

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ



ՍՊՈՐՏ, ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

SPORT, HEALTH, EDUCATION

СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ

Ուսանողական գիտական տարեգիրք

ԵՐԵՎԱՆ-2023

ՀՏԴ 796:61:37

ԳՄԴ 75+75+74

U 835

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

U 835 Սպորտ, առողջություն, կրթություն: Ուսանողական գիտական տարեգիրք.- Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2023.- 96 էջ:

Տարեգրքի նյութերում ընդգրկված են Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի, հանրապետության, ԱՊՀ բուհերի ուսանողների գիտահետազոտական աշխատանքների նյութերը, որոնք նվիրված են ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և ադապտիվ սպորտի բազմաբնույթ հիմնախնդիրներին, այնպես էլ հարակից ոլորտներին:

Տարեգրքի նյութերը նախատեսված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի բակալավրիատի, մագիստրատուրայի ուսանողների համար:

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

ՀՏԴ 796:61:37

ԳՄԴ 75+5+74

ISBN 978-9939-1-1808-6

© Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2023

ՍՊՈՐՏ, ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ
Ուսանողական գիտական տարեգիրք

Գլխավոր խմբագիր՝	
Խիթարյան Դավիթ Սենիկի	մ.գ.թ., պրոֆեսոր (ՀՖԿՍՊԻ, rector@sportedu.am)
Պատասխանատու խմբագիր՝	
Հակոբյան Արմեն Լեոնիդի	մ.գ.թ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Խմբագրակազմ	
Բարբարյան Մեսրոպ Սամվելի	մ.գ.թ. (ՀՖԿՍՊԻ)
Գրիգորյան Յուրա Գրիգորի	դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ),
Նալբանդյան Գևորգ Լևոնի	մ.գ.թ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Ստեփանյան Անահիտ Գուրգենի	հ.գ.թ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Մարտիրոսյան Էրիկ Զավենի	մ.գ.թ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Շախյան Ալեքսան Հովհաննեսի	մ.գ.թ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Ղուլյան Կարինե Էդուարդի	տ.գ.թ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Աբովյան Վարդան Արտավազդի	բ.գ.թ., դոցենտ (ՀՖԿՍՊԻ)
Ավագիմյանց Վլադիմիր Միխայիլի	պրոֆեսոր (ԵՊՀ)
Երիցյան Բագրատ Լևոնի	մ.գ.թ., պրոֆեսոր (ՀՀ ՊՆ Վ.Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարան)
Սիմոնյան Ասյա Արթուրի	մ.գ.թ. (ՇՊՀ)
Տանաջյան Լուսինե Ասատուրի	պ.գ.թ. (ԳԱԱ)
Քսաջիկյան Նարինե Ներսեսի	կ.գ.թ. (Շիրակացի ճեմարան)
Սիմոնյան Երանուհի Վանիկի	լեզվաբան-խմբագիր (ՀՖԿՍՊԻ, eranuhi.simonyan@sportedu.am)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ..... 6

ԱՆՏԻԿ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅ ԺՈՂՈՎՐԴԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ 6

 Աննա Բադալյան 6

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.....14

ԱՐԵՎԵԼՅԱՆ ՄԱՐՏԱՐՎԵՍՏՆԵՐԻ ՄԱՐԶԻՉՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ.....14

 Նատալյա Համբարձումյան 14

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՎԵԼՈՒ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԸ..... 26

 Վրեժ Հովհաննիսյան.....26

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ 40

ՀՈԳԵՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ..... 40

 Նելլի Փարսադանյան40

ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ 52

**ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԾՆԿԱՀՈԴԻ ՀԵՏՎՆԱՍՎԱԾՔԱՅԻՆ
ԲԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ 52**
 Աննա Գգրարյան 52

**ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԸ ԶՐԱՅԻՆ ՄԱՐՁԱՁԵՎԵՐՈՒՄ.
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ 61**
 Նարեկ Գևորգյան 61

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՑՐՎԱԾ ՍԿԼԵՐՈՋԻ
ԺԱՄԱՆԱԿ 71**
 Ինեսա Շահվերդյան 71

**ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ԴԵՐԸ
ԹԵՔՎԱՆԴՈՅՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂՆԵՐԻ ՍՐՈՒՆՔՎԵԳԱՅԻՆ
ՀՈԴԻ ԱՆԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՇՏԿՄԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ 79**
 Գրիգորիոս Իսահակ Դեմիրջյան 79

ԲԱԺԻՆ 5. ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ .. 87
ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ 87
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
СПОРТЕ И НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 87**
 Александр Полоник 87

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԱ- ԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆ- ԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

ԱՆՏԻԿ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅ ԺՈՂՈՎՐԴԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

*ՄՄ ֆակուլտետ, Մարզախաղերի ամբիոն,
3-րդ կուրս, Աննա Բադալյան
Գիտական ղեկավար՝ հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ. Բաբայան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Պատմամշակութային, էթնիկ, ազգային խաղեր, անտիկ օլիմպիական խաղեր, կրոնական, ռազմաքաղաքական, ժառանգություն:

Հետազոտության արդիականություն: Անտիկ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ պատմական սկզբնաղբյուրների ուսումնասիրությունների հիման վրա վերլուծել ենք հայ և հույն ժողովուրդների պատմամշակութային, մարզաքաղաքական, էթնիկ, կրոնական որոշ առանձնահատկություններ: Պատմությունը մեզ շատ մանրամասներ է փոխանցել Անտիկ օլիմպիական խաղերի հաղթողների կյանքից, որոնցից են հայոց Արշակունի թագավորներ՝ Տրդատ 3-րդը (281 - 265 խաղեր) և Վարազդատը (385 - 291 խաղեր) [1,2,3]:

Բարեբախտաբար, պատմությունը մինչ օրս պահպանել է հնագույն օլիմպիական խաղերի հաղթողների բացարձակ մեծամասնության անունները: Մեծ Հայքի թագավորները միակ օտարերկրացիներն են եղել, որոնք իրենց անունները գրել են օլիմպիական հաղթանակների հնագույն տարեգրության մեջ [6,9]:

Օլիմպիական խաղերը, որոնք սկիզբ են առել Հին Հունաստանում մինչև Քրիստոսի ծնունդը և կանոնավոր կերպով անցկացվել են ավելի քան հազար տարի, եղել են հելլենական քաղաքակրթության կարևորագույն բաղադրիչներից մեկը և ներկայացնում են մարդկության պատմության ամենազարմանահրաշք երևույթներից մեկը: Հին օլիմպիական խաղերից հայ ժողովուրդը ժառանգել է բավականին շատ էթնիկ, մարզական, կրոնական, մշակութային և ռազմաքաղաքական ավանդույթներ (հին հունական շրջանն ավարտվել է 394-ին):

Օլիմպիական խաղերը վերածնվել են 19-րդ դարի վերջին, պատմական բոլորովին նոր պայմաններում, մեկուկես հազար տարի լիակատար մոռացությունից հետո: Հայաստանն ու հայ ժողովուրդը եղել են աշխարհի նախկինում հզոր պետություններից ու հին ժողովուրդներից մեկը: 301 թվականին աշխարհում առաջինն են ընդունել Քրիստոնեությունը՝ որպես պետական կրոն, իսկ մինչ այդ ստեղծել են հեթանոսական տաճարներ (Գառնի, Ջվարթնոց, Էրեբունի):

Հայ մարզիկները և հայ ժողովուրդը՝ որպես անտիկ օլիմպիական խաղերի մասնակիցներ, շարունակեցին իրենց մասնակցությունը նաև ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:

Հետազոտության նպատակն է՝ դուրս բերել պատմական աղբյուրներից այն հիմնական դրույթներն ու փաստերը, որոնք լուսաբանում են անտիկ օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության տարեգրությունն ու պատմամշակութային ժառանգության փաստերը:

Հետազոտության խնդիրները: Եզրակացնել հայ և օտարազգի պատմիչների տարբեր դարաշրջանների գրառումներից անտիկ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ կազմակերպչական, մասնակիցների նվաճողական ու մարզաձևերի քանակական, կառուցվածքային կանոնադրական պահանջները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ պատմական փաստերի և տեղեկությունների ուսումնասիրության ու տվյալների հիմնավորման վերլուծությունը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պատմությանը հայտնի է, որ անտիկ օլիմպիական խաղերին մասնակցել են Հին Հայաստանի թագավորները, որոնք աչքի են ընկել իրենց ֆիզիկական և ռազմական սխրանքներով: Առաջինն ամենախոշոր հաջողության հասել է Տրդատ III Արշակունին, որը 281թվականին՝ 265-րդ օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտի մրցումներում հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Այդ մասին գրել է IV դարի հայ պատմիչ Ագաթանգեղոսը: Նա գրում է. «Եղել եմ Արշակունյանց արքունիքում քաջ, ուժեղ և պատերազմող Տրդատի տարիներին, ով եղել է ըմբշամարտիկ և քաջագործ: Իսկ թագավորն իր քաջությամբ ոչ միայն գերազանցել է թշնամիներին պատերազմներում, այլ հունաց օլիմպիական խաղերում»: Տրդատ Երրորդի օլիմպիական հաղթանակից 104 տարի անց՝ 385 թվականին, կայացան 291-րդ

օլիմպիական խաղերը: Այդ բռնցքամարտի մրցումներում հաղթողի դափնեպսակն է նվաճել նույն Արշակունյաց տոհմից Վարազդատ Արշակունի թագավորը: Այդ մասին հիշատակել են ինչպես հայ պատմիչներ Փավստոս Բուզանդը, Մովսես Խորենացին, այնպես էլ Պլուտարկոսը, Տակիտոսը, Ֆերենց Մեզեն, Յու. Շանին և ուրիշները: Վարազդատը փայլուն բռնցքամարտիկ էր, հնագույն հեղինակներն ընդգծում են, որ մարտից հետո էլ նրան հաջողվել է պահպանել հաճելի արտաքինը [4,7,8]:

Իսկ Օլիմպիայի՝ Հին Հունաստանի խոշոր սրբավայրերից մեկի (գտնվում է Պելոպոնեսում, որտեղ առաջացել և դարեր շարունակ անցկացվել են Օլիմպիական խաղերը) օլիմպիական թանգարանում, օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտի հաղթողների ցանկը գլխավորում է հայոց արքա Վարազդատ Արշակունին. «385թ. 291 խաղերի հաղթող, Վարազտատոս օր Արտավադոս, Արմենիոս», –գրված է անգլերեն, ինչը մեծ պատիվ է յուրաքանչյուր հայի համար:

Բյուզանդիայի արևելյան սահմաններում գտնվող և Սասանյան Պարսկաստանի Նեյուկների միջև ընկած լեռնային Հայաստանը երկար դարեր ապարդյուն փորձում էր պաշտպանել իր անկախությունը: Նրա ձգտումներն անփոփոխ խափանում էին այս երկու մեծ տերությունների փոխադարձաբար բացառող շահերը, որոնք մշտական թշնամության մեջ էին: Յուրաքանչյուրը Հայաստանից պահանջում էր անվերապահ հնազանդություն, յուրաքանչյուրն իր ժառանգությունն էր համարում հայկական պետության տարածքը: Պարսկաստանը չէր կարող ներել հայերին 301 թվականին քրիստոնեությունը՝ որպես

