկներ, սպորտային կարիերա, կարիերայի ավարտ, պատճառներ, սպորտից հեռանալ:

Հետազոտության արդիականություն: «Սպորտային կարիերան» բազմամյա սպորտային գործունեություն է, որն ընտրում է անհատը մեկ կամ մի քանի մարզաձևում՝ իր անհատական առավելագույն սպորտային կատարելագծումն իրագործելու համար [3]: Մարմնամարզիկի սպորտային կարիերան ներառում է 4 փուլ, որոնք ընդգրկում են առանձին ենթափուլեր: Մինչև 18 տարեկանը դեռահասներն անցնում են սկզբնական, նախնական և խոր մասնագիտացված պատրաստության փուլերով: Վերջին տասնամյակներում աշխարհի տարբեր երկրների գիտնականների կողմից իրականացված հետազոտությունները թույլ են տվել պարզել մարզիկների սպորտային կարիերան սահմանափակող մի շարք պատճառներ [2,5,6,7,8,9]: Ուսումնասիրված հետազոտություններից ընդամենը երկուսն են առնչություն ունեցել սպորտային մարմնամարզության հետ [6,10]: Այդուհանդերձ, այդ հետազոտությունների արդյունքները չեն կարող հստակ պատկերացում տալ Հայաստանում մարզվող պատանի մարմնամարզիկների սպորտային կարիերան սահմանափակող պատճառների մասին, քանի որ դրանք իրականացվել են այլ երկրներում, որտեղ սոցիալական պայմանները, սպորտային միջավայրը, մարզաձևերի մասսայականացվածությունը, ահատի զարգացման արտաքին տարբեր պայմաններն ու գործոնները զգալիորեն այլ են: Հիմք ընդունելով Ու. Բրոնֆենբրեների մարդու զարգացման մոդելը [4]՝ կարելի է ենթադրել, որ մարզիկի զարգացման գործընթացի, ինչպես նաև սպորտից հեռանալու պատճառների վրա կարող է ազդեցություն ունենալ ոչ միայն այն միկրոհամակարգը, որում նա ապրում է (ընտանեկան գործոններով պայմանավորված սոցիալական կարգավիճակը, հասակակիցները, թիմի անդամները, դասընկերները և այլն), այլև՝ մեզոհամակարգը (սպորտային ենթակառուցվածքները, լրատվամիջոցների ուշադրությունը, հանրային աջակցությունը) և

մակրոհամակարգը (երկրի չափերը, քաղաքացիների բարեկեցության մակարդակը, ավանդույթները և այլն) [9]: Այսպիսով՝ տարբեր երկրներում իրականացված համանման հետազոտությունների արդյունքները չեն կարող մեծ ճշգրտությամբ ցույց տալ սեփական երկրում գործող մարզիկների, այդ թվում՝ մարմնամարզիկների սպորտային կարիերայի ավարտը պայմանավորող պատճառները: Այս փաստն ընդգծում է թեմայի **արդիականությունը**:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել մարմնամարզությունում մասնագիտացած դեռահասների սպորտային կարիերայի ավարտի պատճառները:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ 1. Ի հայտ բերել պատանի մարմնամարզիկների սպորտային կարիերան սահմանափակող առաջնային պատճառները: 2. Վեր հանել հայ և օտարերկրյա մարմնամարզիկների սպորտային կարիերան սահմանափակող պատճառների տարբերությունները:

Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Հետազոտության խնդիրների լուծման նպատակով պլանավորվել է իրականացնել սոցիոլոգիական հետազոտություն: Սոցիոլոգիական հարցումներն իրականացվել են հատուկ մշակված հարցաթերթիկի միջոցով, որում ներկայացված հարցերի միջոցով պարզվել են՝ մասնակիցների կենսագրական տվյալները, մարզումները սկսելու և ավարտելու տարիքային տվյալները, սպորտային կարիերայի տևողությունը: Սպորտային մարմնամարզությունում կարիերան սահմանափակող պատճառները պարզելու համար տրվել է բաց հարց, ըստ որի՝ նախկին մարմնամարզիկները պետք է պատասխանեին, թե ի՞նչ պատճառով կամ պատճառներով են ավարտել իրենց սպորտային կարիերան: Իրականացվել է պատասխանների բովանդակային վերլուծություն, որի արդյունքում հնարավոր է եղել դասակարգել այն բոլոր պատճառները, որոնք նշվել են նախկին մարմնամարզիկների կողմից: Պատճառների դասակարգման գործընթացում ուղղորդվել ենք պատասխանների բովանդակությամբ և գիտական գրականությունում ընդունված սկզբունքներով [7,9]: Հարցումներն իրականացվել են 2022-ին Հայաստանի մարմնամարզության տարբեր մարզադպրոցներում (մարզիչների հետ), Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում (ուսանողների հետ) և ներկայումս այլ մասնագիտություններով զբաղվող նախկին մարմնամարզիկների հետ: Հետազոտության ընթացքում վերլուծվել են 68 անհատի տվյալներ, որոնք նախկինում մարզվել են սպորտային մարմնամարզությամբ և ավարտել են իրենց կարիերան պատանեկան տարիքում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մարմնամարզիկների տարիքային վիճակագրական տվյալները (միջին թվաբանական, միջին քառակուսային շեղում) վերլուծելով՝ ստացվել են հետևյալ ցուցանիշները. մարզումները սկսելու տարիք՝ 6,5 ± 1,62, մարզումներն ավարտելու տարիք՝ 13,27 ± 1,72, սպորտային կարիերայի տևողություն՝ 6,77 ± 2,23: Հետազոտության բոլոր մասնակիցները կարիերան ավարտել են 11-17 տարեկանում:

Բացահայտվել են հայ պատանի մարմնամարզիկների սպորտային կարիերան սահմանափակող 12 տարբեր պատճառներ: Նախկին մարզիկների կողմից առավել հաճախ նշված պատճառներն են եղել՝ սպորտային նվաճումների պակասը (33,82 %), սպորտային մոտիվացիայի պակասը (27,94 %), վնասվածքները (19,11%): Նշված և մյուս բոլոր պատճառները ներկայացված են 1–ին աղյուսակում:

Հայտնի է, որ բազմամյա մարզման ընթացքում գալիս է մի ժամանակ, երբ մարզիկն ի վիճակի չի լինում զարգացնել իր սպորտային ձեռքբերումները կամ կատարելագործել սեփական ընդունակությունները ու հմտությունները: Արդյունքում, նրա սպորտային արդյունքները կայունանում են կամ հետընթաց են ապրում և աստիճանաբար վերջինս դուրս է մնում մրցակցությունից: Թեպետ, սպորտային նվաճումները պայմանավորված են տարբեր գործոններով (սոցիալ–տնտեսական, գիտատեխնիկական և այլն), այդուհանդերձ անհատական գործոնների նշանակությունն անհամեմատ մեծ է: Ըստ սպորտի գենետիկայի մասնագետների՝ գործունեության յուրաքանչյուր բնագավառում, այդ թվում սպորտում՝ մարզիկների հաջողությունները 75-80 տոկոսով պայմանավորված են գենոտիպով, իսկ դաստիարակության, ուսուցման, մարզման և միջավայրի մյուս գործոնների նշանակությունը հաջողության հասնելու համար ընդամենը 15-20 տոկոս է [1]:

Սպորտային նպատակների բացակայությունը, մարզվելու ցանկության նվազումը և այլ հետաքրքրությունների պատճառով մարզումները դադարեցնելը դիտարկվել են որպես սպորտային մոտիվացիայի բացակայություն: Հարկ է նշել, որ սպորտային մոտիվացիայի ձևավորումը համարվում է մարզիկների հոգեբանական պատրաստության կարևորագույն կողմերից մեկը: Հետևաբար, սպորտից հեռանալը որոշակիորեն պայմանավորված է նաև մարզչի ոչ արդյունավետ գործունեությամբ: Իհարկե, սպորտային մոտիվացիան պայմանավորված է ներքին և արտաքին մի շարք մոտիվացիոն գործոններով, որոնց մասին մանրամասն խոսվում է Ռ.Ա.Փիլոյանի, Ե.Պ.Իլյինի, Ե.Գ. Բաբուշկինի, Բ.Ջ.Կրետիի, Մ.Նունումուրայի և այլ հեղինակների աշխատանքներում:

Աղյուսակ 1

Պատանի մարմնամարզիկների սպորտային կարիերայի ավարտը պայմանավորող պատճառները

Պատճառները		N	%
1.	Սպորտային նվաճումների և առաջընթացի պակաս	23	33,82
2.	Սպորտային մոտիվացիայի պակաս	19	27,94
3.	Սպորտային վնասվածքներ	13	19,11
4.	Այլ մարզաձև տեղափոխվել	10	14,70
5.	Ընտանեկան պատճառներ	9	13,23
6.	Ֆինանսական խնդիրներ	9	13,23
7.	Ուսման և մարզումների համադրման դժվարություն	8	11,76
8.	Վնասվածքներ ստանալու վախ	7	10,29
9.	Մարզչին առնչվող պատճառներ	6	8,82
10.	Գերհոգնածություն	5	7,35
11.	Ենթակառուցվածքների և մարզագույքի ոչ բավարար վիճակ	4	5,88
12.	Առողջական խնդիրներ	2	2,94

Սպորտային վնասվածքները համարվում են սպորտային գործունեության հատուկ երևույթ: Դրանց առաջացման և կանխարգելման պատճառների մասին մանրամասն խոսվում է սպորտային բժշկության և ֆիզիոլոգիայի տեսությունում: Մարմնամարզությունում վնասվածքների առաջացման և կանխարգելման օրինաչափությունների մասին տեղեկություններ կան Վ.Ն.Զայցևի, Ա.Վ.Դորոնցևի, Ռ. Թոմասի, Ռ.Միուզենի, Ջ.Բորմսի, Ջ.Գաբելի, Ի.Կառեի և այլոց աշխատանքներում:

Այլ մարզաձև տեղափոխումը կարող է պայմանավորված լինել տարատեսակ գործոններով, հետևաբար այս պատճառը վերլուծելու համար անհրաժեշտ է հետագայում առավել համակողմանի տեղեկություններ ստանալ մարզիկներից:

Այնպիսի պատասխաններ, ինչպիսիք են՝ ընտանեկան ներքին խնդիրները, ընտանիքի անդամների կարծիքն ու դիր-

քորոշումը մարզաձևի նկատմամբ, ընտանիքի հետ տեղափոխումն այլ երկիր, դիտարկվել են որպես ընտանիքին առնչվող պատճառներ: Մարմնամարզիկների սպորտային կարիերայի ընթացքում ծնողների աջակցության կարևորության մասին մանրամասն խոսվում է բրազիլացի գիտնականներ Միրան Նունումուրայի և Մարիսիա Սանթոս Օլիվերյիայի վերջին հետազոտություններից մեկում:

Ֆինանսական խնդիրները՝ որպես սպորտային կարիերան ավարտելու պատճառ, նշել են հարցվողների 13,23 տոկոսը, սակայն չի պարզաբանվել, թե դրանք ինչ բնույթի են և ինչպես են ազդել սպորտից հեռանալու որոշման վրա: Հարկ է նշել, որ այս պատճառը նշվել է արտասահմանցի տարբեր գիտնականների կողմից իրականացված հետազոտություններում [5,9]:

Ուսուցման և մարզումների համադրման դժվարությունը նույնպես հատուկ է պատանի մարզիկներին: Այս պատասխանը նշվել է նաև Ե.Ա.Դերգաչի, Ս.Կ.Ռյաբինինայի, Օ.Բ.Զավյալովայի և այլոց հետազոտություններում:

Վնասվածքներ ստանալու վախը պայմանավորված է և՛ մարզիկի հոգեբանական առանձնահատկություններով, և՛ մարզաձևի յուրահատկություններով: Ընդհանրապես վախի հաղթահարումը տեղի է ունենում հոգեբանական պատրաստության գործընթացում: Վախի հաղթահարման գործընթացում կարևոր է նաև մարզչի հմտությունները, կիրառվող մեթոդներն ու միջոցները, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքը, որը թույլ է տալիս կանխել վնասվածքները և հեշտացնում է նոր տարրեր յուրացնելու գործընթացը: Այդուհանդերձ, սպորտային մարմնամարզությունում վնասվածքներ ստանալու վախի հաղթահարումը կարող է տեղի ունենալ որոշակի դժվարություններով, քանի որ մարզիկները ստիպված են պարբերաբար բարդացնել վարժությունները՝ կատարելով կոորդինացիոն բարդ տարրեր: Այս հարցի մասին մանրամասն տեղեկություններ ներկայացված են սպորտային հոգեբանության տեսությունում:

Մարզչին առնչվող պատճառներն իրենց բնույթով բավականին տարբեր են: Տվյալ հետազոտության ընթացքում նշվել են այնպիսի պատճառներ, ինչպիսիք են՝ մարզչի հետ հարաբերությունների վատացումը, մարզչի հեռանալը սպորտից կամ երկրից, մարզչի փոփոխությունը:

Գերհոգնածության պատճառով մարզումները դադարեցրել է հարցվողների 7,35 տոկոսը: Հարկ է նշել, որ գերհոգնածության և գերբեռնվածության պատճառով սպորտից հեռանում են ոչ միայն մարմնամարզիկները, այլև՝ մի շարք այլ մարզաձևերի ներկայացուցիչներ: Գերմարզվածության, ֆիզիկական ու հոգե-

կան հոգնածության մասին տեղեկություններ կան նաև Ե.Ա.Դերգաչի, Մ.Մ.Իվանովայի, Վ.Վ.Սավչենկոյի հետազոտություններում: Հարկ է նշել, որ առանձին հետազոտություններում պարզվել է, որ գերմարզվածությունն և գերբեռնվածությունը պատանի մարզիկների սպորտից հեռանալու առաջնային պատճառներից են [2]:

Այնպիսի պատասխաններ, ինչպիսիք են՝ «դահլիճների ոչ բավարար կահավորանքը», «անհամապատասխան, ոչ ժամանակակից մարզագույքը», դիտարկվել են որպես ենթակառուցվածքների և մարզագույքի ոչ բավարար վիճակն արտահայտող պատճառներ:

Պատանի մարմնամարզիկների սպորտային կարիերան սահմանափակող ամենաքիչ նշված պատճառը եղել է առողջական խնդիրները: Քանի որ հարցվողները չեն նշել, թե ինչպիսի առողջական խնդիրների պատճառով են հեռացել սպորտից, այս խմբի պատճառները չեն վերլուծվել: Առողջական խնդիրները կարող են լինել ժառանգական, ձեռքբերովի և կարող են ընդհանրապես կապ չունենալ սպորտի հետ:

Վերջին տարիներին նմանատիպ հետազոտություն իրականացվել է նաև եվրոպացի գիտնականների կողմից: Նրանց հետազոտությունների արդյունքներում գրանցվել են բավականին տարբեր տվյալներ, թեպետ կան որոշակի ընդհանրություններ: Ըստ Ի. Սվոնի և համահեղինակների (2022) տվյալների՝ սպորտային մարմնամարզությունից հեռանալու հիմնական պատճառներն են՝ այլ ցանկությունները, ոչ բավարար հաջողությունները (մարզիկի ցանկությամբ, պահանջներով պայմանավորված) և մեծ տարիքը [10]: Այս տարբերությունները կարող են պայմանավորված լինել մի շարք գործոններով, մասնավորապես՝ հետազոտվողների բնակավայրով (աշխարհագրական, սոցիալ–տնտեսական գործոններ), ինչպես նաև հետազոտողների կիրառած մեթոդների և մեկնաբանությունների առանձնահատկություններով:

Եզրակացություն: Պատանի մարմնամարզիկների սպորտային կարիերայի ավարտը պայմանավորված է 12 տարբեր պատճառներով, որոնցից առաջնային են՝ սպորտային նվաճումների պակասը (մարզիկի համար ոչ բավարար առաջընթացը), մոտիվացիայի պակասը, վնասվածքները: Հետազոտության արդյունքները թույլ կտան մարզիչներին, մարզադպրոցների ղեկավարներին և համապատասխան գերատեսչություններին առավել նպատակային աջակցել պատանի մարմնամարզիկներին՝ նրանց սպորտային կարիերան առավել երկար և արդյունավետ դարձնելու համար:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Моссэ И. Б, Генетика спорта: вчера, сегодня, завтра.Труды БГУ 2012, том 7, часть 1. - с. 56-68. http://www.bio.bsu.by/proceedings/articles/2012-7-1-56-68.pdf [access: 25.09.23].
2. Савченко В.В., Раннее завершение карьеры в спортивных единоборствах восточной направленности в возрасте 16-18 лет в свете проблемы ухода из спорта в целом: возможности прогноза и корректировки проблемы. Вестник спортивной науки, 6, 2019.- с. 31-37. https://cyberleninka.ru/article/n/rannee-zavershenie-kariery-v-sportivnyh-edinoborstvah-vostochnoy-napravlennosti-v-vozraste-16-18-let-v-svete-problemy-uhoda-iz-sporta-v [access: 25.09.23]
3. Alfermann, D., & Stambulova, N. , Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology, 3rd ed., New York: Wiley, 2007, pp.712-736. https://www.researchgate.net/publication/230551111_Career_Transitions_and_Career_Termination. [access: 24.09.23].
4. Bronfenbrenner, U., The ecology of human development. Cambridge, Mass: Harvard University Press, 1979, 352 p. https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674224575 [access: 25.09.23].
5. Dergach, E.A., & Ryabinina, S.K. , Main Reasons for Ending Sport Career and Revealing the Factors Influencing its Success with Acting Athletes. Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences, 9 (4), 2011, pp. 1330-1342. https://cyberleninka.ru/article/n/main-reasons-for-ending-sport-career-and-revealing-the-factors-influencing-its-success-with-acting-athletes [access: 25.09.23]
6. Kerr, G., & Dacyshyn, A., The Retirement Experiences of Elite, Female Gymnasts. Journal of Applied Sport Psychology, 12(2), 2000, pp. 115-133. DOI: 10.1080/10413200008404218. [access: 25.09.23].
7. Lavallee, D., Grove, J. R., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *The Australian Psychologist, 32,* 131-135. DOI: 10. 1080/00050069708257366. [access: 25.09.23]
8. López de Subijana C., Galatti, L.R., Moreno, R., & Chamorro, J.L., Analysis of the athletic career and retirement depending on the type of sport: A comparison between

individual and team sports. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, 17(24), 9265, 11 p. DOI: 10.3390/ijerph17249265 [access: 25.09.23].

9. Moesch, K., Mayer, C., & Elbe, A-M., Reasons for Career Termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates. *Sport Science Review, XXI*(5-6), 2012, pp. 49-68. https://doi.org/10.2478/v10237-012-0018-2. [access: 25.09.23]
10. Swan, I., Souglis, A., & Andronikos, G., Investigating the reasons for dropping out by competitive artistic gymnastics. Journal of Physical Education and Sport, 22(1), 2022, pp.55-66. DOI: 10.7752/jpes.2022.01007. [access: 25.09.23]

REASONS OF YOUNG GYMNASTS' SPORTS CAREER TERMINATION

H. S. Gasparyan, N. V. Selumyan, A. T. Petrosyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: young gymnasts, sports career, career termination, reasons, retirement from sports.

Research relevance: During the analysis of the literature, it turned out that in different countries there are certain differences in the reasons that determine the termination of the sports career of athletes. In addition, it turned out that representatives of various sports were included in many studies, which do not provide an accurate assessment of the reasons for the termination of a sports career in gymnastics.

Research aim: The purpose of the study is to find out the reasons of young gymnasts' sports career termination in Armenia.

Research methods and organization: To solve the research tasks, it was planned to carry out a sociological study using a specially designed questionnaire, which revealed the biographical data of the participants. To find out the reasons of young gymnasts' sport career termination, an open question was asked. The former gymnasts had to answer what reason or reasons they had to terminate their sports career.

Research result analysis: The age data of gymnasts (X, σ) were analyzed according to the start of training age - 6.5 ± 1.62, the end of the career - 13.27 ± 1.72, and the duration of sports career - 6.77 ± 2.23. All participants of the study ended their career at the age of

11-17 years. As a result of the content analysis, the following reasons were identified: lack of sports achievements and progress, lack of sports motivation, sports injuries, transition to another sport, family reasons, financial problems, difficulty in combining training and study, fear of injury, coach related reasons, exhaustion, inadequate infrastructure and sport equipment, health problems.

Conclusion: The termination of the sports career of young Armenian gymnasts is due to 12 different reasons, amongst them the main ones are lack of athletic achievements (insufficient progress for an athlete), lack of motivation, injuries.

ПРИЧИНЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ ПОДРОСТКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГИМНАСТИКЕ

Г. С. Гаспарян, Н. В. Селумян, А. Т. Петросян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: юные гимнасты, спортивная карьера, завершение карьеры, причины, уход из спорта.

Актуальность исследования. В ходе анализа литературы выяснилось, что в разных странах существуют определенные различия в причинах, определяющих завершение спортивной карьеры спортсменов. Кроме того, выяснилось, что во многих исследованиях были включены представители различных видов спорта, что не позволяет точно оценить причины прекращения спортивной карьеры в спортивной гимнастике.

Цель исследовани. Выяснить причины завершения спортивной карьеры юных гимнастов, тренирующихся в Армении.

Методы и организация исследования. Для решения задач исследования планировалось провести социологическое исследование. Социологический опрос проводили с помощью специально разработанной анкеты. Выявлены биографические данные участников, возраст начала и окончания тренировок, продолжительность спортивной карьеры. Для выяснения причин, ограничивающих карьеру в спортивной гимнастике, был задан открытый вопрос, по которому бывшие гимнасты должны были ответить, по какой причине или причинам они завершили свою спортивную карьеру.

Анализ полученных результатов. Анализируя возрастные статистические данные гимнастов (X±σ), были получены следующие показатели: возраст начала тренировок - 6,5 ± 1,62, возраст завершения тренировок - 13,27 ± 1,72, продолжительность спортивной карьеры - 6,77 ± 2,23. Все участники исследования завершили свою карьеру в возрасте 11-17 лет. В результате контент анализа были выявлены следующие причины: недостаток спортивных достижений и прогресса, отсутствие спортивной мотивации, спортивные травмы, переход в другой вид спорта, семейные причины, финансовые проблемы, сложность совмещения обучения и тренировки, страх получить травму, причины, связанные с тренером, переутомление, неадекватное состояние инфраструктуры и спортивного инвентаря, проблемы со здоровьем.

Краткие выводы. Завершение спортивной карьеры юных гимнастов обусловлено 12-ю различными причинами, основными из которых являются: отсутствие спортивных достижений (недостаточный прогресс для спортсмена), отсутствие мотивации, травмы.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հայկ Սուրենի Գասպարյան՝ մ.գ.թ., Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail.: hayk.gasparyan@sportedu.am

Նարինե Վիլիկի Սելումյան՝ մ.գ.թ., Հ.Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail.: narine.selumyan@sportedu.am

Արմեն Տիգրանի Պետրոսյան՝ Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail.: aapetrosyan1994@gmail.com

Information about the authors

Hayk Suren Gasparyan, PhD, Associate Professor of the Department of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess after H. Shahinyan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E .mail: hayk.gasparyan@sportedu.am

Narine Vilik Selumyan, PhD, Professor of the Department of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess after H. Shahinyan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: narine.selumyan@sportedu.am

Armen Tigran Petrosyan, Postgraduate student, Department of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess named after H. Shahinyan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E. mail: aapetrosyan1994@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 12.10.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.10.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՀՏԴ 797.2 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-45

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՄԱՆ ԵՎ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

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

Առանցքային բառեր: Սպորտային կողմնորոշում, սպորտային ընտրություն, տաղանդների բացահայտում, ֆիզիկական որակներ, ֆիզիոլոգիական ցուցանիշներ, հոգեբանական առանձնահատկություններ:

Հետազոտության արդիականություն: Վաղուց հայտնի է, որ գործունեության տարբեր տեսակներ մարդուց պահանջում են տարբեր որակներ և հմտություններ, որին ոչ բոլորն են հավասարապես տիրապետում: Դեռ Հիպոկրատն էր մարդկանց փորձում դասակարգել՝ ըստ կառուցվածքամորֆոլոգիական հատկանիշների, որպեսզի որոշեր նրանց նախատրամադրվածությունն այս կամ այն գործունեությանը: Հին Եգիպտոսում, Չինաստանում, Հունաստանում մարդու ֆունկցիոնալ կարողությունների և հնարավորությունների գնահատման գաղափարը կիրառվել է դարեր առաջ: Հին Չինաստանում ձևավորվել էր ընտրության հզոր դպրոց, որտեղ շեշտը դրվում էր մարդու մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունների վրա:

Վերոնշյալից անմասն չի մնացել նաև սպորտային գործունեությունը:

Ավելի ուշ մեզ հայտնի մասնագիտական ընտրության օրինակներն ի հայտ են եկել դեռ 1960-ական թվականներից, երբ Ռուսաստանում սկսվեց նոր թափով կիրառվել զինվորականների մասնագիտական ընտրության հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդները:

Ժամանակակից սպորտը հասել է այն մակարդակի, որ նոր ռեկորդներ սահմանելու համար մարզիկը պետք է ունենա բացառիկ մորֆոլոգիական տվյալներ՝ համադրված յուրահատուկ ֆիզիկական և հոգեբանական ունակություններով, որոնք գտնվում են զարգացման բարձր մակարդակի վրա: Այսպիսի համադրումներն անգամ բազմամյա լավագույն պատրաստության դեպքում շատ հազվադեպ են հանդիպում: Այդ իսկ պատճառով բարձր նվաճումների սպորտում ընտրության և կողմնորոշման հարցն առավել քան արդիական է: Սրանից անմասն չէ նաև ըմբշամարտը և այս մարզաձևում օժտված երեխաների հայտնաբերումն ու ընտրութ-

յունը մնում է մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Մարզիկի հետագա նվաճումները բխում են մարզաձևի ճիշտ ընտրությունից և տվյալ մարզիկի հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և մորֆոլոգիական համապատասխանությունից՝ ընտրված մարզաձևին: Ընդ որում՝ մասնագիտական ընտրության հարցը կարևոր է մասնագիտական կարիերայի ամբողջ ընթացքում՝ մարզաձևի ընտրությունից սկսած մինչև մրցումներին մասնակցության ժամանակը:

Առկա են սպորտային ընտրության հիմնահարցին նվիրված բազմաթիվ ընդհանրական գիտական աշխատանքներ, որոնք, սակայն շեշտը դնում են ավելի շատ անտրոպոմետրիկ տվյալների, մանկավարժական ցուցանիշների, ոչ այդքան հաճախ բժշկակենսաբանական և գենետիկ տվյալների վրա [5, 6, 10, 11, 12]: Իսկ համապատասխան համալիր հետազոտություններ, նվիրված ըմբշամարտում սպորտային ընտրության տարբեր փուլերում հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ցուցանիշներին՝ սակավաթիվ են:

Ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիան խորհուրդ է տալիս ըմբշամարտով զբաղվել 8 տարեկանից, սակայն մեր մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ըմբշամարտի պարապմունքները հիմնականում սկսվում են 10-12 տարեկանից, բացառիկ դեպքերում կարող է սկսվել ավելի վաղ: Սակայն այս տարիքում շատ երեխաներ արդեն ներգրավված են այլ մարզաձևերում: Այն երեխաները, որոնք չեն զբաղվում սպորտային գործունեությամբ, որոշ չափով բաց են թողնում շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար բարենպաստ ժամանակաշրջանը՝ կրտսեր դպրոցական տարիքը, որը պետք է առավելագույն արդյունավետությամբ օգտագործվի առողջությունը բարելավելու, սպորտի նկատմամբ կայուն հետաքրքրություն զարգացնելու և հիմք ստեղծի ապագա մարզական նվաճումների համար: Այս առումով սպորտային ընտրության և կողմնորոշման հարցն ավելի քան արդիական է ըմբշամարտում:

Հետազոտության նպատակը: Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ըմբշամարտում սպորտային կողմնորոշման և ընտրության տեսական մոտեցումները:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Ծանոթանալ հայրենական և արտասահմանյան հեղինակների կողմից առաջարկված սպորտային ընտրության մոտեցումներին ըմբշամարտ մարզաձեվում:

2. Պարզել դրանց նմանությունները, տարբերություններն ու գործնական կիրառելիությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կատարվել է համա-

պատասխան գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, ընդհանրացում և վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սպորտային կողմնորոշումը և ընտրությունը համալիր բնույթի կազմակերպչամեթոդական միջոցառումների համակարգ է, որը թույլ է տալիս որոշել տվյալ մարզաձևի ընտրության առանձնահատկությունները և անհատի նեղ մասնագիտացումն այդ մարզաձևում:

20-րդ դարասկզբին ամերիկացի գիտնական Պարսոնսնը և գերմանացի հոգեբան Մյունստերբերգն առաջիններն էին, որ որոշել էին գիտականորեն հիմնավորել կադրերի ընտրությունը: Սակայն կադրերի ընտրության համակարգում արմատական փոփոխությունները տեղի ունեցան 20-րդ դարի 20-ական թվականներին, երբ տարածվեց Թեյլորի աշխատանքները՝ կապված աշխատանքի գիտականորեն կազմակերպման հետ: Նա մեծ ուշադրություն էր դարձնում աշխատողներ փնտրելու և ընտրելու որոնման համակարգին, ինչպես նաև ղեկավարի գործունեության գնահատմանը: Թեյլորի մեթոդից օգտվում էին ԱՄՆ-ն, Գերմանիան, Ֆրանսիան և այլ երկրներ, միաժամանակ փորձելով ստեղծել իրենց համակարգները: Արդյունքում՝ մասնագետներին հաջողվեց ստեղծել մի շարք քարտային հավաքածուների «մասնագիտական փսիխոգրամաներ» և ըստ այբբենական կարգի՝ մասնագիտություններ [11]:

Կատարված գրական աղբյուրների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ սպորտային ընտրության և կողմնորոշման հարցը գրեթե միշտ եղել և մնում է ոլորտի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Շատ երկրներում անգամ գործել և գործում են սպորտային ընտրության համակարգեր [3]:

Բարձր նվաճումների սպորտը՝ որպես էքստրեմալ պայմաններում գործունեության ձև, ուղեկցվում է բարձր նյարդահոգեբանական և ֆիզիկական լարվածությամբ, որը պահանջում է դիպուկության, արագության և գործողությունների բարդության բարձր մակարդակ, և մարդկանց, որոնք պատրաստ են հասնել սպորտային բարձր վարպետության: Բոլոր մենապայքարային մարզաձևերը և ըմբշամարտը հատկապես, մարզիկներից պահանջում են գերմարդկային ջանքեր, բարձր ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածություն, որը սակայն ոչ բոլոր մարզիկների է տրված: Ըմբիշներն օրական կարող են մի քանի պարապմունք ունենալ, բացի այդ մրցումների ընթացքում մարզիկներն օրվա մեջ ունենում են 3-5 մենամարտ, որը մարզիկից մեծ պատրաստվածություն է պահանջում. այստեղ ավելի է կարևորվում սպորտային ընտրության դերը:

Սպորտային ընտրությունն առավել օժտված մարդկանց որոնման գործընթաց է, որոնք կարող են հասնել առավելագույն բարձր արդյունքների կոնկրետ մարզաձևում: Սպորտային ընտրության՝ որպես համակարգի ձևավորման համար պահանջվել է 25 տարի՝ սկսած 60-ականների սկզբից մինչև 80-ական թվականները: Այդ ընթացքում սկսել է ձևավորվել մարզական ընտրության տեսությունը և երևան են եկել այդ թեմային նվիրված հիմնական աշխատությունները, որոնք էլ հիմք են դրել այդ ոլորտի զարգացմանը (М.С. Бриль 1980, 1983; В.М. Волков, 1979; В.М. Волков, 1986; В.П. Филин, 1983; В.Б. Шварц, 1977; СВ. Хрущев, 1984): Այդ շրջանի կարևոր առանձնահատկություններից է այն, որ սկսել էին ինտենսիվորեն ձևավորվել մարզիկների և մարզաձևերի ընտրության տարբեր բնութագրական մոդելներ (Г.С. Туманян, 1976; Э. Г. Мартиросов, 1976; Т. С. Тимакова, 1976; В. С. Гориневская, 1976; М.С. Бриль, 1980; А.В. Ивойлов, 1971; С.И. Ляссотович, 1971, В. П. Филин, 1987): Մարտիրոսյանն (2022) իր աշխատանքի մեջ վերլուծելով տարբեր երկրներում գոյություն ունեցող սպորտային ընտրության գործող համակարգերը, համապատասխան աղյուսակով՝ որպես օրինակ, ներկայացրել է պրոֆեսոր Ֆիլինի կողմից ներկայացված մարզադպրոցի համար երեխաների ընտրության գործընթացը, որը նա բաժանել էր 3 փուլի՝ այդ փուլերում ներառելով կենսաբժշկական, հոգեբանական և մանկավարժական մեթոդները: Որոշ հեղինակներ, ըմբշամարտում ընտրության գործընթացը կազմակերպելիս, հիմնվում են հենց այդ փուլերի վրա:

Ըմբշամարտում բարձր նվաճումների հասնելը պայմանավորված է մարզիկի ֆիզիկական, հոգեբանական և տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության որակական և քանակական ցուցանիշներով (Нестеров А.А., Левицкий А.Г., 2000; Тараканов Б.И., 2000; Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2013): Սակայն որոշ մասնագետներ կարծում են, որ միայն գենետիկ նախատրամադրվածությունով երեխաները կարող են հասնել բարձր նվաճումների: Գենետիկական բնութագրիչներից կարևոր դեր են խաղում մորֆոֆունկցիոնալ ցուցանիշները, որոնք պայմանավորում են էներգապահովման համակարգերի աշխատանքը, ֆիզիկական որակների զարգացվածությունը, հարմարվողականությունը, մարզվածությունը և աշխատունակությունը (Солодков А.С., 2006; Ахметов И.И., 2009; Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., Афанасьева И.А., 2017):