պետական կրոն ընդունելու համար, որը որպես անհաղթահարելի պատ էր կանգնած այս երկու երկրների ժողովուրդների միջև [7]:

Կարևորելով անտիկ օլիմպիական խաղերի պատմական ժառանգությունը՝ մենք բարձր ենք գնահատում հին հունական մշակույթի և հնագույն խաղերի դերը Հայաստանի և հայ ժողովրդի կյանքում, մենապայքարային մրցումներում, մշակութային ոլորտներում, հայ մարզիկների մասնակցության և հաղթանակների գործում: Պատմական դարաշրջանը, որում տեղի են ունեցել նկարագրված իրադարձությունները, նշանավորվում է հեթանոսության նկատմամբ նոր կրոնի՝ քրիստոնեության հաղթանակներով: Չնայած նրանց միջև պայքարը շարունակվեց ավելի քան մեկ դար՝ քրիստոնեությունը, որը IV դարի սկզբին հաղթեց Հայաստանում և նույն դարի վերջին հաստատվեց Հռոմում, հանդես եկավ որպես հեթանոսության մոլեռանդ թշնամի՝ իր բոլոր դրսևորումներով: Օլիմպիական խաղերը, որոնք ծագել են անհիշելի ժամանակներից, հեթանոսական աշխույժ տոն էին, որը հելլենական երևակայության մեջ կապված էր Լուսնի և Արևի սուրբ ամուսնության հետ: Բյուզանդիան, որը հակված էր դեպի քրիստոնեությունը, ինքնաբերաբար ընկալում էր նույն հավատքի դաշինքը, որտեղ պաշտամունքը նույնպես հունարեն էր: Դրա մասին են վկայում մի շարք պատմամշակութային, սպորտային, կրոնական, ռազմաքաղաքական կրկնությունները հույն և հայ ժողովուրդների կառավարման և գոյության միևնույն պատմական ժամանակաշրջանում: Օլիմպիական ժառանգության փաստերն ակնառու են՝ ի դեմս հետևյալ նկարագրերի.

- Հին Հայաստանում կազմակերպող մարզամշակութային տոնախմբությունները, ինչպես Անտիկ Հունաստանում, հիմնականում նվիրված են եղել հեթանոսական աստվածներին:

- Վարազդատ թագավորի անտիկ օլիմպիական խաղերի հաղթանակից 1613 տարի անց՝ 1998 թվականին, Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի նախաձեռնությամբ և Միջազգային օլիմպիական ակադեմիայի աջակցությամբ հիմնավորց Օլիմպիայի բացօթյա թանգարանում տեղադրվեց Վարազդատ Արշակունու մարմարյա կիսանդրին, իսկ Հայաստանի Արտաշատ քաղաքում, ինչպես նաև Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրաի և սպորտի պետական ինստիտուտի մուտքի ճեմասրահում (ֆոյե) տեղադրվեցին անտիկ և ժամանակակից Օլիմպիական խաղերի չեմպիոնների կիսանդրիները:

- Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի մասնակից գրեթե բոլոր երկրներն ու ժողովուրդները, դրանց թվում նաև հայերն ու Հայաստանը, ժառանգել են միևնույն մարզամշակութային, միջազգային, տնտեսական, սոցիալ-քաղաքացիական արժեքները: Հայ ժողովրդի և Հայաստանի համար էական են համարվում անտիկ օլիմպիական խաղերից ստացած ժառանգությունները: Հին հունական Օլիմպիական խաղերի և հին հայկական «Նավասարդ» և «Վարդավառ» մարզամշակութային տոնախմբությունների մարզական ծրագրերում ընդգրկված 15 մարզաձևերից միայն 4-6-ը չեն համընկնում (հնգամարտ, սկավառականետում): Համահայկական խաղերը, որոնք մեծ շուքով Հայաստանի անկախացումից հետո կազմակերպվում են մայր հայրենիքում՝ ողջ սփյուռքի և Հայաստանի մարզիկների մաս-

նակցությամբ, բացման և փակման արարողությամբ գրեթե կրկնում են Օլիմպիական խաղերի նույն արարողակարգերը:

Եզրակացություն: Անտիկ օլիմպիական խաղերը, որոնք անցկացվել են հազարամյակներ առաջ, քրիստոնյաները համարել են հեթանոսական հավատքի դրսևորում: Ոչնչացնել այն, նշանակում էր խարխուլել հեթանոսությունը և հիմնել նոր հավատք:

Օլիմպիական խաղերը մարմնական գեղեցկության և ֆիզիկական կատարելության օրհներգ էին, առողջ մարմնի և առողջ մտքի հաղթանակը: Այնուամենայնիվ, սա ճշգրիտ հակասում էր քրիստոնեական ուսմունքի կանոններին, որոնք ամեն ինչից վեր էին դասում հոգու մեծությունը և միևնույն ժամանակ ձգտում էին նվաստացնել մարմինը:

Այսպիսով՝ քրիստոնեության հաստատմամբ, օլիմպիական խաղերը դատապարտված էին ոչնչացման: Բարեբախտաբար, պատմությունը մինչ օրս պահպանել է հնագույն օլիմպիական խաղերի հաղթողների բացարձակ մեծամասնության անունները: Հայոց Արշակունի արքաներ Տրդատ Գ Մեծը և Վարազդատը հայտնի օլիմպիականներ էին և միակ օտարերկրացիները, որոնք իրենց անունները գրեցին օլիմպիական հաղթանակների հնագույն տարեգրության մեջ: Դրանց մասին են վկայում մի շարք պատմամշակութային, մարզական, կրոնական, ռազմաքաղաքական նմանատիպ կրկնություններ հույն և հայ ժողովուրդների պետական կառավարման, պատերազմական ու գոյապայքարի միևնույն ժամանակաշրջանների վերաբերյալ տվյալները:

Իսկ Համահայկական խաղերը մարզական և պատմամշակույթային «կամուրջ» են Հայաստանի և ամբողջ աշխարհի հայերի միջև:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ագաթանգեղոս, Հայոց պատմություն, Երևան, 1983, 380 էջ:

2. Իսախրյան Մ. Ս., Հայաստանը և հայերի մասնակցությունը օլիմպիական շարժմանը, Երևան, 2000, 260 էջ:

3. Ղազար Փարպեցի, Հայոց պատմություն, Երևան, 1982, 375 էջ:

4. Մովսես Խորենացի, Հայոց պատմություն, 1990, 430 էջ:

5. Абаза В., История Армении, Ереван, 1990, 310 с.

6. Бабаян А. А., Хитарян Д. С., Олимпийское наследие и историко-культурные ценности античной Эпохи в жизни Армянского народа. XXVII межд. научн. конгресс „ Олимпийский спорт и спорт для всех, 2021. 34 с.

7. Мелик-Шахназаров А. З., Олимпионик из Артаксаты. – М.: ФиС, 1986, 128 с.

8. Шанин Ю.В., Герои античных стадионов. М.,1979, 133 с.

*Շնորհակալություն եմ հայտնում գիրական ղեկավար
Հ. Բաբայանին՝ հողվածի պատրաստման
աշխատանքներին աջակցելու համար:*

**ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ
ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

**ԱՐԵՎԵԼՅԱՆ ՄԱՐՏԱՐՎԵՍՏՆԵՐԻ ՄԱՐԶԻՉՆԵՐԻ
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ**

*ՄՄ ֆակուլտետ, Ըմբշամարտի և արևելյան
մարզաձևերի ամբիոն, 3-րդ կուրս,
Նատալյա Համբարձումյան
Գիտական ղեկավար՝ դոցենտ Ա. Ղարախանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մարզիչ, սան, մարտարվեստ, ավանդույթ, մասնագիտական պատրաստվածություն, մանկավարժական ունակություն, գիտելիք, դաստիարակություն:

Հետազոտության արդիականություն: Արդի ժամանակաշրջանում բավականին կայուն հետաքրքրություն է ձևավորվել արևելյան մարտարվեստների արարողակարգային ավանդույթների նկատմամբ: Արևելյան մարտարվեստներում հոգևոր-կրոնական ավանդույթների նկատմամբ հետաքրքրությունը՝ որպես մշակութաբանական ֆենոմեն, անփոփոխ գործոն է ժամանակակից հոգևոր գործընթացներում իր արարողակարգային միստիկ «նկարագարդումներով», սկսված ծիսական երկրպագություններով՝ ավարտված վարժությունների մեջ տեղ գտած «մուդրաների» բարդ վերլուծական օրինակներով: Նրա

արմատները պետք է փնտրել արևելյան հոգևորության առանձնահատկությունների մեջ: Արևելյան մարտարվեստներն իրենց վրա ուշադրություն են գրավում ոչ միայն այս կամ այն հասարակության մարզական հետաքրքրությունների պատճառով, այլև այն պատճառով, որ մարտարվեստն ինքնին չափազանց բազմադեմ է՝ հարուստ կրոնափիլիսոփայական բազմազանությամբ, որի կենսագործողները և իրացնողները մարզիչներն են: Այս հանգամանքով պայմանավորված՝ մենք ունենք արևելյան մարտարվեստներում վերապատրաստված մարզիչների առաջնահերթ կարևորություն, քանի որ մարզիչի մանկավարժահոգեբանական գործունեության հաջողությունը կախված է ոչ միայն համապատասխան մեթոդների կիրառմամբ, այլև աշխատանքի նկատմամբ վերաբերմունքից, կրոնափիլիսոփայական գիտելիքների կատարելագործման ձգտումից, մասնագիտական կարողություններից և հմտություններից [1]: Հետևաբար, արևելյան մարտարվեստներում «ճշմարիտ ավանդույթի», այսինքն՝ մարտարվեստի հիմնադիր վարպետների կողմից թողած բարձրագույն գիտելիքների ժառանգությունը պահանջում է այդ ժառանգության համակարգերի առավել մանրակրկիտ վերլուծություն:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել արևելյան մարտարվեստների փիլիսոփայական, մանկավարժական և սոցիալիզացիոնական հիմքերը, որոնցով ձևավորվում են արևելյան մարտարվեստների մարզիչների մասնագիտական որակները:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Ուսումնասիրել և կարևորել մարզական գործընթացի կառուցման գիտամեթոդական մոտեցումները մարզական աշխատանքներում:

2. Ներկայացնել արևելյան մարտարվեստների ուսումնամարզական համակարգային պահանջները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում և վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հայտնի է, որ արևելյան մարտարվեստները ձևավորվել են փիլիսոփայական, կրոնական, սոցիալ-հոգեբանական գործոնների վրա: Եթե մարտարվեստը եվրոպացու համար ունի սուկ կիրառական ասպեկտ և հետապնդում է մարդու և հասարակության շահերի պաշտպանության նպատակ, ապա ասիացու համար առավել կարևոր է հոգևոր տեսանկյունը. այն, որ, մարտական արվեստը դարձել է անհատական ինքնակատարելագործման միջոց՝ ներգրավելու տիեզերական ներդաշնակության մեջ: Արևելքի մարտարվեստները հիմնված են բարոյական սկզբունքների վրա [5]:

Ի սկզբանե մարտարվեստի հնարքներն անձի հոգեֆիզիկական կարգավորման և մարդկային կատարելության բարձրագույն նպատակին հասնելու միջոց է: Ցանկացած հնարք և գործողություն մարտարվեստների տառուլներում և կատարում գաղափարական որոշակի ֆոնի վրա դառնում է այդ մարդկային կատարելության հասնելու հերթական քայլ: Արևելյան փիլիսոփայության տեսանկյունից մարդն օղակ է հա-

մաշխարհային զարգացման միասնական համակարգում, մարտարվեստն այս համակարգի մի մասն է [5] :

Հարկ է նշել, որ Արևելքում մարտարվեստով զբաղվելու նպատակները տարբեր էին, երբեմն միմյանց հակադիր էին և կախված էին հետևորդների կրոնական հայացքներից, սոցիալական կարգավիճակից, բայց անկախ նպատակներից՝ արդյունքը մեկն էր՝ մարտական արվեստի կատարելագործումը:

Արևելյան մարտարվեստների հնարքների կատարելագործումը տեղի է ունեցել տարբեր կրոնափիլիսոփայական համակարգերի շրջանակներում, որն էլ ապացուցում է մարտարվեստի բազմակողմանիությունը:

Չափազանց կարևոր հանգամանք է այն փաստը, որ արևելյան մարտարվեստում գոյություն ունի վարպետի պաշտամունք: Մարտարվեստների վարպետներին համեմատել են սուանցզինի նվիրական հայելու հետ՝ դառուսական պաշտամունքային առարկայի հետ: Հայելին օբյեկտիվորեն արտացոլում է իրադարձությունները, ընդ որում՝ չփոփոխվելով: Մարդը, նայելով նրան, տեսնում է ոչ թե հայելային մակերևույթ, այլ իր արտացոլումը: Այդպիսին է և վարպետը. նրանով արտացոլվում է սանի ներաշխարհը: Միայն վարպետի մոտ է, որ հնարքը սրտից է բխում: Մարտարվեստի ուսուցումը դառնում է ճշմարիտ ավանդույթների փոխանցման միջոց՝ համարժեք մնալով իր գաղափարական ակունքներին: Արևելյան մարտարվեստի ուսուցիչը դպրոցի հիմնադիրների մարմնավորումն է, իսկ դպրոցն ապահովում է այն ներքին նվիրական գիտելիքների փոխանցումը, որին նվիրված է ուսուցիչը: Մարտարվեստի ճշմարիտ ավանդույթները փոխանցելու համար կարևոր է, որ

ուսուցչի և աշակերտի միջև հաստատվեն խորագույն վստահության փոխհարաբերություններ. միայն ուսուցչի հանդեպ հավատը կօգնի աշակերտին իրականացնել այն, որպեսզի նա հասնի իր բաղձալի նպատակներին՝ արտահայտված մարտարվեստի բարձրագույն գիտելիքներով, գաղափարներով և մարզական արդյունքներով: Հավատի շնորհիվ սանն անկեղծ վստահությամբ է վերաբերվում այն ոճին, որը նա ուսումնասիրում է՝ նրա ճշմարտացիությանը և իմաստնությանը: Ուսուցչի և ոճի հանդեպ լիակատար հավատը սահմանում է զարգացման ուղղությունը և թույլ չի տալիս աշակերտին դուրս գալ ճշմարիտ ուղուց: Իրական ավանդույթի փոխանցման հարցը՝ ըստ վարպետների (չժենչուան), շատ կարևոր է մարտարվեստի համար, քանի որ արժեքավոր է ոչ միայն մարտը վարելը և հնարքների տիրապետումը, այլև հոգևոր արժեքների տիրապետումը, որն իր ուժը վերցնում է հնագույն իմաստուններից: Ընդ որում՝ որոշակի մեդիտատիվ վարժությունների և «ճշմարիտ հաղորդման» կրիչի հետ շփվելու միջոցով մարդը հաղորդակից է եղել հնագույն իմաստունների խոսքին և հոգևոր շփման մեջ է մտել նրանց հետ: Իրական ավանդույթը կարելի է փոխանցել միայն անձնական շփման դեպքում, այն չի կարելի նկարագրել գրքում, կարդալ և սովորել: Ուսուցչի և աշակերտի միջև նման փոխհարաբերությունները, ինչպես նաև ճշմարիտ ավանդույթի փոխանցման խնդիրը բնորոշ են գրեթե բոլոր արևելյան մարտարվեստներին: Նրանց տեխնիկական և հոգևոր բովանդակությունը հնարավոր չէ փոխանցել միայն բառերով, այստեղ հիմնական դերը տրվում է ինտուիցիային, և առանց ուսուցչի և աշակերտի միջև սերտ հոգևոր կապի, ինտուիտիվ փո-

խանցման ալիքը չի գործում: Իրական ուսուցիչն իր աշակերտի համար պետք է լինի ընկեր, որը զգում է նրա հոգին: «Սրտից սիրտ» սկզբունքի վրա կառուցված հաղորդակցության շնորհիվ աշակերտի գիտակցության մեջ մտնում են վստահություն, երախտագիտություն և ջանասիրություն, և նա կարող է ապագայում այն փոխանցել իր ընկերներին կամ սաներին, ինչը ստացել է իր ուսուցչից:

Ամփոփելով վերոնշյալը՝ կարելի է փաստել, որ արևելյան մարտարվեստների կրոնափիլիսոփայական բնույթի հիմնական գործոնները եղել են մարտարվեստների բարոյահոգեբանական նորմերը: Ընդ որում՝ մարզիկների դաստիարակության ընդհանուր սկզբունքները, որոնք ձևավորված են կոնֆուցիանական բարոյականության հիման վրա, արտացոլում են ռազմական և աշխատանքային պրակտիկայի հետ փոխհարաբերությունները և խթանում են նրանց բարոյական, մտավոր և ֆիզիկական զարգացումը:

Առաջին և ամենակարևոր հարցը, որը պետք է լուծվի արդյունավետ մարզումային գործընթացի կառուցման շրջանակներում, մեր կարծիքով, այն է, թե որքանով է այսօր մարզիչը պատրաստ կազմակերպել մարզումային գործընթացն արևելյան մարտարվեստների ուսուցման գործընթացի ձևաչափով: Ներկայումս գիտամեթոդական գրականության մեջ մարմնակրթության և սպորտի բնագավառում մարզչի մասնագիտական պատրաստվածության օրինակելի տիպարն ընդհանրապես միանշանակ չի ընդունվում: Մի շարք հեղինակներ [4] կարծում են, որ մասնագետի մասնագիտական պատրաստման հիմքում պետք է ընկած լինի նրա մարզչի գործունեության

օրինակը, քանի որ այն ուղենիշ է մարտարվեստի ավանդույթների փոխանցման համար:

Այս ամենը որոշում է համապատասխան որակավորում ունեցող մասնագետների պատրաստման անհրաժեշտությունը՝ զինված տեխնիկական հնարքներով, շարժողական ընդունակություններով և մտավոր ունակություններով: Ընդ որում՝ պետք է նշել՝ տեխնիկական, շարժողական պատրաստվածությունն արևելյան մարտարվեստի մասնագետի համար գործունեության բազային հիմքն է, որը հոգևոր-փիլիսոփայական ընկալումներով ամբողջացնում է նրա որակական պահանջները [4]՝ որպես արհեստավարժ մասնագետի: Մանկավարժական ունակությունները և անձնական որակները ձևավորում են մասնագետի հոգեբանամանկավարժական պատրաստվածության տիպար:

Մարզչի հոգեբանամանկավարժական գործունեության հաջողությունը կախված է ոչ միայն նրա գործնական ունակություններից, այլև աշխատանքի նկատմամբ վերաբերմունքից, գիտելիքների, հմտությունների կատարելագործման ձգտումից: Միայն ձեռք բերված գիտելիքների, գործնական փորձի հիման վրա գործունեությունը կարող է կրել ստեղծագործական բնույթ, որը թույլ է տալիս ոչ ստանդարտ լուծումներ գտնել խնդրահարույց իրավիճակներում, ինչպես նաև ընտրել խնդրի լուծման ուղիները: Այս ամենը հաշվի առնելով՝ կատարված մասնագիտական վերլուծությունների արդյունքում առաջարկում ենք մասնագիտական պատրաստվածության եռաստիճան մոդել, որը կամբողջացնի արևելյան մարտարվեստների մարզիչների մասնագիտական պահանջները:

Մասնագիտական պատրաստվածության առաջին աստիճանը՝ գիտելիքների բազան է, որն առնչվում է կրոնափիլիսոփայական, մատարվեստի տեխնիկայի, շարժողական պատրաստության ու պատրաստվածության հետ և մարզչական գործունեության հիմքն է:

Ընտրված մարտարվեստի տեխնիկային տիրապետելու համար մարզչից պահանջվում է նաև ունենալ բավարար շարժողական պատրաստվածություն: Տեխնիկական գործողությունների ծրագրային ծավալի տիրապետումը ցույց է տալիս ուսուցչի մասնագիտական որակավորուման աստիճանը: Բարձրացնելով իր մարզական որակավորումը՝ մասնագետը բարելավում է նաև շարժողական պատրաստվածությունը, ընդ որում՝ ոչ միայն քանակապես, այլև՝ որակապես: Հետևաբար, տեխնիկական և շարժողական պատրաստվածությունը կրոնափիլիսոփայական գիտելիքների հետ համատեղ կազմում է արևելյան մարտարվեստի մասնագետի մոդելի հիմքը:

Երկրորդ մակարդակը հոգեբանամանկավարժական պատրաստվածությունն է: Մանկավարժի մասնագիտությունը պարտավորեցնում է ունենալ մանկավարժական ունակությունների և մասնագիտական կարևոր որակների առկայություն, ինչպիսիք են՝ սաներին ներգրավելը ուսումնամարզական գործընթացի մեջ, հանձնարարության յուրացման համար տարբեր ուղիներ գտնելը, ինչպես նաև ուսուցման մատուցման լավագույն պայմաններ ստեղծելը, որոնք անհրաժեշտ են սովորողներին շարժողական փորձ փոխանցելու համար (ընտրված մարտարվեստի տեխնիկայի ուսուցման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման համար):

Երրորդ մակարդակը՝ հատուկ փորձառությունը և տեսական պատրաստվածությունն է և կարողություններն են: Մասնագետ լինելու համար բավարար չէ տեխնիկային տիրապետելն ու սովորելու ունակություններ ունենալը, պետք է նաև իմանալ, թե որտեղ և ինչպես դրանք կիրառել:

Ունենալով մասնագիտական գիտելիքներ՝ մարզիչը կարող է կառավարել ուսումնական գործընթացը, նախագծել այն՝ նպատակներին ու խնդիրներին համապատասխան, ինչպես նաև ուսումնասիրել տարբեր գործոնների ազդեցությունը սաների արդյունքների վրա և գտնել առաջացող խնդիրների լուծման ուղիներ:

Որպես առավել կարևոր մասնագիտական հատկանիշներ՝ առանձնացվում են մասնագիտական գրագիտության և ուրիշներին սովորեցնելու ունակությունը: Կարևորվում է նաև երեխաների հանդեպ սերը, համբերատարությունը և պահանջկոտությունը: Մարզչի կողմից նպատակային և ճիշտ ղեկավարվող ուսումնական գործընթացը պահանջում է աշխատասիրության, հաստատականության, ընկերական աջակցության դրսևորում[5]:

Ուսումնամանկավարժական աշխատանքը ենթադրում և մարզչից պահանջում է բարոյական, կամային դաստիարակության կառավարում՝ օգտագործելով և՛ կրթական, և՛ ուսումնական գործընթացի մեթոդներ, որոնցից գլխավորը՝ մարզչի և մարզիկների համատեղ փոխգործակցությունն է:

Մասնագետներն արդարացիորեն նշում են, որ ժամանակակից մարզիչը պետք է տիրապետի՝ ա) անհրաժեշտ տեղեկատվության հավաքման և վերամշակման, ամրագրման և

պահպանման, ինչպես նաև կիրառման գիտական մեթոդներին, բ) պատանի մարզիկների ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի գիտական մեթոդներին, գ) մարզչամանկավարժական աշխատանքի կազմակերպման գիտական մեթոդներին [3]:

Ապագա նվաճումների հեռանկարը սաներին հասցնելու, այն մոտ ու հասկանալի դարձնելու կարողությունը մարզչի աշխատանքի կազմակերպման հիմնական տարրն է: Եթե մանկավարժը պատասխանատու է իր մասնագիտության համար, նա պետք է ստանձնի նաև մի շարք պարտականություններ, որոնք կապված են դրա հետ: Դրանցից մեկը՝ իր վարքագծով և արարքներով մարզիկների համար օրինակ ծառայելն է: Մարզչի մանկավարժական սկզբունքն է՝ դաստիարակությունը գործողությամբ, սեփական օրինակով: Նման մարզիչն իր առաջնային պարտականությունը պետք է համարի այն, որ սաները լիովին բացահայտեն և ներդնեն իրենց ներուժը թե ուսման մեջ, թե սպորտում, թե կյանքում:

Դա լավագույն միջոցն է՝ սերմանելու հարգալից վերաբերմունք ցանկացած մարզաձևի, ընդհանրապես մանկավարժական աշխատանքի նկատմամբ:

Եզրակացություն: Կատարված ուսումնասիրությունները և վերլուծությունները թույլ են տալիս հանգել հետևյալ եզրակացության.

1.Մարզիչը, սպորտային մանկավարժը՝ որպես մարզական կոլեկտիվի ստեղծող և ղեկավար, պետք է ունենա բարոյական բարձր որակներ, լինի նրբանկատ և ուշադիր, բայց միևնույն ժամանակ պահանջկոտ: Պետք է ունենա այնպիսի անձնային

հատկանիշներ, որոնք նա ցանկանում է դաստիարակել իր սաների մոտ, որովհետև արևելյան մարտարվեստների մարզիչները հիմնականում կյանքի լավագույն օրինակ են դառնում իրենց սաների համար:

2. Մարզչի պարտականությունն է՝ պատրաստել ինքնակատարելագործման ծրագիր ինչպես առանձին սանի, այնպես էլ ամբողջ կոլեկտիվի համար՝ որպես համակարգային պահանջ, որպեսզի մարզիկի անձի ինքնադաստիարակման գործընթացը հիմնված լինի բարոյահոգեբանական սկզբունքների վրա և ունենա արժեքային կողմնորոշումներ:

3. Արևելյան մարտարվեստներում, քանի որ փիլիսոփայական և սոցիալիզացիոնական արժեքային կողմնորոշումները պայմանավորված են հիմնականում սինտոիստական, բուդդայական, դաոսական և կոնֆուցիական հայեցողությամբ, հարկ է նկատել, որ այս գաղափարախոսություններով նաև հատկանշական են դառնում արևելյան մարտարվեստների մարզիչների մասնագիտական պահանջները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Գ. Ֆ. Ղազարյան, Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2013:

2. Абаев Н. В., Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае.-Новосибирск. 1989.

3. Бабушкин Г. Д., Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности. - Омск: ОГИФК, 1990. - 186 с.

4. Корецкий В. М., Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «специализаций»: Автореф. докт. дис. М.,1989. - 45 с.

5. Литманович А. В., Штучная Е.Б., Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12., стр. 21.

*Շնորհակալություն եմ հայտնում գիրական ղեկավար
Ա. Ղարախանյանին՝ հողվածի պատրաստման
աշխատանքներին աջակցելու համար:*

**ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ
ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՎԵԼՈՒ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԸ**

*ԱՏՍՏԿ ֆակուլտետ, Սպորտային տրիբունա
և փրկարարական գործի ամբիոն,
4-րդ կուրս, Հայկ Սպեցիանյան,
Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության
ամբիոն, մագիստրանտ Վրեժ Հովհաննիսյան
Գիտական ղեկավար՝ Ս. Խաչատրյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Արտակարգ իրավիճակներ, աղետներ, առաջին օգնություն, 5-12-րդ դասարաններ, ծրագիր, գիտափորձ:

Հետազոտության արդիականություն: Հայաստանն աղետների առումով գտնվում է բարձր ռիսկային գոտում, որը լուրջ սպառնալիք է ազգաբնակչության և երկրի կայուն զարգացման համար: Աղետների ռիսկերի նվազեցման և ուսումնական հաստատություններում սովորողների արտակարգ իրավիճակներում գործելու կարողությունների ձևավորումը կարևոր նախադրյալ է կրթական համակարգի անվտանգ գործունեության համար [1, 2, 4]:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունները՝ աղետների ռիսկերի նվազեցման և արտակարգ իրավիճակների տեսանկյունից համարվում են բարձր ռիսկային կառույցներ: Սովորողներն առավել խոցելի են, քանի որ նրանց մոտ դեռևս

ամբողջական ձևավորված չեն կյանքին կամ առողջությանը վտանգ սպառնացող իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և ինքնապաշտպանվելու կարողությունները, հատկապես այն դեպքում, եթե նրանց հետ համապատասխան աշխատանքներ այդ ուղղությամբ չեն տարվել: Հուզական ֆոնի ազդեցության ներքո նրանք կարող են խուճապի մատնվել, կատարել սեփական անձին կամ այլ անձանց վնասող գործողություններ, դրանով իսկ խոչընդոտելով ստեղծված իրավիճակում իրենց կողմնորոշվելուն և համապատասխան որոշում կայացնելուն [4, 5]:

Հայտնի է, որ արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կյանքի, ընտանիքի, նյութական և բարոյական արժեքների պահպանման պատասխանատվությունն անվերապահորեն կրում է իրավիճակում հայտնված մարդը: Ինքն է պատասխանատուն սեփական առողջության և կյանքի համար [1, 3]:

Ուստի ուսումնական հաստատությունում սովորողների և մանկավարժների անվտանգության մակարդակի բարձրացման նպատակով անհրաժեշտ են պարբերաբար հետազոտություններ իրականացնել նրանց շրջանում՝ բացթողումները բացահայտելու և շտկելու համար:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Որոշել արտակարգ իրավիճակներում դպրոցականների և մանկավարժների արդյունավետ կողմնորոշվելու պատրաստվածության աստիճանը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Բացահայտել տարբեր տարիքի դպրոցականների և ուսուցիչների կյանքին կամ առողջությանը վտանգ սպառնացող

իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու գիտելիքների մակարդակը:

2. Պարզել դպրոցում առկա բոլոր միջոցներն ու պայմաններն արտակարգ իրավիճակներում աշակերտների և ուսուցիչների անվտանգության ապահովման համար:

3. Մշակել 8-9-րդ դասարանցիների համար ծրագիր՝ աղետների ռիսկերի նվազեցման և արտակարգ իրավիճակներում արդյունավետ կողմնորոշվելու համար:

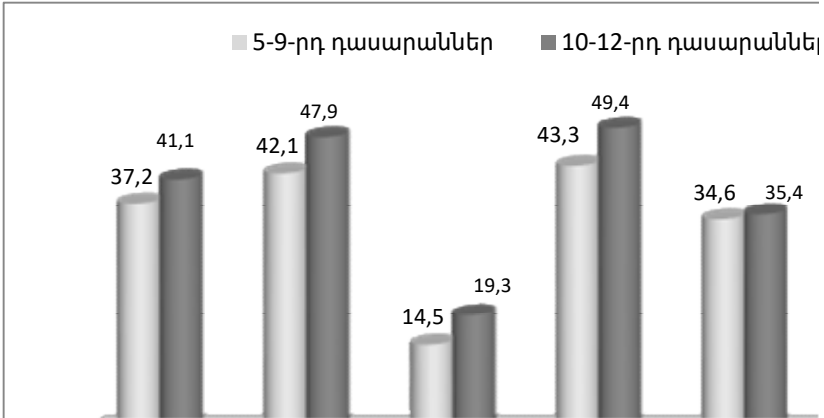
4. Գիտափորձով որոշել 8-9-րդ դասարանցիների համար մշակված ծրագրի արդյունավետությունը:

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

Հետազոտությունը կատարվել է 2022-2023 ուսումնական տարվա հոկտեմբերից հունվար ամիսներին՝ Արագածոտնի մարզի Սասունիկ գյուղի Գևորգ Չաուշի անվան միջնակարգ դպրոցում, որին մասնակցել են 5-12-րդ դասարաններում սովորող 131 դպրոցականներ (5-9-րդ դասարաններ՝ 82 աշակերտ, իսկ 10-12-րդ դասարաններում՝ 49 աշակերտ) և տարբեր առարկաներ դասավանդող 14 ուսուցիչներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հիմնախնդրի պարզաբանման համար անցկացվել է հարցաթերթիկային հարցում աշակերտների և ուսուցիչների շրջանում: Ուսումնասիրության ընթացքում անհրաժեշտ էր բացահայտել 5-12-րդ դասարաններում սովորող աշակերտների գիտելիքներն

արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ կողմնորոշվելու վերաբերյալ: Առաջադրված 6 արտակարգ իրավիճակներում աշակերտների ճիշտ որոշումներ կայացնելու համարժեք պատասխանները ներկայացված են առաջին տրամագրում:



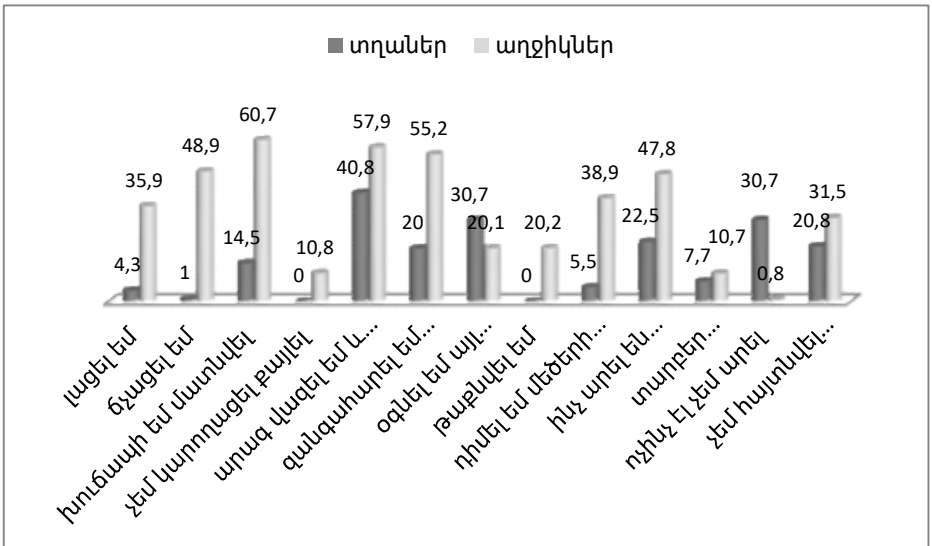
Տրամագիր 1. 5-12-րդ դասարանցիների ընդհանրացված պատասխանները արտակարգ իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու վերաբերյալ (%)