2007 թվականին Լոկենցևն իր թեկնածուական ատենախոսության մեջ նշել է, որ շատ կոնստիտուցիոնալ ցուցանիշների հետազոտություններ ցույց են տվել, որ գենետիկ ազդեցությունը դրսևորվում է հիմնականում օրգանիզմի

մորֆոլոգիական առանձնահատկություններում, ավելի քիչ օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական ցուցանիշներում, և գրեթե աննշան՝ հոգեբանական ցուցանիշներում: Յուրաքանչյուր մարզաձևի համար պահանջվում է կարողությունների որոշակի համալիր, որոնցում առանձնացնում են առաջատար, երկրորդային և լրացուցիչ կարողություններ [7]:

Միևնույն ժամանակ, Բրիլը, Ֆիլինը, Գրոշենկովը և այլք ուսումնասիրել են ըմբշամարտում ընտրության մանկավարժական ասպեկտները: Հիմնվելով նրանց հետազոտությունների վրա՝ գործընկերներ Սիրիսը և Գայդարսկան համարում են, որ ընտրության գործընթացում մանկավարժական ուղղվածությունն առաջատարն է, որը միավորում է այլ ուղղվածությունների մասնագետների կողմից ստացված տվյալները [5]:

Սակայն Չանգը և համահեղինակներն (2017) աշխատանքներում նշվում են, որ սպորտային ընտրության արդյունավետության բարձրացման համար առաջին հերթին պետք է լուծել բարձրակարգ մարզիկների մոդելավորման հարցը՝ հիմնավորելով մարզական ընտրության չափանիշերը: Դրա հետ մեկտեղ մոդելային բնութագրիչները պետք է լինեն ինչպես ընդհանուր՝ տարբեր մարզաձևերի համար, այնպես էլ ընդհանուր՝ մարզաձևերի խմբերի համար (ընդհանրացված), ինչպես նաև յուրահատուկ՝ առանձին մարզաձևի համար: Մոդելավորման գործընթացում անհրաժեշտ է հաշվի առնել ժամանակի ընթացքում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները և ցանկալի է այդ գործընթացը լինի բազմամյա (լոնգիտուդինալ) հետազոտությունների արդյունք [17]:

Մոդելավորման գործընթացում պետք է հաշվի առնել նաև այն, որ ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները և այնպիսի ֆիզիկական որակները, ինչպիսիք են՝ ճկունությունը, արագաշարժությունը և ճարպկությունը, առավել տեղեկատվական են մարզումների նախնական ընտրության փուլում: Պաուտկինի և համահեղինակների կարծիքով, հետագայում ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ցուցանիշները ձեռք են բերում պրոգնոստիկ արժեք [8]:

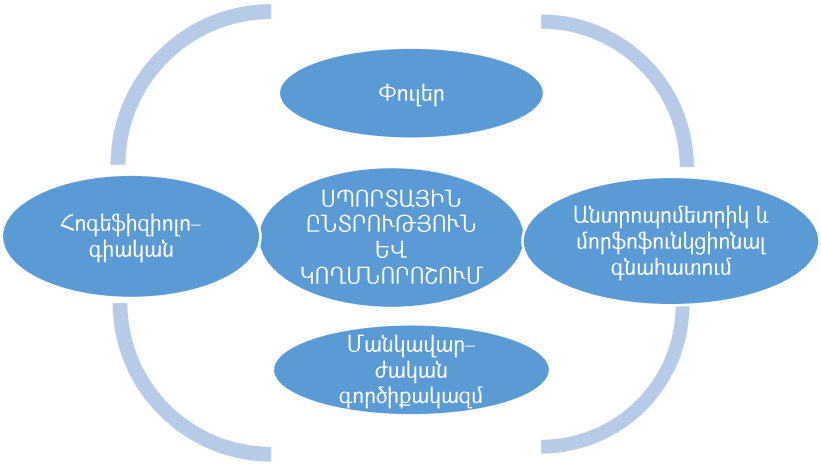
Ըմբշամարտի մեջ մասնագիտացած մարզիկների մոդելային բնութագրերի ուսումնասիրության ժամանակ շատ հեղինակներ նշում են, որ ըմբիշներն ունեն լայն կուրծք և քաշ-հասակ ինդեքսների բարձր ցուցանիշներ: Հատկապես հետաքրքիր են տարբեր քաշային կարգերի ըմբիշների կազմվածքը վերլուծող աշխատանքները, որոնցում առկա է մարմնի ծավալային հատկանիշների մեծ փոփոխականություն: Որպես կանոն՝ կան երեք պայմանական քաշային խմբեր՝ թեթևքաշայիններ, միջին և ծանրքաշայիններ:

Ըստ Գ.Ս. Թումանյանի և համահեղինակների՝ ըմբիշի արդյունավետությունը որոշվում է ոչ միայն մորֆոլոգիական առանձնահատկություններով, այլև տեխնիկական գործողությունների ճիշտ կիրառմամբ, ֆիզիկական, մարտավարական, հոգեբանական պատրաստվածության մակարդակով: Համաձայն պրոֆեսոր Վ.Մ. Վոլկովի և համահեղինակների ուսումնասիրությունների՝ որքան մարզիկի մարմնակազմությունը մոտ է տվյալ մարզաձևին յուրահատուկ մարմնակազմությանը, այնքան մարզիկը մեծ հաջողությունների կհասնի ընտրված մարզաձևում [15, 5]:

Շատ կարևոր է, որ բարձրակարգ մարզիկների մոդելային բնութագրիչների մեջ ընդգծված լինեն նաև օրգանիզմի կարևորագույն ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների աստիճանը: Որպես ըմբշամարտիկների կարևորագույն ֆիզիկական որակներ՝ առանձնացնում են հատուկ դիմացկունությունը, պայթուցիկ ուժը, ճկունությունն ու ճարպկությունը:

Ի հավելումն վերը թվարկված ընտրության չափանիշերի, Փիլոյանը և Կուզմինան նշում են, որ ըմբշամարտում մարզիկի նվաճումների համար կարևոր նախապայման է նպատակասլացությունը: Յուրաքանչյուր ըմբիշ մրցումների ժամանակ ձգտում է հաղթանակի, սակայն ավելի հաճախ հաղթում է նա, ում մոտ այդ նպատակը հստակ ձևավորված է: Այդ իսկ պատճառով, նպատակասլացությունն ըմբշամարտում կարող է ծառայել որպես մարզիկների ընտրության չափանիշ [5, 16]:

Մեր կողմից ուսումնասիրված գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս ենթադրել, որ սպորտային ընտրությունը և կողմնորոշումն ավելի պատկերավոր կարելի է ներկայացնել հետևյալ կերպ.



Տրամագիր 1. Մարզիկների ընտրության համակարգի բաղադրիչները և փուլերը

Ընտրության համակարգի արդյունավետ աշխատանքի համար հավասարապես կարևոր են բոլոր փուլերը և բաղադրիչները: Օրինակ՝ պրոֆեսոր Պլատոնովն ընտրության գործընթացը բաժանում է 6 փուլի, որոնցում կիրառում է տրամագրում ներկայացված գրեթե բոլոր բաղադրիչները, որոնց համալիր կիրառման արդյունքում միայն կարելի է հասնել ցանկալի արդյունքի [9] :

Կատարված ուսումնասիրություններն առաջ են բերում հետևյալ պնդումները.

1. Մասնագիտական ընտրությունն ըմբշամարտում կարևորվում է ինչպես առողջության պահպանման և սպորտային նվաճումների, այնպես էլ տնտեսական ցուցանիշների և, հատկապես դրանց խնայողության տեսանկյունից:

2. Շատ կարևոր է ապագա չեմպիոններին բացահայտել հենց սկզբից, քանի որ դա թույլ կտա հետագայում ժամանակ և միջոցներ խնայել, ինչը կարևորվում է հատկապես ցածր եկամուտ ունեցող երկրների պարագայում:

3. Սպորտային ընտրության միասնական համակարգի առկայությունը կօգնի սկսնակ մարզիչներին ճիշտ և գիտահեն որոշումներ կայացնել՝ հնարավորինս խուսափելով սխալ ընտրությունից:

4. Բացի ընտրության հիմնական և կիրառելի մեթոդներից, անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել և ավելի խորն ուսումնասիրել հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդները, որը կարող է լրացուցիչ կարևոր ցուցանիշներ բացահայտել:

Եզրակացություն: Սույն հոդվածի, ինչպես նաև ատենախոսության համար օգտագործվող բոլոր գրական աղբյուրների վերլուծությունից հանգում ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Կարևոր է սպորտային ընտրության փուլայնությունը և այն, որ մարզական գործունեության ցանկացած փուլում ընտրությունը մնում է արդիական:

2. Ընտրության արդյունավետ մոդելը պարունակում է հետևյալ բաղադրիչները՝ մանկավարժական, բժշկակենսաբանական, հոգեֆիզիոլոգիական:

3. Բարձրակարգ մարզիկների մոդելավորումը կարող է նպաստել սպորտային ընտրության համակարգի կատարելագործմանը:

4. Ընտրության գործընթացում կարևոր տեղ է զբաղեցնում մոտիվացիան և նպատակասլացությունը, որն առաջնային և հավասարապես կարևոր է ընտրության բոլոր փուլերում:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գասպարյան Հ.Ս., Ընտրությունը և վաղ մասնագիտացումը սպորտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, 88 էջ:
2. Մարտիրոսյան Ա. Հ., Տարբեր երկրների սպորտային ընտրության համակարգերի համեմատական վերլուծություն, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, № 2 (6) Երևան, 2022
3. Շախյան Ա. Հ., Սկզբնական ընտրության ժամանակակից մոտեցումները բռնցքամարտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2019, 78 էջ:
4. Винниченко А. А., Козляков А. В., Разновидность индивидуального подхода при отборе в спортивные секции по вольной борьбе. Теория и методика спортивной тренировки. 2010. №3 с.11-15.
5. Волков Л. В., Выбор спортивной специализации. Киев 1973.
6. Гробовникова И.Ю., Лебедь Т.Л., Соловьева Н.Г, Писарчик Г.А., Мельнов С.Б.,- Антропогенетическое прогнозирование результатов спортивной деятельности Веснік Палескага дзяржаўнага універсітэта. Серыя прыродазнаўчых навук. 2012. №1. С. 10–17.
7. Леконцев Е.В., Генетическая обусловленность некоторых показателей физических способностей человека: автореф.канд. биол. наук. М., 2007. 22 с.
8. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение, 2005. 349 с.
9. Мартиросов Э.Г., Балучи Р. Морфологические особенности футболистов высокой квалификации разных амплуа // Теория и практика футбола. 2004. № 3 (23). С. 27–32;
10. Никитин С.Н., Никифоров Н.В., Горенко В.В., Герасимов С.И., Занин Л.В., Использования уровня ловкости в соревновательной деятельности высококвалифицированных самбистов // Физическая культура и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 74–76):
11. Пауткин А.В., Самсонов М.М., Антонюк С.Д., Соматотипологический подход в прогностической оценке двигательной одаренности юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. С. 40–42
12. Платонов В. Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория еепрактические приложения. М. : Советский спорт, 2005. 536-564 с.

13. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика: моногр. М.: Советский спорт, 2013. 1048 с.
14. Тараканов Б.И., Спортивная борьба: Эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: моногр. СПб. : Изд-во Политехн. ун-та , 2015. 94 с.;
15. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
16. Филин В.П., Волков В.М., Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176с.
17. Chang, E. C., Najarian, A. S.-M., Chang, O. D., Hill, G. M., & Lee, J. (2017). Athletic competence as a central facet of sport orientation among collegiate athletes. Journal of Sport Behavior, 40, 269-277
18. Podrigalo S., Romanenko L., Tropin V., Boychenko Y., Rovnaya N., Kamaev O., (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. Journal of physicaleducation and sport, 16(2), 433-439. doi:10.7752/jpes.2016.02067
19. Ciocan, D. M., Milon, A., & Mareş, G. (2017). Study Regarding the Motives of Children Participation in Sport Activities. In C. Ignatescu, A. Sandu, & T. Ciulei (eds.), Rethinking Social Action. Core Values in Practice (pp. 159-168). Suceava, Romania: LUMEN Proceedings https://doi.org/10.18662/lumproc.rsacvp2017.15
20. Lohbeck A, Hohmann A, von Keitz P, Daseking M. Children's Motivation Profiles in Sports and Physical Activities: A Latent Profile Analysis and Self-Determination Theory Approach. J Sport Exerc Psychol. 2022 Apr 22;44(4):251-262. doi: 10.1123/jsep.2021-0279. PMID: 35453117.

ANALYSIS OF THEORETICAL APPROACHES TO SPORTS ORIENTATION AND SELECTION IN WRESTLING

A.H. Martirosyan
Armenian state institute of physical culture and sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Sport orientation, sports selection, talent identification, physical qualities, physiological indicators, psychological characteristics.

Research relevance: This study highlights the importance of selecting athletes in wrestling and it is focused on an individual's qualities and skills. It draws on the historical context of Hippocrate attempt to classify people according to their structural features to determine their predisposition to specific activities.

Research aim: To review the scientific and methodological literature on the topic.

Research methods and organization: The research methodology involved a comprehensive review of relevant literature in the field

Research result analysis: The analysis of the results reveals that sport orientation and selection comprise of a complex system of measures helping to determine the appropriate sport and narrow specialization for individuals. The literature review demonstrates that sports selection and orienteering in wrestling have consistently been the focus of attention for specialists in the field. Sports selection is aimed at identifying the most gifted individuals who have the potential to excel in a particular sport. It has been a crucial aspect of coverage for approximately 25 years. Pedagogical methods of sports orientation are used to assess the development of abilities, physical qualities, and technical skills in young athletes. However, the study acknowledges that many other authors emphasize the importance of considering the motivation and psychological characteristics of the child.

C**onclusion:** Identifying talent is crucial for identifying promising athletes and can save time and resources. It is recommended to identify future champions from an early stage. In addition to pedagogical and physiological factors, psychological factors are deemed equally important for achieving success in sports.

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРУ В БОРЬБЕ

А. Г. Мартиросян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Спортивное ориентирование, спортивный отбор, выявление талантов, физические качества, физиологические показатели, психологические особенности.

Актуальность исследования. Давно известно, что разные виды деятельности требуют от человека разных качеств и умений, которыми не все обладают в равной степени. Еще Гиппократ пытался классифицировать людей по их структурно-морфологическим признакам, чтобы определить их предрасположенность к той или иной деятельности. Для достижения высоких спортивных результатов важен правильный выбор вида спорта и направленности, которая по-прежнему занимает важное место в науке о спорте.

Цель исследования. Заключалась в анализе научно-методической литературы по теме.

Методы и организация исследования. Проведено изучение, ознакомление и анализ актуальной научно-методической литературы.

Анализ полученных результатов. Спортивное ориентирование и отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, позволяющая определить специфику выбора того или иного вида спорта и узкую специализацию личности в этом виде спорта. Анализ литературных источников показывает, что вопрос спортивного отбора и ориентирования в борьбе практически всегда находился в центре внимания специалистов в данной области. Во многих странах даже действуют системы спортивного отбора. Чтобы стать системой, спортивный отбор охватил примерно 25 лет. Педагогические методы спортивной ориентации позволяют оценить уровень развития способностей, физических качеств и технических навыков юных спортсменов. Однако многие другие авторы считают, что мотивация и психологические особенности ребенка также важны.

Краткие выводы. Выявление талантов является важным фактором в выявлении перспективных борцов. Очень важно определить будущих чемпионов с самого начала, так как это впоследствии сэкономит время и средства. Помимо педагогических и физиологических факторов необходимо обращать внимание на психологические факторы, которые не менее важны для достижения спортивных высот.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Աննա Համլետի Մարտիրոսյան՝ ասպիրանտ, Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail:anna.martirosyan@sportedu.am,
ORCID:0000-0002-2599-510X

Information about the author

Anna Hamlet Martirosyan - PhD student, lecturer of the Chair of Physical Rehabilitation, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia;
E-mail:anna.martirosyan@sportedu.am, ORCID:0000-0002-2599-510X

Հոդվածն ընդունվել է 21.10.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 23.10.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ, պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՀԴՏ 796.422.16 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-57

ԱՖՐԻԿՅԱՆ ՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՖԵՆՈՄԵՆԸ

Է. Զ. Մարտիրոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Դիմացկունություն, աշխարհամաս, դոմինանտություն, ֆենոմեն, միջնավազք, հեռավազք, գենետիկա, ապրելակերպ:

Հետազոտության արդիականություն: Աթլետիկական վազքային դասական մրցաձևերում, հատկապես՝ միջնավազքում, հեռավազքում և մարաթոնյան վազքում ակնհայտ է «սև» մայրցամաքը ներկայացնող մարզիկների առավելությունը: Քառորդ դար է ինչ աթլետիկական համաշխարհային խոշոր ստուգատեսներում աֆրիկյան վազորդները ստեղծել են «անպարտելիության մթնոլորտ», քանի որ նվաճում են գրեթե բոլոր մեդալները:

Աֆրիկացի վազորդների ֆենոմենն իսկապես զարմացրել է սպորտային գիտությամբ զբաղվող մասնագետներին: Նախորդ դարի վերջերից աֆրիկյան աշխարհամասի վազորդների հաղթարշավը ոլորտի մասնագետներին ստիպեց ուսումնասիրել և հետազոտել աֆրիկացիների առեղծվածային հաջողության գաղտնիքը [5, 6]: Բազմաթիվ գիտական հետազոտություններում փորձեր են արվել պարզել, թե որն է աֆրիկյան վազորդների ֆենոմենը՝ աթլետիկական դիմացկունության մրցաձևերում: Գիտական հետազոտությունները հիմնականում ուղղված էին գենետիկական տվյալների, ապրելակերպի, աշխարհագրական և բնակլիմայական պայմանների, ինչպես նաև մարզումային գործընթացի ուսումնասիրմանը [1, 3, 4, 8]:

Հետազոտողները նշում են, որ աֆրիկացիներն ունեն բոլորովին այլ մկանային կառուցվածք, քան մյուս աշխարհամասի բնակիչները, ավելին, նրանք ունեն ավելի երկար ու բարակ ոտքեր, կարճ իրան, կրունկի երկար ոսկորներ, համեմատաբար երկար Աքիլլեսյան ջիլ, ենթամաշկային ճարպի քիչ պարունակություն, ինչպես նաև թոքերի կենսական տարողության բարձր ցուցանիշ: Այս գենետիկ տվյալները միասին զգալի առավելություն են տալիս աֆրիկացի վազորդներին [1, 3, 4, 7, 8]:

Շատ գիտնականներ նշում են, որ աֆրիկացի վազորդների ֆենոմենը կապված է նաև նրանց բնակլիմայական և աշ-

խարհագրական պայմանների առանձնահատկությունների հետ: Ժամանակի մեծ մասն անցկացնելով և մարզվելով ծովի մակարդակից մոտ 2000-2500 մետր բարձրության վրա՝ վազորդներն ունենում են թոքերի կենսական տարողության բարձր ցուցանիշ, ինչպես նաև արյան մեջ հեմոգլոբինի և հեմատոկրիտի բարձր մակարդակ: Վերջինս իր հերթին հանգեցնում է աշխատող մկաններին թթվածին տեղափոխելու ունակության բարձրացմանը [2, 5, 6, 7]: Պակաս տարածված չէ այն տեսությունը, որ աֆրիկացիների հաղթանակները բացատրվում են նրանց ապրելակերպով: Գիտնականները նշում են, որ Աֆրիկա մայրցամաքի ներկայացուցիչները միայն դպրոց գնալու և առօրյա գործերն իրականացնելու համար երբեմն ստիպված են լինում հաղթահարել տասնյակ կիլոմետրեր: Ըստ այդ տեսակետի՝ տրամաբանական է, որ այդ դեպքում աթլետիկական դիմացկունության մրցաձևերը նրանց համար մարտահրավեր կամ մարդկային հնարավորությունների փորձություն չեն [3, 6, 8]:

Մյուս հավանական տեսությունը դժվար և բարդ մարզումներն են, քանի որ աֆրիկացիների հաղթանակները չեն կարող բացատրվել միայն գենետիկ, բնակլիմայական կամ աշխարհագրական դիրքի առավելությամբ: Նրանցից շատերի համար վազքը գոյատևելու, աղքատությունից խուսափելու և հայտնի դառնալու միակ միջոցն է: Այդ պատճառով շատ մարզվել և ազգային հավաքական ընդգրկվելը գրեթե բոլորի երազանքն է: Աֆրիկյան վազորդների մարզման գործընթացի հիմնական առանձնահատկությունները մեծ հաշվով հասանելի չեն այլ երկրների ներկայացուցիչներին: Այդ մասին առաջին անգամ բարձրաձայնվել է 2000-ական թվականների սկզբին: Ըստ որոշ տեղեկատվական աղբյուրների՝ աֆրիկյան երկրներում գործում են սպորտային ճամբարներ, որտեղ մարզվողները կատարում են մեծ ծավալի և բարձր ինտենսիվությամբ վազքային աշխատանքներ [1, 2, 3, 8]:

Բացի վերը նշված գործոններից, աֆրիկացի վազորդների մարզական հաջողության մեջ մեծ կարևորություն ունի նաև սնունդը: Նրանք իրենց կալորիաների 86%-ը ստանում են բուսական սննդից, իսկ 14%-ը՝ կենդանական սնունդից, շատ են օգտագործում կաթով կամ շաքարով թեյ, հատկապես՝ մարզումներից հետո [3, 5]:

Չնայած այն հանգամանքին, որ Աֆրիկա աշխարհամասի վազորդների հաղթանակի գրավականը համարվող այս բոլոր տեսությունները բավականին համոզիչ են թվում, սակայն դրանցից ոչ մեկը դեռ պաշտոնական ճանաչում չի ստացել:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել աֆրիկյան երկրների ուժեղագույն միջնավազորդների, հեռավազորդների և մարաթոնյան վազորդների դոմինանտությունը մյուս աշխարհամասերի վազորդների նկատմամբ:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել աֆրիկյան վազորդների առանձնահատկությունները դիմացկունության մրցաձևերում: 2. Ուսումնասիրել և վերլուծել աշխարհի ուժեղագույն վազորդների տոկոսային համամասնությունն ըստ աշխարհամասերի:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. մասնագիտական գրականության, տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծում, 2. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն: Վիճակագրական վերլուծության արդյունքներն ըստ աշխարհամասերի հաշվարկվել և ներկայացվել են տոկոսային հարաբերությամբ:

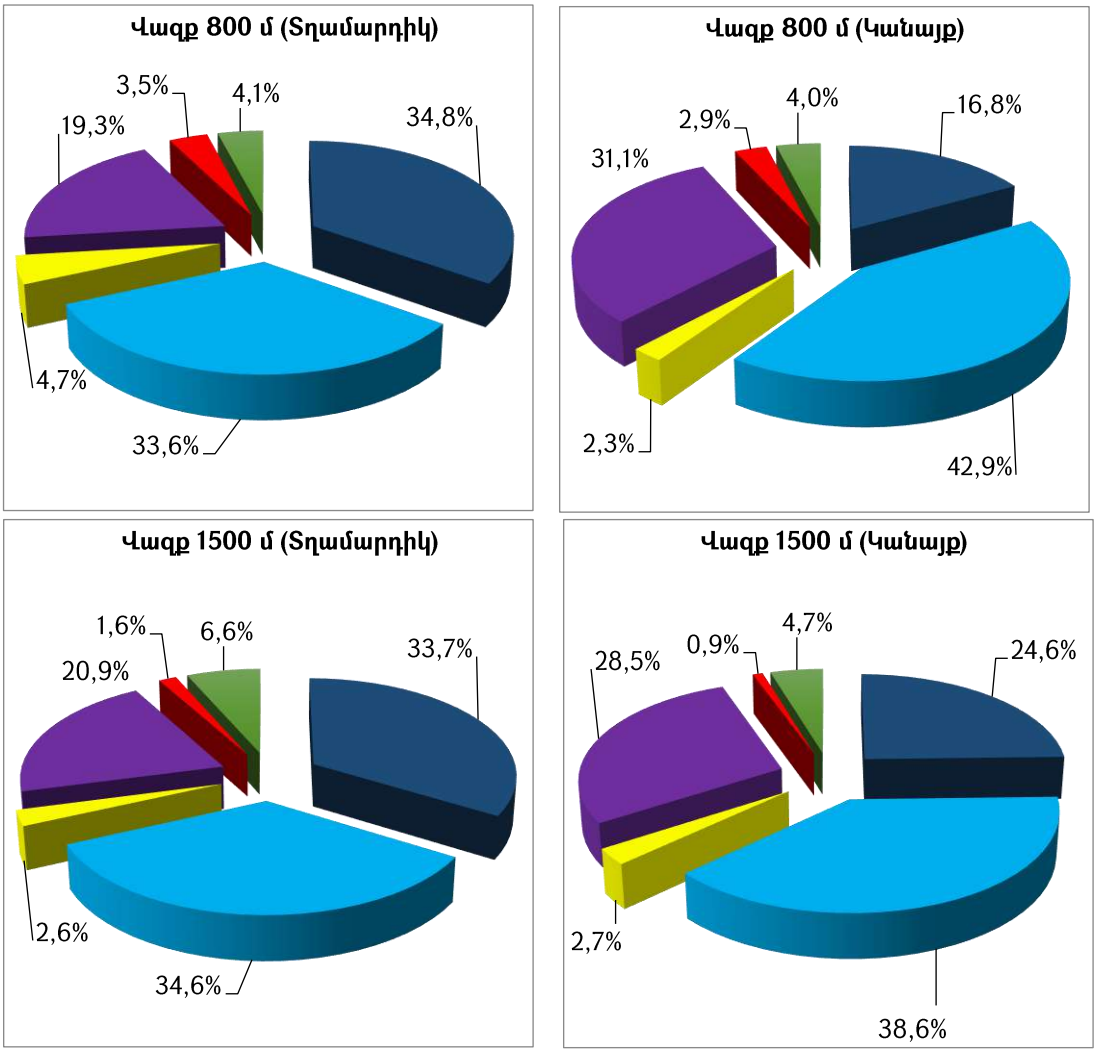
Ուսումնասիրվել է Համաշխարհային աթլետիկայի (World Athletics) պաշտոնական էջում [9, 10, 11, 12, 13] ներկայացված աշխարհի 2013-2022 թվականների յուրաքանչյուր տարվա 100 լավագույն մարզիկների տվյալներն ըստ աշխարհամասերի և երկրների: Ըստ մրցաձևերի՝ ուսունասիրվել են 800 մ, 1500 մ, 5000 մ, 10 000 մ և մարաթոնյան վազքի ընդհանուր առմամբ 10.000 մարզիկ-մարզուհիների տվյալներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս, որ տղամարդկանց 800 մ վազքում վերջին տասը տարիների 2013-22 թթ. աշխարհի 1000 լավագույն արդյունքի 34,8 տոկոսը բաժին է հասնում Աֆրիկա աշխարհամասը ներկայացնող մարզիկներին (Տրգ. 1): Եվրոպական աշխարհամասի ներկայացուցիչները 33,6 տոկոս են: Հյուսիսային Ամերիկայի մարզիկների քանակը կազմել է 193 մարզիկ կամ 19,3 տոկոս: Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկայի մարզիկների քանակը 3,5 տոկոս է, ասիացիները՝ 4,7 տոկոս, իսկ Ավստրալիան և Օվկիանիան ներկայացնող մարզիկների քանակը կազմել է 4,1 տոկոս: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին նաև, որ առաջատար համարվող աֆրիկյան մայրցամաքի մարզիկների կեսից ավելին՝ 18,9 տոկոսն Արևելյան Աֆրիկան ներկայացնող Քենիայի և Եթովպիայի մարզիկներն են:

Կանանց 800 մ վազքում տասը տարիների 1000 լավագույն արդյունքների 42,9 տոկոսը բաժին է հասնում Եվրոպա աշխարհամասը ներկայացնող մարզուհիներին: Հյուսիսային Ամերիկան ներկայացնող մարզուհիները կազմել են 31,1 տոկոս: 16,8 տոկոսը Աֆրիկյա աշխարհամասը ներկայացնող մարզուհիներն են,

որոնցից 10,3 տոկոսը քենիացիներ՝ 6,1 տոկոս և եթովպացիներ՝ 4,2 տոկոս են:

Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկան ներկայացնող մարզուհիների քանակը՝ 2,9 տոկոս է, Ասիան՝ 2,3 տոկոս, Ավստրալիան և Օվկիանիան՝ 4,0 տոկոս:



Տրամագիր 1. Միջնավազքի մրցաձևերում մարզիկների ընդգրկվածության տոկոսային հարաբերակցությունն ըստ աշխարհամասերի

Չնայած այն հանգամանքին, որ այս մրցաձևում Եվրոպա աշխարհամասը ներկայացնող մարզուհիների քանակը (ի հաշիվ Մեծ Բրիտանիայի և Ռուսաստանի) 26,1 տոկոսով ավել է, քան Աֆրիկա աշխարհամասինը, այնուամենայնիվ, հարկ է նշել նաև, որ Մեծ Բրիտանիայի մարզիկ-մարզուհիների գրեթե 57,8 տոկոսը սևամորթ են և ունեն աֆրիկյան ծագում [9]: Աթլետիկայի միջազգային ֆեդերացիայի պաշտոնական տվյալների համաձայն՝ տարեկան 20-25 մարզիկ Աֆրիկա աշխարհամասից ներգաղթում են տարբեր երկրներ՝ հիմնականում Եվրոպա [1, 3]:

Ինչ վերաբերում է 1500 մ վազքին, ապա ուսումնասիրված տարիների 1000 լավագույն մարզիկների 34,6 տոկոսը ներկայացնում են Եվրոպա աշխարհամասը: Աֆրիկան ներկայացնող մարզիկները, թեև քիչ, բայց զիջում են եվրոպացիներին՝ 33,7 տոկոս: Հյուսիսային Ամերիկայի ներկայացուցիչները կազմել են 20,9 տոկոսը, 6,6 տոկոսը բաժին է հասել Ավստրալիա և Օվկիանիայի, 2,6 տոկոսը՝ Ասիա աշխարհամասի և ամենաքիչ՝ 1,6 տոկոսը Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկայի մարզիկներին: Այս մրցաձևում Եվրոպան ներկայացնող մարզուհիների մասնակցությունը կազմում է 38,6 տոկոս, ընդգրկվածության համամասնությամբ երկրորդ տեղը՝ 28,5 տոկոսով զբաղեցնում են Հյուսիսային Ամերիկա աշխարհամասի մարզուհիները: Աֆրիկյան երկրների մարզուհիների քանակը այս մրցաձևում կազմել է 24,6 տոկոս, Ավստրալիա և Օվկիանիայի, Ասիայի, Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկայի մարզուհիների մասնակցությունը կազմել է համապատասխանաբար 4,7 տոկոս, 2,7 տոկոս և 0,9 տոկոս [10]:

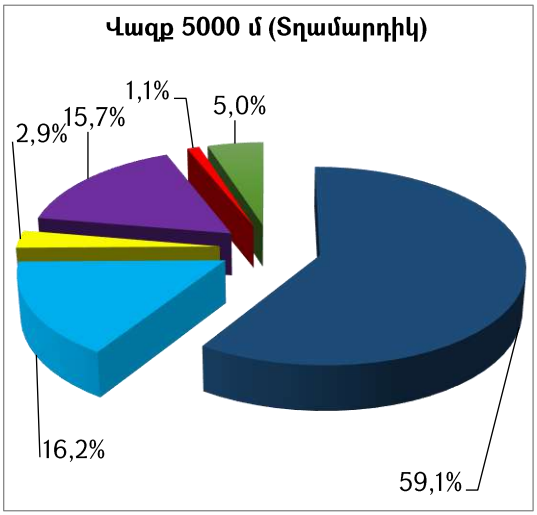
Հետաքրքիր փաստ է, որ Համաշխարհային աթլետիկայի պատմության ընթացքում տղամարդկանց 1500 մ վազքի աշխարհի 10 լավագույն արդյունքներից ութը ցույց են տվել «սև» մայրցամաքը ներկայացնող մարզիկները, աշխարհի ռեկորդները նույնպես 38 տարի է սահմանում են աֆրիկյան երկրների ներկայացուցիչները: Կանանց 1500 մ մրցատարածության լավագույն տասնյակում, որքան էլ տարօրինակ է, ընդգրկված է աֆրիկյան երկու մարզուհի, իսկ տասը լավագույն արդյունքներից հինգը պատկանում է չինուհիներին:

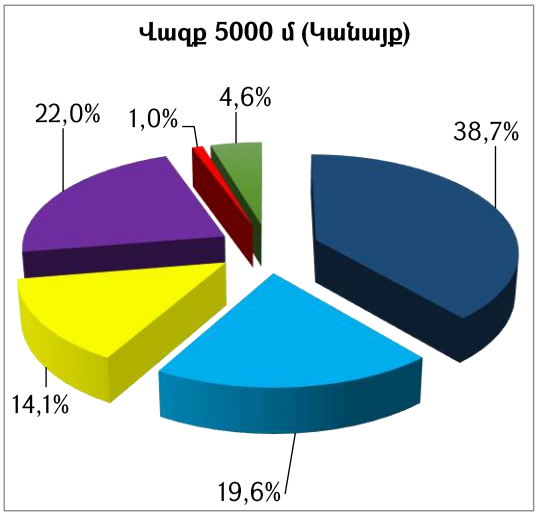
5000 մ հեռավազքում ակնհայտ է Աֆրիկա աշխարհամասի մարզիկների առավելությունն իրենց մրցակիցների նկատմամբ՝ 59,1 տոկոս: Եվրոպա և Հյուսիսային Ամերիկա աշխարհամասը ներկայացնող հեռավազորդ տղամարդկանց քանակը 3,5 անգամ զիջում է աֆրիկացիներին՝ 16,2 և 15,7 տոկոսով: Մյուս աշ-

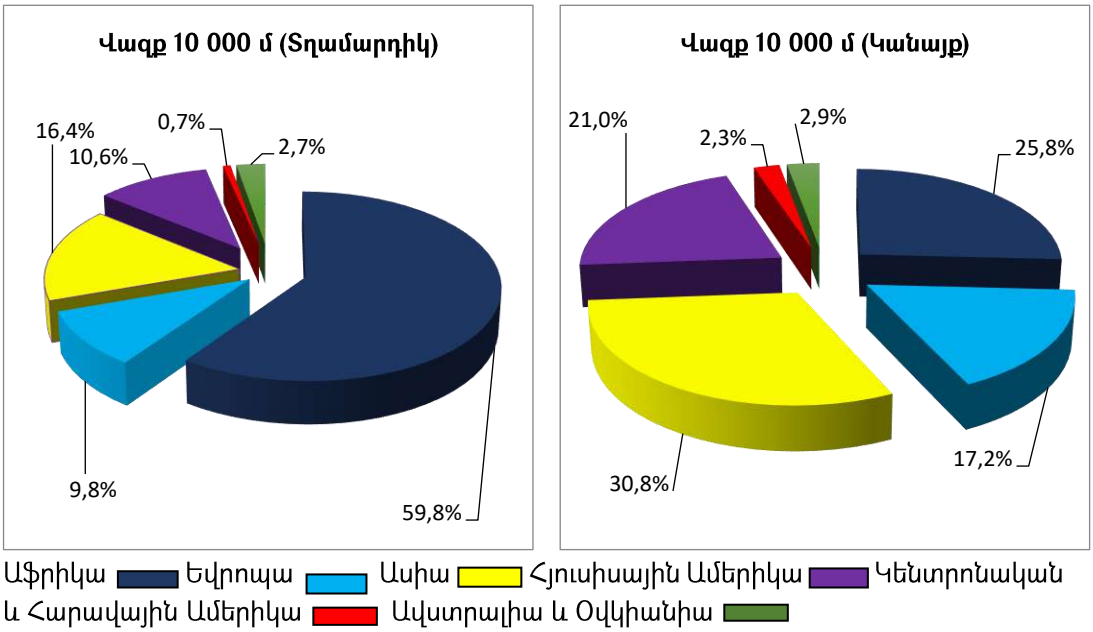
խարհամասերը ներկայացնող մարզիկների ընդգրկվածությանը 1000 լավագույների շարքում հետևյալն է՝ Ավստրալիա և Օվկիանիա՝ 5 տոկոս, Ասիա՝ 2,9 տոկոս, Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկա՝ 1,1 տոկոս (Տրգ. 2):

Ինչ վերաբերվում է այս մրցաձևում կանանց մասնակցությանը, այստեղ ևս առավելությունը «սև» աշխարհամասը ներկայացնող մարզուհիներինն է՝ 38,7 տոկոս: Հաջորդիվ հյուսիսամերիկացի մարզուհիներն են՝ 22,0 տոկոսով, որից հետո եվրոպացիները՝ 19,6 տոկոսով, ասիացիները՝ 14,1 տոկոսով, Ավստրալիայի և Օվկիանիայի մարզուհիները՝ 4,6 տոկոսով: Վեցնյակը եզրափակում են Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկայի մարզուհիները՝ 1,0 տոկոսով:

10000 մ վազքատարածությունում ուսումնասիրված տարիների 1000 լավագույնների ցանկում, ինչպես սպասելի էր, գերակշռող դերը զբաղեցնում են աֆրիկյան վազորդները՝ 59,8 տոկոսով: Ասիան ներկայացնող մարզիկները կազմել են 16,4 տոկոս, Հյուսիսային Ամերիկան՝ 10,6 տոկոս: Որքան որ զարմանալի է Եվրոպա աշխարհամասը ներկայացնող վազորդները բավականին զիջում են իրենց մրցակիցներին և 9,8 տոկոսով գտնվում են չորրորդ տեղում: Ավստրալիա և Օվկիանիա աշխարհամասի մարզիկների ընդգրկվածությունը լավագույն հազարյակում կազմել է 2,7 տոկոս, իսկ ամենաքիչ՝ 0,7 տոկոս մասնակցություն ունեցել են Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկայի ներկայացուցիչները (Տրգ. 2):





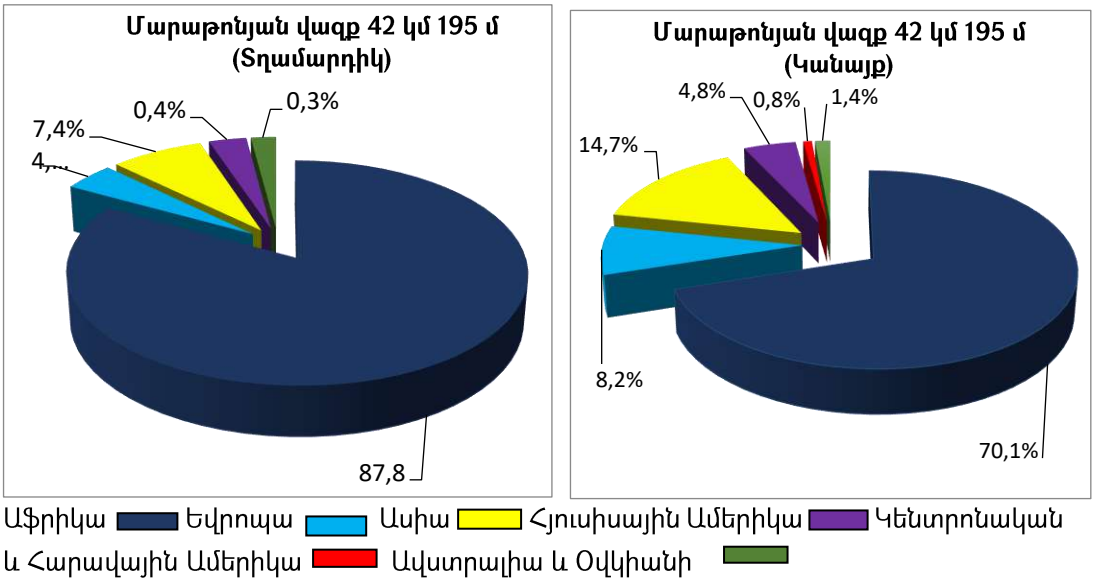


Տրամագիր 2. Հեռավազքի մրցաձևերում մարզիկների ընդգրկվածության տոկոսային հարաբերակցությունն ըստ աշխարհամասերի

Նույն մրցաձևում ամենաշատ մասնակցություն ցուցաբերել են Ասիա աշխարհամասը ներկայացնող մարզուհիները՝ 30,8 տոկոս, որից գերակշռող մասը՝ 26,3 տոկոսը ճապոնուհիներն են: Աֆրիկացի մարզուհիները 25,8 տոկոսով, իսկ Հյուսիսային Ամերիկա աշխարհամասի մարզուհիները 21,0 տոկոսով համապատասխանաբար զբաղեցնում են երկրորդ և երրորդ տեղերը: Անսպասելի էր Եվրոպա աշխարհամասի մարզուհիների քիչ ընգրկվածությունը՝ ընդամենը 17,2 տոկոս: Ավստրալիա և Օվկիանիայի մարզուհիները կազմել են 2,9 տոկոս, իսկ վերջին տեղում են Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկան ներկայացնող մարզուհիները, որոնց ընդգրկվածությունը լավագույն 1000 վազորդների ցանկում կազմել է 2,3 տոկոս:

Աթլետիկական ամենաերկար, դասական վազքային մրցաձևի՝ մարաթոնյան վազքի, վերլուծությունից պարզվեց, որ Աֆրիկա աշխարհամասի մարզիկները շատ քիչ հնարավորություն են թողել մյուս աշխարհամասի ներկայացուցիչներին (Տրգ. 3): Ուսումնասիրված տարիների 1000 լավագույն մարաթոնյան վազորդների 87,8 տոկոսը կազմել են աֆրիկացի

մարզիկները, Ասիան ներկայացնող մարզիկները 7,4 տոկոսով, երկրորդ, իսկ Եվրոպայի մարզիկները՝ 4,1 տոկոսով՝ երրորդ տեղում են: Հյուսիսային Ամերիկայի վազորդները՝ 0,4 տոկոսով, իսկ Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկայի վազորդները՝ 0,3 տոկոսով, չորրորդ և հինգերորդ տեղում են: Տասը տարիների ընթացքում Ավստրալիայի և Օվկիանիա աշխարամասը ներկայացնող ոչ մի մարզիկ չի ընդգրկվել այս կազմում: Ավստրալիա և Օվկիանայի մարաթոնյան վազորդները վերջին տասը տարիների լավագույն հազարյակում մասնակցություն չեն ունեցել:



Տրամագիր 3. Մարաթոնյան վազքում մարզիկների ընդգրկվածության տոկոսային հարաբերակցությունն ըստ աշխարհամասերի

Գրեթե նույն պատկերն է մարաթոնյան վազքի կանանց մրցապայքարում: Աֆրիկացի մարզուհիների ստվար խումբը կազմել է 70,1 տոկոս, Ասիայի ներկայացուցիչները՝ 14,7 տոկոս, եվրոպացիները՝ 8,2 տոկոս, հյուսիսամերիկացիները՝ 4,8 տոկոս, Ավստրալիա և Օվկիանիայի մարզուհիները՝ 1,4 տոկոս, իսկ կենտրոնական և հարավամերիկյան մարզուհիները՝ 0,8 տոկոս:

Հետազոտության արդյունքներից ստացված թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ, որքան երկարում է մրցատարածությունը, այնքան ավելանում է աֆրիկյան վազորդների գերակայությունը:

Եթե միջնավազքում եվրոպացի և հյուսիսամերիկացի մարզիկ-մարզուհիներն ունեն որոշակի առավելություն, ապա հեռավազքի մրցաձևերում այդ հնարավորությունը գնալով նվազում է:

Հարկ է նշել նաև, որ աֆրիկյան վազորդների զգալի մասը ներկայացնում են Քենիան և Եթովպիան: Այս երկրների մարզիկները միասին ժամանակակից օլիմպիական խաղերում նվաճել են 171 մեդալ (Քենիա 113, Եթովպիա 58): Վերջին տարիներին նրանց են միացել նաև Հարավ Աֆրիկյան Հանրապետության, Ուգանդայի, Էրիթրեայի, Մարոկկոյի, Ալժիրի, մարզիկները [1, 3, 5]:

Եզրակացություն: 1. Ուսումնասիրությունները և վերլուծությունները ցույց տվեցին, որ աֆրիկյան երկրների վազորդներն ունենալով գենետիկական, բնակլիմայական, աշխարհագրական դիրքի և ապրելակերպի որոշակի առավելություններ, մարզման համեմատաբար կարճ ժամանակահատվածում դիմացկունության մրցաձևերում հասնում են մարզական բարձր նվաճումների: 2. Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին նաև, որ աֆրիկյան երկրների մարզիկների վերը նշված առավելությունները դեռևս գիտականորեն հիմնավորված և պաշտոնապես ճանաչված չեն: 3. Հետազոտության արդյունքներից պարզվեց, որ մարզիկ-մարզուհիների տոկոսային ընդգրկվածությունը դիմացկունության բոլոր մրցաձևերում՝ ըստ աշխարհամասերի ունի հետևյալ պատկերը, տղամարդիկ՝ Աֆրիկա՝ 55,16, Եվրոպա՝ 19,66, Հյուսիսային Ամերիկա՝ 13,38, Ասիա՝ 6,8, Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկա՝ 1,44, Ավստրալիա և Օվկիանիա՝ 3,56 տոկոս, կանայք՝ Աֆրիկա՝ 35,2, Եվրոպա՝ 25,3, Հյուսիսային Ամերիկա՝ 21,48, Ասիա՝ 12,92, Կենտրոնական և Հարավային Ամերիկա՝ 1,58, Ավստրալիա և Օվկիանիա՝ 3,52 տոկոս: Սակայն հարկ է նշել, որ Աֆրիկա աշխարհամասի բարձր տոկոսային հարաբերությունը պայմանավորված է Արևելյան Աֆրիկայի՝ մասնավորապես Քենիայի և Եթովպիայի մարզիկ-մարզուհիների քանակով:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1 Антони Ла Торе, Франко Импеллизеро, Антонио Дотти, Енрико Анселли, // Легкоатлетический вестник ИААФ, Должны ли спортсмены европейской расы уходить в отставку под давлением африканцев в беге на средние и длинные дистанции? 2005 №4 С. 39-49

2. Джек Д., От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость / Джек Дэниелс; пер. с англ. Натальи

Беловой; [под ред. Ивана Нечаева]. - 3-е изд., перераб. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 304 с.

3. Зеличенок В., «Легкая атлетика» // Кенийский феномен - легенды и реальность. М.: 2001, № 1-2, С. 31-33

4. Hamilton B., East African running dominance: what is behind, it? Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsm.34.5.391 on 1 October 2000

5. Hoberman J. Darwin's athletes. How sport has damaged black america and preserved the myth of race. 1st ed. New York: Houghton Mifflin Company, 1997.

6. Hurst M. Running: Not a black and white issue. Fun Runner 1995:24–6

7. http://surl.li/mtjhi [մուտք 02-05. 09. 2023, 09-11. 09. 2023]

8. http://surl.li/mtjlt [մուտք 23-28. 08. 2023, 04-06. 09. 2023]

9. http://surl.li/mtjfa [մուտք՝ 02-08. 04. 2023]

10. http://surl.li/mtjjp [մուտք՝ 15-21. 04. 2023]

11. http://surl.li/mtjkb [մուտք՝ 01-06. 05. 2023]

12. http://surl.li/mtjki [մուտք՝ 14-23. 06. 2023]

13. http://surl.li/mtjli [մուտք՝ 03-11. 07. 2023]

THE PHENOMENON OF AFRICAN RUNNERS

E. Z. Martirosyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,

Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: endurance, continent, dominance, phenomenon, middle-distance running, long-distance running, marathon running, genetics, lifestyle.

Research relevance: The advantage of athletes representing the "black" continent is obvious in track and field running competitions, especially in middle-distance, long-distance and marathon running. A quarter of a century has passed since African runners created an "atmosphere of invincibility" at international sports competitions.

In many scientific studies, attempts to identify the phenomenon of the results of African runners in running competitions at various distances have been made.

Research aim: The purpose of the study is to identify the dominance of the strongest middle-distance and long-distance runners and marathon runners from African countries over runners from other regions of the world.

Research methods and organization: Study and analysis of specialized literature, various sources of information, statistical analysis.

Research result analysis: The results of the research show that more than half of the world's 1000 top results in all types of endurance running over the past ten years have been achieved by athletes representing the African continent. It has been established that while European and North American athletes have a certain advantage over Africans in middle-distance running,African runners demonstrate obvious dominance in long-distance running and marathon.

Conclusion: The research results have reveal that the participation of runners of both sexes in all endurance competitions in all regions over the world has the following picture in percentages:

a) men: Africa - 55.16, Europe - 19.66, North America - 13.38, Asia - 6.8, Central and South America - 1.44, Australia and Oceania - 3.56;

b) Women: Africa - 35.2, Europe - 25.3, North America - 21.48, Asia - 12.92, Central and South America - 1.58, Australia and Oceania - 3.52.

ФЕНОМЕН АФРИКАНСКИХ БЕГУНОВ

Э. З. Мартиросян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: выносливость, континент, доминантность, феномен, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, марафонский бег, генетика, образ жизни.

Актуальность исследования. Преимущество спортсменов, представляющих «черный» континент, очевидно в соревнованиях по легкоатлетическому бегу, особенно в беге на средние дистанции, длинные дистанции и марафоне. Прошло четверть века с тех пор, как африканские бегуны создали «атмосферу непобедимости» на спортивных соревнованиях международного масштаба.

Во многих научных исследованиях сделаны попытки выявить феномен результатов африканских бегунов в соревнованиях по бегу на различные дистанции.

Цель исследования - выявить доминирование сильнейших бегунов на средние и длинные дистанции, и марафонцев из стран Африки над бегунами из других регионов мира.

Задачи исследования. Изучить особенности феномена африканских бегунов в соревнованиях на выносливость и проанализировать процент сильнейших бегунов мира по континентам.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ специальной литературы, различных источников информации, статистический анализ.

Анализ результатов исследования. Результаты исследования показывают, что более половины из 1000 лучших мировых результатов во всех видах бега на выносливость за последние десять лет достигнуты спортсменами, представляющими африканский континент. Установлено, что если европейские и североамериканские спортсмены имеют определенное преимущество перед африканцами в беге на средние дистанции, то в беге на длинные дистанции и марафоне явно выражено доминирование африканских бегунов.

Краткое заключение: В итоге проведенного исследования установлено, что участие бегунов обоего пола на всех соревнованиях на выносливость по регионам мира имеет следующую картину в процентах: а) мужчины: Африка - 55,16, Европа - 19,66, Северная Америка - 13,38, Азия - 6,8, Центральная и Южная Америка - 1,44, Австралия и Океания - 3,56; б) женщины: Африка - 35,2, Европа - 25,3, Северная Америка - 21,48, Азия - 12,92, Центральная и Южная Америка - 1,58, Австралия и Океания - 3,52.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Էրիկ Զավենի Մարտիրոսյան՝ մ.գ.թ., Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am, ORSID: 0009-0002-5171-1761

Information about the author

Eric Zaven Martirosyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am, ORSID. 0009-0002-5171-1761

Հոդվածն ընդունվել է 01.12.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.12.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 796.01 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-69

ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԶԳԱՅՈՒՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ

Ա. Տ. Պետրոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություններ, զգայուն շրջաններ, կրտսեր դպրոցական տարիք, գրականության վերլուծություն:

Հետազոտության արդիականություն: Բազմաթիվ հետազոտություններ վկայում են այն մասին, որ երեխաների և պատանիների տարիքային զագացման ընթացքում գոյություն ունեն զգայուն շրջաններ (լատիներեն՝ sensitivus – զգայուն) [11]: Զգայուն շրջանները համարվում են ամենաբարենպաստ ժամանակահատվածները կենսագործունեության տարբեր ուղղություններում երեխաների, դեռահասների և պատանիների ինքնադրսևորման համար [11]: Անգլերեն գրականությունում շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջաններն անվանում են նաև <<հնարավորության պատուհաններ>> (“windows of opportunity”) [13, 15]: Ըստ Ֆ.Գ.Ղազարյանի (2007)՝ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նպատակահարմար է հատուկ ուշադրություն դարձնել շարժողական այն ընդունակություններին, որոնք այս կամ այն կոնկրետ տարիքում ունեն աճի առավել ինտենսիվ տեմպեր [3, էջ 60]: Այս փուլերը պետք է դիտել որպես կրիտիկական շրջաններ, քանի որ շարժողական ընդունակությունների ընտրովի մշակումն այդ շրջաններում տալիս է մանկավարժական առավել մեծ արդյունք [3, էջ 60]: Ներկայումս մասնագիտական գրականությունում և գիտական տարբեր հոդվածներում աշխարհի տարբեր երկրների գիտնականների կողմից ներկայացված են երեխաների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների մասին տվյալներ, սակայն այդ տվյալները հաճախ հակասում են միմյանց [12] և թույլ չեն տալիս ընթերցողին հստակ պատկերացում կազմել երեխաների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների մասին: Հատկապես կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների օրգանիզմը գտնվում է ակտիվ աճի շրջանում և տարբեր օրգանիամակարգեր դեռ ամբողջովին ձևավորված չեն, հետևաբար՝

շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացում ոչ ռացիոնալ բեռնվածությունները կարող են վնաս հասցնել վերը նշված տարիքի երեխաների օրգանիզմին: Այսպիսով՝ պահանջ է նկատվում վերլուծության միջոցով հստակեցնել կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանները:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման զգայուն շրջանները:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ 1. Վերլուծել վերջին տասնամյակներում տարբեր հեղինակների հետազոտական տվյալները: 2. Ի հայտ բերել կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջաններին վերաբերող տվյալներում առկա հակասություններն ու ընդհանրությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն, ընդհանրացում: Ուսումնասիրվել է թեմային առնչվող 50-ից ավելի աղբյուր:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հայտնի է, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը համարվում է դաստիարակության գործընթացի ձև, որի յուրահատկությունը դրսևորվում է շարժողական գործողությունների ուսուցման և շարժողական ընդունակությունների զարգացման ու կատարելագործման ղեկավարմամբ [5, էջ 5]: Որոշ մանկավարժ-գիտնականների կարծիքով՝ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում չկա այնպիսի մի օղակ, որտեղ կարելի է շրջանցել շարժողական ընդունակությունների մշակումը [12]: Այս առումով ֆիզիկական դաստիաակության կարևորագույն խնդիրներից է համարվում շարժողական ընդունակությունների օպտիմալ կատարելագործումը [7,10,12]: Ըստ Ֆ.Գ.-Ղազարյանի տվյալների (2015)՝ շարժողական ընդունակությունների տեսությունը գիտական հիմնավորում սկսեց ստանալ 19-րդ դարի վերջերից, և այդ գործընթացը շարունակվեց 20-րդ դարում (В. Ухов, Ф. Лагранж, Г. Демени, А. Д. Новиков, Б.М. Зациорский, Ф. Г. Казарян և շատ ուրիշներ) [4, էջ 13]: Այսօր էլ հետազոտություններն այս բնագավառում շարունակվում են: Հատկապես վերջին 50 տարիներին կատարվեցին զգալի աշխատանքներ դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների բացահայտման ուղղությամբ [3,7,8,12,14,15]: Զգայուն շրջանների տեսության զարգացման գործում մեծ է Վ.Ս.Ֆարֆելի, Զ.Ի.Կուզնեցովայի, Ա.Ա.-

Գուժալովսկիի, Ս.Պ.Լյովուշկինի ներդրումը: Ուսումնասիրության ընթացքում պարզվեց, որ հեղինակները հիմնականում հետազոտել են դպրոցականների հետևյալ շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանները՝ ուժ, արագաշարժություն դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն, կոորդինացիա [3,12,14,15]: Հարկ է նշել, որ վերը թվարկած շարժողական ընդունակությունները դպրոցական երեխաների և ընդհարապես անհատի շարժողական ընդունակությունների մի մասն են: Հայտնի է, որ դեռ 1967-ին տարբերում էին 15 շարժողական ընդունակություն [4, էջ 14]: Այս մասին մանրամասն խոսվում է Ֆ.Գ.Ղազարյանի <<Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը>> մենագրությունում [4]: Դպրոցականների շրջանում առավել սպեցեֆիկ շարժողական ընդունակությունների (ռիթմայնություն, ճիգերի բաշխում, բարդ ռեակցիա, կողմնորոշման ընդունակություն և այլն) զգայուն շրջանների մասին տեղեկություններ քիչ են հանդիպում: Դրանց ուսումնասիրմամբ առավել շատ զբաղվում են այն մարզաձևերի մասնագետները (I.Balyi, D.Trépanier, M. Toulouse, С.Г. Дубовой, Г.И. Анисимов и др.), որտեղ դրանց նշանակությունը մեծ է (բռնցքամարտ, սպորտային պարեր, թենիս և այլն):

Ս. Պ. Լյովուշկինը (2006), հետազոտելով 7-17 տարեկան արական սեռի 1763 երեխաների շարժողական ընդունակությունների տարիքային ցուցանիշները, պարզել է, որ անկախ մարմնակազմվածքի առանձնահատկություններից, համեմատաբար մեծ տեմպով աճում են կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների և 13-15 տարեկան դեռահասների շարժողական ընդունակությունները: Ընդ որում՝ բնական զարգացման ընթացքում առավել մեծ աճ նկատվել է հատկապես 7-10 տարեկանում [7]:

Վ. Ի. Տխորևը և Ս.Պ.Արշինիկը (2015) տարբեր հետազոտությունների (А. А. Гужаловский, 1978; А. П. Матвеев, 1990; В. К. Бальсевич, 2000; Л. В. Волков, 2002; В. И. Ковалько, 2005 и др.) ուսումնասիրության արդյունքում նկատել են, որ գիտնականների մեծ մասի տվյալների համաձայն՝ կրտսեր դպրոցական տարիքը զգայուն շրջան է արագային ընդունակությունների, ճկունության, ճարպկության և դիմացկունության համար [12], ընդ որում՝ այդ տվյալները վերաբերում են և՛ տղաներին, և՛ աղջիկների: Հեղինակների մեծ մասը, վերոհիշյալ շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանները բնութագրելիս, ընդգծել է հատկապես 8-9 և 9-10 տարեկան հասակը: Հարկ է նշել, որ նշված տվյալները ամբողջությամբ չեն

համապատասխանում հայ և ռուս որոշ հեղինակների տվյալներին: Մասնավորապես, Ֆ.Գ.Ղազարյանի [3, էջ 61] և Վ.Գ.Նիկիտյուշկինի [9, էջ 51] աշխատանքներում դիմացկունության զգայուն շրջան է նշվում միջին դպրոցական և բարձր տարիքը: Այս տվյալները չեն կարող արժանահավատ չլինել, քանի որ հատկապես դիմացկունությունն էականորեն պայմանավորված է ֆիզիկական զարգացման, տարբեր օրգանհամակարգերի զարգացման և ձևավորման մակարդակով: Այլ կերպ ասած՝ կրտսեր դպրոցական տարիքում նպատակահարմար չէ շեշտադրված մշակել դիմացկունությունը, քանի որ այս տարիքի երեխաների մոտ ցածր է արտաշնչման և ներշնչման խնայողությունը, արտաքին շնչառությունը մակերեսային է և չունի կայուն ռիթմ: Շնչառության հաճախականությունը բարձր է՝ րոպեում 20-22 անգամ: Ֆիզիկական բեռնվածությունը բերում է զարկերի արագ աճին, մինչև 140-170 զարկ րոպեում: Մեծ բեռնվածությունների ժամանակ, կապված մեծ քանակությամբ էներգիայի ծախսման հետ, երեխաների մոտ բոլոր վերականգնողական գործընթացները դանդաղում են [2, էջ 177]:

Ի տարբերություն դիմացկունության, կրտսեր դպրոցականների օրգանզմի առանձնահատկությունները դրական նախադրյալ են ստեղծում հատկապես ճկունության և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար: Երեխաների հոդերը կրտսեր դպրոցական տարիքում շատ անկայուն են, ջլերը առաձգական են, կմախքը պարունակում է մեծ քանակությամբ կոճիկային հյուսվածքներ [2, էջ 175-176]: Ողնաշարը մեծ ճկունություն է պահպանում մինչև 5-9 տարեկանը: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ տարրական դպրոցական տարիքը բարենպաստ է համարվում բոլոր հոդերի աճի և ճկունության համար [2, էջ 175-176]: Իհարկե, կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների հետ իրականացվող մարզումներում պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել ողնասյան և ուսահոդերի շարժունակության կատարելագործմանն ուղղված աշխատանքներին: 7-10 տարեկանների հենաշարժական ապարատի նշված օղակները դեռ շատ նուրբ են և հեշտությամբ կարող են վնասվել [1, էջ 41-42]: Ի դեպ, երեխաների ճկունության զգայուն շրջանների վերաբերյալ նույնպես կան որոշակի հակասություններ: Որոշ հեղինակներ հարաբերականորեն առավել զգայուն են համարում 7-10 և 13-14 տարեկան հասակը [9, էջ 51], որոշներն ընդգծում են նաև 10-14 տարկան ժամանակահատվածը և այլն [1, էջ 42]: Հայ գրականությունում առկա տվյալներով՝ տղաների համար ճկունության մշակման զգայուն շրջան է համարվում 12-13, 15-16,

իսկ աղջիկների համար՝ 11-12, 13-14, 14-15 տարեկանը [3, էջ 61]: Երբեմն առանձնացնում են ակտիվ և պասիվ ճկունության զգայուն շրջաններ: Որոշ տվյալներով պասիվ ճկունության մշակման ամենաբարենպաստ ու արդյունավետ ժամանակաշրջանը 9-10 տարեկանն է, իսկ ակտիվինը՝ 10-14 [6]:

Որոշակի տարբերություններ են նկատվում նաև արագաշարժության մշակման տարիքային ցուցանիշներում: Որոշ աղբյուրներում տղաների արագաշարժության մշակման համար զգայուն շրջան է համարվում 7-9 և 13-16 տարեկան հասակը [15], մյուսներում՝ 7-9 և 15-16 տարեկանը [3, էջ 61]: Շարժումների տեմպի, շարժողական ռեակցիայի և մեկնարկի շարժման արագության զգայուն շրջան է համարվում նաև 9-12 տարեկան հասակը [9, էջ 51]:

Ըստ Վ. Ի. Լյախի (2006) տվյալների՝ դպրոցում սովորելու տարիներին երեխաների կոորդինացիոն ընդունակությունների տարիքային աճը տեղի է ունենում հետերոխրոն [8]: Երեխաների որոշ կոորդինացիոն ընդունակություններ դպրոցն ավարտելու պահին, առաջին դասարանում գրանցված ցուցանիշների հետ համեմատած, ավելանում են մոտ 20-30%-ով, որոշներն էլ՝ 600-1000%–ով: Այդուհանդերձ, առավել մեծ աճ նկատվում է 7-9 և 9-11/12 տարեկան հասակում [8, էջ 20-21]: Նմանատիպ տվյալներ ներկայացված են նաև Պ. Հիրցի և Վ. Ստարոստայի հետազոտությունում [14]: Վերջիններիս տվյալներով կոորդինացիոն ընդունակությունները կարելի է բավականին լավ մարզել (մշակել) մինչև սեռական հասունացման շրջանը: Այսպիսով՝ կրտսեր դպրոցական շրջանը կարելի է համարել զգայուն շրջան երեխաների կոորդինացիայի զարգացման առումով:

Հարկ է նշել, որ որոշ հեղինակներ, երեխաների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների, մարզումների ընթացքում ադապտացիոն հնարավորությունների մասին խոսելիս, բացի անձնագրային տարիքից առաջարկում են հաշվի առնել այնպիսի գործոններ, ինչպիսիք են՝ մարմնակազմվածքի տիպաբանական առանձնահատկությունները [7] և կենսաբանական տարիքը [13]: Ուշագրավ է, որ որոշ հեղինակներ բավականին քննադատական են վերաբերում շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների տեսությանը: Այսպիսի դիրքորոշում գրանցվեց վերջին տարիներին [15]:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

1. Գիտամեթոդական գրականությունում կրտսեր դպրոցական տարիքի ե-

րեխաների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանների մասին տեղեկություններում կան որոշ հակասություններ: Դրանք վերաբերում են արագաշարժության ու հատկապես դիմացկունության տարիքային ցուցանիշներին:

2. Հետազոտությունների մեծ մասի համաձայն՝ կրտսեր դպրոցական տարիքը զգայուն շրջան է ճկունության և կոորդինացիոն ընդունակությունների համար:

3. Երեխաների շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանները գնահատելիս՝ բացի անձնագրային տարիքից, նպատակահարմար է հաշվի առնել նաև մարմնակազմվածքի տիպաբանական առանձնահատկություններն ու կենսաբանական հասունացման ցուցանիշները:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գասպարյան Հ.Ս., Մարգարյան Մ.Ժ., Ճկունության մշակումը սպորտային մարմնամարզությունում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, Հեղ. հրատ., 2017, 112 էջ:
2. Հարությունյան Ա.Ա. և համահեղ., Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Մաս 1, Երևան, 2015, 218 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգը, Դասագիրք, Երևան, Հեղինակային հրատ., 2007, 215 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2015, 99 էջ:
5. Евсеев Ю. И., Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с. https://elar.urfu.ru/bitstream/ 10995/1308/1/ evseev physical_culture.pdf. [Մուտք՝ 20.06.23].
6. Калмыков С.А., Пятахин А.М., Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой// Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Т. 22. Вып. 4 (168), Тамбов, 2017. с. 110-116. https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-gibkosti-obuchayuschihsya-v-protsesse-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy [Մուտք՝ 24.06.23].
7. Левушкин С. П., Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7–17 лет с разными типами телосложения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – с. 2–5. http://sportlib.info/Press/FKVOT/2006N6/p2-5.htm [Մուտք՝ 22.06.23].

8. Лях В. И., Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. https://pculture.ru/wp-content/files/koordinacionnye_sposobnosti_diagnostika_i_razvitie .pdf [Մուտք՝ 22.06.23].
9. Никитушкин В. Г., Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. М., 2009.- 112 с. http://xn--4-8sbic5ausfu1cwd.xn--p1ai/sites/default/files/sovremennaya_podgotovka yunyh_sportsmenov.pdf [Մուտք՝ 22.06.23].
10. Сорокин А. В., Качурин А. С., К истории развития и становления физического воспитания и культуры. Вопросы науки и образования, 2018, с. 173- 177. https://cyberleninka.ru/article/n/k-istorii-razvitiya-i-stanovleniya-fizicheskogo-vospitaniya-i-kultury [Մուտք՝ 24.06.23]
11. Титов Б. А., Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества. Теория и практика общественного развития, 2015. -с. 205-209. http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2015/7/pedagogics/titov.pdf [Մուտք՝ 24.06.23]
12. Тхорев В. И., Аршинник С. П., Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста. Физическая культура, спорт - наука и практика, №1, 2010. -с. 40-45. https://cyberleninka.ru/article/n/sensitivnye-periody-razvitiya-dvigatelnyh-sposobnostey-uchaschihsya-shkolnogo-vozrasta [Մուտք՝ 20.06.23].
13. Ford P. et al., The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. Journal of Sports Sciences, , 29(4), 2011, pp. 389-402. https://www.researchgate.net/publication/49778283 [Մուտք՝ 23.06.23].
14. Hirtz P., & Starosta W. , Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning. Journal of Human Kinetics, 7, 2002, pp. 19-28. https://www.researchgate.net/publication/237659581 [Մուտք՝ 22.06.23].
15. Van Hooren B., De Ste Croix M., Sensitive Periods to Train General Motor Abilities in Children and Adolescents: Do They Exist? A Critical Appraisal. Strength and Conditioning Journal, 42(8), 2020; pp. 7-14. https://www.researchgate.net/publication/339907782 [Մուտք՝ 22.06.23].