Ըստ պատասխանների վերլուծության՝ 5-9-րդ դասարանցիների 42.1%-ը, իսկ 10-12-րդ դասարանցիների 47.9%-ն ունեն արդյունավետ որոշումներ կայացնելու բավարար գիտելիքներ՝ հրդեհների, 43.3 և 49.4%-ը՝ փոթորիկների, իսկ 41.8 և 47.7%-ը՝ հրաձգային վտանգների վերաբերյալ: Սակայն, հաշվի առնելով նման իրավիճակներում հայտնված մարդկանց հուզական մեծ լարվածությունը, կասկածի տեղիք է տալիս նրանց արդյունավետ որոշումներ կայացնելու կարողությունը:

Առաջադրված հարցերի վերլուծության մեր եզրակացությունը վկայում էր նաև հաջորդ հարցի պատասխանները՝ կապ-

ված իրական կյանքում նրանց կատարած գործողություններով (տրամագիր 2):

Ինչպես երևում է 2-րդ տրամագրից, կյանքին սպառնացող իրավիճակներում աշակերտուհիների 60.7%-ը խուճապի են մատնվել, 35.9%-ը լացել են, իսկ 10.8%-ը նույնիսկ չեն կարողացել քայլել: Ինչ վերաբերվում է տղաներին, ապա, ըստ նրանց պատասխանների, նրանք առավել կազմակերպված և խելացի որոշումներ ու վարք են դրսևորել արտակարգ իրավիճակներում: Աղջիկների և տղաների տարբերությունը այս հարցերի վերաբերյալ կարելի է բնութագրել այն հանգամանքով, որ տղաներն առավել համարձակ են, որը և թույլ է տալիս ճիշտ և արագ որոշումներ կայացնել:



Տրամագիր 2. 5-12-րդ դասարանցիների գործողություններն ու վարքի դրսևորումներն արտակարգ իրավիճակներում

Ուշագրավ էր նաև պարզել դպրոցականների գիտելիքներն առաջին օգնության վերաբերյալ: Այն հարցին, թե կարո՞ղ ես առաջին օգնություն ցուցաբերել վնասվածքներ ստացած տուժածին, արձանագրել ենք հետևյալ արդյունքները (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1.

5-12-րդ դասարանցիների առաջին օգնություն ցուցաբերելու գիտելիքները (%)

Առողջությանը վտանգ սպառնացող իրավիճակներ	Պատասխաններն ըստ 5-9 և 10-12-րդ դասարանների					
	ԱՅՈ		ՈՉ		ՉԳԻՏԵՄ	
	5-9 դ.	10-12 դ.	5-9 դ.	10-12 դ.	5-9 դ.	10-12 դ.
այրվածք	25.8	37.5	24.3	20.1	49.9	42.4
կտորվածք	10.1	12.1	38.9	28.9	51	61
բաց կտորվածք	12.9	11.8	38.1	22.9	49	65.3
արնահոսություն քթից	58.4	74.6	15.1	6.2	26.5	19.2
արյունահոսող պատռվածք	45.6	67.3	33.4	5.5	21	27.2
ուշաթափություն	50.8	61.1	15.2	14.5	34	24.3
շմուլ գազի, կամ ծխի թունավորում	41.4	60.4	20.6	10.5	28	29.1

Դպրոցականների պատասխաններից կարելի է եզրակացնել, որ նրանք քիչ գիտելիքներ ունեն միայն կտորվածքների առաջին օգնության վերաբերյալ: Փաստորեն, ըստ դպրոցականների, նրանց որոշ մասը, հատկապես 10-12-

րդ դասարանցիները, տիրապետում են առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարողություններին:

Հաջորդ հարցում, ուր անհրաժեշտ էր նկարագրել տարբեր վնասվածքների դեպքում ինչպիսի օգնություն պետք է ցուցաբերել՝ գրեթե չենք արձանագրել լիարժեք և ճիշտ պատասխաններ, ինչը վկայում է աշակերտների սեփական գիտելիքների և կարողությունների գերազնահատում (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2.

**5-12-րդ դասարանցիների գիտելիքները
առաջին օգնություն ցուցաբերելու վերաբերյալ (%)**

Առողջությանը վտանգ սպառնացող իրավիճակներ	Պատասխաններն ըստ 5-9 և 10-12-րդ դասարանների					
	Լիարժեք ճիշտ պատասխան		Ոչ լիարժեք պատասխան		Սխալ պատասխան	
	5-9դ	10-12դ	5-9դ	10-12դ	5-9դ	10-12դ
այրվածք	5.4	6.1	20.4	30.5	73.8	63.4
կոտրվածք	4.4	5.4	6.1	10.4	89.5	84.2
բաց կոտրվածք	0.4	6.7	8	15.7	91.6	77.6
արնահոսություն քթից	20.1	33.5	20.3	40.2	40.4	36.7
արյունահոսող պատռվածք	9.6	11.6	24.9	34.8	65.5	53.6
ուշաթափություն	12.6	20.8	19.8	44.6	67.6	34.6
շմուլ գազի, կամ ծխի թունավորում	7.9	10	16.3	22.4	75.8	67.6

Աղետներին պատրաստվածության արդյունավետ պլանավորումը պայմանավորված է ոչ միայն համապատասխան մարմինների արդյունավետ կառավարմամբ, այլև դպրոցի պատրաստված անձնակազմով: Ուստի, մանակավարժների առաքելությունը չպետք է սահմանափակվի ուսումնադաստիարակչական գործառնությամբ: Նրանք պատասխանատու են աշակերտների՝ դպրոցում գտնվելու ժամանակահատվածում նրանց առողջության և անվտանգության ապահովման համար: Հետևաբար, անհրաժեշտ է, որպեսզի մանակավարժներն ունենան համապատասխան գիտելիքներ և հմտություններ, ինչը և փորձել ենք պարզել հարցաթերթիկային հարցման միջոցով:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվեց, որ ուսուցիչների որոշ մասը գրեթե չեն տիրապետում արտակարգ իրավիճակներում արագ և արդյունավետ կողմնորոշման գիտելիքներին (ուսուցիչների գիտելիքներն աղետների և արտակարգ իրավիճակներում արդյունավետ կողմնորոշվելու ուղղությամբ. երկրաշարժ՝ 47.5%, հրդեհ՝ 65.1%, սողանք՝ 23.8%, փոթորիկ՝ 59.4%, ավտովթար՝ 30.1%, հրաձգային հարձակում՝ 45.3%):

Նման տվյալներ արձանագրվեցին նաև առաջին օգնության վերաբերյալ արդյունքների վերլուծության ընթացքում (աղյուսակ 3):

Աղյուսակ 3.

Ուսուցիչների գիտելիքները փարբեր վնասվածքների դեպքում՝ առաջին օգնություն ցուցաբերելիս (%)

Առողջությանը վտանգ սպառնացող իրավիճակներ	Լիարժեք ճիշտ պատասխան	Ոչ լիարժեք պատասխան	Սխալ պատասխան
այրվածք	20.4	40.6	39
կոտրվածք	24.4	33.1	39.5
բաց կոտրվածք	19.7	33.8	46.4
արնահոսություն քթից	67.8	11.3	20.9
արյունահոսող պատրվածք	35.8	34.6	28.7
ուշաթափություն	60.1	23.8	16.1
շնոլ գազի, կամ ծխի թունավորում	30.5	47.7	21.8

Ուսումնասիրությունում անհրաժեշտություն առաջացավ նաև պարզել դպրոցի արտաքին և ներքին անվտանգության ապահովման բոլոր պայմանների և միջոցների առկայությունը: Ուսուցիչների հարցումից պարզվեց, որ՝

- դասարաններում բացակայում են առաջին օգնության արկղիկները,
- դասարաններում և դպրոցի որոշ տարածքներում բացակայում են արտակարգ իրավիճակներում մասնաշենքից տարահանման սխեմաները,
- դասարաններում և միջանցքների որոշ հատվածներում բացակայում են կրակմարիչները,

- դպրոցում երբեք չեն կազմակերպվել արտակարգ իրավիճակներում արդյունավետ կողմնորոշվելու վերաբերյալ միջոցառումներ, սեմինարներ,

- դպրոցում երբեք չի կատարվել ՀՀ Ներքին գործերի նախարարության փրկարարական ծառայության, կամ այլ կառույցների կողմից ուսուցողական դասընթացներ:

Այսպիսով՝ կարելի է եզրակացնել, որ հետազոտվող դպրոցում գրեթե բացակայում են բոլոր միջոցներն ու պայմաններն աղետների ռիսկերի նվազեցման և աշակերտների ու դպրոցի աշխատակազմի առողջության և կյանքի անվտանգության պահպանման համար:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների և գրական աղբյուրների վերլուծության արդյունքում անհրաժեշտություն առաջացավ մշակել ծրագիր՝ ուղղված աշակերտների աղետների ռիսկերի նվազեցման և արտակարգ իրավիճակներում արդյունավետ գործելու վերաբերյալ [1, 3, 4, 5]:

Մշակված ծրագրի արդյունավետության գնահատման համար հեղինակների կողմից անցկացվել է գիտափորձ, որը տևել է 4 ամիս (շաբաթական 2 արտադասարանական պարապմունք՝ 60 րոպե տևողությամբ):

Գիտափորձն անցկացնելիս կիրառվել են մեր կողմից պատրաստած **դպրոցականների ուղեցույցներ, դպրոցից անվտանգ տարհանման սխեմաներ, պատկերազարդ ցուցադրական նյութեր, կազմակերպվել են արտադասարանական պարապմունքներ, ցուցադրվել են տեսահոլովակներ և սահիկաշարեր:**

Գիտափորձի ծրագիրը բաղկացած էր 4 բաժնից, որոնք ունեին իրենց ենթաբաժինները.