STUDY OF SENSITIVE PERIODS OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN MOTOR ABILITY DEVELOPMENT

A. T. Petrosyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: motor abilities, sensitive periods, primary school age, literature analysis.

Research relevance: In the scientific and methodological literature, there are certain contradictions in the data related to the sensitive period of primary schoolchildren motor abilities. Thus, there is a need to clarify the sensitive periods of motor abilities of primary school age children with the help of analysis.

Research aim: The aim of the research is to study the sensitive periods of age-related development of primary schoolchildren motor abilities.

Research methods: Study, analysis, generalization of scientific and methodological literature. More than 50 literary sources related to the topic were analyzed.

Research result analysis: During the study, it turned out that over the past 50 years, many Armenian, Russian and European scientists have been studying the sensitive periods of children's motor abilities. During the analysis of the presented data, it turned out that there are certain contradictions in the data, and in the sensitive periods of some motor abilities, the contradictory data are expressed quite sharply. The contradiction mainly relates to age-related indicators of speed and especially endurance. It turned out that there are a number of similarities in the researchers' data, which are summarized in the conclusions. Differences in research data are mainly due to the peculiarities of research methods and interpretation.

Conclusion: Summarizing the results of the study, the following conclusions were made.

1. There are certain contradictions in the information about the sensitive periods of primary schoolchildren motor abilities in the scientific and methodological literature.

2. According to most authors, primary school age is a sensitive period for the development of flexibility and coordination abilities.

3. When assessing the sensitive periods of the children's motor abilities, except for passport age, it is advisable to take into account the features of the somatotype and indicators of biological maturation.

ИЗУЧЕНИЕ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. Т. Петросян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: двигательные способности, сенситивные периоды, младший школьный возраст, анализ литературы.

Актуальность исследования. В научно-методической литературе есть определенные противоречия в данных, относящихся к сенситивным периодом двигательных способностей детей младшего школьникого возраста. Таким образом, есть необходимость с помощью анализа уточнить сенситивные периоды двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Цель исследования. Изучить сенситивные периоды возрастного развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста:

Методы и организация исследования. Изучение, анализ, обобщение научно-методической литературы. Было проанализировано более 50 литературных источников, связанных с темой.

Анализ полученных результатов. В ходе исследования выяснилось, что за последние 50 лет к изучению сенситивных периодов двигательных способностей детей занимались многие армянские, российские и европейские ученые. В ходе анализа представленных ими данных выяснилось, что есть определенные противоречия, причем в сенситивных периодах некоторых двигательных способностей противоречивые данные выражены достаточно остро. Противоречия в основном относятся к возрастным показателям быстроты и особенно выносливости. Оказалось, что в данных исследователей есть ряд сходств, которые кратко изложены в выводах. Различия в исследовательских данных обусловлены в основном особенностями методов исследования и интерпретации.

Краткие выводы. Обобщая результаты исследования, были сделаны следующие выводы: 1. В научно-методической литературе имеются определенные противоречия в сведениях о сенситивных периодах двигательных способностей детей младшего школьного возраста; 2. По данным большинства авторов младший школьный возраст -

сенситивный период для развития гибкости и координационных способностей; 3. При оценке сенситивных периодов двигательных способностей детей, кроме паспортного возраста, целесообразно учитывать типологические особенности телосложения и показатели биологического созревания.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Արմեն Տիգրանի Պետրոսյան՝ ասպիրանտ, Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոն, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail.: aapetrosyan1994@gmail.com

Information about the author

Armen Tigran Petrosyan, Postgraduate student, Department of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess after H. Shahinyan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E. mail.: aapetrosyan1994@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 01.08.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.08.2023–ին:
Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Տ. Պետրոսյան

УДК 796.01 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-79

ПЛАСТИКА ДВИЖЕНИЙ: СУЩНОСТЬ И ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ

Е. С. Акопян, А. А. Ковалева
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

Ключевые слова: пластика движения, физическое воспитание, спорт, координационные способности, критерии оценки.

Актуальность исследования. Анализ научно-методической литературы позволил констатировать возросший интерес специалистов к изучению качественных сторон двигательной деятельности, среди которых выделяют пластику движения [1,6,9,14,22]. Первым на это качество указал Н. А. Бернштейн, описывая его как движение человеческого тела в соответствии с определенным рисунком и ритмом, отражающее его духовный и внутренний мир [1]. Изучая двигательные способности человека, ученый выделил такие свойства движений как грациозность, гармоничность, пластическая красота [2, с. 268].

Естественное состояние пластичности развивается у человека в процессе его индивидуальной жизни, в зависимости от определенных условий. Б.Н. Курысь Р.В. Гзирьян, С. В. Денисенко (2016) определяют пластику как согласованность, соразмерность движений и жестов, их общую гармонию. Пластичные движения характеризуются непрерывностью, слитностью, плавностью, выполнением движений без пауз. Пластичность, характеризуя качественную сторону двигательной деятельности, отражает уровень двигательной подготовленности, а ее целенаправленное развитие позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования человека. [11]

Неоспоримо, что вопросы совершенствования качества выполнения разнообразных движений, и в частности, их пластики, актуальны в физическом воспитании и особенно важны во многих видах спорта. Разнообразные бытовые и трудовые движения также требуют проявления пластичности [16].

Пластичность имеет разнообразные проявления и разновидности, недостаточное внимание к развитию которых не позволяет в полной мере реализовывать возможности эстетического воздействия на человека с целью его всестороннего и гармоничного развития.

Цель исследования. На основе теоретического анализа представить существующие подходы к изучению пластики движения.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме.

Анализ результатов исследования. По всеобщему признанию Леонардо да Винчи (1452-1519) является родоначальником научной теории соматического движения. В изучении пропорций человеческого тела он впервые включил движение. В своем творчестве Леонардо да Винчи телесное движение отражает как своеобразное соединение субъективного и объективного, в котором воспроизведение действительности включает в себя эмоционально-личностную оценку. Художественный метод передачи анатомического знания, который он разработал, получил название «пластическая анатомия»[5].

Следует отметить, что еще в античный период древнегреческий скульптор, теоретик искусства (V век до н.э.) Поликлет, создатель канона об эстетике, был первым, кто придал статуе движение. Воплощение канона отражено в скульптуре Дорифор. В основе этой композиции лежит перекрестный ритм движения тела: правая сторона (опорная нога и опущенная рука) напряжена, но статична, левая сторона (рука с копьем и отставленная назад нога) в движении, но расслаблена [19,с.13].

В середине XIX в. Франсуа Делькарт систематизировал все телодвижения человека и расположил их по шкале, устанавливающей соответствие каждого возможного соотношения разных частей тела с определенным выразительным значением этого соотношения. Его система охватывала умение владеть жестами, мимикой, движением и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастики [3].

М. Фельденкрайз, изучая проблему гармонии души и тела с психологического ракурса, пришел к пониманию того, что телесная пластика индивида является не только индикатором психосоматической деструкции, но и эффективным инструментарием ее коррекции [23].

С.Л Рубинштейн не раскрывая сущности пластики движений, пишет: "основными свойствами движений являются: I) скорость (быстрота прохождения траекторий); 2) сила; 3) темп (количество движений за определенный промежуток времени, зависящий не только от скорости, но и от интервалов между движениями); 4) ритм (временной, пространственный и силовой); 5) координированность; 6) точность и меткость; 7) пластичность и ловкость" [18, с. 449].

Как отмечает Л.Н.Сляднева, тело человека, его движения- это отражение его эмоционально-чувственной сферы; чувства и переживания, воплощающиеся в движении, становятся настоящим зеркалом, отражающим внутренние и душевные состояния индивида. На этой важной психофизиологической закономерности основана огромная убеждающая сила искусства, которая как специфическая форма невербальной коммуникации является средством эстетического воспитания [19, с. 183]. Эстетический компонент движений – может служить одним из мощных стимулов для регулярных занятий физическими упражнениями с целью самосовершенствования. [10].

Высокий спортивный результат немыслим без достижения определенного уровня красоты и пластичности. Движения мастеров фигурного катания, гимнастики, синхронного плавания, прыгунов в воду, поражают высокой степенью выразительности, грациозности. Это является свидетельством достижения высочайшей внутренней согласованности работы крупных и мелких мышц, пластичностью и ритмичностью каждого двигательного действия. Выразительность телодвижений: поворотов, наклонов, вращений, приседаний - в каждом виде спорта имеет свои особенности.

Американский ученый Бенджамин Лоу (1984) в своей книге «Красота спорта» обращает внимание на такое двигательное качество спортсмена, как плавность, грациозность, изящество. Согласно его мнению, плавность возникает благодаря динамической форме и создает впечатление повышенного контроля, равновесия, чувства времени [13].

В каждом виде спорта пластика движений имеет свои особенности. Так, движения копьеметателя не похожи на действия прыгуна с шестом или боксера, но каждый высококлассный мастер отличается высоким уровнем пластичности.

Пластичность движений рук в зависимости от вида спорта решает разные задачи. Так, дальность полета диска, гранаты, ядра в значительной степени зависят от финального усилия, в котором проявляется высокий уровень не только скоростно-силовых качеств, но и координационных среди которых немаловажное значение имеет пластичность [15].

В фигурном катании, гимнастике, акробатике, синхронном плавании движением руки можно подчеркнуть красоту, легкость, завершенность двигательного акта или показать переход к другому действию. Движениями рук спортсмен может передать свое внутреннее состояние: широко разведенные, раскрытые

вверх ладони передают радость, открытость души; опущенные вниз кисти скрещенных рук подчеркивают легкую грусть, печаль, смирение. Таким образом, пластичность кистей рук помогает создать определенный выразительный образ [19]. Движения рук имеют также большое значение в спортивных играх, единоборствах, в других видах спорта. Так, траектория и направление удара в волейболе во многом зависят от силы удара кисти, поэтому пластичность выражается здесь в резких отрывистых движениях, демонстрирующих мощь атлета, твердость характера, волю [4].

Пластичность движений нижних конечностей более всего проявляется во время легкоатлетических, акробатических прыжков, пируэтов, поддержек в фигурном катании, в беге. О стиле бега чемпиона Олимпийских игр 1936 г. на дистанции 1500 м Джека Лавлока написано следующее: "...это чистейшее колдовство: нечто почти сверхчеловеческое в совершенной координации каждого его движения, видимое отсутствие напряжения и лирическая плавность стиля и ритма бега. Воистину, это была поэзия движения" [13, с.22].

Высокий уровень пластики движения характерен и в области искусств. В первую очередь это отражено в совершенной технике исполнения и выраженной художественной ценности движений, что проявляется в их зрелищности и артистичности, выразительности, эмоциональности. Актерское мастерство, выраженное как в мимике, так и в движениях тела, рук, ног, положении головы; уверенности, контакте со зрителем; оригинальности движений, элементов, соединений, чувства музыки, всей композиции; сюжетном замысле [19].

При низком уровне пластичности, характерном для начинающих, виден “избыток” возбуждения, требующих более длительной паузы. Поэтому несовершенные движения отличаются остановками, угловатостью, несоразмерными усилиями [12].

Согласно мнению В.Н.Курысь, Р.В. Гзирьяна, В.С. Денисенко формирование пластики движения, высших форм проявления его эстетичности и грациозности есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося [11]. Поэтому некоторыми авторами пластика движения рассматривается как компонент культуры движения человека [8,12,21].

Установлено, что пластичность, как двигательно-координационная способность, невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей чередование работы мышц-

сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии [16]. Пластичные движения характеризуются непрерывностью, слитностью, плавностью, выполнением движений без пауз.

Л.Д. Назаренко, изучая двигательно-координационные способности, отмечает сложное структурное содержание пластичности, которая в различных видах двигательной деятельности имеет специфические проявления, формирование каждого предусматривает использование определенной системы средств и методов, методических приемов, направленных на повышение артистичности, грациозности, выразительности движений [16]. Автор выделяет следующие компоненты пластичности: [16,17].

1. Индивидуальный стиль, содержание которого определяют:

- Выверенность движений (выполнение движений по четко рассчитанной траектории, амплитуде, высоте приземления в намеченной точке);
- Насыщенности двигательными действиями, требующими мощности, резкости (сочетания силы и быстроты), точности;
- Наличие самоконтроля (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп).

2. Артистичность исполнения (в сочетании со сложностью упражнений) характеризующаяся:

- Непрерывностью движений, без пауз и неоправданных остановок, нарушающих композицию;
- Единством внешнего и внутреннего состояния (тела и духа).

3. Грация (грациозность движений), характеризующаяся:

- Сочетанием силы и красоты движений;
- Пространственной точностью и максимальной амплитудой;
- Контрастностью движений;
- Манерой держаться свободно, раскованно при больших нагрузках;
- Контактом со зрителем («чувство зрителя»).

4. Гармоничностью двигательных действий, обеспечивающих единство, согласованность, соразмерность частей единого двигательного акта, а также включением разнохарактерных движений: симметричных и асимметричных; силовых и маховых; динамических и статических; быстрых и медленных; длинных и коротких; контрастных и дополняющих друг друга; простых и сложных.

Так как самоконтроль (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп), является составным компонентом пластичности, стоит упомянуть об одном из показателей координационных способностей - «способность к произвольному мышечному расслаблению» [14]. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводят к тому, что, в спортивной практике обозначается как скованность (тела, движений, мышц) или в целом закрепощенность. Избыточное напряжение мышц, как правило, отрицательно сказывается на качестве и результатах выполнения всех упражнений. В координационных упражнениях чрезмерное напряжение приводит к угловатости, а отсюда – и к неточности. Оно также влияет и на согласованность движений, что внешне проявляется в неуклюжести спортсмена, школьника.[14].

Выделяют две разновидности пластичности: статическую и динамическую, каждая из которых имеет свои специфические и неспецифические проявления. Динамическая пластичность характеризует качественные стороны близких к совершенству двигательных действий в спорте, в искусстве, в трудовой и бытовой деятельности [16].

Как уже было отмечено, группу неспецифических проявлений пластичности составляют разнообразные бытовые, трудовые движения. Пластичностью в бытовом понимании называется согласованность, гармоничность движений человека. Пластичность в трудовых движениях, например, высококлассного фрезеровщика, сварщика отличаются отсутствием лишних движений, и высокой степенью их соразмерности, плавности, подчиненности строгому ритму. Каждое движение имеет четко выраженное начало, постепенное увеличение его интенсивности и завершенность.

Одним из проявлений динамической пластичности является эмоциональная мимика, с помощью которой передается внутреннее состояние человека.

Согласно исследованиям Л.Д. Назаренко естественное проявление пластичности, характерное для детей раннего возраста, довольно быстро исчезает, если его постоянно не развивать. [17, с.282-283]. Отмечается, что уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта, координационных способностей и технического мастерства спортсмена [16].

Сложность изучения пластики движения обусловлена как сложностью ее структуры, многообразием ее проявления,

так и отсутствием объективных критериев оценки.

Согласно представленным в литературе данным, наиболее информативным тестом для оценки пластичности телодвижений является выполнение "волны": туловищем, руками, кистью. Оценивается амплитуда движений, плавность и слитность выполнения [17,19].

Для оценки грациозности как составной части пластичности рядом авторов предлагается тест, при котором занимающийся должен пройти по двум гимнастическим обручам образующими "восьмерку» сохраняя равновесие, держа осанку и плавно повторив рисунок "восьмерки".Оценивается передвижение по обручу без заступов (схождения) на пол по пятибалльной системе оценок[17,19].

Следующим тестом этого же характера является ходьба по "зигзагу", начерченному на полу краской или мелом. "Зигзаг" представляет собой ломаную линию, шириной 5 см, длина каждой составляющей - 1,5 м. Оценивается прохождение "зигзага" без ошибок также по пятибалльной системе[17].

Лях В.И. использовал тест, акцентирующий внимание на формировании правильной осанки как основе пластичности, который при ходьбе по зигзагу или восьмерке включал использование дополнительного груза. Оценивались слитность и плавность движения при удержании мешочка на голове[14].

При тестировании разновидности одного из специфических проявлений – статической пластичности, а именно фиксации движения в заданной позе предлагается упражнение: стойка на правой ноге, левая согнута вперед, ступня прижата к колену опорной ноги. Руки вверх, ладонями книзу, указательный палец вверх. Заданную позу необходимо удерживать в течение 5-10 с. В баллах оценивается правильное расположение звеньев тела [17].

Для оценки динамической пластичности Е.В. Голова (2007) предложила тест - сделать поворот, с движением рук вверх по кругу в стороны, встать на носки, удерживать равновесие. Фиксация движения в заданной позе с акцентированием на ее устойчивость до 3 сек. Оценивается правильное расположение звеньев тела [3].

Так же Е. В. Голова в своей работе для измерения ритмопластики - как показателя уровня развития координационных способностей, использовала следующий тест: маршируя на месте, следовало выполнять хлопки в момент постановки правой ноги, темп - 8 шагов за 10 сек. [3]

Нами для оценки ритмопластики движений предложен тест “Вращение обруча

на уровне пояса". Упражнение выполняется по часовой стрелке и против. Опытным путем определено время выполнения задания (20с.). Основным критерием оценки является соотношение амплитуды, ритма и темпа движений при соответствующем распределении мышечных усилий. Тест оценивается по 5-и бальной системе.

5 б. - выполнение задания без потери ритма и темпа, с чувством такта, без усилий удерживается обруч, вращается 20 и более сек.

4 б. – держит заданный ритм, может слегка нарушить такт движения.

3 б. – нет чувства ритма, нет четких движений, нет рисунка движения, но удерживает обруч до остановки времени.

2 б. – сбивается с темпа и ритма движения, теряя при этом обруч.

1 б. – не может войти в темп и ритм движения.

0 б. - отказ от выполнения задания.

Согласно мнению Л.Н. Слядневой, изучение телесной пластичности как биомеханической категории возможно при выполнении трех условий [20]:

1. движение тела (биодвижение) следует описывать не усредненной траекторией, а "ансамблем" траекторий;

2. метрологическое обеспечение соответствующих экспериментальных исследований;

3. решение вопроса о стандартизации результатов измерения (выбор единицы измерения).

Также Слядневой Л.Н. и Черкесовым Ю.Т. разработано устройство гониометрических исследований волнообразных двигательных действий. Новизна его защищена патентом на изобретение (Ю.Т Черкесов). Электрогониометрический измерительный комплекс позволил авторам получить одномоментные данные об угловых перемещениях в плечевом, локтевом, лучезапястном, пястно-фаланговом, первом и втором межфаланговых суставах [19с. 99].

Перспективным направлением изучения пластики движений и ее отдельных компонентов, на наш взгляд, может явиться использование современных оптико-электронных аппаратно-программных комплексов «Qualisys», "PeakMotus", "Biomech ELITE" и других, на основе создания трехмерной модели движущегося человеческого тела с проведением многофакторного анализа движения [7].

Таким образом, сделанный нами анализ показывает, что все критерии оценки пластики движения не являются простыми и однозначными. Они специфично проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности и в разном сочетании друг с другом. Все это необходимо учитывать как при выборе

соответствующих методов для оценки пластики движений, так и при анализе показателей, полученных в результате исследования.

Выводы. Анализируя научно-методическую литературу по данной проблеме, можно утверждать, что процесс исследования двигательной пластики достаточно сложный и многие его аспекты пока остаются недостаточно изученными.

Пластичность, характеризуя качественную сторону двигательной деятельности, отражает уровень двигательной подготовленности, а ее целенаправленное развитие позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования человека.

🕮 ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А., О построении движений. - М., 1947. - 255 с.
2. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии М.: ФиС, 1991. - 288 с.
3. Голова Е.А., Воспитание ритмопластики у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики. Дис. … канд. пед. наук. М., 2007, 143с.
4. Донской Д. Д., Двигательная задача в спортивных действиях / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физ. культуры. 1994. - № 11.- С. 40-43.
5. Золотухина Н.А., Мурахас Э.И., Леонардо да Винчи и его вклад в развитие анатомического рисунка/ Форум молодых ученых, 2018,- №5/1(21). URL:https://cyberleninka.ru/article/n/Leonardo-da-Vinchi-i-ego-vklad-v-razvitie-anatomocheskogo-risunka (дата обращения: 21.10.2023)
6. Карпеев А. Г., Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. -1995.- № 9.- С.5-7.
7. Кашуба В., Хмельницкая И., Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов высокой квалификации.//Наука в олимпийском спорте.2005.- №2.-С.137-146.
8. Клеменчук С. П., Формирование пластичности движений девочек подросткового возраста в процессе физического воспитания. Авореф. дис. … канд. пед. наук. Майкоп, 2016.- 26с.
9. Коренберг В. Б. ,Проблемы физических и двигательных качеств//Теория и практика физической культуры. - 1996, №7. - С. 2-5.

10. Курысь В.Н., Гзирьян Р.В. Телесно-двигательная пластика как феномен физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2013.– №6.;URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=11490 (дата обращения: 24.01.2021).

11. Курысь В.Н., Гзирьян Р.В., Денисенко В.С. Телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность: сущность и соотношение понятий. Физическое воспитание и спортивная тренировка № 4 (18) – 2016. - С. 105-114.

12. Кучеренко Г.А. Двигательная культура младшего школьника и ее влияние на личностное развитие в учебной деятельности. Автореф. дис … канд. пед. наук. Воронеж, 2005. - 24с.

13. Лоу Б., Красота спорта. М, Радуга.- 1984.- 256 с.

14. Лях В.И., Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

15. Назаренко Л. Д., Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л.Д. Назаренко, Ш.А. Игнатьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С. 45-50.

16. Назаренко Л. Д., Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. -М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. - 332с.

17. Назаренко Л. Д., Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2003.- 259с.

18. Рубинштейн С.Л., Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 1999. - 548 с.

19. Сляднева Л. Н., Телесно-двигательная пластика: теория и практика. Монография; Ставрополь, Изд. «СТРАВРОЛИТ». - 2013. - 236 с.

20. Сляднева Л.Н., Сляднев А. А., Телесная пластичность: проблема биомеханического измерения // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. 2013.- №8 (102).- С.162-166.

21. Струнина Е. Н., Пластичность как форма реализации культуры личности: Автореф. дис… канд. филос. наук. - Нижний Новгород, 2004. - 32 с.

22. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976, т.2, с. 167.

23. Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера.- М.: Эксмо, 2003. – 352с.

ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՊԼԱՍՏԻԿԱ. ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

Ե. Ս. Հակոբյան, Ա. Ա. Կովալյովա,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Շարժումների պլաստիկա, ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտ, կոորդինացիոն ընդունակություններ, գնահատման չափանիշեր:

Հետազոտության արդիականությունը: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել մեծ հետաքրքրությունը շարժողական գործողությունների որակական կողմերի ուսումնասիրման հանդեպ, որից առանձնացվում է շարժումների պլաստիկան:

Բազմաբնույթ շարժումների կատարման որակական փոփոխությունների հիմնահարցերը, մասնավորապես՝ պլաստիկայի դրսևորումներն արդիական են ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում և առավել կարևոր են տարբեր մարզաձևերում: Կենցաղային և աշխատանքային բազմազան շարժումները նույնպես պահանջում են պլաստիկայի դրսևորում:

Հետազոտության նպատակն է՝ տեսական վերլուծության հիման վրա ներկայացնել շարժումների պլաստիկայի ուսումնասիրման առկա մոտեցումները:

Հետազոտության մեթոդն է՝ հիմնախնդրի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականության տեսական վերլուծությունը:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Պլաստիկ շարժումները բնութագրվում են անընդհատությամբ, միասնականությամբ, սահունությամբ, առանց դադարների շարժումների կատարմամբ: Որպես կոորդինացիոն ընդունակությունների դրսևորումներից մեկը՝ պլաստիկությունն անհնարին է առանց բարձր աստիճանի մկանների համաձայնության, որն ապահովում է ծալիչ և տարածիչ մկանների զուգակցումը, ինչպես նաև շարժումների ռիթմայնությունը:

Շարժումների պլաստիկայի ուսումնասիրման բարդությունը պայմանավորված է դրա կառուցվածքի բարդությամբ, դրսևորման բազմազանությամբ, գնահատման օբյեկտիվ չափանիշերի բացակայությամբ:

Մեր կողմից կատարված վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ շարժումների պլաստիկայի գնահատման բոլոր չափանիշերը հասարակ և միանշան չեն: Դրանք յուրահատուկ են դրսևորվում շարժողական գործողության տարբեր ձևերում և տարբեր զուգակցումներում: Այս ամենը հարկավոր է հաշվի առնել շարժումների պլաստիկան գնահատելիս և համապատասխան մեթոդներն ընտրելիս, ինչպես նաև հետազոտության ընթացքում ստացված ցուցանիշները վերլուծելիս:

Համառոտ եզրակացություն: Հիմնախնդրի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականությունը վերլուծելով՝ կարելի է հաստատել, որ շարժումների պլաստիկայի հետազոտման գործընթացը բավականին բարդ է, և որոշ ասպեկտներ դեռևս լիովին ուսումնասիրված չեն:

PLASTIC MOVEMENTS: THE ESSENCE AND APPROACHES TO THE STUDY

E. S. Hakobyan, A. A. Kovalyova
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: plastic movement, physical education, sports, coordination abilities, evaluation criteria.

Research relevance: Analysis of scientific and methodological literature made it possible to state the increased interest of specialists in studying the qualitative aspects of motor activity, plastic movement being among the most distinguished ones.

Issues of improving the quality of performing various movements, and, in particular, their plasticity, are relevant in physical education and are especially important in many sports. Various household and work movements also require the manifestation of plasticity.

Research aim: The purpose of the study is to present existing approaches to the study of plastic movement based on theoretical analysis.

Research methods: Theoretical analysis of scientific and methodological literature on the problem under study.

Research result analysis: Plastic movements are characterized by continuity, uniformity, smoothness, performing movements without pauses. As one of the manifestations

of coordination abilities, plasticity is impossible without the coordination of high degree muscles, which ensures the combination of flexor and extensor muscles, as well as the rhythm of movements.

There are two types of plasticity: static and dynamic, each having specific and nonspecific manifestations.

The difficulty of studying the plasticity of movement is due to both the complexity of its structure, the diversity of its manifestations, and the lack of objective evaluation criteria.

Our analysis shows that not all criteria for assessing plasticity of movement are simple and unambiguous. They specifically manifest themselves in various types of motor activity and in different combinations with each other. All this must be taken into account both when choosing appropriate methods for assessing the plasticity of movements, and when analyzing the indicators obtained as a result of the study.

Conclusion: Analyzing the scientific and methodological literature on this problem it can be noted that the process of studying plasticity of movements is quite complex and many of its aspects have not been thoroughly explored.

Сведения об авторах

Акопян Елена Суреновна – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении,

E-mail: elena.hakobyan@sportedu.am ORCID: 0000-0001-6608-6634

Ковалева Анна Ашотовна – преподаватель кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении,

E-mail: anna.kovalyova@sportedu.am ORCID: 0000-0001-7741-5587.

Information about authors

Elena Suren Hakobyan – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

e-mail: elena.hakobyan@sportedu.am ORCID: 0000-0001-6608-6634.

Anna Ashot Kovalyova – Lecturer of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: anna.kovalyova@sportedu.am ORCID: 0000-0001-7741-5587.

Հոդվածն ընդունվել է 10.10.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.10.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ, պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

УДК 796.01 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-93

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Ключевые слова: физическое воспитание, урок физической культуры, дополнительные занятия, физкультурно-спортивные интересы, двигательные способности, укрепление здоровья.

Актуальность исследования. Физическое воспитание школьников является частью системы физического воспитания вообще, элементом физической культуры общества. Одновременно - это учебная дисциплина, составная часть системы народного образования. В настоящее время идет процесс поиска путей совершенствования физического воспитания в разных странах мира. Доминирующим здесь является укрепление здоровья, всестороннее гармоническое развитие и подготовка школьников к трудовой и личной жизни.

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности школьников. Это, естественно, связано с увеличением учебной нагрузки, дефицитом двигательной активности, катастрофически чрезмерным увлечением школьников интернет- платформами, сложной экологической обстановкой и т.п. Не случайно, что детей, родившихся после 2010 г. учёные называют по-разному: «Интернет- поколение» {А.М. Кондаков}, «Поколение альфа» {Комсомольская правда, 2020}, «цифровыми детьми» {Л.Коробков, 2021}. Доказано, что дети-интернет поколения одновременно могут слушать музыку, бродить по сети, редактировать фотографии, делать уроки. С точки зрения педагогики, психологии, физиологии-это недопустимое явление. Оно приводит к рассеянности, гиперактивности, дефициту внимания, появляются отрицательные эмоции, переживания, развитие девиантного поведения, деформации морально-нравственного поведения, негативное влияние на психологическое развитие {Д.М. Фельдштейн, 2010}. Сегодня мобильные телефоны запрещены в школах Греции, Франции, Дании, Финляндии, Швеции, Англии,

Норвегии, Таджикистана, в ряде штатов США.

Таким образом, с одной стороны, описанные факты, а с другой стороны- в условиях чрезмерной учебной нагрузки и выраженного хронического утомления, используемые средства физического воспитания, не могут оказывать существенное оздоровительное влияние на организм, двигательную подготовленность школьников, реализацию их физкультурно-спортивных интересов.

Расчёты показывают, что 2-3 урока в неделю не могут в полной мере удовлетворить потребности школьников в движениях, в лучшем случае на 11-12%, моторная плотность на уроках физкультуры в среднем колеблется от 62,4 до 69,6%, интенсивность нагрузки - от 123 до 129 уд/мин. За период обучения в школе на 40-50% снижается уровень двигательной активности, а следовательно, и двигательной подготовленности, 90% выпускников школы имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья {И. Р Скачков, 1993; В. К. Спирин 2011; В. И. Кожанов, 2019; С. Саркисян, 2010; 4, 5, 8, 20}.

В начале текущего столетия было выявлено заметное ухудшение двигательных и функциональных показателей детей и подростков {И. А. Криволапчук, 2008; О. Ю. Милушкина, 2012; Ֆ.Գ. Ղազարյան, Գ.Ֆ. Ղազարյան, 2013 и др.}. Это связано со снижением интереса к активным занятиям, малоподвижным образом жизни, уменьшением объёма двигательной деятельности.

Поэтому следует расширить объём двигательной активности учащихся разного пола и возраста, физкультурно-спортивную и оздоровительную работу во внеучебное время, сочетать школьные академические и внеклассные занятия.

Цель и задачи исследования. Сделана попытка рассмотреть место и значение внеклассных и внешкольных дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий в системе физического воспитания общеобразовательной школы.

Методы и организация исследования. Исходным методом исследования является ретроспективный и логический анализ, эмпирические методы обобщения научно-методического материала по изучаемой проблеме. В статье обобщены литературные сведения большого массива литературных источников.

Анализ результатов исследования. Внеклассное и внешкольное образование имеет давнюю историю. В XIX веке этой проблеме уделялось уже особое внимание в университетах Европы, подчеркивалась перспективность этого направления и в школьном образовании. Что касается армянской действительности, то начиная с

середины XIX века физическое воспитание не считалось учебной дисциплиной в образовательных учреждениях. Дело в том, что тогдашнее турецкое правительство в гимнастике и играх видело подготовку к военному искусству. Однако, гимнастические упражнения и армянские игры, а также соревнования проводились во внеучебное время {Ց.Ռ. Սիմոնյան, 2006; Ա.Վ. Աբրահամյան, 1990}.

После падения Советского Союза произошли реформы и в системе образования, где наряду с прочим, были упразднены подразделения воспитательной работы, а внеурочная воспитательная работа-компенсирована системой дополнительного образования с широкими правами коммерческой деятельности, что существенно ограничило доступ детей из малоимущих семей к внеучебной работе. Воспитание стало рассматриваться как внутреннее дело семьи {3}.

В настоящее время, к сожалению, двигательная активность детей в разных странах сокращается, идет снижение количества уроков в школе, не говоря уже о внеклассных и внешкольных занятиях, падает интерес школьников к физической культуре {В. А. Куренцов, Л.П. Пилипей, 1991; П. А. Виноградов, 1999, В. А Кабачков, 2000; 13}.

Эти факты достаточно тревожные и, конечно же, требуют принятия неотложных мер в плане расширения сферы дополнительных внеклассных и внешкольных физкультурно - спортивных и оздоровительных занятий. Интересно, что несколько лет назад в научно-методической литературе появился термин «Энвироментальная школа» (от английского - среда, окружение), что означает использование внешкольной среды для обучения и воспитания детей.

Важно отметить, что решением конгресса учителей физической культуры Российской Федерации в 2012 году было указано расширить систему внеклассных занятий. Здесь все виды образования - уроки, кружки, секции - дети получают бесплатно. Число бесплатных предметов прописано в образовательных программах. Сюда относится и физическая культура. Всё, что предлагается сверх стандарта может быть платным, но только на добровольной основе {9}. По существу статус внеурочный деятельности выравнивается по отношению к урочной {2}.

Опрос родителей учащихся относительно удовлетворенности школьным образованием показал, что они не удовлетворены организацией внеурочной деятельности в 19, 5% случаев и отсутствием дополнительных спортивных

секций, кружков, факультативов в 18,3% случаев {10}.

Социологический опрос, проведенный в нашей стране, показал, что каждый второй учитель физической культуры изъявил желание официально восстановить внеклассные и внешкольные физкультурно- спортивные занятия {14}.

Особый интерес представляет система дополнительных занятий физкультурой и спортом в общеобразовательных школах США, которой здесь традиционно уделяется серьезное внимание {11}. Начало этой системе занятий было положено ещё в начале прошлого века (B. L. Bennet, 1983, 19), а школьники имеют возможность заниматься 20 видами спорта {7}. Американские специалисты выделяют несколько видов занятий: внеклассные, внешкольные и спортивные клубы. Внеклассные занятия проводятся в рамках одной школы, внешкольные - это совместные занятия учащихся ряда школ в виде кроссов, походов, а спортивные клубы предполагают объединение учащихся по спортивным интересам. Дополнительные занятия могут быть сугубо оздоровительными, спортивными или носить рекреационный характер в виде аэробики, элементов фитнеса. Проведение соревнований среди школьников является обязательным. Имеются сведения о том, что 84,4% двигательной активности школьников США обеспечивается за пределами школьной программы {1}.

Внеклассные дополнительные физкультурно-спортивные занятия с успехом используются в Китае, Финляндии, Чехии, Германии, Италии {B.Grum, 1992; H.Digel, 1990; W. Laporte, 1999; В.В. Клепиков с соавт., 2002; 6}. В ряде других стран- Россия, Болгария, Португалия и др. дополнительные занятия ориентированы на предметное воспитание основных двигательных способностей, где существуют специальные программы.

В научно-методической литературе имеются сведения о том, что посещаемость дополнительных занятий физической культурой и спортом достигает 80% {C.R.Callaway, 1987; V.Politino, 1987}, а для 60% школьников ряда европейских стран более привлекательны .внеклассные дополнительные физкультурно-спортивные, оздоровительные занятия, особенно спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка {B.Grum, 1992; В. И Лях, 1995; Б.Поспех с соавт. 2002; В. С. Балбас, 2007; 18}.

Эффективность внеклассных дополнительных занятий доказана в целом ряде научных работ (А. В.Берукшис, 1982; С.Р. Агаева, 1991; Д.Д. Шарипова, 1991; А.Н. Бельский, 1992; Р. Абдиев, 1994; Е.Д. Митусова, 2017; С.М. Обухов, 2011;

Д.В. Абрамович, 2016; Ю.Кулаков , С. Бирюк, 2016 и мн. другие). Отрадно отметить, что в последнее десятилетие в нашей стране защищены диссертации, где показана эффективность и необходимость проведения дополнительных внеклассных занятий со спортивно-оздоровительной направленностью на примере разных видов спорта [12,15,16,17].

На основании изложенного материала можно заключить, что, очевидно, не надо стремиться увеличивать количество обязательных уроков физической культуры, а ориентироваться на организацию дополнительных, внеклассных, оздоровительных занятий факультативного типа, эффективность которых неоспорима.

На наш взгляд внеклассные дополнительные занятия призваны сделать учебный предмет «Физическое воспитание» общеобразовательной дисциплиной в системе школьного обучения и воспитания. Об этом, как было уже отмечено, свидетельствует опыт работы во многих странах мира.

Выводы. В настоящее время модернизация физкультурного образования школьников предполагает коренные изменения устоявшихся традиций в организации учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». Одним из этих путей является расширение сферы проведения дополнительных оздоровительных, физкультурно - спортивных мероприятий. Уже имеющиеся результаты научно – методических работ и педагогический опыт работы ведущих специалистов разных стран свидетельствуют о том, что посредством дополнительных внеклассных занятий, помимо всего, возможно эффективное решение и других социально – психологических задач. Во - первых, снизить отрицательные последствия учебной нагрузки в школе, во - вторых, предметно воспитать необходимые двигательные способности учащихся, в -третьих, обучить их основам знаний по самостоятельному использованию разнообразных физических упражнений, в-четвертых, удовлетворить физкультурно – спортивные интересы школьников разного пола и возраста и, в - пятых, содействовать быстрой социализации и дружеской атмосферы в физкультурно - спортивном коллективе. Для повышения качества учебного процесса следует обеспечить тесную взаимосвязь программ академических и дополнительных внеклассных занятий. Обязательное введение внеклассных дополнительных занятий в учебный процесс вызывает необходимость и

повышения квалификации преподавателей физической культуры по вопросам здоровья, уровня двигательной подготовленности и формирования навыков личной физической культуры.

🕮 ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилов Ю. Н., Общее и особенное в физическом воспитании учащейся молодёжи в странах мира- Тезисы четвёртой Всесоюзной научной конференции.- М. 1991.- ч.1 - с.10 -11.
2. Данюшенков В.С., Коршунова О.В. Современный урок: тенденции развития // Педагогика - 2017 - №8.- с.24 - 31.
3. Дармодехин С.В., Новая стратегия развития воспитания: парадигма реализации // Педагогика.- 2016.- №8.- с.6-18.
4. Касимов Р.А. Влияние компетенций учителя на формирование ответственности школьников за своё здоровье // Педагогика. - 2021 .- №2. - с. 64-69.
5. Левитас Д.Г., Школьное обучение как инструмент педагогического насилия //Педагогика. - 2018.- №3.- с.38-43.
6. Лях В.И., Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы // Физкультура: В.О.Т.- 2009. -№6.- с.2-5.
7. Максименко И.Г. с соавт. Контроль успеваемости по предмету «Физическая культура» в школах США //Теория и практика ФК. - 2018.- №7.- с.62-64.
8. Мруц И.Д., Русу В.И. Экспериментальное исследование двигательной активности школьников. -В сб.: Научные труды.- Кишинев: 2011 - с.134-138.
9. Панин В., Кто остановит школьные поборы // Аргументы и факты - 2017. -№36. - с.4.
10. Собкин В.С. с соавт. Удовлетворенность родителей школьным образованием // Педагогика.- 2017.- №7.- с.36-51.
11. Сотникова А.Г. Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США //Теория и практика ФК.- 1990. - №3. - с.60-62.
12. Ավանեսով Է. Յու., Դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան, Մանկավարժական գիտությունների ատենախոսություն, Երևան, 2014, 204 էջ:

13. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ //Մանկավարժական միտք, 2010, №1-2, էջ 65-69:
14. Ղազարյան Ա.Վ., Ֆիզիկական դաստիարակությունը արտասահմանյան երկրներում, Մագիստրոսական ատենախոս, Երևան, 2010, 62 էջ:
15. Մարտիրոսյան Ա. Ս., Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկան, թեկնածուական ատենախոսության սեղմագիր, 2009, էջ 21:
16. Մարտիրոսյան է. Ջ., Դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության օպտիմալացումն աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ, թեկնածուական ատենախոսության սեղմագիր, Երևան, 2020, 22 էջ:
17. Մկրտչյան Թ. Լ., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության իրականացման մեթոդական պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, Թեկնածուական ատենախոսության սեղմագիր, Երևան, 2016, 22 էջ:
18. Decker R., Sportunterricht in West-Europa// Sport-unterricht, Shorndorf, 1992, №12. S.507-518.
19. Frost R.B., Administration of Physical Education and Athletices - Dubugue: Wm.C. Brow Company Publishers - 1981 - p. 455.
20. Prat M.U.A Promoting physical activity in the Americas. Food Nutr Bull, 2004, №25 (2) -pp. 183-192.

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ–ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ–ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

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

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, լրացուցիչ պարապմունքներ, ֆիզկուլտուրային–մարզական հետաքրքրություններ, շարժողական ընդունակություններ, առողջության ամրապնդում:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆիզկուլտուրային կրթության ժամանակակից մոդերնիզացիան և հումանացումը ենթադրում են հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման կայունացված ավանդույթների արմատական փոփոխություններ: Նման ուղիներից մեկը հեղինակները նշում են լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային–մարզական պարապմունքների անցկացման ընդլայնումը:

Հետազոտության նպատակը: Փորձ է կատարվել դիտարկել արտադասարանային և արտադպրոցական լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային–մարզական պարապմունքների տեղը հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության հիմնական մեթոդներն են՝ ռետրոսպեկտիվ ու տրամաբանական վերլուծությունը, գիտամեթոդական նյութի էմպիրիկ ամփոփումը:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հիմնախնդրի վերաբերյալ գրական բազմաթիվ աղբյուրների ամփոփումը ցույց տվեց, որ տարբեր երկրների աշակերտների շարժողական ակտիվությունն իջնում է, պակասում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի քանակը, նվազում՝ հետաքրքրությունը դասերի հանդեպ: Այդ փաստերը տագնապային են և թելադրում են կիրառել կոնկրետ միջոցներ, որոնցից է՝ լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային–մարզական պարապմունքների ընդլայնումը: Նման պրակտիկա գոյություն ունի տարբեր երկրներում ու ապացուցված է դրանց արդյունավետությունը: Առանձին հետազոտություններ են կատարվել նաև մեր երկրում:

Համառոտ եզրակացություն: Հետազոտությունները վկայում են, որ լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային–մարզական պարապմունքների միջոցով հնարավոր է լուծել մի շարք մանկավարժական և սոցիալ–հոգեբանական խնդիրներ՝ բարելավել առողջության վիճակը, բավարարել աշակերտների ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրությունները, նպատակամետ մշակել շարժողական ընդունակությունները, ձեռք բերել գիտելիքներ ու կարողություններ՝ ինքնուրույն կատարելու ֆիզիկական վարժություններ:

ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND WELLNESS CLASSES IN THE SYSTEM O SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

F. G. Ghazaryan, A. G. Stepanyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yereavn, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Physical education, physical education class, additional classes, physical-training interests, motor abilities, health promotion.

Research relevance: The contemporary modernization and humanization of physical education implies radical changes in the stabilized traditions of physical education organization in public schools. According to authors, one of such ways, is the extension of conducting additional physical training classes.

Research aim: An attempt was made to observe the place of extracurricular physical-training classes in the public school physical education system.

Research methods and organization: The main methods of the research are retrospective and logical analysis, empirical summary of scientific methodological material.

Research results and analysis: Summarizing many literary sources on the issue showed that students' motor activity from different countries is decreasing; the number of physical education classes and interest in classes is decreasing too. These facts are alarming and dictate the application of concrete measures, one of which is the expansion of additional physical training. Such practices exist in different countries and their effectiveness has been proven. Several researches were also carried out in our country.

Conclusion: The researches show that through additional physical-training classes, it is possible to solve a number of pedagogical and social-psychological problems: to improve the health, to satisfy students' physical and sport interests, to develop motor skills purposefully, to acquire knowledge and abilities to do physical exercises independently.

Сведения об авторах

Казарян Фрунз Габриелович – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и адаптивной физической культуры,

Государственного института физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, E.mail: frunz.khazaryan@sportedu.am, ORCID ID:0009-0000-7370-9238

Степанян Артак Гарникович- кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры, Государственный институт физической культуры и спорта Армении. Ереван, Армения, E-mail: artak.stepanya@sportedu.am

Information about the authors

Frunz Gabriel Ghazaryan, DPed,Professor of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: frunz.ghazaryan@sportedu.am, ORCID ID:0009-0000-7370-9238

Artak Garnik Stepanyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 17.08.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.08.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

UDC 159.9 **DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-103**

FEATURES OF IMPROVING THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SPORTS ACTIVITIES

G. Stepanyan, A. H. Sinanyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport
Yerevan, Armenia

Keywords: Sports, support, preparation process, psychologist, coach, interaction, principles.

Research Relevance: Modern sport is a competitive activity, which first is aimed, at not achieving high results, but at realizing the athlete's potential. Such a fundamentally new shift from results to the potential requires a change in the approach to organizing the entire educational and training process.

Psychological support has a central place in working with athletes. This is especially relevant when training highly qualified athletes due to sharp increase of stress factors, a high risk of injury, extreme physical and neuropsychic stress, as well as the onset of a personal crisis associated with reaching the peak of a sports career [4,5].

The need to develop such a system was associated with the following features of modern sports. First, the development of professional sports and the opportunity for an athlete to transform his sports career into a professional one. On the one hand, this is a new incentive for young athletes, and on the other hand, a source of new problems, including psychological ones.

Second, the process of preparing a highly qualified athlete requires more and more time, so to start a sports career is pushed back to an increasingly earlier age, which increases the importance of psychological support at the early stages of doing sports [1,2].

The following stages of psychological support are distinguished:

1. **Diagnostic** - fixing and assessing the problem in terms of its significance.
2. **Search** - organizing a joint search for the causes of the problem.
3. **Projective** - projecting the actions of a psychologist and an athlete.
4. **Active** - the athlete himself/herself acts with approval, stimulation, encouragement.

5. **Reflective** - joint discussion with the athletes on their achievements and failures.

Thus, psychological support for sports activity is as necessary part of the training process as the development of technical actions, especially at the stage of preparation for high-performance sport, where athletes are marked according to the level of technical and tactical readiness. This means that the winner is the one, who is more psychologically prepared.

A significant contribution to the development of this topic were the ideas of psychological support for highly qualified athletes proposed by G.B. Gorskaya, the model of the system of psychological support for a sports career by N.B. Stambulova, O.V. Tiunova, A.A. Babayan, as well as psychodiagnostics of athletes and teams described by A.V. Rodionov [1,4,5].

Research aim: The purpose of the research is to systematize materials on psychological support in sports and develop a specific program of psychological support in high-performance sports.

The object of the research: The process of psychological support for sports activities.

The subject of the research: Psychological support program for qualified athletes.

Research methods and organization: methods and discussion.

Research results and analysis: The developed techniques of the program of psychological support of athletes, at the stage of preparation for high-performance sports, consists of such structural components as principles, goals, tasks, methods for solving them, organizational conditions and expected results, which serve as criteria for assessing the effectiveness of the work carried out. All components of psychological support are presented in 3 aspects: from the perspectives of an athlete, a sports psychologist and a coach. Without interaction of these 3 aspects, it is impossible to guarantee a positive result, therefore, there is a close relationship and interdependence between all components [3].

The principles of athletes training psychological support are divided into general and specific.

The general principles of psychological support are the value-based foundations of this process and are observed by all participants:

1. The principle of trust.

2. The principle of an Individual Approach.

3. The principle of continuity of provision.

4. The principle of personal responsibility of all who participate in the organization of psychological support.

5. The principle of consistency of interaction of all participants in the provision.

6. The principle of special trainings of people involved in psychological support in sports activities.

Specific principles of the athlete's work as the main participant in psychological support are:

1. The principle of interest. The athlete must personally be interested in realizing his capabilities, in increasing the efficiency of the educational and training process as well as in achieving high results.

2. The principle of tolerance. This means that every athlete has the right to adhere to his beliefs, values and recognize the same right for others.

3. The principle of ensuring sovereign rights of athletes.

4. The principle of consciousness provides a systematic joint analysis undertaken by the athlete and the coach according to the psychograms of the sport chosen. Viewing the psychological characteristics of the athlete and the correction of his psychological characteristics they, therefore, discuss the psychological preparation plan.

5. The principle of activity supposes that the implemented activity is associated with the developing positive socially significant motivations for training and participation in competitions, as well as arising sustainable interests in the problems of general and psychological trainings in particular.

6. The principle of inclusiveness implies that psychological support can be productively carried out only in inseparable connection with all other aspects of an athlete's training i.e. physical, technical and tactical.

Principles of the coach's work in the process of psychological support should take into account:

1. The principle of taking into account athletes' age and psychological features, their intellectual abilities.

2. The principle of consciousness and activity.

3. The principle of stimulating and encouraging subject-subject interaction. The attitude to an individual approach and the choice of the optimal task difficulty will dominate.

4. Principles of repetition and phasing. The means and techniques of psychological and pedagogical influence on the athlete give the greatest effect if they are used repeatedly and their doses are increased gradually.

Principles of the psychologist's work in the process of providing psychological support:

1. The principle of delicacy and accuracy (regulated by moral and ethic laws).

2. The principle of personal example. The psychologist's personality and lifestyle should be an example of what he teaches athletes.

3. The principle of dosing. Athletes should feel the need to interact with him and satisfy this interaction and communication when needed [4, 5].

4. The counsellor's principle. The psychologist is a counselor and an assistant for the coach in solving psychological issues. The psychologist can identify problems for the coach, focus his attention on them, and consider thought-provoking ideas.

The aim of psychological support for all participants is the same - to create conditions for the athlete to achieve maximum sports results and to help in the transition to high-performance sports.

In the process of implementing psychological support, the athlete faces the following challenges:

1. Actively engage in the process of collaboration with the psychological support organizers.

2. Be open and ready to receive new psychological knowledge.

3. Strive for professional and personal self-improvement.

The task of a sports psychologist includes solving such problems as:

1. The study of individual features of the psyche and personality of athletes, characteristics, nature, behavior characteristics in various situations of educational and training processes as well as in competitions.

2. Identification of the needs, interests, motivations of an athlete that impact on the efficiency of his training

3. Help in solving psychological problems that the coach and athlete may face.

4. Development of practical recommendations for carrying out the training process and preparing an athlete for competitions.

5. Assistance to the coach in optimizing the environment of interpersonal relationships in the team and overcoming conflict situations.

6. Assisting the coach in planning the volume and intensity of training loads, taking into account their psychological component.

7. Training in techniques of psychological self-regulation and correction of psychological states of the athlete.

8. Assisting the coach in helping athletes achieve optimal psychological preparation before competition.

The tasks of a coach in the psychological support of athletes are:

1. Development of an athlete's psychological training program together with a psychologist.

2. Improving the knowledge of sports psychology principles.

3. Assistance to the athlete in establishing the competitive goals and motives.

4. Contributing to the creation of a psychologically comfortable environment in the educational and training process.

5. Organization of the training process taking into account the individual psychological characteristics of athletes.

6. Training emotional state regulating skills.

Thus, psychological support for sports activity is a holistic system of interaction between a coach, an athlete and a psychologist, aimed at improving and optimizing the educational and training process, taking into account the individual characteristics and the reserves of the athlete's psyche.

Conclusion: The problem of psychological support is relevant in modern science. Approaches and theories have been developed revealing the essence of this phenomenon.

The program developed by us presents the key areas of a sports psychologist; coach and athlete work, and describes the principles and forms of the work.

All this will help in creating a set of measures for athletes' psychological preparation to the transition to high-performance sport.

🕮 REFERENCES

1. Бабаян А.А., Из опыта организации психологической подготовки спортсменов-единоборцев. Материалы 19 Межд. Науч. Конгресса Олимпийский спорт и спорт для всех. Ереван 2015.- С.265-268. (Babayan A.A. From the experience of organizing psychological training for martial arts athletes. Materials 19 Int. Scientific Congress of Olympic sport and sport for everyone. Yerevan 2015.- P.265-268.)
2. Степанян А.Г., Алексанян А.М., Современные проблемы психологического консультирования в системе психологического сопровождения шахматистов. Материалы первой Межд. Науч. Конфер. Ереван 2017.- С. 88-92 (Stepanyan A.G., Aleksanyan A.M., Modern problems of psychological counseling in the system of psychological support for chess players. Materials of the first Intl. Scientific Conference Yerevan 2017.- pp. 88-92.)
3. Стамбулова Н.Б., Психология спортивной карьеры. СПБ. 1999.- С.208-210, 218. (Stambulova N.B., Psychology of a sports career. St. Petersburg. 1999.- P.208-210, 218.)

4. Тиунова О.В., Организационные аспекты планирования и реализации психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности. Спортивный психолог, 2019 №52. - С. 47 (Tiunova O.V., Organizational aspects of planning and implementation of psychological and pedagogical support for sports activities. Sports psychologist, 2019 No. 52. - P. 47)
5. Тиунова О.В., Разработка и реализация многоуровневой системы повышения квалификации по спортивной психологии. / Учёные записки унив. П.Ф. Лесгафта /. 2017 №3 С. 223-228 (Tiunova O.V., Development and implementation of a multi-level system for advanced training in sports psychology. / Scientific notes of the university of P.F. Lesgaft /. 2017 No. 3 P. 223-228.)

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ա.Գ. Ստեփանյան, Ա.Գ.Սինանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սպորտ, աջակցություն, նախապատրաստական գործընթաց, հոգեբան, մարզիչ, փոխազդեցություն, սկզբունքներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սպորտը մրցակցային գործունեություն է, որն ուղղված է առաջին հերթին ոչ թե բարձր արդյունքների հասնելուն, այլ մարզիկի ներուժի իրացմանը: Արդյունքներից դեպի պոտենցիալի նման փոփոխությունը պահանջում է ողջ կրթական և վերապատրաստման գործընթացի կազմակերպման մոտեցման փոփոխություն:

Հոգեբանական աջակցությունը մեծ տեղ է գրավում մարզիկների հետ աշխատելիս: Սա հատկապես ճիշտ է, երբ մարզվում են բարձր որակավորում ունեցող մարզիկները՝ առնչվելով տարբեր սթրեսային գործոնների հետ, ինչպիսիք են՝ վնասվածքի մեծ հավանականությունը, ծայրահեղ ֆիզիկական և նյարդահոգեբանական սթրեսը, ինչպես նաև սպորտի գագաթնակետին հասնելու հետ կապված անձնական ճգնաժամի առաջացումը:

Նման համակարգի մշակման անհրաժեշտությունը կապված էր ժամանակակից սպորտի որոշակի հատկանիշների հետ: Առաջինը՝ պրոֆեսիոնալ սպորտի զարգացումը և մարզիկի համար իր մարզական կարիերան պրոֆեսիոնալի վերածելու

հնարավորությունն է: Սա մի կողմից նոր խթան է երիտասարդ մարզիկների համար, իսկ մյուս կողմից՝ հոգեբանական խնդիրների առաջացում:

Երկրորդ՝ բարձր որակավորում ունեցող մարզիկի պատրաստման գործընթացը պահանջում է ավելի ու ավելի շատ ժամանակ, ուստի սպորտային կարիերայի սկիզբը հետ է մղվում ավելի վաղ տարիք, ինչը մեծացնում է հոգեբանական աջակցության կարևորությունն արդեն սպորտի վաղ փուլերում:

Հետազոտության նպատակն է՝ համակարգել սպորտում հոգեբանական աջակցության վերաբերյալ նյութերը և մշակել բարձր նվաճումների սպորտում հոգեբանական աջակցության հատուկ ծրագիր:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հաշվի առնելով սպորտային գործունեության հոգեբանական աջակցությունը՝ սա մարզչի, մարզիկի և հոգեբանի միջև փոխգործակցության ամբողջական համակարգ է, որն ուղղված է կրթական և մարզչական գործընթացի բարելավմանը և օպտիմալացմանը՝ հաշվի առնելով մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները և մտավոր պաշարները:

Համառոտ եզրակացություն: Հոգեբանական աջակցության խնդիրը արդիական է ժամանակակից գիտության մեջ: Մշակվել են մոտեցումներ ու տեսություններ, որոնք բացահայտում են այս երևույթի էությունը: Մեր մշակած ծրագրում ներկայացված են սպորտային հոգեբանի, մարզչի և մարզիկի աշխատանքի հիմնական ուղղությունները, նկարագրված են աշխատանքի սկզբունքներն ու ձևերը: Այս ամենը կնպաստի բարձր նվաճումների սպորտին անցնելու համար մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածության միջոցների համալիրի ստեղծմանը:

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. Г. Степанян, А. Г. Синанян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Спорт, обеспечение, процесс подготовки, психолог, тренер, взаимодействие, принципы.

Актуальность исследования. Современный спорт–это соревновательная деятельность, направленная, прежде всего, на достижение высоких результатов, реализацию потенциала спортсмена.

Психологическое обеспечение занимает основное место в работе со спортсменами. Особенно актуально это при подготовке спортсменов высокой квалификации в связи с резким увеличением воздействия стрессогенных факторов, высокой вероятностью травм, экстремальностью физических и нервно-психических нагрузок, а также началом личностного кризиса, связанного с достижением пика спортивной карьеры .

Необходимость разработки такой системы была связана со следующими особенностями современного спорта. Во-первых, развитием профессионального спорта и возможностью для спортсмена превращения его спортивной карьеры в профессиональную. С одной стороны, это новый стимул для молодых спортсменов, а с другой источник новых проблем, в том числе, психологических.

Во-вторых, процесс подготовки спортсмена высокой квалификации требует все больше времени, поэтому начало спортивной карьеры отодвигается к все более раннему возрасту, что повышает значимость психологического обеспечения уже на ранних этапах занятий спортом.

Целью исследования является систематизация материалов о психологическом обеспечении в спорте и разработка конкретной программы психологического обеспечения в спорте высших достижений.

Методы исследования: Изучение и анализ научно-методической литературы.

Анализ полученных результатов.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – рассматривается как целостная система взаимодействия тренера, спортсмена и психолога, направленная на совершенствование и оптимизацию учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и резервов психики спортсмена.

Краткые выводы. Проблема психологического обеспечения актуальна в современной науке. Разработаны подходы и положения, раскрывающие сущность данного явления.

В разработанной нами программе представлены основные направления работы спортивного психолога, тренера и спортсмена, описаны принципы и формы работы. Все это поможет в создании комплекса мероприятий психологической подготовки спортсменов к переходу в спорт высших достижений.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Անահիտ Գուրգենի Ստեփանյան՝ հ.գ.թ., Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, Email: anna.stepanyan@sportedu.am

Աննա Հենրիկի Սինանյան՝ Ա.Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, Email: anna. sinanyan@ sportedu.am

Information about the authors

Anahit Gurgen Stepanyan, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Chair of Pedagogy and Psychology of Sport after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: anna.stepanyan@sportedu.am

Anna Henrik Sinanyan, a Post-graduate Student at the Chair of Pedagogy and Psychology of Sport after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: anna.sinanyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 10.10.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.10.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Ռ.Զոտովա

ԲԱԺԻՆ 4. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

УДК 612.821 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-112

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА

Т. Ю. Азатян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

Ключевые слова: функциональная межполушарная асимметрия, стабильность, динамичность, патология, адаптация, жегетативная нервная система.

Актуальность исследования. С позиций классических и современных представлений вопрос организации функциональной межполушарной асимметрии вызывает большой интерес у разных специалистов. В настоящей статье представлен обзор современных данных о стационарных и динамических свойствах функциональной специализации полушарий головного мозга. Освещены вопросы функциональной недостаточности межполушарных взаимодействий, представлен сравнительный анализ показателей социально-психологической адаптации у лиц с доминированием одного из полушарий, а также особенности латерализации здорового мозга и при патологии. Отмечена ведущая роль в межполушарном взаимодействии мозолистого тела, особенности межполушарной асимметрии правшей и левшей как отражение взаимодействия коры и регуляторных систем мозга во время спокойного бодрствования, активной деятельности и засыпания.

Одним из основных принципов функционирования полушарий головного мозга является асимметрия. Неравнозначность левой и правой гемисфер мозга человека, сочетаясь с феноменом доминирования одной из них, влияет на специфику построения и восприятия картины мира, характер реагирования и поведения [2, 4, 9,12]. Понятие «асимметрия» в переводе с греческого означает неравномерность, разнообразие, разноподобие. Первым, кто высказал предположение о том, что все способности человека предопределяются активностью конкретных участков мозга, был немецкий анатом Ф. Галль (1810-1820). Дальнейшее изучение проблемы асимметрии мозга связано с та кими именами, как М. Дакс (1836), А. Ваган (1844), Э. Обуртен (1861), П. Брок (1861), Дж. Джексон (1869), К. Вернике

(1874). Важные для понимания функционирования полушарий исследования были проведены американскими учеными Р. Сперри и М. Газзанигой на больных с расщепленным мозгом. Позднее проблема межполушарной асимметрии стала изучаться прежде всего как проблема функциональной специфичности полушарий. Эти представления построены на нейропсихологической теории мозговой организации высших психических функций, сформулированной А. Р. Лурия. Общим же свойством всех структур правого полушария является целостность - целостность восприятия и целостность поведения, не подчиняющаяся простым алгоритмам. Правые передние отделы мозга обеспечивают формирование многозначного контекста и тем самым гармоничную интеграцию человека в мире и творчество [1,5,10]. Функциональная недостаточность правополушарных механизмов лежит в основе дезадаптации и многих психических и психосоматических заболеваний.

Цель и задачи исследования. Сделана попытка рассмотреть и изучить современные аспекты межполушарной асимметрии, а также предаставить вопросы функциональной недостаточности межполушарных взаимодействий.

Методы и организация исследования. Проделан ретроспективный анализ, использованы эмпирические методы обобщения научно-методическоой литературы по изучаемой проблеме.

Анализ результатов исследования. Несмотря на сложившиеся представления о специализации полушарий, согласно которым высокая вербализация и концентрация внимания, абстрагирование сопровождаются активацией левой гемисферы, а реализация конкретно-образного мышления, эмоциональная деятельность - относительно большей активацией правой [7,8,11], функциональная специфичность полушарий не носит абсолютного характера. Значение имеют межполушарные когерентные связи, изменяющиеся определенным образом при мыслительной деятельности, а также претерпевающие перестройки при очаговых поражениях мозга разной локализации [6,12]. В работах ряда авторов [2,5,9,13] показано, что в процесс распознавания эмоций в речи вовлечены оба полушария. Результаты, полученные при локальных поражениях мозга, также позволяют сделать вывод, что за понимание эмоционального выражения речи отвечают не только височные области правой гемисферы, но и речевые центры в левой [9].

Анатомическим субстратом межполушарного взаимодействия являются многочисленные мозговые комиссуры, однако

ведущая роль принадлежит мозолистому телу.

Одной из важных функций данной морфологической структуры является обеспечение возможности межполушарного торможения для дифференциации активности полушарий и более эффективной обработки информации. При повышении трудности выполняемого задания возрастает роль межполушарного взаимодействия. От качества межполушарного взаимодействия зависит и уровень интеллекта [14].

Установлено, что функции правого полушария в сфере эмоций, восприятия, пространственной деятельности были нарушены. Правая гемисфера имеет очень тесные функциональные связи с левой, даже выполнение функций, в которых ведущую роль играет эта гемисфера, может нарушаться при повреждении мозолистого тела. Правое полушарие объединяет импульсы с обеих сторон пространства. Оно может оодновременно обрабатывать много разнообразной информации, т. е. способно рассматривать проблему в целом без разложения ее на составляющие и анализ. Однако для формирования представления как об отдельных объектах, так и об определенных видах деятельности необходим тесный контакт с «осознающим» левым полушарием [7].

По данным ряда авторов, у людей с доминирование левого полушария низкая склонность к депрессии, в отличии от правополушарных [1,5]. Авторы [3,5], рассматривая связь полушарной асимметрии мозга и индивидуальных агрессивных стилей эмоционального поведения у первокурсников в период первых месяцев адаптации обучения, выявила, что у студентов с доминированием левополушарной активности (правый моторный профиль) преобладал положительный эмоциональный фон, а у людей с доминированием правополушарной активности - негативные эмоциональные состояния и отмечалась склонность к агрессии. Получены данные о различном влиянии прогредиентности заболевания эпилепсия на тип психической патологии у лиц с правым и левым профилями сенсомоторной асимметрии. У пациентов с правым профилем сенсомоторной асимметрии преимущественно страдали когнитивные и исполнительные функции, тогда как у пациентов с левым профилем сенсомоторной асимметрии в большей мере появлялись психопатологические феномены. Ряд зарубежных авторов [13,14,15] также была отмечена тенденция к более глубокому ухудшению познавательной деятельности у пациентов с правосторонним нарушением моторной функции (патология

левого полушария), особенно для внимания, исполнительной функции и памяти обучения.

Согласно современным представлениям одним из свойств функциональной межполушарной асимметрии является переключаемость, которая срабатывает при изменении функционального состояния организма для адекватного соответствия деятельности головного мозга новым условиям. Некоторые исследователи отмечают, что динамика межполушарной асимметрии меняется лишь при значимых сдвигах функциональных состояний, например таких, как переход от спокойного состояния к стрессу, при этом полушарное доминирование может снижаться вплоть до инверсии [13]. Изменение уровня бодрствования является естественным процессом последовательного изменения функционального состояния.

По мнению A. D. Craig, динамическая асимметрия в значительной мере связана с асимметрией вегетативной нервной системы. Основываясь на том, что стимуляция симметричных образований мозга, главным образом инсулярной коры, вызывает противоположные изменения вегетативных функций, он предположил, что симпатические и парасимпатические волокна, идущие из вентромедиального ядра таламуса, перекрещиваются таким образом, что большая часть симпатических волокон направляется в правую инсулярную кору, а парасимпатических - в левую. Эта асимметрия вегетативной нервной системы предопределяет динамическую асимметрию как из-за разной активации симпатических и парасимпатических волокон в условиях покоя и стресса, так и из-за естественной суточной ритмики симпатического и парасимпатического тонуса, что подтверждается результатами исследований [12]. Анализ выполнения когнитивной пробы беглости словесных ответов [9] позволили предположить, что существует не только воздействие когнитивной деятельности на вегетативную регуляцию сердечно-сосудистой системы, но прямое или опосредованное влияние динамики вегетативного тонуса на некоторые мнестические и ассоциативные процессы в центральной нервной системе. Левое полушарие и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы формируют структуры, образующие функциональную связь, посредством которой осуществляется регулирующее влияние нейрохимических процессов, лежащих в основе логического мышления, памяти и осознанных эмоций. Правое же полушарие и

симпатический отдел формируют аналогичную связь, лежащую в основе процессов, регулирующих образное мышление, память и безотчетные эмоции [20]. В ряде исследований установлена зависимость ряда параметров здоровых людей и лиц с [1] от особенностей функциональной межполушарной интеллектуальной недостаточностью асимметрии головного мозга, влияние которой опосредуется через вегетативную нервную систему.

Выявлены достоверные изменения параметров автономной нервной системы, свидетельствующие об истощении вегетативного обеспечения деятельности с относительным повышением симпатической активности на фоне снижения активности парасимпатического отдела. Таким образом, афферентно-эфферентные связи мозга с различными системами организма предопределяют взаимовлияние центральных и периферических асимметрий, что находит непременный асимметричный отклик в сопряженных органах другого уровня [3,7].

Заключение. Рассмотренные в данном обзоре результаты исследований, касающиеся стационарных и динамических свойств функциональной специализации полушарий, показали, что с позиций классических и современных представлений вопрос организации функциональной межполушарной асимметрии вызывает большой интерес у разных специалистов. Обобщены функциональной специализации полушарий с асимметрией вегетативной нервной системы, установлена зависимость ряда параметров здоровых людей и лиц с интеллектуальной недостаточностью от особенностей функциональной межполушарной асимметрии головного мозга. Современный этап изучения функциональной асимметрии мозга представляет собой бурно развивающийся процесс, который приносит все новые открытия.

🕮 ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова Л. К., Андроникова О. О., Куликов В. Ю., Козлова Л. А. Функциональная асимметрия мозга и индивидуальные психофизиологические особенности человека // Медицина и образование в Сибири. 2011. № 3. URL: http://www.ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=485 (дата обращения 06.06.2015).

2. Буклина С. Б. Мозолистое тело, межполушарное взаимодействие и функции правого полушария мозга // Журнал неврологии и психиатрии. 2014. Т. 104, № 5. С. 8-14.
3. Васильева В. В. Пространственно-временная организация биоэлектрической активности мозга при гестационной доминанте // Журнал высшей нервной деятельности. 2007. Т. 57, № 3. С. 292-302.
4. Вольф Н. В., Разумникова О. М. Половые различия полушарных пространственно-временных паттернов ЭЭГ при воспроизведении вербальной информации // Физиология человека. 2004. Т. 30, № 3. С. 27-34.
5. Ежов С. Н., Кривощеков С. Г. Особенности психомоторных реакций и межполушарных отношений мозга на этапах временной адаптации // Физиология человека. 2014. Т. 30, № 2. С. 53-57.
6. Жаворонкова Л. А. Особенности межполушарной асимметрии ЭЭГ правшей и левшей как отражение взаимодействия коры и регуляторных систем мозга // Функциональная межполушарная асимметрия : хрестоматия. Под ред. Н. Н. Боголепова, В. Ф. Фокина. М. : Научный мир, 2019. С. 287-292.
7. Ковязина М. С., Балашова Е. Ю. Межполушарное взаимодействие при нормальном и отклоняющемся развитии: мозговые механизмы и психологические особенности // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. М. : Научный мир, 2009. Гл. 7. С. 185-206.
8. Кожевников С. П., Проничев И. В. Изменение параметров межполушарной асимметрии при моделировании агрессивного поведения // Журнал высшей нервной деятельности. 2012. Т. 62, № 1. С. 5-11.
9. Ротенберг В. Межполушарная асимметрия, ее функция и онтогенез // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. М. : Научный мир, 2019. Гл. 6. С. 164-184.
10. Шеповальников А. Н., Цицерошин М. Н., Зайцева Л. Г., Гальперина Е. И. Особенности системного взаимодействия разных областей коры левого и правого полушарий мозга в различных стадиях сна у человека // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. 2012. Т. 98, № 10. С. 1228-1241.

11. Beaucousin V., Lacheret A., Turbelin M. R., Morel M., Mazoyer B., Tzourio-Mazoyer N. FMRI study of emotional speech comprehension // Cereb. Cortex. 2007. Vol. 17, N 2. P. 339-352.
12. Bell E. C., Willson M. C., Wilman A. H., Dave S., Silverstone P. H. Males and females differ in brain activation during cognitive tasks // Neuroimage. 2006. Vol. 30, N 2. P. 529-538.
13. Craig A. D. Forebrain emotional asymmetry: a neuroanatomical basis? // Trends Cogn. Sci. 2005. Vol. 9, N 12. P. 566-571.
14. Cubo E. Martin P. M., Martin-Gonzalez J. A., Rodriguez-Blazquez C., Kulisevsky J. Motor laterality asymmetry and nonmotor symptoms in Parkinson's // Movement disorders. 2018. Vol. 25, N 1. P. 70-75.
15. Francis A. N., Bhojraj T. S., Prasad K. M., Kulkarni S., Montrose D. M., Eack S. M., Keshavan M. S. Abnormalities of the corpus callosum in non-psychotic high-risk offspring of schizophrenia patients // Psychiatry Res. 2011. Vol. 191, N 1. P. 9-15.

ԳԼԽՈՒՂԵՂԻ ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ՄԻՋԿԻՍՖԵՐԱՅԻՆ ԱՍԻՄԵՏՐԻԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐԸ

Թ. Յու. Ազատյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆունկցիոնալ միջկիսագնդային անհամաչափություն, կայունություն, դինամիզմ, պաթոլոգիա, հարմարվողականություն

Հետազոտության արդիականություն: Ուղեղի կիսագնդերի գործունեության հիմնական սկզբունքներից մեկն անհամաչափությունն է: Մարդու ուղեղի ձախ և աջ կիսագնդերի անհավասարությունը, զուգորդված դրանցից մեկի գերակայության երևույթի հետ, ազդում է աշխարհի պատկերի կառուցման և ընկալման առանձնահատկությունների, արձագանքման և վարքի բնույթի վրա: Դասական և ժամանակակից գաղափարների տեսանկյունից ֆունկցիոնալ միջկիսագնդային անհամաչափության կազմակերպման հարցը մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում տարբեր մասնագետների շրջանում: Հոդվածում ներկայացվում է ուղեղի կիսագնդերի ֆունկցիոնալ մասնագիտացման ստացիոնար և դինամիկ հատկությունների վերաբերյալ ժամանակակից տվյալների ակնարկ: Կարևորվում են միջկիսագնային փոխազդեցությունների

ֆունկցիոնալ անբավարարության խնդիրները, ներկայացվում է կիսագնդերից մեկի գերակշռությամբ անձանց սոցիալ-հոգեբանական հարմարողականության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը, ինչպես նաև առողջ ուղեղի կողայինացման առանձնահատկությունները պաթոլոգիայում:

Հետազոտության նպատակը: Փորձ է արվել դիտարկել և ուսումնասիրել միջկիսագնդային անհամաչափության ժամանակակից ասպեկտները, ինչպես նաև ներկայացնել միջկիսագնդային փոխազդեցությունների ֆունկցիոնալ անբավարարության խնդիրները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կատարվել է հետահայաց վերլուծություն, օգտագործվել են հետազոտության էմպիրիկ մեթոդներ՝ ուսումնասիրվող խնդրի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականությունն ամփոփելու նպատակով:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Չնայած կիսագնդերի մասնավոր գերակշռող պատկերացումներին, ըստ որի՝ ուշադրության կենտրոնացումը, աբստրակցիան ուղեկցվում են ձախ կիսագնդի ակտիվացմամբ, կոնկրետ՝ փոխաբերական մտածողության իրականացմամբ: Կարևորություն ունեն միջկիսագնային կապերը, որոնք որոշակիորեն փոխվում են մտավոր գործունեության ընթացքում, ինչպես նաև վերակառուցման են ենթարկվում ուղեղի կայուն ախտահարումների ընթացքում:

Մի շարք հեղինակների աշխատություններում ցույց է տրված, որ երկու կիսագնդերը ներգրավված են խոսքի հույզերի ճանաչման գործընթացում: Ստացված արդյունքները նաև թույլ են տալիս եզրակացնել, որ խոսքի հուզական արտահայտությունը հասկանալու համար պատասխանատու են ոչ միայն աջ կիսագնդի քունքային շրջանները, այլև ձախում խոսքի կենտրոնները: Կարևորվում են միջկիսագնային փոխազդեցությունների ֆունկցիոնալ անբավարարության խնդիրները, ներկայացվում է կիսագնդերից մեկի գերակշռությամբ անձանց սոցիալ-հոգեբանական հարմարողականության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը, ինչպես նաև առողջ ուղեղի կողայինացման առանձնահատկությունները և պաթոլոգիայում:

Համառոտ եզրակացություն: Հոդվածում դիտարկված կիսագնդերի ֆունկցիոնալ մասնագիտացման ստացիոնար և դինամիկ հատկությունների վերաբերյալ հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ դասական և ժամանակակից գաղափարներից ի վեր ֆունկցիոնալ միջկիսագնդային անհամաչափության կազմակերպման հարցը մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում տարբեր մասնագետների շրջանում:

MODERN ASPECTS OF BRAIN FUNCTIONAL INTERHEMISPHERIC ASYMMETRY STUDY

T. Y. Azatyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: functional interhemispheric asymmetry, stability, dynamism, pathology, adaptability.

Research relevance: One of the basic principles of the functioning of the hemispheres of the brain is asymmetry. The unevenness of the left and right hemispheres of the human brain in combination with the phenomenon of dominance of one of them affects the features of the construction and perception of the picture of the world, the nature of reaction and behavior. The problems of functional insufficiency of interhemispheric interactions are highlighted, a comparative analysis of indicators of socio-psychological adaptation of persons with a predominance of one of the hemispheres, as well as features of lateralization of a healthy brain and pathology is presented:

Research aim: An attempt has been made to consider and study modern aspects of interhemispheric asymmetry, as well as to present issues of functional insufficiency of interhemispheric interactions.

Research methods and organization: A retrospective analysis was carried out, empirical methods were used to summarize the scientific and methodological literature on the problem under study.

Research results and analysis: Despite the particular prevailing ideas about the hemispheres, according to which concentration of attention, abstraction are accompanied by activation of the left hemisphere, the implementation of concrete imaginative thinking. Significant are the interhemispheric connections, which change in a certain way in the process of mental activity, and undergo restructuring with persistent brain lesions. In the works of a number of authors, it is shown that both hemispheres are involved in the cognition of speech emotions. Not only the temporal regions of the right interhemisphere are responsible for understanding the emotional expression of speech, but also the speech centers of the left interhemisphere. The problems of functional insufficiency of interhemispheric interactions are highlighted, a comparative analysis of idicators of

sociopsychological adaptation of a person with predominance of one of the hemispheres, as well as features of lateralization of a healthy brain and pathology are presented.

Conclusion: The results of studies of stationary and dynamic properties of the functional specialization of the hemispheres considered in the article showed that the issue of the organization of functional hemispheric asymmetry, starting with classical and modern ideas, is of great interest to various specialists.

Сведения об авторах

Азатян Тереза Юрьевна- кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,

E-mail: tereza.azatyan@sportedu.am

Information about the authors

Tereza Yuri Azatyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: tereza.azatyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 30.11.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.11.2023–ին:
Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Լ. Ստեփանյան

ԲԱԺԻՆ 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

UDC 796.01 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-122

METHODOLOGICAL APPROACHES TO INJURY PREVENTION IN FREESTYLE WRESTLING

M. S. Barbaryan, N. E. Gevorgyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Keywords: Freestyle wrestling, injuries, injury prevention, methodological approaches.

Research Relevance: High performance sport is considered a sphere of human activity, which is characterized by frequent injuries, various professional diseases, pre-morbid and morbid conditions that cause danger to the health of an athlete, affect his trainings and competitive activities [35]. This situation is typical for youth sports as well.Advanced training of young athletes, intensification of the training process, the use of vigorous, more powerful training effects in the preparation process lead to overstrain and retraining and, to injuries, as a result [1, 11].

Today, a constant increase in the number of sports injuries reaching threatening proportions is observed.The number of injuries in different countries in sports varies from 10 to 17 percent of the total number of injuries. The direct and indirect costs of treating sport injuries have reached enormous proportions. For example, in the Netherlands, annual expenses for the treatment of sports injuries range from 200-300 million dollars. Researches carried out among elite athletes have shown that due to professional diseases and injuries, they are forced to miss from 7 to 45 percent of training sessions and from 5 to 35 percent of competitive starts. Lost time has a negative impact on the quality of the training process and leads to a decrease in the adaptive and functional capabilities of the athlete's body [9].

Researches show that around 70 percent of wrestlers' sport injuries are bruises and scratches received during power fights and performing tricks, and in more than 20 percent of cases, they are overstretched ligaments and muscles. The remaining 10% of cases are moderate and severe injuries: fractures of the rib bones typical of wrestling, dislocations of the arm and shoulder joints, injuries of the ligaments and crescent injuries of the knee joint,

damage to various parts of the spine and intervertebral discs [2]. The data presented in the studies reveal that 1/3 of injuries in freestyle wrestling need surgical treatmen [16].

The causes of injuries are various due to external and internal factors.These can be situations related to training process intensification and heavy weight lifting, participation in competitions or wrestling in unrecovered or sick states, rough fighting, performing impermissible tricks, conditions connected with the place of training or competition, etc. [5, 2].

Based on this, one of the most important and urgent tasks of sport development is to prevent injuries and reduce their number. In reference to this, we notice especially great role of coaches and sports doctors, as well as other responsible people of the team or sports structure. This requires a multidisciplinary approach [17].

Research aim: The aim of this study was to explore methodological approaches of preventing injuries in freestyle wrestling.

Research problems: To analyze the causes and factors of injuries in freestyle wrestling, to generalize the methodical approaches of preventing injuries based on them.

Research methods and organization: Study, analysis and generalization of scientific methodological literature. Based on the purpose of the research, sources of literature on physical education theory and methodology, sports, theory of wrestling, causes and prevention of injuries in sports and freestyle wrestling have been studied.

Research results and analysis: Potential risk factors of sport injuries and ways of prevention of sports injuries are related to external and internal causes. External reasons are due to the conditions of the training environment, the condition of the sports structures, the quality of sports equipment, sports clothes, weather conditions, part of the day, competition conditions, competition level. The internal reasons are of two types: unchanged and not influenced (old trauma, age, gender, somatotype) and potentially influenced (level of training, flexibility, strength and balance, joint strength, muscle sensitivity, pre-workout structure, psychological, psycho-social factors):

If the destruction and removal of external causes and the prevention of injuries caused by them largely depends on the management of sports structures, service personnel, functions of specialists who carry out their control, and the maintenance of sanitary-hygienic and sports property requirements of sports structures, then prevention of injuries caused by internal

causes is the direct function of the coach.From a pedagogical point of view, the prevention of injuries caused by such reasons is due to training process planning, its management, the methodical correct provision of individual trainings, sport load objective assessment and the athlete's condition, and other factors.

The results of numerous studies prove that the use of special sets of exercises or various methods of special physical training, which were developed for injury prevention and were aimed at increasing the agility level of various joints and the level of general flexibility, strengthening individual muscle groups and ligaments, significantly reduce the frequency of injuries and the possibility of being injured in a future sports career [2, 3, 4, 6, 7, 13, 15].

A complex examination of athletes is of great importance for the prevention of injuries, which also involves identification of the consequences of previous injuries and joint instability, determining the condition of muscles and ligaments. The results of these studies should determine the content of the training process: the development of flexibility, strengthening of muscles and ligaments, pre-workout character, etc. According to A.A.Batukaev, for the prevention of injuries of freestyle wrestlers, special exercises that increase the mobility of the joints and the flexibility of the spine, as well as the level of strength capabilities of different muscle groups, are of great importance [2]. The application of this approach to the prevention of injuries through various physical exercises is aimed at improving the level of general physical fitness with the help of general strengthening measures, improving flexibility with local effects through special exercises, strengthening the musculoskeletal apparatus of the joints of the arms and feet, and increasing performance with the use of special training measures.

V.F.Bashkirov mentions the systematic strengthening of the musculoskeletal apparatus of the spine, especially the cervical spine, shoulder girdle, knee and tibiofemoral joints as a primary measure for freestyle wrestlers injury prevention [3]. He also distinguishes between the conduct of pre-training with the introduction of special exercises and mastering the techniques of self-defense by wrestlers.

To prevent possible injuries, a reasonably constructed pre-workout is an important factor. At the same time, violations of the basic principles of its construction can become an additional cause of injury. Particularly, the first part of pre-training should be aimed at increasing the internal temperature of the body, contributing to an increase in muscle flexibility. Only after that you can proceed with stretching exercises and a special part of pre-workout[14]. According to A.V. Dubrovskaya

[4] stretching exercises are the best means for injury prevention and preventing diseases of the musculoskeletal system. This approach is also confirmed by another specialist[10] and he considers that the use of stretching exercises before the training reduces the risk of injury. Stretching exercises can also improve the mobility of various joints and the spine, as well as increase muscle flexibility and resistance.

One of the causes of injuries in wrestling is violation of competition rules and rough wrestling. To prevent injuries caused from these reasons, V.I. Rokityansky suggests systematically conducting educational activities, improving and developing athletes' level of technical training and refereeing [12]. It is important for the referees to stop not only obvious rude behavior, but also dangerous and illegal tricks, in time.From the point of view of providing athletes with security, improving competition rules is also considered an important process of reducing injuries. Despite the fact that changes in competition rules for the safety of athletes are sometimes opposed by coaches, referees and spectators, nevertheless, most sport federations are actively working in this direction.

The psychological state of the wrestler is of great importance for preventing injuries. Most injuries occur in weakened, irritated, or unsteady states. The formation of stress resistance and psychological stability in the process of trainings, as well as the education of high moral qualities should have a special place in the prevention of injuries [3].

The structure of rationally planned training sessions, microcycles and mesocycles is significant for preventing injuries. Due to these optimal planning structural elements of the training process, the following factors causing injuries can be avoided: excessive use of monotonous training loads, inappropriate alternation of loads and rest.

One of the important methodical approaches to reduce the risk of injuries is taking into account the trainees' age and gender characteristics, as well as the level of physical and technical fitness. It is especially vital in modern sports, where children do active sports at the age of 5-8. In the further stages of long-term training, the aggravation of the problem rises due to the increase in loads, the complexity of the technique, and the intensification of the competitive process. Taking these features into account is very essential during puberty, when drastic physiological changes arise. During this period, the development of internal organs, muscle and connective tissues lags behind the rate of height increase and thereby increases the likelihood of serious injuries, fractures, and disorders caused by heavy loads.

During this period, the development of internal organs, muscle and connective tissues falls behind height growth norms and thereby increases the possibility of serious injuries, fractures, and disorders caused by heavy loads [9].

In the process of preventing injuries, various modern electronic wearable devices help the specialists. These are already largely applicable fitness trackers, heart rate monitors, "smart" clothes which can measure a variety of biomechanical and physiological indicators. Currently, with the help of such equipments, specialists try to minimize the risk of injury in five directions: optimization of loads, prevention of dehydration and soft tissue damages, control of sleep and the cardiovascular system, optimization of rehabilitation or recovery processes [18]. The analysis of the data obtained by means of wearable devices has a positive effect in carrying out the works in the mentioned directions.The analysis of data obtained with the help of wearable devices has a positive impact on work performance of mentioned directions.

Summarizing, it can be mentioned that the prevention of sport injuries first of all requires a thorough study of the causes and conditions that cause injuries. Even the most minor injury should be analyzed by doctors, coaches and athletes (active prevention), to eliminate its specific cause and exclude a possible repetition.

Conclusion: The analysis of the sources of the literature under study allows us to draw the following conclusions: prevention of sports injuries involves a number of organizational and methodological measures: continuous improvement of material and technical support, improvement of the conditions of training sessions and competitions, systematic professional development of sports doctors and coaches, compliance with the rules of medical control, improvement of physical, technical and tactical training, moral qualities of athletes, health promotion.From a pedagogical and methodological point of view, it is necessary to introduce into the training process special training on injury prevention at all stages of long-term training aimed at achieving and maintaining an optimal level of flexibility and targeted strengthening of the musculoskeletal system.The optimal level of flexibility is characterized by the fact that the available momentum of specific movements is slightly larger than the width of competitive exercises - the so-called "flexibility reserve", which minimizes the resistance to stretched muscles, so that the exercise is performed without excessive tension and reduces the possibility of injury in similar positions in competitive wrestling. For targeted

strengthening of the musculoskeletal system, it is advisable to apply measures aimed at strengthening different parts of the spine, shoulder girdle, knee, tibiofemoral joints and increasing the elasticity of muscles and ligaments.The sets of exercises compiled for these purposes should be used throughout the entire sport career, including them in pre-training, the final part of the lesson, as well as in specialized and individual classes

🕮 REFERENCES

1. Батукаев А.А., Методика специальной физической тренировки юных борцов вольного стиля с целью профилактики травматизма, Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11(45) – 2008, с.5-10
   (Batukaev A.A., Methods of Special Physical Training of Young Freestyle Wrestlers for the Purpose of Injury Prevention, Scientific and Theoretical Journal "Scientific Notes", № 11(45) – 2008, p.5-10)
2. Батукаев А.А., Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля, Автореф. дис. … к.п.н. Санкт-Петербург, 2010–25 с.
   (Batukaev A.A., Injury Prevention in the Process of Special Physical Training of Young Freestyle Wrestlers, Abstract … PhD St. Petersburg, 2010-25 p.)
3. Башкиров В.Ф., Профилактика травм у спортсменов-М.: Физкультура и спорт, 1987- 76 с., ил.
   (Bashkirov V.F., Prevention of Injuries of Athletes-M.: Physical Culture and Sport, 1987, p. 76)
4. Дубровская А.В., Дубровский В.И., Средства профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: Теория и практика физической культуры, №3, 2007, –С. 47–49
   Dubrovskaya A.V., Dubrovsky V.I., Means of Preventing Injuries and Diseases of the Musculoskeletal System of Athletes: Theory and Practice of Physical Culture, No. 3, 2007, pp. 47-49
5. Клименко А.А., Кабанов Р.А., Соболь Ю.В., Анализ травматизма при занятиях борьбой вольным стилем, Современные концепции научных исследований // Сборник научных работ 36й Международной научной конференции Евразийского Научного Объединения-Москва: ЕНО, 2018.-С.180-182

(Klimenko A.A., Kabanov R.A., Sobol Yu.V., Analysis of Injuries in Freestyle Wrestling, Modern Concepts of Scientific Research // Collection of Scientific Papers of the 36th International Scientific Conference of the Eurasian Scientific Association-Moscow: Moscow, 2018. pp.180-182)

6. Кривошапкин П.И., Подвижность суставов как резерв повышения устойчивости борца/ П.И. Кривошапкин, Б.А.Подливаев// Актуальные проблемы спортивной тренировки: сб. науч.-метод. статей-М.: СпортУниверПресс, 2003.- С.29-32.
Krivoshapkin P.I., Joint Mobility as a Reserve for Increasing the Stability of a Wrestler/ P.I. Krivoshapkin, B.A.Podlivaev// Actual Problems of Sports Training: Collection of Scientific Method. articles-M.: SportUniverPress, 2003. pp.29-32.
7. Матиенко Е.Н., Профилактика травматизма в вольной борьбе: Метод, рекомендации/ Е.Н. Матиенко. Красноярск: Кларетианум, 2002. - 28 с.
(Matienko E.H., Injury Prevention in Freestyle Wrestling: Method, Recommendations/ E.H. Matienko. Krasnoyarsk: Claretianum, 2002. 28 p.)
8. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004.– 820 с
(Platonov V.N., The System of Training Athletes in Olympic Sports. General Theory and its Practical Applications. Kiev: Olympic Literature, 2004. 820 p)
9. Платонов В.Н., Травматизм в спорте: проблемы и перспективы развития / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №1. – С. 54–77.
(Platonov V.N., Injuries in Sports: Problems and Prospects of Development / V.N. Platonov // Sports Medicine. 2006. No.1, pp. 54-77.)
10. Планида Е.В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма// Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. Тр. – Мн., 2005.– Вып. 6. –С. 239–242
(Planida E.V. Efficiency of Systematic Use of Stretching for the Purpose of Injury Prevention// Scientific Works of the Research Institute of Physical Culture and Sports of the Republic of Belarus: Collection of scientific works, 2005. – Issue 6. – pp. 239-242)
11. Платонов, В.Н., Обшая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте-Киев: Олимпийская литература, 1997.–584с.,

(Platonov, V.N., The General Theory of Training Athletes in Olympic Sports. Kiev: Olympic Literature, 1997.584p)

12. Рокитянский В.И., Повреждения и ортопедические заболевания при занятиях физкультурой и спортом, Медицина, 1964.- 236 с.
(Rokityansky V.I., Injuries and Orthopedic Diseases during Physical Education and Sports, Medicine, 1964. 236 p.)

13. Харькова В.А., К вопросу о профилактике травматизма в единоборствах, Спортивный травматизм: состояние вопроса, инновационные формы профилактики и практический опыт реабилитации, Научно-практический семинар, Минск, 2021. - с. 10-17
(V.A. Kharkova, On the Issue of Injury Prevention in Martial Arts, Sports Injury: the State of the Issue, Innovative Forms of Prevention and Practical Experience of Rehabilitation, Scientific and Practical Seminar, Minsk, 2021.pp. 10-17)

14. Шихов А.В., Семёнова Г.И., Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие, Мин-во науки и высшего образования РФ.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020.— 128 с.
(Shikhov A.V., Semenova G.I., Medical and Pedagogical Aspects of Sports Injuries: textbook, Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation. Yekaterinburg : Ural University Publishing House, 2020.128 p.)

15. Щербаков Ю. В., Предупреждение травматизма при занятиях борьбой/ Ю.В. Щербаков// Физкультура в школе.1989.- № 8.- С.71-73.
(Shcherbakov Yu. V., Injury Prevention During Wrestling/ Yu.V. Shcherbakov// Physical education at school. 1989.- No. 8. pp.71-73)

16. Brzezińska P, Mieszkowski J, Waldziński T et al. Musculoskeletal injuries in freestyle wrestling – sport specification. Arch Budo 2022; 18: 241-250

17. Talpey Scott W., Siesmaa Emma J.,Sports Injury Prevention: The Role of the Conditioning Coach, Strength and Conditioning Journal, May 2017, Vol. 39, Num. 3, p. 14-19

18. Seshadri D. R., Wearable devices for sports: new integrated technologies allow coaches, physicians, and trainers to better understand the physical demands of athletes in real time / D. R. Seshadri [et al.] // IEEE pulse. – 2017. – Т. 8. – №. 1. – С. 38–43.

ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐՆ ԱԶԱՏ ՈՃԻ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Մ.Ս. Բարբարյան, Ն. Է. Գևորգյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓՈԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ազատ ոճի ըմբշամարտ, վնասվածք, վնասվածքների կանխարգելում, մեթոդական մոտեցումներ:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտին բնորոշ են հաճախակի վնասվածքները, տարաբնույթ մասնագիտական հիվանդությունները, հիվանդագին վիճակները, որոնք վտանգ են ներկայացնում մարզիկի առողջությանը, ազդում նրա մարզման և մրցակցական գործունեության արդյունավետության վրա: Այս տեսանկյունից սպորտի զարգացման կարևոր և արդիական խնդիրներից են վնասվածքների առաջացման պատճառները, դրանց բնույթի ուսումնասիրումը, կանխարգելման միջոցառումների իրականացումը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել վնասվածքների կանխարգելման մեթոդական մոտեցումներն ազատ ոճի ըմբշամարտում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում: Հետազոտությունն իրականացվել է մագիստրոսական թեզի պատրաստման ընթացքում՝ 2022-2023 ուստարում:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հոդվածում հասանելի աղբյուրների ուսումնասիրության հիման վրա ներկայացված են ազատ ոճի ըմբշամարտում վնասվածքների առաջացման պատճառներն ու բնույթը և դրանց կանխարգելման մոտեցումները:

Մասնագետներն ազատ ոճի ըմբիշների վնասվածքների կանխարգելման՝ որպես առաջնային միջոց նշում են ողնաշարի, հատկապես պարանոցային հատվածի, ուսագոտու, ծնկան և սրունքվեգային հոդերի մկանակապանային ապարատի սիստեմատիկ ամրապնդումը, տարբեր հոդերի շարժունակության և ընդհանուր ճկունության մակարդակի բարձրացումը, մարզումից և մրցումից առաջ ռացիոնալ կառուցված նախավարժանքը՝ հատուկ վարժությունների ներգարվմամբ և ըմբիշների կողմից ինքնաապահովման հնարքների տիրապետումը:

Վնասվածքների կանխարգելման գործընթացում կարևոր ուղղություններ են նաև ռացիոնալ պլանավորված պարապմունքների, միկրոցիկլերի և մեզոցիկլերի կառուցվածքը, մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության և մրցավարական գիտելիքների մակարդակի անընդհատ բարձրացումը, մրցականների կատարելագործումը, սթրեսակայունության և հոգեբանական կայունության ձևավորումը, դաստիարակչական աշխատանքների սիստեմատիկ անցկացումը, բարոյակամային որակների դաստիարակումը, մարզվողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունների, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակի հաշվառումը:

Վնասվածքների կանխարգելման գործընթացում մասնագետներին օգնության են գալիս նաև ժամանակակից տարբեր էլեկտրոնային կրելի սարքավորումները:

Համառոտ եզրակացություն: Ընդհանրացնելով տարբեր աղբյուրներում առկա մոտեցումները՝ կարելի է նշել, որ մանկավարժական-մեթոդական տեսանկյունից անհրաժեշտ է մարզման գործընթաց ներդնել վնասվածքների կանխարգելման հատուկ մարզումներ՝ բազմամյա մարզման բոլոր փուլերում, որոնք ուղղված կլինեն ճկունության օպտիմալ մակարդակի ձեռքբերմանն ու պահպանմանը և մկանակապանային համակարգի նպատակաուղղված ամրապնդմանը:

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

М. С. Барбарян, Н. Э. Геворгян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: вольная борьба, травма, профилактика травматизма, методические подходы:

Актуальность исследования. Спорт высших достижений – это область деятельности человека, для которой характерны травматизм, различные профессиональные заболевания, патологические состояния, которые создают угрозу здоровью спортсмена, влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты многочисленных исследований доказывают, что использование специальных комплексов упражнений или различных методов специальной физической

подготовки, разработанные с целью профилактики травматизма, направленные на повышение уровня подвижности различных суставов и уровня общей гибкости, на укрепление отдельных групп мышц и связок, существенно снижают частоту травм и вероятность получения травм в дальнейшей спортивной карьере.

Цель исследования. Изучить методические подходы профилактики травматизма в вольной борьбе.

Методы и организация исследования. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы. Исследование проводилось в ходе подготовки магистерской диссертации в 2022-2023 году.

Анализ результатов исследования. Особое место профилактики травм борцов вольного стиля отводится рациональной разминке перед тренировками и соревнованиями с применением специальных упражнений и овладение борцами приемами страховки.

Важными направлениями в процессе профилактики травм являются также рациональное планирование занятия, структура микроциклов и мезоциклов, постоянное повышение уровня технической подготовки и судейских знаний спортсменов, совершенствование правил соревнований, формирование стрессоустойчивости и психологической устойчивости, систематическое проведение воспитательных работ, воспитание нравственно-волевых качеств, учет возрастных и половых особенностей тренирующихся, уровня физической и технической подготовки, систематические комплексное обследование спортсменов.

Краткие выводы. С методической точки зрения подходы профилактики травматизма в вольной борьбе вытекают из вопросов первичной профилактики: осуществления систематического медицинского наблюдения, эффективного планирования тренировочного процесса, обеспечение соответствующего уровня гибкости и силовых возможностей, целенаправленного укрепления мышечно-связочного аппарата и соответствующая и рациональная разминка перед тренировкой и соревнований.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Մեսրոպ Սամվելի Բարբարյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: mesrop.barbaryan@sportedu.am,

Նատալյա Էդուարդի Գևորգյան՝ հ.գ.թ., Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: natalya. gevorgyan@sportedu.am

Information about the authors

Mesrop Samvel Barbaryan, Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

E.mail: mesrop.barbaryan@sportedu.am

Natalya Eduard Gevorgyan, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Sports Pedagogy and Psychology after Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: natalya. gevorgyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 08.09.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09.09.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ն. Տեր–Մարգարյան

ԲԱԺԻՆ 6. ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ԵՎ ԱԴԱՊՏԻՎ ՍՊՈՐՏԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ

UDC 796.01 **DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-134**

STUDY OF MUSCLE SYSTEM TENSION OF WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS

E.L. Davtyan, M.R. Asatryan, M.R. Sargsyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia

Keywords: Parasport, wheelchair, basketball, muscle tension, training, athletes, sport, muscle groups.

Research Relevance: According to 2018 World Health Organization data, "Every tenth inhabitant of the country is disabled: annually 20 million people are injured and 10 million people become disabled because of accidents". And the number of people with disabilities registered in the RA in 2022, July 1, for men groups at the age of over 40 is 74,097 [7]. As a result, functions aimed at solving problems of rehabilitation of people with disabilities become more urgent and relevant. During recent years, Parasports have become more widespread particularly in Armenia. This problem has become even more relevant especially after the war of 2020, when the number of athletes without limbs increased.A lot of work is currently being done to improve the quality of life of these people. Studies of literature revealed that researches are more focused on the health problems of the disabled, their socio-psychological aspects of body rehabilitation [1,2], practical and active state of athletes with locomotor problems, and the features of heart function regulation. [6]:

Taking into consideration the events of the last years, it became inevitable to carry out research in this field as well, particularly paying special attention to the physical activity and muscular development of disabled athletes. Musculoskeletal system disorders lead to changes in the work of the human body entire system. The organization of physical education in Parasports, particularly among athletes with locomotor problems, is a level of improvement of coordination capabilities of the latter ones [3]. Studies of literary sources have shown that by examining various muscle groups of basketball players during trainings, the authors came to the conclusion that at the end of the

game, muscle functional abilities decrease to a certain extent, which is expressed by the decrease in difference between the indicators of the muscles' tense and relaxed states [4]. The author notes that the decrease in the amplitude of muscle tense and relaxed states during the game is in the result of exhaustion. Basketball, considered as a situational sport, requires athletes to take a complex approach to the body physical improvement, which is aimed, in particular, at boosting speed, strength and coordination qualities.

Research aim: The aim of the research is to study the athletic effectiveness of wheelchair basketball players, considering neuromuscular system functional condition,associated with changes in the tension of arm biceps and quadriceps muscles, thigh quadriceps muscle and large pectoral muscles.

Research methods and organization: The research was carried out in the period of April-May 2022, it was held in the former MIKA stadium. Wheelchair basketball players, 9 athletes from the Central Sports Club of the Army"CSKA" and 9 athletes from the Ministry of Emergency Situations "MES" participated in the research. The maximum muscle tension and relaxation are an important indicator of the functional capabilities of skeletal muscles. These indicators are determined by measuring muscle tone using a myotonometer.

To examine muscle tone, we used spring myotonometers (Sirman's myotonometer), which allows to determine the resistance demonstrated by the muscle when the device probe is immersed into the muscle. It is expressed in conventional units, myotons.The tone of both muscles was measured at symmetric points on the right and left limbs. We recorded quantitative indicators during the period of isotonic contraction and relaxation of the corresponding muscle before and after exercise. The measurement of the tension of the quadriceps femoral muscle was carried out in a sitting position at the same point. The amplitude of the tone was calculated from the difference in the amount of muscle tone in a tense and relaxed condition.

Muscle tone was measured in 4 muscle groups:

- biceps and quadriceps of the arm,
- quadriceps femoral muscle
- large pectoral muscles

Muscle tone was determined first at maximum relaxation of the muscles during rest. If a low tone is recorded, this indicates the ability to contract rapidly. Thenit was determined at maximum tension. Afterwards the difference between these indicators

(amplitude) is calculated, the latter characterizes muscle performance and the speed of recovery processes.The difference between these values is one of the functional indicators that increases along with the fitness indicator. The organization of trainings supposes a complex of therapeutic exercises aimed at developing joint agility, muscle tone, intermuscular coordination, special motor skills and preventing repeated injuries in disabled basketball players., The amplitude of muscle tone increases with the improvement of the neuromuscular system functional condition, and in the case of local exhaustion,it decreases.The myotonetry topography indicators is related to characteristic features of the sport and the athlete's functional condition. The accuracy of the method increases with dynamic observations: The stress or tension index of each muscle was determined by its following formula:

ТН – ТП = К

ТН - muscle tense state

ТП - muscle weak state

К - muscle tone contraction / the difference between the two states /

The obtained data were processed by the mathematical statistics program SPSS. The following indicators were calculated: arithmetic mean (M); standard deviation (±δ); mean error (±m). The Student(t) test was used to determine the reliability of differences in results.

Research result analysis: Of a greater interest are the data characterizing the correltion of indicators of the tone of tense and weakened muscles, since these indicators characterize the muscular system contractility. The greater the difference between the muscle tone under tension and the muscle tone under relaxation, the greater the muscle's ability to relax and tense, and consequently the higher the ability contractility. In one of foreign literature sources it is noted [5] that muscle symmetry is mainly present, especially among healthy athletes when measuring muscle tension,however, our data indicate that athletes in wheelchairs lack symmetry of muscle tension between the right and left segments (Table 1). According to Table 1, if we consider the indicators of the wheelchair athletes of the CSKA and the MES, we will record a 30.62% increase in the biceps muscle tension of the right arm only. In all other muscle groups, high muscle tension differences were recorded in the CSKA wheelchair athletes, 35% on average.

Based on the abovementioned, it becomes clear that with the maximum difference, the indicators of muscle tension were higher among CSKA basketball players, which indicates their high muscle contractility (Table 1).

The training process of the latter was carried out taking into account a complex approach developing speed qualities. Meanwhile, in the process of training MES athletes the training game methodology was implemented.

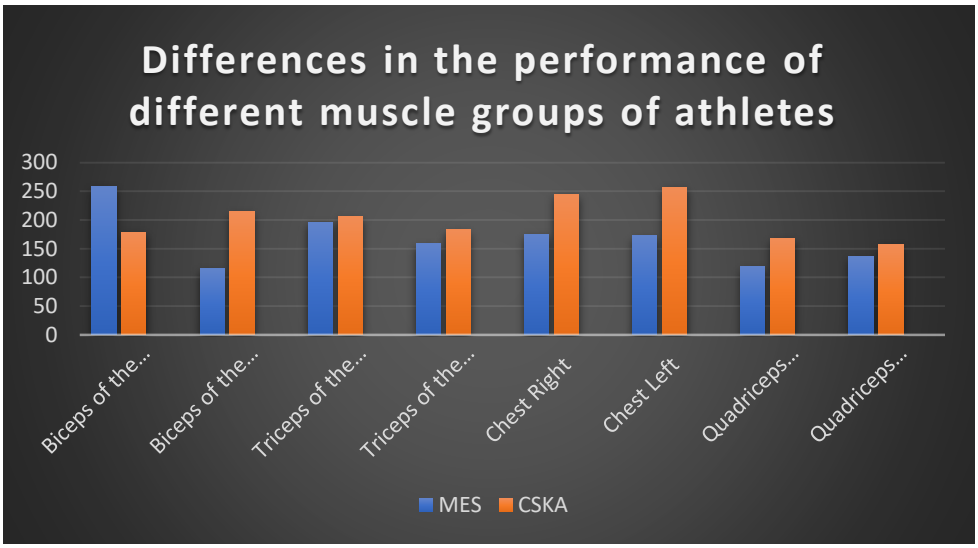


Diagram 1

Table 1

	Biceps of the Arm		Triceps of the Arm		Large Pectoral (Chest) Muscles		Quadriceps Femoral Muscles	
	Right	**Left**	**Right**	**Left**	**Right**	**Left**	**Right**	**Left**
MES n=9	258	115	196	159	175	173	119	136
CSKA n=9	179	214	206	183	244	257	167	157
Percentage Difference	30,62%	86%	5,1%	15%	39%	48%	40%	15%
Reliability	P=0,057	P=0,14	P=0,782	P=0,506	P=0,117	P=0,044	P=0,200	P=0,464

Conclusion: The use of the myotonometry method to determine the functional capabilities of the athletes' limb muscles is necessary not only as an addition to the clinical picture, but also as an important stage for assessing sports criteria. The results obtained make it possible to determine muscle local exhaustion and take appropriate measures (change the training regime, prescribe appropriate recovery procedures, etc.), which helps to avoid an ineffective training course.The information content of myotonometry increases with dynamic observations. Special attention should be paid to the description of individual indicators of the muscle tone amplitude as an integrative indicator of the functional state of basketball players neuromuscular system.

🕮 REFERENCES

1. <<Администрация города Владимира ООО «Независимое агентство региональных исследований» социологическое исследование по оценке инвалидами отношения населения города Владимира к проблемам инвалидов>> 2020 г., с. 44.
   ("Administration of the city of Vladimir LLC "Independent Agency for Regional Researches" a sociological study on the assessment of the attitude of the population of the city of Vladimir to the problems of disabled people by the disabled" 2020, page 44.)
2. Давтян Е.Л., Исследование взаимосвязи специальной выносливости и показателелей функционального состояния зрительной сенсорнойсистеемы у баскетболистов 15-16 лет Ленинград, 1978; стр.61-66.
   (Davtyan E.L.; Investigation of the correlation between special endurance and indicators of the functional state of the visual sensory system of basketball players at the age of 15-16, Leningrad, 1978; pp.61-66.)
3. Добровольская Т.А., Шабалина Н.Б., Социально-психологические особенности взаимоотношений инвалидов и здоровых, 1993г., с. 62.
   (Dobrovolskaya T.A., Shabalina N.B., Socio-psychological features of the relationship between the disabled and the healthy, 1993, page 62.)
4. Дудкин Г. В.; «Медико-социальный потенциал адаптивного спорта» Волгоград; 2006г. с. 29.

(Dudkin G. V.; "Doctors-the social potential of adaptive sports" Volgograd; 2006, p. 29.)

5. Matthew D. DeLang, SPT, Melodie Kondratek, PT, DScPT, OMPT, Lorenzo J. DiPace, SPT, and Tamara Hew-Butler, Collegiate male soccer players exhibit between-limb symmetry in body composition, muscle strength, and range of motion, doi: 10.26603/ijspt20171087 2017.
6. Степанян Л.С., Саркисян М.Р., Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте, показатели ВСР у баскетболистов-колясочников под влиянием тренировочной нагрузки, Том9, N1, Нстр. 2023г.; стр. 52-58. (Stepanyan L.S., Sarkisyan M.R., Scientific and educational foundations in physical culture and sport, HRV indicators among wheelchair basketball players under the influence of training load, Vol. 9, N1, 2023; pp. 52-58.)
7. file:///C:/Users/User/Downloads/2022թ..pdf

ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՄՈՏ

Ե. Լ. Դավթյան, Մ. Ռ. Ասատրյան, Մ. Ռ. Սարգսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Հաշմանդամային սպորտ, անվասայլակ, բասկետբոլ, մկանային լարվածություն, մարզումներ, մարզիկներ, մարզաձև, մկանախմբեր:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայումս մարզական կատարողականության մակարդակն անվասայլակներով բասկետբոլիստների մոտ մեծապես կախված է ոչ միայն իրենց ֆունկցիոնալ համակարգի զարգացման մակարդակից, այլև մկանային համակարգի զարգացվածությունից: Հետևաբար, մկանային համակարգի զարգացվածության աստիճանի ուսումնասիրությունը կհանգեցնի մարզական գործունեության նոր տեխնիկական հնարների որոնման, վերջինս էլ կբարելավի մարզումային գործընթացը: Անվասայլակներով բասկետբոլ մարզաձևով զբաղվող մարզիկների պարապմունքների արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով միայն մանկավարժական դիտարկումները բավարար արդյունք չեն տալիս: Հոդվածում ներկայաց-

ված է անվասայլակով բասկետբոլիստների մկանային համակարգի լարվածության աստիճանը համապատասխան մկանախմբերում՝ բազկի երկգլուխ և քառագլուխ, ազդրի քառագլուխ, կրծքի մեծ մկաններ:

Հետազոտության նպատակ: Հաշմանդամ բասկետբոլիստների մոտ ուսումնասիրել մարզումների արդյունավետությունը՝ հաշվի առնելով մկանային լարվածության ցուցանիշները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությանը մասնակցել են 18 անվասայլակով բասկետբոլիստներ, վերջիններս եղել են Բանակի կենտրոնական մարզական ակումբի ‹‹ԲԿՄԱ›› և Արտակարգ իրավիճակների նախարարության ‹‹ԱԻՆ›› թիմերի անդամներ: Մկանային լարվածությունը հետազոտելու համար օգտագործել ենք զսպանակային միոտոնոմետրեր (Sirman's myotonometer): Մկանային լարվածությունը չափել ենք 4 մկանախմբերում՝ բազկի երկգլուխ և քառագլուխ, ազդրի քառագլուխ և և կրծքի մեծ մկաններ:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքում ստացված ցուցանիշները ցույց տվեցին, որ անվասայլակով ‹‹ԲԿՄԱ››-ի բասկետբոլիստների մոտ ինչպես բեռնվածությունից առաջ, այնպես էլ բեռնվածությունից հետո (աջ և ձախ վերջույթներում) արդյունքները, համեմատ ‹ԱԻՆ›-ի բասկետբոլիստների, բարձր են, թեպետ հայտնաբերվել էիր անհամաչափ զարգացվածություն: Վերը նշվածը բացատրվում է նրանով, որ ‹ԱԻՆ›-ի բասկետբոլիստների մարզման ընթացքում մեծ ուշադրություն է դարձվել մարզման խաղային մեթոդին, իսկ ‹‹ԲԿՄԱ››-ի բասկետբոլիստների մոտ մեծ ծավալով օգտագործվել է արագաուժային որակներ զարգացնող վարժություններ, որոնք նպաստել են մկանների տոնուսի բարելավմանը:

Համառոտ եզրակացություն: Անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ մկանային համակարգի ֆունկցիաների փոփոխությունները կախված են մարզման ընթացքում բասկետբոլիստների կողմից կատարած մասնագիտական բեռնվածության բնույթից: Ստացված տվյալները կարող են օգտագործվել հաշմանդամ մարզիկների մարզումային ցիկլի տարբեր ժամանակահատվածներում՝ նյարդամկանային համակարգի վիճակը գնահատելու համար:

ИЗУЧЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ КОЛЯСОЧНИКОВ

Е. Л. Давтян, М. Р. Асатрян, М. Р. Саргсян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Спорт инвалидов, инвалидная коляска, баскетбол, мышечное напряжение, тренировка, спортсмены, спорт, группы мышц.

Актуальность исследования. В настоящее время уровень спортивных результатов баскетболистов-колясочников во многом зависит не только от уровня развития их функционального аппарата, но и от степени развития мышечного аппарата. Следовательно, изучение развития мышечной системы приведет к поиску новых технических навыков спортивной деятельности, а это позволит улучшить тренировочный процесс. Сами по себе педагогические наблюдения недостаточны для повышения эффективности занятий баскетболистов-колясочников. В статье представлена степень напряжения мышечного аппарата баскетболистов-колясочников в соответствующих группах мышц: двуглавой и четырехглавой мышцах руки, четырехглавой мышце бедра, крупных мышцах груди.

Цель исследования. Изучить эффективность тренировок баскетболистов- колясочников с учетом показателей мышечного напряжения.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 18 баскетболистов-колясочников, последние входили в состав команд Центрального спортивного клуба армии «ЦСКА» и команды «МЧС». Для исследования мышечного напряжения использовали пружинные миотонометры (миотонометр Сирмана). Измеряли мышечное напряжение в 4 группах мышц: бицепсах и квадрицепсах руки, квадрицепсах бедра и крупных мышцах груди.

Анализ полученных результатов. Полученные в результате исследования данные показали, что результаты баскетболистов-колясочников «ЦСКА» как до, так и после нагрузки (в правой и левой конечностях) были выше, чем у баскетболистов «АИН», несмотря на наличие непропорционального развития конечностей. Вышеизложенное объясняется тем, что при подготовке баскетболистов «МЧС» большое внимание уделялось игровому методу тренировки, а у баскетболистов «ЦСКА» применялось

большое количество упражнений на развитие скоростных качеств, что способствовало улучшению мышечного тонуса.

Краткое заключение. Изменения функций мышечного аппарата у баскетболистов-колясочников зависят от характера профессиональной нагрузки, выполняемой баскетболистами во время тренировки. Полученные данные могут быть использованы для оценки состояния нервно-мышечной системы в разные периоды тренировочного цикла спортсменов-инвалидов.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Եղիշ Լևոնի Դավթյան՝ մ.գ.թ., Մարզախաղերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: yeghish.davtyan@sportedu.am

Մարինե Ռոլանդի Ասատրյան՝ Բժշկակենսաբանական գիտությունների ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: marina.asatryan@sportedu.am

Մարգարիտա Ռուբիկի Սարգսյան՝ Բժշկակենսաբանական գիտությունների ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, ORCID: 0000-0003-2930-4801

E.mail: margarita.sargsyan@sportedu.am

Information about the authors

Eghish Levon Davtyan, Associate Professor of the Department of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: coachdavtyan@yahoo.com

Marine Roland Asatryan, Associate Professor, Department of Biomedical Sciences, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: marina.asatryan@sportedu.am

Margarita Rubik Sargsyan, Lecturer of Biomedical Sciences, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, ORCID 0000-0003-2930-4801,

E-mail: margarita.sargsyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 10.09.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.09.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Ղազարյան

ԲԱԺԻՆ 7. ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ

ՀԴՏ 371.321.3 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-143

ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԲԱԺՆՈՒՄ

Ս. Գ. Խաչատրյան, Ա. Գ. Ստեփանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Առողջ ապրելակերպ, ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, ծրագիր, աշակերտներ, ուսուցիչներ:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին ժամանակներում գնալով դժվարանում է բնակչության առողջության և առողջ ապրելակերպի հարցերի կառավարումն ու վերահսկումը: Այն այսօր պահանջում է առավել համակարգված և նպատակաուղղված գործունեություն ո՛չ միայն բուժաշխատողների, այլև մանկավարժների կողմից [1, 2, 3, 4, 5]:

Հարկ է նշել, որ դպրոցականների առողջական վիճակի և ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավման ուղղությամբ տարբեր երկրներում ստեղծվում են այլընտրանքային ուսումնական ծրագրեր, առավել նպատակաուղղված է պլանավորվում ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացը, կատարելագործվում են դրա արդյունավետության բարձրացման ուղիները [8, 10, 11]:

Նման օբյեկտիվ անհրաժեշտություն է առաջանում նաև մեր երկրում գոյություն ունեցող մանկավարժական տեսությունների և հայեցակարգերի, ինչպես նաև նոր կամ ավանդական մոտեցումների կատարելագործման ուղղությամբ [5, 6, 7, 9]:

Ինչպես վկայում են մասնագետները, ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների թափանցումը կրթության ոլորտ մանկավարժներին հնարավորություն է տալիս որակապես փոխել ուսուցման բովանդակությունը, մեթոդներն ու կազմակերպման ձևերը [7, 9]:

Այս տեսանկյունից բազմաթիվ հետազոտությունների և մշակումների արդյունքում հիմնավորվել և փորձարարությամբ ստուգվել են նոր մոտեցումներ, պա-

ռապմունքների հետաքրքիր մեթոդիկաներ ու ձևեր, ինչը հանգեցրել է մարդու կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի դերի ու նշանակության իմաստավորմանն ու ամրապնդմանը [4, 6, 9]:

Ուստի, անհրաժեշտություն է առաջանում կատարել հետազոտություններ Հայաստանի հանրակրթական դպրոցներում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակում «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի գործընթացի արդյունավետության բարձրացման ուղղությամբ:

Հետազոտության նպատակը: Որոշել ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառման արդյունավետությունն աշակերտների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի դասավանդման գործընթացը հանրակրթական դպրոցում:

2. Որոշել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի դասավանդման արդյունավետ պայմանները:

3. Մշակել 8-11-րդ դասարանների համար ժամանակակից տեխնոլոգիաներով առողջ ապրելակերպի դասընթացների ծրագիր:

4. Գիտափորձով ստուգել մշակված ծրագրի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության իրականացման համար օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, մանկավարժական դիտում, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական գիտափորձ, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կատարվել է 2021-2022 ուսումնական տարվա նոյեմբերից մարտ ամիսներին Դավիթ Հովսեփյանի անվան 191 հիմնական և Գալուստ Գյուլբեկյանի անվան 190 ավագ դպրոցների՝ շուրջ 207 աշակերտների (55՝ 8-րդ դասարանցիներ, 56՝ 9-րդ, 49՝ 10-րդ և 47՝ 11-րդ) և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում վերապատրաստվող ֆիզիկական կուլտուրայի 82 ուսուցիչների շրջանում (աշխատանքային միջին ստաժը 23 տարի է):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հիմնախնդրի լուծման համար կատարվել է մանկավարժական դիտում 8-11-րդ դասարաններում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի դասավանդման ժամանակ: Յուրաքանչյուր դասարանում ուսումնասիրվել է երկու դաս: Միաժամանակ անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում աշակերտների և ուսուցիչների շրջանում: Մանկավարժական դիտումնե-

րի և սոցիոլոգիական հարցումների վերլուծության արդյունքում պարզաբանվել են հետևյալ հենքային հարցերը, որոնք համակարգվել են երեք հիմնական բլոկներում.

Առաջին. առողջ ապրելակերպի դասավանդման գործընթացում ուսուցիչների միայն 21.3%–ն է կիրառում ցուցադրական նյութեր, իսկ ժամանակակից տեխնոլոգիաներով դասն անցկացնում է 9.4%–ը: Մնացած դեպքերում դասը կազմակերպվում է ավանդական մեթոդներով:

Երկրորդ. դասերի ընթացքում չի կատարվում աշակերտների գիտելիքների ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատում: Ըստ 89.6% ուսուցիչների՝ առանց գնահատման կայուն ցուցանիշների դժվար է հասկանալ և համարժեք որոշել աշակերտների կողմից նյութերի ընկալման մակարդակը:

Երորրդ. աշակերտների 66.8%–ը ցանկություն են հայտնել դասերին դիտել տեսաֆիլմեր և սահիկաշարեր, միևնույն ժամանակ նրանցից 47.9%-ը նախընտրում է ունենալ գրականություն, հատկապես խնդրահարույց այնպիսի հարցերի ուսումնասիրության դեպքում, որոնք որոշակի բարդություններ են ներկայացնում դասավանդման ընթացքում (սեռական հիգիենան, վերարտադրողական սեռական առողջություն, հղիություն ու ծննդաբերություն, սեռավարակներ և թրաֆիքինգ):

Նույնանման առաջարկներ արձանագրվել են նաև ուսուցիչների կողմից: Նրանց 57.1%–ը ցանկություն է հայտնել դասերն անցկացնել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով, սակայն նրանցից միայն 7.5%–է տիրապետում տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման առանձնահատկություններին (սահիկաշարերի, տեսաֆիլմերի պատրաստում, ժամանակակից տեխնոլոգիաներով խաղերի կազմակերպում և այլն), ընդ որում՝ միայն երիտասարդները: Նրանց 64.7%–ը գտնում էր, որ աշակերտներին անհրաժեշտ է գրականություն տրամադրել, 73.1%–ը կարծում էր, որ հարկավոր է որոշ դասեր անցկացնել տղաների և աղջիկների առանձին խմբերով, իսկ 63.8%–ը ցանկություն է հայտնել վերապատրաստվել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով դասերն անցկացնելու վերաբերյալ:

Այսպիսով՝ կարելի է եզրակացնել, որ հետազոտվող դպրոցներում և հարցված ուսուցիչների շրջանում «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի դասավանդման գործընթացում գրեթե չեն կիրառվում ժամանակակից տեխնոլոգիաներ:

Գրական աղբյուրների, մանկավարժական դիտումների և սոցիոլոգիական հարցումների վերլուծության արդյունքում անհրաժեշտություն առաջացավ մշակել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով հագեցած առողջ ապրելակերպի ծրագիր և

գիտափորձով ստուգել դրա արդյունավետությունը (գիտափորձի տևողությունը՝ 4 ամիս):

Հետազոտության իրականացման համար ընտրվել են մեկական 8-րդ և 9-րդ փորձարարական և ստուգողական դասարաններ Դավիթ Հովսեփյանի անվան 191 հիմնական դպրոցում (8-րդ փորձարարական դասարանում 29 աշակերտ, ստուգողականում՝ 26 աշակերտ, 9-րդ փորձարականում՝ 27 աշակերտ, իսկ ստուգողականում՝ 29 աշակերտ) և նույնանման 10-րդ ու 11-րդ դասարաններ Գալուստ Գյուլբեկյանի անվան 190 ավագ դպրոցում (համապատասխանաբար՝ 25, 24 և 24, 27 աշակերտ):

Փորձարարական դասարաններում դասերը կազմակերպվել են մշակված ծրագրի ու նրա պայմաններին համապատասխան, իսկ ստուգողականներում դասերն ընթացել են ավանդական ձևով: Յուրաքանչյուր փորձարարական դասարանում մշակված ծրագրով անցկացվել է 14 դաս՝ դպրոցի դասացուցակի և ակադեմիական ժամերի համապատասխան: Դասերը հագեցած են եղել ցուցադրական նյութերով, տեսաֆիլմերով, սահիկաշարերով և ժամանակակից տեխնոլոգիաներով, ինտերակտիվ խաղերով: Բոլոր դասերին իրենց ակտիվ մասնակցությունն են ցուցաբերել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, իսկ որոշ դասերին՝ նաև դասղեկները:

Յուրաքանչյուր դաս բաղկացած է եղել հետևյալ բաժիններից.

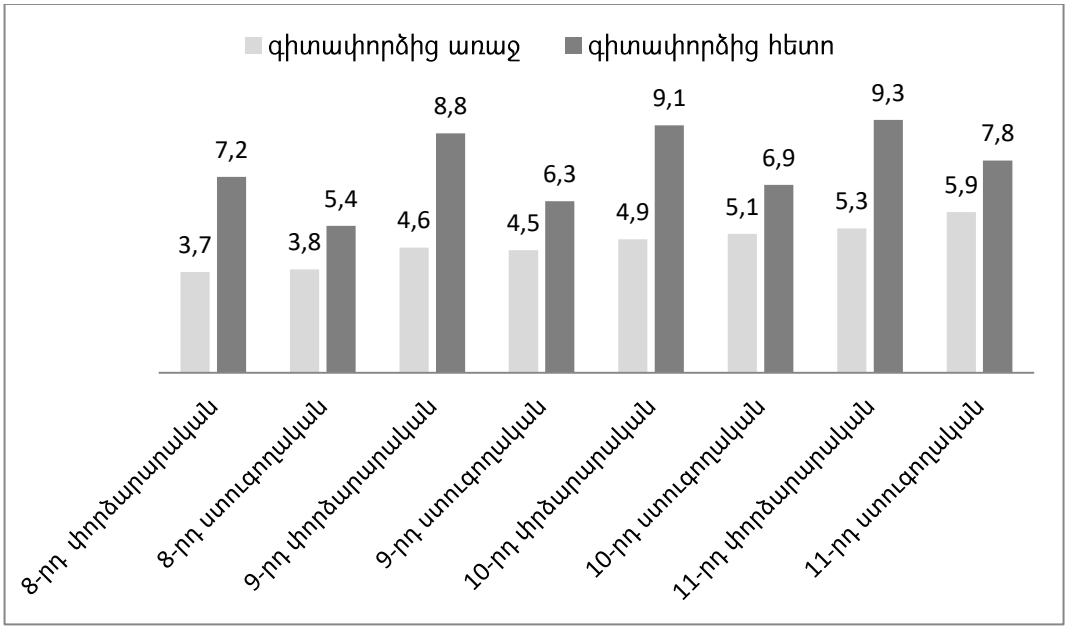
- նախորդ դասի ամփոփում (տնային առաջադրանքի գնահատականների ներկայացում),
- նոր նյութի ներկայացում (սահիկաշար, տեսաֆիլմ),
- իրավիճակային խաղ,
- ֆիզկուլտդադար,
- գիտելիքների ստուգում՝ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման միջոցով,
- տնային հանձնարարականի առաջադրում՝ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառմամբ:

Հարկ է նշել, որ դասերի հիմնական պայմաններից է եղել ֆիզկուլտդադարների անցկացումը, ինչը ֆիզկուլտուրային առողջարարական անհրաժեշտ միջոց է մտավոր աշխատանքի կատարման ընթացքում:

Մշակված ծրագրի արդյունավետության գնահատման նպատակով գիտափորձից առաջ և հետո կատարվել է գիտելիքների թեստավորում, որը նույնպես իրականացվել է ժամանակակից տեխնոլոգիաներով: Թեստերում առաջադրվել է 20 հարց, որոնք ունեցել են երեք սխալ և մեկ ճիշտ պատասխան: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխան գնահատվել է «0.5» միավոր, առավելագույն հավաքած արդյունքը գնահատվել է «10» միավոր: Ան-

ցողիկ շեմը սկսվել է «4» միավորից, ինչպես, որ ընդունված է հանրակրթական դպրոցներում [5]: Հարցերը կազմվել են «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի գործող ծրագրի թեմաների համապատասխան, որոնց մշակման գործընթացին մասնակցել են նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները:

Գիտափորձից հետո գիտելիքների թեստավորման արդյունքում փորձարարական դասարաններում գրանցվեցին զգալի դրական տեղաշարժեր, ինչը չարձանագրվեց ստուգողական դասարաններում (տր. 1):



Տրամագիր 1. ***Փորձարարական և ստուգողական խմբերի գիտափորձից առաջ և հետո թեստավորման միավորների միջին գնահատականը***

Գիտափորձից առաջ միայն 8-րդ դասարաններում աշակերտների գիտելիքների միջին գնահատականը չի եղել անցողիկ: Սակայն, հաշվի առնելով գնահատման պարզ օրինաչափությունը, եթե գնահատականը հասել է 3.5 միավորի, այն հաշվում է հոգուտ աշակերտի, հետևաբար տրամաբանական է, որ բոլոր դասարաններում մինչ գիտափորձը գիտելիքների թեստավորման միջին գնահատականը համարվել է բավարար:

Ինչ վերաբերում է գիտափորձից հետո թեստավորման արդյունքներին, ապա, փորձարարական 8-րդ դասարանում միջին գնահատականը բարելավվել է 3.5, 9-րդում՝ 4.2, 10-րդում՝ 4.2, իսկ 11-րդում՝ 4 միավորով, իսկ ստուգողական դասարաններում համապատասխանաբար՝ 1.6, 1.8, 1.8 և 1.9 միավորներով: Արձանագրված արդյունքները բնութագրում են մշակված ծրագրի արդյունավետությունը գործող ծրագրի համեմատ:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի գործընթացում գրեթե չեն կիրառվում ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, որի հիմնական պատճառներից է ուսուցիչների գիտելիքների ու կարողությունների մակարդակը (7.5%): Ուսումնասիրության ընթացքում առանձնացվեցին ժամանակակից տեխնոլոգիաներով դասերը վարելու մանկավարժական արդյունավետ պայմաններ և մշակվեց ծրագիր՝ 8-11-րդ դասարանների համար: Գիտափորձով հաստատվեց մշակված ծրագրի արդյունավետությունն աշակերտների առողջ ապրելակերպի գիտելիքների ձևավորման վերաբերյալ՝ հիմք ընդունելով փորձարարական դասարաններում գիտելիքների թեստավորման արդյունքների դրական տեղաշարժերը (բարելավվեցին համապատասխանաբար՝ 3.5, 4.2, 4.2 և 4 միավորներով):

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղայան Գ.Վ., Կարապետյան Վ.Տ, Առողջ ապրելակերպի դերն ու նշանակությունը հանրակրթական դպրոցում, Մանկավարժություն, Պրակ Բ, N 1, 2017, էջ 95-100:
2. Ալեքսանյան Լ. և համահեղ., Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, 2018, 160 էջ:
3. Ալեքսանյան Լ. և համահեղ., Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (10-11-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, 2018, 158 էջ:
4. Խաչատրյան Ս.Գ, Կյանքի արժեքների գնահատումը ավագ դպրոցականների շրջանում, Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարանի գիտական տեղեկագիր, Պրակ Բ, 2018, էջ 88-93:

5. Մինասյան Հ.Ս, Գաբրիելյան Հ.Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» գնահատումը հանրակրթական դպրոցում. 2-12-րդ դասարան, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012, 96 էջ:
6. Մելքումովա Մ., Մովսեսյան Ե., Մաշուրյան Ժ., Ուսուցողական թեմատիկ տեսահոլովակների ցուցադրումը «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ընթացքում, Ուսուցչի ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, ՀՀ ԿԳ նախարարի 12.06.2018թ. 24 էջ:
7. Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական-մանկավարժական կոմպետենտության բովանդակությունը, Մանկավարժական միտք, N 3-4, Երևան, 2017, էջ 212-218:
8. Луцкая Е.Н., Добрикова С.А.,Формирование здорового образа жизни у старшеклассников // Физическая культура в школе.-2017.-2017.-N1.- С. 25-30.
9. Степанян А.Г., Современные образовательные технологии как залог модернизации процесса преподавания предмета “Физическая культура” International journal of innovative technologies in social science.8 (20), November 2019р.9-15
10. Хорошева Т.А. с соавт., Физическая культура как фактор формирования и укрепления здоровья современных школьников // Физическая культура в школе.-2017.-N 3.с. 16-20
11. Чедов К.В., Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов //Теория и практика ФК.-2018.-N10.-С. 36-38.

FEATURES OF THE USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE SECTION "HEALTHY LIFESTYLE" IN PUBLIC SCHOOLS AT "PHYSICAL CULTURE"

S. G. Khachatryan, A. G. Stepanyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: Healthy lifestyle, modern technologies, program, students, teachers.

Research relevance: Recently, it has become increasingly difficult to manage and control the issues of health and healthy lifestyle of the population, which requires more coordinated and targeted activities not only by medical workers, but also by educators.

As evidenced by the experts, the penetration of modern information technologies into the field of education gives pedagogues the opportunity to change the content, methods and forms of organizing teaching significantly.

Therefore, there is a need to conduct research in the RA schools within the scope of the "Physical Culture" in order to improve the process of the "Healthy Lifestyle" and increase its efficiency.

Research aim: To determine the effectiveness of using modern technologies in the process of students' healthy lifestyle formation.

Research methods and organization: Analysis of scientific-methodical literature, pedagogical observation, sociological survey, pedagogical scientific experiment, pedagogical testing, mathematical statistics.

The research was carried out from November to March of the 2021-22 academic year in the schools of Yerevan and Armenia State Institute of Physical Culture and Sport among trainee physical education teachers, and several hundred students and teachers.

Research results and analysis: It was revealed that only 7.5% of the surveyed teachers use modern technologies for healthy lifestyle classes. As a result of the testing of the program developed with modern technologies (slides, demonstration materials, video films, interactive games with technologies), in the experimental 8-11th grades, the students' knowledge about healthy lifestyle improved.

Conclusion: According to the research, it became clear that almost no modern technologies are used in the process of the healthy lifestyle department. The scientific experiment confirmed the effectiveness of the healthy lifestyle program has developed with the help of modern technologies in 8-11th grades.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗДЕЛЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

С. Г. Хачатрян, А. Г. Степанян
Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: здоровый образ жизни, современные технологии, программа, учащиеся, учителя.

Актуальность исследования. Со временем все более затрудняются вопросы управления и контролирования процесса обеспечения «здорового образа жизни», что касается не только специалистов органов здравоохранения, но и преподавателей. Исследования свидетельствуют о том, что внедрение современных технологий в систему образования позволяет преподавателям качественно перестраивать методы и содержание обучения. Следовательно, диктуется необходимость изучить вопросы совершенствования раздела «здорового образа жизни» государственной школьной программы по предмету «Физическая культура».

Цель исследования. Выявить особенности использования современных технологий в процессе организации и формирования «здорового образа жизни» школьников.

Методы и организация исследования. В работе использованы методы обобщения литературных источников по проблеме, социологического опроса, педагогического тестирования и эксперимента. Результаты обработаны статистически. Исследования проведены в 2021-2022 гг. в школах Еревана и на курсах повышения квалификации учителей физической культуры. Во всех сериях исследований приняли участие несколько сот респондентов и школьников.

Анализ полученных результатов. В итоге исследований установлено, что в процессе преподавания раздела «здоровый образ жизни» лишь 7.5% учителей используют современные технологии, что не соответствует современным требованиям. Апробация разработанной программы с использованием педагогических технологий (презентации, видеоролики, интерактивные компютерные игры) в 8-11 классах способствовала достоверному улучшению знаний и формированию практических навыков по «здоровому образу жизни» учащихся.

Краткие выводы: установлено, что в процессе преподавания курса «здоровый образ жизни» практически не используются современные технологии. Показана целесообразность и эффективность разработанной программы по «здоровому образу жизни» и необходимость ее дальнейшего использования в соответствующих классах общеобразовательной школы.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Խաչատրյան Սաթենիկ Գառնիկի՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: satenik.khachatryan@sportedu.am

Ստեփանյան Արտակ Գառնիկի՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: artak.stepanya@sportedu.am

Information about the authors

Satenik Garnik Khachatryan, Lecturer of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: satenik.khachatryan@sportedu.am

Artak Garnik Stepanyan, PhD, Associate Professor, Head of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: artak.stepanya@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 11.09.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.09.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 796.332 DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-153

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎՈՒՄ GPS ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՇԽԱՐՀԱՅԻՆ ՓՈՐՁԸ

Լ. Ա. Մեծոյան, Մ. Ս. Պողոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլ, տեղեկատվական տեխնոլոգիա, գլոբալ տեղորոշման տեխնոլոգիա (GPS համակարգ), արհեստական արբանյակ, մոնիտորինգ:

Հետազոտության արդիականություն*:* Ֆուտբոլը դինամիկ սպորտաձև է, որը խաղացողներից պահանջում է ֆիզիկական և մտավոր բեռնվածության բարձր մակարդակ: Հաղթանակի և պարտության միջև տարբերությունը կարող է լինել դյույմների կամ վայրկյանների խնդիր, ինչն արդյունավետության օպտիմալացումը դարձնում է խաղի կարևոր ասպեկտը: Վերջին տարիներին տեխնոլոգիական առաջընթացը թիմերին տվել է նորարարական գործիքներ՝ սեփական արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Տեխնոլոգիական այս գործիքների շարքում ֆուտբոլային ինդուստրիայում տարածում է գտել գլոբալ տեղորոշման տեխնոլոգիան (GPS):

Ֆուտբոլում GPS տեխնոլոգիայի կիրառումը փոխել է թիմերի մոտեցումը մարզումների և արդյունավետության վերլուծության նկատմամբ: GPS տեխնոլոգիան մարզիչներին իրական ժամանակի ռեժիմում տրամադրում է տվյալներ խաղացողների շարժման և կատարողականության այնպիսի ցուցանիշների վերաբերյալ, ինչպիսիք են անցած հեռավորությունը, արագությունը, արագացումը, դանդաղումը և սրտի զարկերը: Այս տվյալները կարող են օգտագործվել մարզումների ծրագրերի օպտիմալացման և խաղացողի կատարողականությունը բարելավելու համար՝ բարելավման ենթակա ոլորտները բացահայտելու շնորհիվ:

Արդյունավետության վերլուծության ավանդական այնպիսի մեթոդների համեմատ, ինչպիսիք են տեսավերլուծությունը կամ սուբյեկտիվ դիտարկումը, GPS տեխնոլոգիան ապահովում է օբյեկտիվ տվյալներ, որոնք հնարավոր է ավելի արդյունավետ վերլուծել: Սա մարզիչներին թույլ է տալիս ավելի տեղեկացված որոշումներ կայացնել խաղացողների ընտրության և մարզումների ծրագրերի վերաբերյալ:

Ընդհանրացնելով՝ կարելի է ասել, որ GPS տեխնոլոգիան կարևոր գործիք է

դարձել ֆուտբոլային թիմերի համար, որոնք ցանկանում են օպտիմալացնել իրենց արդյունավետությունը: Խաղացողների շարժման և կատարողականության ցուցանիշների վերաբերյալ իրական ժամանակի տվյալներ տրամադրելով՝ GPS տեխնոլոգիան փոխել է թիմերի մարզումների և արդյունավետության վերլուծության ձևը: Այս ամենը, վերջին հաշվով, բարձրացնում է դաշտում նրանց հաջողության հնարավորությունները:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ֆուտբոլային մարզիչների գործունեության մեջ **GPS** տեխնոլոգիայի օգտագործման հիմնական դերն ու առանձնահատկությունները և ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում **GPS** տեխնոլոգիայի ներդրման առավելությունները, դրա համեմատությունը ավանդական մեթոդների հետ, ինչպես նաև հնարավոր խնդիրները, որոնք կարող են կապված լինել **GPS** տեխնոլոգիայի ներդրման հետ:

Հետազոտության մեթոդները: Սահմանված խնդիրները լուծելու համար օգտագործվել է համապարփակ և հատուկ պատմական մոտեցում, ինչպես նաև ընդհանուր տեսական հետազոտության այնպիսի մեթոդներ, ինչպիսիք են՝ համակարգային և կառուցվածքային-ֆունկցիոնալ մեթոդները, գրական աղբյուրների համեմատական վերլուծության եղանակը, ինչպես նաև փաստաթղթերն ու համացանցային կայքերը վերլուծելու էմպիրիկ մեթոդը և այլն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները բառացիորեն շոշափել են մեր կյանքի բոլոր ոլորտները: Նորարարությունը չի խնայել անգամ սպորտի աշխարհը, որտեղ տվյալների մշակումը այսօր առաջնային դեր է խաղում: ՏՏ տեխնոլոգիաների շնորհիվ այսօր ֆուտբոլը դարձել է ավելի վերահսկվող խաղ, և արդյունքի վրա մարդկային գործոնի ազդեցությունը դառնում է նվազագույն [4, 22]: Տեխնիկական նորարարությունների ներդրումն իրականացվում է բոլոր ճակատներում, ինչպես պաշտոնական ներկայացման կամ հեռարձակման մակարդակում, այնպես էլ վերապատրաստման գործընթացում:

GPS-ը («Global Positioning System», «Գլոբալ տեղորոշման համակարգ») արբանյակային նավիգացիոն համակարգ է, որն ապահովում է հեռավորության, ժամանակի և գտնվելու վայրի չափումներ WGS 84 համաշխարհային կոորդինատային համակարգում: Տվյալ համակարգը թույլ է տալիս որոշել օբյեկտների գտնվելու վայրը և արագությունը աշխարհի գրեթե ցանկացած կետում (բացառությամբ մերձբևեռային շրջանների):

GPS-ի մշակումը սկսվել է 1950-ական թվականներին ԱՄՆ պաշտպանության նախարարության համար, սակայն այժմ

այս տեխնոլոգիան գործածվում է ոչ միայն զինվորականների կողմից, այլև առօրյա կյանքում: Այդ ժամանակ ԽՍՀՄ-ն արձակել էր Երկրի առաջին արհեստական արբանյակը, և այս իրադարձությանը հետևող ամերիկացի գիտնականները նկատեցին, որ Դոպլերի էֆեկտի շնորհիվ ընդունվող ազդանշանի հաճախականությունը մեծանում է արբանյակի մոտենալուն զուգընթաց և նվազում դրա հեռավորության ավելացման հետ մեկտեղ: Նրանք եկան այն եզրակացության, որ Երկրի վրա սեփական ճշգրիտ կոորդինատների մասին տեղեկատվություն ունենալու դեպքում, հնարավոր է չափել արբանյակի դիրքն ու արագությունը, իսկ իմանալով, թե որտեղ է գտնվում արբանյակը, կարելի է հաշվարկել սեփական արագությունն ու կոորդինատները:

GPS համակարգը բաղկացած է արհեստական արբանյակներից, որոնք պտտվում են Երկրի միջին ուղեծրում (NAVSTAR արբանյակային համակարգ, որը մշակված է ԱՄՆ-ում) և վերգետնյա մոնիտորինգի կայաններից, որոնք միավորված են ընդհանուր ցանցում: Արբանյակները շարունակաբար Երկիր են փոխանցում նավիգացիոն ազդանշան, որը ներառում է «կեղծ պատահական ծածկագիր», էֆեմերի տվյալներ (արբանյակի կանխատեսելի կոորդինատները և շարժման պարամետրերը ժամանակի որոշակի կետում) և ալմանախը (արբանյակի մոտավոր գտնվելու վայրը հաշվարկելու տվյալներ): Այս ազդանշանն ընդունում են բաժանորդային GPS սարքերը, որոնք ստացված տեղեկատվության հիման վրա հաշվարկում են սեփական աշխարհագրական դիրքը:

Ինչպե՞ս է այն աշխատում: Ֆուտբոլիստների թիկունքին տեղադրվում է փոքրիկ սենսոր, որն ամրացված է կանացի սպորտային կրծկալ հիշեցնող շապիկով: Թրեքերներն օգնում են հետևել վազքի արագությանը, ինտենսիվությանը, դինամիկ բեռներին, միջին և առավելագույն արագությանը, սպրինտների քանակին և այլն. կարելի է նույնիսկ ուսումնասիրել խաղացողի ջերմային քարտեզը նրա գործունեության ավարտին: Ստացված տվյալներն անհրաժեշտ են, որպեսզի մարզչական շտաբը վերլուծի մարզիկի վիճակը և բացահայտի նրա թույլ կողմերը, ուստի այս սարքը հաճախ կարելի է տեսնել ֆուտբոլիստների վրա մարզումների ժամանակ: Արդյունքները, իրական ժամանակի ռեժիմում, կարելի է ուսումնասիրել հատուկ հավելվածի օգնությամբ սմարթֆոնի, պլանշետի կամ համակարգչի վրա:

Գլոբալ տեղորոշման համակարգն (GPS) օգտագործում է արբանյակների ցանց՝ օբյեկտի կամ անձի ճշգրիտ գտնվելու վայրը որոշելու համար: Ֆուտբոլի

համատեքստում GPS սարքերը դարձել են խաղացողների շարժումներին հետևելու և արդյունավետության տվյալների հավաքագրման արժեքավոր գործիք: GPS սարքերը փոքր են, թեթև և կարող են հեշտությամբ կցվել խաղացողի մարզաշապիկին մարզումների կամ խաղերի ժամանակ՝ չխանգարելով խաղացողի շարժումներին: Սարքերը հագեցած են աքսելերոմետրերով, գիրոսկոպերով և բարոմետրերով, որոնք թույլ են տալիս հայտնաբերել արագության, ուղղության և բարձրության փոփոխությունները: Դաշտում խաղացողների տեղաշարժվելու ընթացքում, GPS սարքերը տվյալներ են հավաքում նրանց կատարողականի տարբեր ասպեկտների վերաբերյալ, ներառյալ անցած հեռավորությունը, արագությունը, արագացումը, դանդաղումը և ուղղության փոփոխությունները:

Այս տվյալներն այնուհետև վերլուծվում են մարզիչների կողմից՝ խաղացողների արդյունավետության վերաբերյալ պատկերացում կազմելու, բարելավման ոլորտները բացահայտելու և մարզումների ռեժիմներն օպտիմալացնելու համար, թիմի ընդհանուր արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով: Ընդհանուր առմամբ, GPS տեխնոլոգիան ապահովում է արդյունավետ և անխոչընդոտ մեթոդ արդյունավետության այնպիսի տվյալներ հավաքելու համար, որոնք նախկինում հասանելի չէին ավանդական մեթոդներով:

Catapultsports.com կայքը մանրամասն ներկայացրել է 6 պատճառ, որոնց համար մարզիչներն օգտագործում են GPS տեխնոլոգիան ֆուտբոլում: Ստորև կներկայացնենք այդ պատճառները՝

1. Նվազեցնել վնասվածքներ ստանալու ռիսկերը: Կիրառելով արդյունավետության GPS մոնիտորինգի սեփական համակարգի ցուցանիշները, մարզիչները կարող են կիրառել իրենց կողմից սահմանված ստուգիչ ցուցանիշները՝ կանխորոշելու համար, թե երբ են մարզիկները ենթարկվում վնասվածքի առավել մեծ ռիսկի: Այնուհետև նրանք կարող են հարմարեցնել մարզումը կամ հանգիստը՝ կախված մարզիկի կոնկրետ պահանջմունքներից և, նույնիսկ կանխել վնասվածքները՝ մինչ դրանց առաջանալը:

2 Մարզիկի GPS մոնիտորինգը մրցակցային առավելություն է ապահովում դաշտում: Մարզիչների ամենից տարածված մեկնաբանություններից մեկն այն է, որ մարզիկների մոնիտորինգի GPS համակարգը մրցաշարերի ընթացքում առավելություն է ապահովում իրենց համար, որը հնարավորություն է տալիս.

- կենտրոնանալ կոնկրետ մարզիկների պահանջմունքների վրա և ապահովել լավագույն անհատական զարգացումը,

- ձևավորել մարզումների ավելի արդյունավետ համակարգ, որպեսզի մարզիկները լինեն առավել առույգ և ներգրավված,
- սեզոնից դուրս մարզումների առավել տեղեկացված ծրագրեր մշակել,
- կիրառել արդյունավետության մասին տվյալները՝ խաղի ընթացքում մարզչական առավել հիմնավորված որոշումներ ընդունելու համար:

3. Մարզիկներին լավագույն մարզավիճակում պահել ողջ մրցաշրջանի ընթացքում: Մարզիչները բոլոր մակարդակներում բախվում են խաղային օրվա համապատասխան ժամին իրենց մարզիկներին լավագույն մարզավիճակում պահելու խնդրին: Մարզիչները երկար ժամանակ ինտուիտիվ որոշումներ էին ընդունում սեզոնի ընթացքում մարզումների ժամանակ իրենց մարզիկների պահանջմունքները սահմանելու հարցում: Այժմ մարզչական շտաբը կարող է հետևել խաղերի և մարզումների ժամանակ մարզիկների ծանրաբեռնվածությանը՝ մարզումների ժամանակացույցը փոփոխելու համար:

4 Խաղացողներին օբյեկտիվ տեղեկավություն տրամադրել արդյունավետության մասին: Մարզչի համար ամենից բարդ իրավիճակներից մեկը խաղացողի խաղը քննարկելն է այն դեպքում, երբ մազիկը չի տեսնում այն, ինչ մարզչական շտաբը: Ահա այստեղ է, որ օգնության է գալիս խաղացողին հետևելու GPS համակարգը:

Թվերը չեն խաբում: Սա այն է, ինչ մշտապես լսում ենք մարզիչներից: Խաղացողի հետ զրուցելն առավել հեշտ է, երբ կարող եք ասել. «Ահա խաղացողների ծանրաբեռնվածության ցուցանիշները վերջին 3 խաղերի համար, եկեք քննարկենք որոշակի տարբերություններ առաջացնող գործոնները»: Տվյալները տրամադրում են ինչպես մարզիկներին, այնպես էլ մարզչական շտաբին, ներկայացվում է նաև քանակական տեղեկատվություն, որպեսզի վերջիններս կարողանան ավելի կատարելագործվել:

5. Ուղենիշեր սահմանել թիմի և ծրագրի համար: Մարզիչները հաճախ սեզոնի սկզբում և վերջում թեստեր են կատարում իրենց մարզիկների հետ: Մարզիկների մոնիտորինգը մարզիչներին թույլ է տալիս ևս մեկ քայլ կատարել առաջ: Այժմ նրանք կարող են ստուգիչ ցուցանիշներ սահմանել՝ միջսեզոնային շրջանում՝ կոնկրետ տվյալներ կիրառելու միջոցով, և այդ ցուցանիշներին հետևել ողջ տարվա ընթացքում: Արդյունքը սեզոնի ընթացքում և տարեցտարի զարգացման առավել հստակ չափման միջոցն է:

6. Առավելություններն աշխատանքի ընդունելիս: Լավ խաղացողների առկայություն, անկասկած, փոքր-ինչ հեշտացնում է մարզչի աշխատանքը: Սակայն, ինչպե՞ս հավաքել լավ խաղացողների:

Սա ճշմարիտ է սպորտի բոլոր տեսակների՝ դպրոցական ֆուտբոլի, ուսանողական լաքրոսի կամ ակումբային ֆուտբոլի համար: Խաղացողները խաղում են այնպիսի թիմերի համար, որոնք ունեն պրոֆեսիոնալիզմի բարձր մակարդակ և ձգտում են օգնել դրանց՝ ավելի լավը դառնալու համար: Մենք մշտապես մարզիչներից լսում ենք, որ մարզիկները (ու նրանց ընտանիքները) տպավորված են GPS մոնիտորինգի նորագույն տեխնոլոգիայի կիրառությամբ, և որ այն մեծ դեր է ունեցել խաղացողների ներգրավման հարցում: Ահա և վերջ: Վեց, առավել տարածված պատճառները, ըստ որոնց, բոլոր մակարդակների մարզիչները ներդնում են մարզիկների GPS մոնիտորինգի համակարգերը:

Համեմատությունն ավանդական մեթոդների հետ: Երբ խոսքը վերաբերում է ֆուտբոլիստների խաղի արդյունավետությանը հետևելուն, ավանդական մեթոդները սովորաբար հիմնվում են մարզիչների կողմից արված սուբյեկտիվ դիտարկման կամ տեսավերլուծության կիրառման վրա: Թեև այս մեթոդները դեռևս օգտակար են, GPS տեխնոլոգիան ապահովում է օբյեկտիվ տվյալներ և մոնիտորինգ՝ իրական ժամանակում, որոնք կարող են անգնահատելի լինել ինչպես մարզիչների, այնպես էլ խաղացողների համար: Ավանդական մեթոդների նկատմամբ GPS տեխնոլոգիայի հիմնական առավելություններից մեկը հավաքագրված տվյալների օբյեկտիվությունն է: GPS սարքավորումները ապահովում են խաղացողի շարժման ճշգրիտ տվյալներ, որոնք կարող են օգտագործվել տեղեկացված որոշումներ կայացնելու համար՝ սուբյեկտիվ դիտարկումների փոխարեն հիմնվելով իրական փաստերի վրա: Սա կարող է հատկապես օգտակար լինել խաղը վերլուծելիս, ինչպես նաև մարտավարության և մարզումների վերաբերյալ որոշումներ կայացնելիս: GPS տեխնոլոգիայի մեկ այլ առավելություն է դրա կողմից իրական ժամանակի ռեժիմում ապահովվող մոնիտորինգը: Ի տարբերություն ավանդական մեթոդների, որոնք հաճախ պահանջում են տվյալների՝ ձեռքով հավաքագրում և վերլուծություն, GPS տեխնոլոգիան կարող է մարզիչներին ակնթարթորեն արձագանքներ տրամադրել՝ խաղացողների արդյունավետության վերաբերյալ:

GPS տեխնոլոգիան գնալով ավելի տարածված է դառնում ֆուտբոլի աշխարհում՝ մարզիչներին խաղացողների արդյունավետության վերաբերյալ բավականին շատ տվյալներ տրամադրելու

շնորհիվ: Այնուամենայնիվ, GPS տեխնոլոգիայի օգտագործումը զերծ չէ խնդիրներից: Ֆուտբոլում GPS-ի օգտագործման ամենամեծ խնդիրներից մեկն արժեքն է: GPS սարքերը կարող են թանկ լինել, և ոչ բոլոր թիմերն են, որ ունեն դրանք ձեռք բերելու բյուջե: Սա կարող է հատկապես դժվար լինել փոքր թիմերի կամ բավականաչափ ֆինանսական միջոցներ չունեցող թիմերի համար: Սարքերի արժեքից բացի, կարող են լինել նաև լրացուցիչ ծախսեր տվյալների վերլուծության և հարակից այլ ծառայությունների համար:

Ֆուտբոլում GPS-ի օգտագործման մեկ այլ խնդիր տվյալների հստակությունն է: GPS տվյալների վրա կարող են ազդել շրջակա միջավայրի մի շարք գործոններ, ներառյալ արբանյակային ազդանշանի վատ ընդունումը, շենքերը և այլ խոչընդոտները, որոնք կարող են ազդել ազդանշանի հզորության վրա: Բացի այդ, տարբեր GPS սարքեր կարող են մի փոքր տարբեր ցուցանիշներ տալ, ինչը կարող է դժվարացնել տարբեր խաղացողների կամ թիմերի տվյալների համեմատությունը:

Ճշգրտությունը կարող է կախված լինել նաև խաղացողի վրա սարքի գտնվելու վայրից և դիրքից: GPS սարքավորումները սովորաբար ամրացվում են խաղացողի մարզաշապիկին, կամ նրանք դա կրում են ժիլետով, ինչը կարող է հանգեցնել հավաքագրված տվյալների որոշակի տատանումների: Կարևոր է համոզվել, որ սարքը ճիշտ է տեղադրված և տվյալները հետևողականորեն հավաքվում են:

Ֆուտբոլում GPS տեխնոլոգիայի կիրառման մեկ այլ խնդիր է տվյալների վերլուծության համար փորձաքննության անհրաժեշտությունը: Տվյալների վերլուծությունը մասնագիտացված ոլորտ է և կարող է հասանելի չլինել բոլոր թիմերին, հատկապես փոքր թիմերին: Առանց անհրաժեշտ փորձաքննության, կարող է դժվար լինել հասկանալ տվյալները և օգտագործել դրանք՝ արդյունավետությունը բարելավելու նպատակով:

Վերջապես, ֆուտբոլում GPS տեխնոլոգիայի կիրառումը մտահոգություններ է առաջացնում նաև գաղտնիության տեսանկյունից: GPS տվյալները կարող են կիրառվել առանձին խաղացողների տեղաշարժին հետևելու համար, ինչը կարող է համարվել գաղտնիության խախտում: Կարևոր է համոզվել, որ խաղացողները տեղյակ են հավաքվող տվյալների և դրանց օգտագործման ձևի մասին:

Ընդհանրացնելով՝ հարկ է նշել, որ, թեև GPS տեխնոլոգիան բազմաթիվ առավելություններ ունի ֆուտբոլում, ներառյալ խաղացողների շարժումների իրական ժամանակի մոնիտորինգը, վնասվածքնե-

րի կանխարգելումը և ավելի արդյունավետ մարզումները, այն ունի նաև մի շարք խնդիրներ. Դրանց թվում են սարքի արժեքը, տվյալների ճշգրտությունը, տվյալների վերլուծության մեջ մասնագիտացված փորձաքննության անհրաժեշտությունը և գաղտնիության հետ կապված խնդիրները: Թիմերը պետք է ուշադիր կշռադատեն այս գործոնները՝ GPS տեխնոլոգիայի մեջ ներդրում կատարելու և հավաքագրված տվյալները օգտագործելու վերաբերյալ որոշում կայացնելիս:

Եզրակացություն: GPS տեխնոլոգիան ապահովում է օբյեկտիվ տվյալներ և մոնիտորինգ իրական ժամանակի ռեժիմում, ինչը մարզիչներին թույլ է տալիս տեղեկացված որոշումներ կայացնել՝ սուբյեկտիվ դիտարկումների փոխարեն հիմնվելով իրական փաստերի վրա:

Այս տեխնոլոգիան կարող է օգնել կանխել վնասվածքները, բացահայտել այն ոլորտները, որտեղ խաղացողները պետք է կատարելագործվեն և ավելի արդյունավետ թիմ ստեղծեն: Այնուամենայնիվ, GPS-ի օգտագործումը ֆուտբոլում ունի նաև իր բարդությունները, ինչպիսիք են սարքավորումների արժեքը և տվյալների վերլուծության համար փորձաքննության անհրաժեշտությունը: Չնայած այս բարդություններին՝ ֆուտբոլում GPS տեխնոլոգիայի օգտագործման առավելությունները շատ ավելին են, քան ծախսերը, և այն ավելի արժեքավոր գործիք է դառնում թիմերի և մարզիչների համար: Քանի որ GPS տեխնոլոգիան շարունակում է զարգանալ, այն, անկասկած, կդառնա ֆուտբոլային մարզումների և խաղերի նախապատրաստման էլ ավելի անբաժանելի մասը:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Полишкис М.С., Выжгин В.А., Футбол, М., 1999.
2. Казаков П.Н., Футбол, М., 1978.
3. Барсук О.Л., Кудрейко А.И. Страницы футбольной летописи. Мн.: Полымя, 1987.
4. 6 պատճառ, որոնց համար մարզիչները օգտագործում են GPS տեխնոլոգիան ֆուտբոլում https://www.catapultsports.com/ru/blog/6-reasons-coaches-using-gps-athlete-monitoring
5. Ֆուտբոլային տեխնոլոգիաներ, որոնք օգտագործվել են Եվրո 2020-ում https://www.championat.com/football/article-4419335-kakie-sovremennye-tehnologii-est-v-futbole-var-gps-treking-tehnologiya-vzyatiya-vorot-i-drugie.html

6. GPS-ի աշխատանքը https://yablyk.com/171561-gps-i-glonass-chto-eto-kak-rabotaet-i-v-chem-raznica/

GLOBAL EXPERIENCE OF GPS SYSTEM APPLICATION EFFICIENCY IN FOOTBALL.

L. A. Metsoyan, M. S. Poghosyan
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Football, information technology, GPS system, artificial satellite, monitoring.

Research relevance: Football is a dynamic sport requiring a high level of physical and mental exertion from the players. The difference between victory and defeat can be a matter of inches or seconds, making performance optimization a critical aspect of the game. Technological advances in recent years have given teams innovative tools to increase their own performance. Among these technological tools, global positioning technology (GPS) has become popular in the football industry.

The use of GPS technology in football has changed the way teams approach training and performance analysis. GPS technology provides coaches with real-time data on player movement and performance metrics such as distance covered, speed, acceleration, deceleration and heart rate. This data can be used to optimize training programs and improve player performance by identifying areas for improvement.

Compared to traditional performance analysis methods such as video analysis or subjective observation, GPS technology provides objective data that can be analyzed more effectively. This allows coaches to make more reasonable decisions regarding player selection and training programs.

Research aim: The purpose of the research is to study the main role and features of using GPS technology in the football coach activities and the advantages of implementing GPS technology in the field of physical culture and sports, its comparison with traditional methods, as well as possible problems that may be associated with the implementation of GPS technology.

Research methods: To solve identified problems, a complex and specific historical approach was used, as well as general theoretical research methods, such as systemic and structural-functional methods, the method of comparative analysis of literary sources, as well as the empirical method of analyzing documents and websites, etc.

Research result analysis: GPS (Global Positioning System) is a satellite navigation system that provides distance, time and position measurements in the world coordinate system WGS 84. This system allows you to determine the location and speed of objects almost anywhere in the world (except for the circumpolar regions).

The GPS system consists of artificial satellites in the medium earth orbit (NAVSTAR satellite system developed in the USA) and ground monitoring stations, united in a common network. Satellites constantly transmit a navigation signal to Earth that includes a "pseudo-random code", ephemeris data (predicted satellite coordinates and movement parameters at a certain point in time) and an almanac (data for calculating the approximate position of the satellite). This signal is received by GPS device subscribers, who calculate their own geographical position based on the information received.

How does it work? A small sensor attached to a shirt that resembles a women's sports bra is placed on the player's back. Trackers help track running speed, intensity, dynamic loads, average and maximum speed, number of sprints, etc. You can even study the heat map of a player at the end of his career. The data obtained is necessary for the coaching staff to analyze the condition of the athlete and identify his weaknesses, so this device can often be seen on football players during training. Real-time results can be viewed using a special application on a smartphone, tablet or computer.

Conclusion: The use of GPS technology in football has become even more popular in recent years and offers many benefits to teams and coaches. GPS technology provides objective data and real-time monitoring, allowing coaches to make reasonable decisions based on real facts rather than subjective observations.

СИСТЕМА GPS В ФУТБОЛЕ

Л. А. Мецоян, М. С. Погосян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Футбол, информационные технологии, технология глобального позиционирования (система GPS), искусственный спутник, мониторинг.

Актуальность исследования. Футбол – динамичный вид спорта, требующий от игроков высокого уровня физических и умственных усилий. Разница между победой и поражением может составлять несколько дюймов или секунд, что делает оптимизацию производительности критическим аспектом игры. Технологические достижения последних лет предоставили командам инновационные инструменты для повышения собственной производительности. Среди этих технологических инструментов технология глобального позиционирования (GPS) стала популярной в футбольной индустрии.

Использование технологии GPS в футболе изменило подход команд к тренировкам и анализу результатов. Технология GPS предоставляет тренерам в режиме реального времени данные о передвижении игроков и показатели производительности, такие как пройденное расстояние, скорость, ускорение, замедление и частота сердечных сокращений. Эти данные можно использовать для оптимизации тренировочных программ и улучшения результатов игроков путем определения областей, требующих улучшения.

По сравнению с традиционными методами анализа производительности, такими как видеоанализ или субъективное наблюдение, технология GPS предоставляет объективные данные, которые можно анализировать более эффективно. Это позволяет тренерам принимать более обоснованные решения относительно выбора игроков и программ тренировок.

Цель исследования - изучение основной роли и особенностей использования GPS-технологии в деятельности футбольных тренеров и преимущества внедрения GPS-технологии в сфере физической культуры и спорта, ее сравнение с традиционными методами, а также возможные проблемы. что может быть связано с внедрением технологии GPS.

Методы исследования. Для решения обозначенных задач использовался комплексный и конкретно-исторический подход, а также общетеоретические методы исследования, такие как системный и структурно-функциональный методы, метод сравнительного анализа литературных источников, а также эмпирический метод анализа документов и веб-сайты и т. д.

Анализ результатов исследования. GPS (глобальная система позиционирования) — это спутниковая навигационная система, обеспечивающая измерения расстояния, времени и местоположения в мировой системе координат WGS 84. Эта система позволяет определять местоположение и скорость объектов практически в любой точке мира (кроме приполярных регионов).

Система GPS состоит из искусственных спутников на средней околоземной орбите (спутниковая система NAVSTAR, разработанная в США) и наземных станций мониторинга, объединенных в общую сеть. Спутники постоянно передают на Землю навигационный сигнал, который включает в себя «псевдослучайный код», эфемеридные данные (предсказуемые координаты спутника и параметры движения в определенный момент времени) и альманах (данные для расчета приблизительного местоположения спутника). Этот сигнал принимают абонентские GPS-устройства, которые вычисляют собственное географическое положение на основе полученной информации.

Как это работает? На спине игрока размещается небольшой датчик, который крепится к рубашке, напоминающей женский спортивный бюстгальтер. Трекеры помогают отслеживать скорость бега, интенсивность, динамические нагрузки, среднюю и максимальную скорость, количество спринтов и т. д. можно даже изучить тепловую карту игрока в конце его карьеры. Полученные данные необходимы тренерскому штабу для анализа состояния спортсмена и выявления его слабых сторон, поэтому этот прибор часто можно увидеть на футболистах во время тренировок. Результаты в режиме реального времени можно изучить с помощью специального приложения на смартфоне, планшете или компьютере.

Краткие выводы. Таким образом, использование технологии GPS в футболе в последние годы стало еще более популярным и дает много преимуществ командам и тренерам. Технология GPS предоставляет объективные данные и мониторинг в режиме реального времени, что позволяет тренерам принимать обоснованные решения, основанные на реальных фактах, а не на субъективных наблюдениях.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Լիդա Ալբերտի Մեծոյան՝ Հասարակագիտության և հումանիտար գիտությունների ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: lida.metsoyan@sportedu.am

Մանյա Սերոբի Պողոսյան՝ Հասարակագիտության և հումանիտար գիտությունների ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: manya.poghosyan@sportedu.am

Information about the author

Lida Albert Metsoyan, Lecturer of the Chair of Social and humanitarian sciences, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: lida.metsoyan@sportedu.am

Manya Poghosyan, Lecturer of the Chair of Social and humanitarian sciences, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: manya.poghosyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 26.08.2023–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.08.2023–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

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 փաստոր-դական 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, գրամագրեր)***:
- 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 ուսումնասի-րության 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. Հետազոտության 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:

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 գիտական աշխատանք՝ առանց համահեղինակների կամ համահեղինակներով:

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:

Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝
Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2–րդ հարկ՝ Գիտամեթոդական բաժին,
հեռախոսներ՝ (010) 55–33-10/1-64, 055.36.89.19 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 [մուտք՝ 12.05.2023]

7. https://fkis.ru/page/1/161.html [մուտք՝ 12.05.2023]

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.

<u>Հոդվածների կարծիքները ներկայացնել ստորագրված՝ սկանավորված PDF տարբերակով:</u>

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 3 (10)

Սրբագրիչ՝ Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային ձևավորող՝ Լ.Ա.Մեծոյան