1. Աղետների և արտակարգ իրավիճակների ռիսկերի նվազեցում,

2. Առաջին օգնություն,

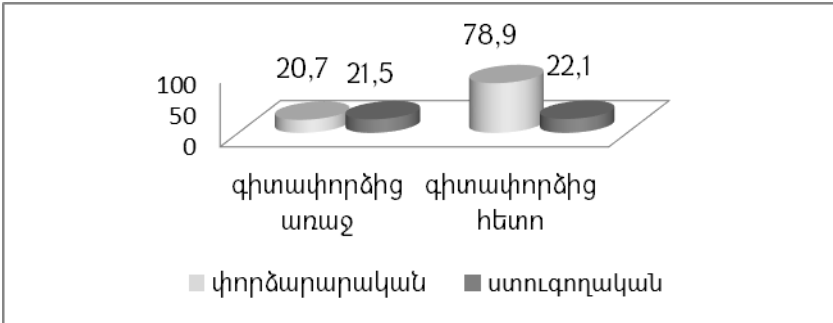
3. Սթրեսակայունություն,

4. Աղետներից հետո վերականգնում:

Մշակված ծրագրի փորձարկման համար ընտրվել է մեկ փորձարարական (8-րդ դասարան, 15 աշակերտ) և մեկ ստուգողական դասարան (9-րդ դասարան, 14 աշակերտ), ինչը պայմանավորված է եղել դպրոցում առկա դասարանների քանակով: Փորձարարական դասարանում դասերը կազմակերպվել են արտադասարանային պարապմունքների ձևով՝ ընդհանուր անցկացվել է 32 դաս: Ստուգողական դասարանում աշակերտները գիտելիքներ ստացել են դասղեկի ժամերի ընթացքում՝ դպրոցի ծրագրի համապատասխան:

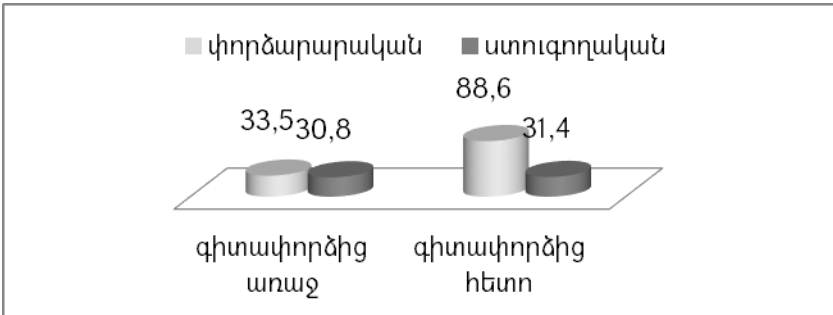
Գիտափորձից առաջ և հետո կատարվել է աշակերտների գիտելիքների ստուգում. առաջադրված 20 հարցերում պետք է տրվեին իրավիճակների արդյունավետ լուծումներ:

Աշակերտների գիտելիքների արդյունքների վերլուծությունում գրանցվել է դրական տեղաշարժեր՝ փորձարարական դասարանում, ինչը չենք արձանագրել ստուգողական դասարանում (տրամագիր 3):



Տրամագիր 3. Գիտափորձից առաջ և հետո փորձարարական և ստուգողական խմբերի աղետների և արտակարգ իրավիճակների ժամանակ արագ կողմնորոշվելու գիտելիքների համեմատական գնահատում (%)

Համանման արդյունքներ արձանագրել ենք նաև առաջին բուժօգնության արդյունքների վերլուծության ժամանակ [տրամագիր 4]:



Տրամագիր 4. Գիտափորձից առաջ և հետո աշակերտների երկու խմբերի համեմատական տրամաբանական առաջին օգնության վերաբերյալ

Այսպես՝ գիտափորձից հետո փորձարարական խմբի աշակերտների գիտելիքները բարելավվեցին 2.6 անգամ, իսկ ստուգողական դասարանում՝ 1.01 անգամ:

Ստացված արդյունքներն ապացուցում են հեղինակային ծրագրի արդյունավետությունը հանրակրթական դպրոցի ուսուցման գործընթացում:

Եզրակացություն: 1. Ուսումնասիրության արդյունքում պարզ դարձավ, որ հետազոտվող դպրոցում գրեթե բացակայում են բոլոր միջոցներն ու պայմաններն աղետների ռիսկերի նվազեցման և աշակերտների ու ուսուցիչների առողջության և կյանքի անվտանգության ապահովման համար:

2. Աշակերտների և ուսուցիչների զգալի մասը չունեն համապատասխան գիտելիքներ՝ արտակարգ իրավիճակներում արդյունավետ որոշումներ կայացնելու վերաբերյալ:

3. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վերլուծության ընթացքում բացահայտվել է, որ փորձարարական խմբի աշակերտների գիտելիքներն առաջարկված ծրագրի կիրառման շնորհիվ զգալիորեն բարելավվել են, ինչը չի արձանագրվել ստուգողական դասարանում (գիտելիքներ՝ արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու վերաբերյալ, փորձարարականում 3.8, իսկ ստուգողականում 1.02 անգամ, գիտելիքներ՝ առաջին բուժօգնության վերաբերյալ, համապատասխանաբար՝ 2.6 և 1.01 անգամ):

4. Մշակված ծրագիրը, ուղղված աշակերտների գիտելիքների բարելավմանը, արտակարգ իրավիճակներում կարելի է կիրառել << դպրոցներում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մանուկյան Ս.Ա., Ճաղարյան Գ.Հ., Արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության հիմնահարցեր, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2017, 120 էջ:

2. Մկրտումյան Մ.Պ., Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Զանգակ-97, 2008, 320 էջ:

3. Պողոսյան Ա., Վիլլիս Ս. և ուրիշներ, Առաջին օգնության հիմունքներ. ինչպես գործել արտակարգ իրավիճակներում, Ուսումնական ձեռնարկ, Հայկական կարմիր խաչի ընկերություն, Երկրորդ հրատարակություն, Երևան, 1999, 406 էջ:

4. Ուսումնական հաստատության աղետների ռիսկի նվազեցման և արտակարգ իրավիճակներում գործելու պլանի մշակման մեթոդիկան, Ուղեցույց, ՀՀ կրթության և գիտության նախարարություն, ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարություն, Երևան, 2016, էջ 84:

5. Ильин А., Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. М. 2001, 380 с.

Շնորհակալություն ենք հայտնում գիտական ղեկավար Ս. Խաչատրյանին՝ հողվածի պատրաստման աշխատանքներին աջակցելու համար:

**ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

**ՀՈԳԵՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՍՊՈՐՏԻ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՅԱՑՄԱՆ
ԳՈՐԾՈՒՄ**

*ԱՏՍՏԿ ֆակուլտետ,
Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոն,
մագիստրանտ Նելլի Փարսադանյան
Գիտական ղեկավար՝ *հ.գ.թ.*, պրոֆեսոր Հ. Բաբայան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Գլխուղեղի կենսահոսանքներ, ֆիզիոլոգիական գործընթացներ, շարժողական ակտիվություն, հումորալ տեղաշարժեր, ռեֆլեկտոր աղեղ:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության ոլորտում առկա են փաստեր, որ տարիների ընթացքում կատարված գիտական ուսումնասիրությունները, այդ թվում՝ ֆիզիոլոգիայի և բժշկական-սաբանական ոլորտներում, հաստատում են, որ մարզիկի հոգեվիճակի ուսումնասիրության արդյունավետ միջոցը սպորտում և ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին՝ գլխուղեղի հոգեֆիզիոլոգիական գործընթացների և շարժողական ակ-

տիվության հետ փոխադարձ կապերի ուսումնասիրության ցուցանիշներն են:

Սպորտի հոգեբանության բնագավառում, սովորաբար ախտորոշում են սրտի զարկերի հաճախականությունը, գլխուղեղի կենսական ակտիվությունը, մկանային գործողությունների պահուստային հնարավորությունները, օրգանիզմում ընթացող հումորալ տեղաշարժերը, քրտնարտադրությունը, մաշկի գույնը, վերջույթների դողը, ինչպես նաև ուսումնասիրում դրանց միջև առկա կապերի ու մարզիկների վարքի առանձնահատկությունները տարբեր իրավիճակներում: Օրինակ կարող է ծառայել կենսաբանական հետադարձ կապի տեխնիկայի կիրառումը ուժեղագույն հրաձգի, նետաձգի, գնդակին հարվածող կամ նետող մարզիկի մարզումային կամ մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, երբ կրակոցը կամ հարվածն ու նետումը իրականացվում է սրտի զարկերի և շնչառության միջև ընկած ժամանակահատվածում, ինչը հնարավոր է դարձնում բարձրացնել նշանառության ճշգրտության աստիճանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ հնարավորինս ներկայացնել նշանավոր ֆիզիոլոգների, մանկավարժների, բժիշկ-կենսաբանների ուսումնասիրությունների, հայտնագործությունների կիրառական դերն ու նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության հոգեբանական ապահովման գործում:

Հետազոտության խնդիրներն են.

- Ուսումնասիրել առաջատար ֆիզիոլոգների գաղափարներն ու կիրառական նվաճումները, որոնք ընկած են սպորտի

հոգեբանության և ֆիզիկական դաստիարակության հիմքում դեռևս 1850-ականներից ի վեր:

- Բնութագրել ու դասակարգել տարբեր հեղինակների գիտամեթոդական, գործնական-կիրառական հայտնագործությունները, դրանց կապերն ու մեխանիզմները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության ոլորտներում:

- Լուսաբանել ֆիզիոլոգիական, ֆիզիկական և հոգեբանական գործընթացների կապերը, դրանց յուրահատկությունները ֆիզիկական ակտիվության մեջ:

Հետազոտության հիմնական մեթոդներն են.

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունն ըստ ոլորտների՝

ա) ֆիզիոլոգիական, բժշկական և սաբանական,

բ) հոգեբանամանկավարժական,

գ) ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության,

դ) փաստերի և տեսամեթոդական հիմքերի փոխադարձ կապերի և մեխանիզմների վերլուծություն:

Ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների դերի ուսումնասիրությունը, որն ընկած է ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային գործունեության արդյունավետության հիմքում, էլ ավելի է կարևորվում, ինչը սպորտի հոգեբանության ներկայիս գիտամեթոդաբանական ուղղություններից մեկն է:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Դեռևս 1863 թվականին «Ֆիզիոլոգիայի հայր» Ի.Մ.Սեչենովը (1825-1905) մարդու վարքի ընդհանուր հոգեբանական դիտարկումներին զուգահեռ «Գլխուղեղային ռեֆլեքսներ» աշխատության

մեջ հանգել է խորին համոզման, որ բոլոր տեսակի բազմաբնույթ հոգեկան երևույթները կրում են միևնույն ընդհանրական հատկություն, այսինքն՝ առանց բացառության, բոլորը վերջնական արդյունքում ավարտվում են շատ, թե քիչ կտրուկ արտահայտված մկանային որևէ շարժումով [6, 186]: Այս առումով նա գրել է. «Երեխան ծիծաղում կամ զարմանում է խաղալիքը տեսնելիս, աղջիկները շիկնում են առաջին սիրո մտքից, Նյուտոնը հնարել է ֆիզիկայի օրենքներ և դրանք գրել է թղթի վրա» և այլն: Բոլոր դեպքերում վերջնական գործոնը մկանային շարժումն է [6, 188]: Ի.Մ.Սեչենովն ապացուցել է, որ կամային և ոչ կամային բնույթի բոլոր մկանային շարժումները՝ ըստ ծագման, ռեֆլեկտորային են, բոլոր գործողությունները, հոգեկան կյանքի գիտակցված ու չգիտակցված երևույթները կառավարվում են որոշակի ֆիզիոլոգիական մեխանիզմներով և ըստ ծագման ռեֆլեքսների՝ սկսվում են «զգայական դրդվածությամբ, ուղեկցվում են որոշակի հոգեբանական ակտով՝ ավարտվում են մկանային շարժումներով» [6, 121]:

Սպորտի հոգեբանության համար հատուկ նշանակություն ունի յուրացված գործողությունների, գիտակցության ու կամքի վերաբերյալ Ի.Մ.Սեչենովի ուսմունքը, մասնավորապես՝ զսպելու ավելորդ շարժումները, սահմանափակելու կամքի ընդունակությունները, որոնք կազմում են մարզիկի տեխնիկական պատրաստականության և գործունեության արդյունավետության հիմքը: Սպորտի համար նույնքան կարևոր է ակտիվ հանգստի վերաբերյալ նրա դրույթները, որոնց ուսումնասիրմանը նա նվիրաբերեց կյանքի վերջին տարիները: Նա ապացուցեց, որ աշխատունակության վերականգնման ամենաարդ-

յունավետ ձևը ակտիվ գործունեությունն է, այլ ոչ «պասիվ քունը»: Մտավոր և ֆիզիկական բեռնվածության հերթազարկումը ներկայումս էլ ավելի է կարևորվում մարզիկի սպորտային պատրաստության պայմաններում [1,6]:

Ի.Պ.Պավլովը (1849-1936) XX դարասկզբին նախընտրել է խոսել «Ֆիզիոլոգիայի և հոգեբանության օրինական ամուսնության» մասին: Նա բազմիցս փորձել է «Հոգեբանական նախշեր դնել ֆիզիոլոգիական հենքի վրա»: Բարձրագույն նյարդային գործունեության տիպերի դասակարգման հիմքում Ի.Պ. Պավլովը դրել է երեք հիմնական չափորոշիչ՝ նյարդային գործընթացների ուժ, հավասարակշռություն և շարժունություն [5, 108]: Նա հետազոտական ճանապարհով ոչ միայն բնութագրել է խառնվածքի Հիպոկրատյան տիպերը, այլև հիմք է դրել օրգանիզմի պատասխան ռեակցիայի բնույթի, ուժի, արագության, ինչպես նաև հուզական դրդվածության մասին, ինչն ընկած է ներկայիս մարզիկի մրցակցային գործունեության անհատական ոճի հիմքում: Ներկայումս ավելի մեծ նշանակություն է ձեռք բերում առանձին մարզաձևերում սպորտային ընտրության գործընթացում նյարդային համակարգի առանձնահատկությունների և խառնվածքի տիպի հաշվառումը: Օրինակ՝ բարձր ֆիզիկական բեռնվածություն և երկարատև մոնոտոն աշխատանք պահանջող մարզաձևերին (ցիկլիկ մարզաձևեր՝ մարաթոնային վազք, դահուկավազք, հեծանվավազք, լող, և այլն) բնորոշ են ուժեղ, հավասարակշռված, կայուն տիպեր (ֆլեգմատիկ, սանգվինիկ), մարզախաղերին բնորոշ են էքստրավերտ կամ ինտրավերտ (սանգվինիկ, խոլերիկ)

տիպեր, արագավազքերին, լողին բնորոշ են հակազդող, պոռթկացող, հուզական խառնվածքի մարդիկ և այլն [1]:

Ռուս մեծ մանկավարժ, անատոմ, բժիշկ, ֆիզիկական դաստիարակության գիտական համակարգի և բժշկամանկավարժական վերահսկողության հիմնադիր Պյոտր Ֆրանցի Լեսգաֆթը (1837-1909) 1901 թվականին գրած «Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական կրթության ուղեցույց» աշխատության մեջ առանձին պարագրաֆով ներկայացրել է «Շարժումների հոգեբանություն» բաժինը, ինչն էլ ռուս իրականության մեջ՝ ըստ սպորտի հոգեբան Պ. Ա. Ռուդիկի փաստարկումների, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության «ծննդյան» փաստացի ժամանակաշրջանն է:

Պ. Ֆ. Լեսգաֆթի հոգեբանական գաղափարները կրում են տեսական բնույթ [4]: Շարժումների հոգեբանության շարժողական մտապատկերների կառուցվածքի մասին մտքերն այսօր էլ չեն կորցրել իրենց նշանակությունը: «Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով արթնացնել միտքը, օժանդակել անձի վերաբերյալ հասկացությունների զարգացմանը և սովորեցնել տիրապետել ու ղեկավարել սեփական մարմինը, ստուգել մտքերը և հանդես գալ ինքնուրույն» [3, 10]:

Ըստ Պ.Ֆ Լեսգաֆթի՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում երեխան սովորում է վարքի ինքնատիրապետում, ծանոթանում է տարածական հարաբերություններին, ինչպես նաև զարգանում են մտածողությունը, կամքն ու աշխատունակությունը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր դեր է խաղում տեսողական, շոշափելիքի, մկանաշարժողական զգայությունների, ինչպես նաև ժամանակի ու տարա-

ծության ըմբռնման զարգացման գործում: «Զգայական օրգանները,– գրել է Պ.Ֆ.Լեսգաֆթը,–ունեն այնպիսի ուղղակի և անմիջական առընչություն մարդու գիտակցական գործունեության հետ, որ նրա կրթությունը բացառապես անիմաստ է առանց այդ օրգանների պահանջվող աստիճանի նախապատրաստման: Որքան զարգացած են մատը (շոշափելիք), աչքը, ականջը և բոլոր արտաքին ընկալող օրգանները, այնքան զարգացած է մարդու մտածողությունը, և նա ի վիճակի է ինքնուրույն գործելու: Այս ընդունակությունների զարգացումն իրականացվում է բացառապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով, ինչի մասին պետք է քաջատեղյակ լինի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը և մանրակրկիտ ծանոթանա շարժումների հոգեբանությանը» [4, 108]:

Սպորտի հոգեբանության ֆիզիոլոգիական հիմնահարցերին անդրադարձել են խորհրդային կարգերի հաստատումից ի վեր: Ա.Պ.Նեչանը (1926) կարևորում էր ֆիզիկական կուլտուրայի ազդեցությունն ըմբռնման, հիշողության, ուշադրության, երևակայության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների վրա:

Զ. Ի. Չունարյովն (1928) անդրադարձել է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ազդեցությանը սովորող դպրոցականների մտավոր գործընթացների զարգացման վրա [3]:

Առանձնակի տեղ են գրավում նշանավոր նեյրոմորֆոլոգ, նեյրոֆիզիոլոգ, հոգեբան և հոգեթերապևտ Վ.Մ.Բեխտերևի (1857-1927) հայացքներն ու հայտնագործությունները սպորտի հոգեբանության ոլորտի վերաբերյալ: Նրա ջանքերով 1885թ. Ռուսաստանի Կազան քաղաքում ստեղծվեց փորձարարական հոգեբանության առաջին լաբորատորիան: Հենվելով Ի.Մ.Սեչե-

նովի գիտական ուսմունքի վրա՝ նա կառուցեց և զարգացրեց «օբյեկտիվ» հոգեբանությունը: Նրա կողմից գրվել է շուրջ 700 գիտական աշխատանք, ստեղծվել է գիտական ամբողջական ուղղվածություն՝ ռեֆլեքսաբանություն, որը դիտարկում է հոգեկան պրոցեսները՝ կապված ուղեղի աշխատանքի հետ [2, 86]:

Վ.Մ.Բեխտերևը եղել է հիպնոթերապիայի (հիպնոտիկ քնի վիճակում ներշնչելու եղանակ) և կոլեկտիվ հոգեթերապիայի ակտիվ ջատագովը: Նա մշակել է նաև անձի վերաբերյալ իր ուսմունքը, որը ներկա ժամանակներում ստացել է լուրջ տեսամեթոդական հիմնավորում և ձեռք է բերել հիմնադրույթային կարգավիճակ՝ ներկայիս սպորտի հոգեբանության մեջ, քանի որ մարզական փորձը, որակավորումը, գիտելիքների պաշարը և ապրումները, որոնք կուտակվում են մարզիկի մարզական պրակտիկայում, այն ներքին միջավայրն է, որի միջոցով միջնորդավորվում են բոլոր արտաքին ազդակները: Բնորոշելով փորձարարական հոգեբանության գիտական հիմունքները՝ Վ.Մ.Բեխտերևը նշել է նրա փոխադարձ կապի անհրաժեշտությունը մյուս գիտությունների հետ, որոնք նույնպես զբաղվում են մարդու հետազոտությամբ և արտահայտել է տեսականի, փորձարարականի ու գործնականի միասնության միտքը [3, 98]: Այսօր այդ դրույթները կազմում են սպորտի հոգեբանության մեթոդաբանական հիմքը, այսինքն՝

- հոգեկանի հետազոտության ամբողջական մոտեցում,
- հոգեկան գործընթացների անձնային միջնորդվածություն,

➤ փորձարարության, տեսության և պրակտիկայի միասնականություն:

Հատուկ նշանակություն ունեն սպորտի հոգեբանության համար գիտնականի այն աշխատությունները, որոնք տեսական հիմքեր են ստեղծում սպորտում հոգեթերապիայի համար: Շատ սպորտային հոգեբաններ հոգեբանական պատրաստության պրակտիկայում կիրառում են վերլուծության կամ էլ քննարկման թերապիայի մեթոդը [3]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ յուրաքանչյուր մարզչի զրույցը մարզիկի հետ ունի բացատրական-վերլուծական կամ բանական հոգեթերապիայի տարրեր: Եթե մարզիկի համար մարզիչը առաջատար է, հեղինակություն, նրա ցուցումներն ու դիրքորոշումները դառնում են նշանակալի և ունեն գործնական արժեք:

Արժեքավոր մարզական հոգեբանական դրույթներ են ներկայացված ռուս մեծ ֆիզիոլոգ, ԽՍՀՄ ԳԱ-ի թղթակից անդամ Ն.Ա. Բերնշտեյնի (1896-1966) աշխատություններում, որոնք վերաբերում են ակտիվության հոգեբանությանը, որի տեսության հիմքերի վրա մշակեց շարժումների և հմտությունների կառուցման տեսական դրույթները, ինչը հաջողությամբ կիրառվում է մարդկային գործունեության տարբեր ոլորտներում՝ այդ թվում՝ հոգեբանամանկավարժական և մարզական [2]:

Ըստ Ն.Ա. Բերնշտեյնի՝ ներկայիս սպորտի հոգեբանության համար առկա են մի շարք հիմնավորումներ: Հատուկ ուշադրության է արժանի նրա կողմից մշակված շարժումների և ակտիվության ֆիզիոլոգիան: 1947 թ. հրատարակված «Շարժումների կառուցման մասին» գրքում նա մերժեց ռեֆլեկտոր ա-

ղեղի դերը՝ որպես շարժումների կազմակերպման մեխանիզմի սկզբունք և այն փոխարինեց ռեֆլեկտոր օղակի մեխանիզմով: Նա հրաժարվեց շարժումների ուսումնասիրության հանրահայտ մեթոդներից՝ ընտրելով աշխատանքային, մարզական, կենցաղային և այլ շարժումները [1, 364]:

Ն.Ա. Բեռնշտեյնն առաջարկել է շարժումների կառավարման բացարձակ նոր սկզբունք, որն անվանակոչեց «զգայական կանոնավորման» սկզբունք՝ նկատի ունենալով շարժումների ընթացքում շարժողական ազդակների ներգործությունը զգայական ինֆորմացիայի վրա [2, 391]:

Ներկայումս շարժումների որևէ հետազոտություն անհնար է առանց խորը գիտելիքների և այն ամենի հաշվառման, ինչն այդ ոլորտում կատարվել է Ն.Ա. Բեռնշտեյնի կողմից: Հատկապես սպորտային հոգեբանության համար առանձնակի կարևորություն է ստանում նրա գաղափարները՝ շարժումների հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմների բացահայտման հարցերում:

Եզրակացություն: Ֆիզիոլոգիական հիմնավորումները, որոնց սկզբնավորման ակունքները ձևավորվել են դեռևս 1850-ական թվականներից ի վեր, ունեն գիտագործնական կիրառական մեծ արժեք, որոնք իրենց հերթին դերակատարում ունեն ներկայիս ոլորտի հոգեբանության տեսամեթոդական, գործնական և կիրառական ոլորտների աշխատանքներում: Դրանք են՝

✓ Կյանքի գիտակցված ու չգիտակցված երևույթների արտացոլման հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, որոնք սկսվում են զգայական դրդվածությամբ, իրականանում են

որոշակի հոգեբանական ակտով և ավարտվում են մկանային շարժումներով:

✓ Օրգանիզմի ավելորդ շարժումները զսպելու կամ սահմանափակելու գործում առկա են զգայական և կամային հոգեկանոնավորման ճիգեր:

✓ Նյարդային համակարգի տիպը բնորոշում է նաև մարզիկի գործունեության անհատական ոճը, մարզաձևին ու անձին առաջադրվող պահանջները:

✓ Սպորտայի գործունեությունը նպաստում է տեսողական, շոշափելիքի, զգայաշարժողական, ինչպես նաև ժամանակի ու տարածության ըմբռնման զարգացմանը և վարքի կատարելագործմանը:

✓ Մասնագիտական շարժումների կանոնավորումն իրականանում է մկանաշարժողական զգայությունների և պրոպրիոթեցեպտիվ անալիզատորների գործունեության շնորհիվ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ. Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմունքները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2007, 191 էջ:
2. Бернштейн Н. А., Физиология движений и активность /Н.А. Бернштейн, под.ред. О. Г. Газенко–М.: Наука, 1990.– 494 с.
3. Бехтерев В. М., Избранные труды по психологии личности: В 2 т.–Т.1 Психика и жизнь / В.М.Бехтерев. отв.ред. Г.С. Никифоров, Л.А. Коростилева, СПб.: Алетейя. 1999.–225с.

4. Лесгафт П. Ф., Собр.пед. соч... Т.2, ФиС, 1952.–25 с.
5. Павлов И. М., Мозг и психика. Избр. психол. тр. / И.П.Павлов под.ред. М.Г.Ярошевского.–М.: Изд-во ин-та психологии. Воронеж: НПО, «МОДЭК», 1996.–317 с.
6. Сеченов И. М., Психология поведения: избранные психологические труды /И.М.Сеченов. под.ред. М.Г. Ярошевского.–М.: Изд-во ин-та практич. психологии, Воронеж: НПО, «МОДЭК», 1997.–318 с.

*Շնորհակալություն եմ հայտնում գիրական ղեկավար
Հ. Բարսյանին՝ հողվածի պատրաստման աջակությանը և նրան
աջակցելու համար:*

ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԾՆԿԱՀՈԴԻ ՀԵՏՎՆԱՍՎԱԾՔԱՅԻՆ ԲԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ

*ԱՍՏՍԿ ֆակուլտետ,
Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոն,
մագիստրանտ Աննա Գրարյան,
Գիտական ղեկավար՝ Կ. Գ. Թ. , դոցենտ, Ա. Մ. Ղարիբյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ծնկահոդի հետվնասվածքային բարդություն, հետին խաչաձև կապան, կինեզիոթերապիա:

Հետազոտության արդիանակություն: Հետին խաչաձև կապանը (ՀԽԿ) ծնկահոդի կայունացման կարևոր բաղադրիչն է: Դրա կենսամեխանիկան բարդ է, իսկ բուժման ռազմավարությունը՝ տարբեր: Կոնսերվատիվ բուժմամբ կարելի է հասնել բավարար արդյունքների՝ կարճ և միջին ժամկետներում, սակայն երկարաճամկետ հեռանկարում այն բերում է աստեոարթրոզի և մահիկների վնասման բարձր ռիսկի [4]: ՀԽԿ վնասվածքները կարող են լինել մեկուսացված՝ կազմելով ծնկան հոդի վնասվածքների բոլոր դեպքերի 3.5%-ը: Սակայն դրանք հանդիպում են հոդի մյուս կապանների կամ հոդաշապիկների վնասման հետ համատեղ [2]: Առաջային խաչաձև

կապանի (ԱԽԿ) պատռվածքների համեմատությամբ, ՀԽԿ պատռվածքներն ավելի հազվադեպ են հանդիպում. դրանց 3-րդ աստիճանի վնասվածքը պատճառում է ավելի մեծ անկայունություն, քան ԱԽԿ նույն աստիճանի պատռվածքը [3]: Pearsall-ը և ուրիշները (2004) ցույց են տվել, որ ՀԽԿ լիարժեք պատռվածքի դեպքում մահիկի վրա լարվածությունը աճում է և նվազում է կապանի վերականգնման արդյունքում: ՀԽԿ վնասվածքների դեպքում ներքին մահիկի վրա ծանրաբեռնվածության աճը կարող է բերել ծնկահոդի ներքին հատվածի օստեոարթրիտի կամ ներքին մահիկի պատռման վտանգի [1]:

Ուսումնասիրվող թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է նրանով, որ ծնկահոդի ՀԽԿ վնասվածքը բարդ է և զուգակցվելով այլ վնասվածքների հետ, կարող է դժվարեցնել կոնսերվատիվ բուժման մեթոդների ընտրությունը և ընթացքը, երկարացնել վերականգնման ժամկետները: Հետևաբար համապատասխան բուժման մեթոդի ընտրությունը և ճիշտ կազմակերպված բուժումը կարող է մեծ դեր ունենալ վերջույթի գործառույթի արդյունավետ վերականգնման վրա:

Հետազոտության նպատակն էր՝ կիրառել կինեզիոթերապիա ծնկահոդի հետվնասվածքային բարդությունների դեպքում և հիմնավորել արդյունավետությունը:

Հետազոտության խնդիրներն էին՝ ուսումնասիրել ծնկահոդի հետվնասվածքային բարդության դեպքում կիրառվող կինեզիոթերապիայի մեթոդների վերաբերյալ առկա գրականությունը, գնահատել հետազոտվողի ծնկահոդի հետվնասվածքային վերականգնողական գործընթացի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման, վերլուծության և ընդհանրացման, ծնկահողի ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ վիճակի գործիքային հետազոտման, անտրոպոմետրիայի և սուբյեկտիվ ցավային զգացողության գնահատման, գիտափորձի, մաթեմատիկական վիճակագրության:

Հետազոտվողը 42 տարեկան կին է, մասնագիտությամբ երաժիշտ: Ձախ ոտքի ծնկահողի վնասվածք ստանալուց 2 ամիս անց կատարել է ՄՌՏ և սոնոգրաֆիա, որի արդյունքում հայտնաբերվել է հետին խաչաձև կապանի առաջին աստիճանի մասնակի հին պատռված, առաջային խաչաձև կապանի լիզամենտոզ, միջային մահիկի հետին եղջյուրի I տիպի պատռվածք՝ ըստ Շտոլլերի, ոչ արտահայտված սինովիտ, վերծնկոսկրային բուրսիտ, Բեյկերի փոքր կիստա: Բուժման դիմել է վնասվածքից 3 ամիս անց: Ախտորոշման արդյունքների հիման վրա ստացել է դեղորայքային բուժում և ֆիզիոթերապիա:

Կինեզիոթերապիայի ծրագիրը կազմվել է գործիքային հետազոտության, ծնկան հողի ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ հետազոտման արդյունքների, անտրոպոմետրիայի և սուբյեկտիվ ցավային զգացողությունների հիմա վրա: Դրանք էին՝ առողջ և վնասված վերջույթի ծնկահողերի շարժումների անկյունաչափումը գոնիոմետրիայի միջոցով, մկանների ուժի գնահատումը՝ մանուալ մկանային թեստավորման միջոցով, ազդրի շրջագծի չափումը սանտիմետրային ժապավենով, մարմնի դիրքի գնահատումը՝ սոմատոսկոպիայի միջոցով: Նշված չափումները կա-

տարվել են մինչև գիտափորձի սկիզբը և կինեզիոթերապիայի պարապմունքներն իրականացնելուց 2 տարի անց:

Հետազոտության արդյունքները: Մինչ գիտափորձը պացիենտի մոտ նկատվում էր վնասված վերջույթի ծնկահոդի վալգուսային դիրքավորում կանգնած դիրքում և քայլելիս: Հետազոտվողը վնասվածքի հետևանքով կիրառում էր փոխհատուցող դիրքեր, այն է՝ քայլելիս մարմնի ծանրությունը տեղափոխում էր առողջ վերջույթի վրա և իրանը թեքում էր դեպի վնասված կողմը: Դիտվում էր առողջ վերջույթի ազդրի քառազլուխ մկանի գերլարվածություն, վերին և ստորին վերջույթների մկանային ցավեր: Նշում էր պրոպրիոցեպտիվ ընկալունակության նվազման մասին. «չեմ զգում ոտքիս հենումը»: Տեղաշարժվում էր հենափայտի օգնությամբ՝ վնասված վերջույթը հենելով մեծ մասամբ ոտնաթաթի մատների վրա 20%-ով: Սուր ցավ է զգում 40⁰-ից ավել ծնկահոդը ծալելիս, աստիճաններ բարձրանալիս, քնած ժամանակ անկողնու մեջ շրջվելիս, նստած դիրքից կանգնելիս:

Կինեզիոթերապիայի կիրառման ամենահամապատասխան լուծումը գտնելու համար առաջնորդվել ենք վերը նշված ախտաբանական խնդիրների դեպքում գրականության աղբյուրներում առաջարկվող մեթոդներով [5], կինեզիոթերապիայի խնդիրները, ցուցումները և հակացուցումները առկա համախտանիշի համար պետք է լինեին ընդհանուր:

Կինեզիոթերապիայի խնդիրն էր՝ բարելավել բուժառուի հոգեէմոցիոնալ վիճակը, կանխարգելել ազդրի մկանների ատրոֆիան, վերականգնել վերջույթի մկանային ուժը և ծնկահոդի շարժումների ծավալը, թողնել ցավազրկող ազդեցություն,

ապահովել վերջույթի լիարժեք ուղղահայաց բեռնվածությունը, վերականգնել քայլքի կենսամեխանիկան, հայտնաբերել և վերացնել փոխհատուցող դիրքը և մկանային փոխհատուցող գերլարվածությունը:

Մինչ վերականգնողական գործընթացը սկսելը որոշվել են այն ելադիրքերը, որոնք ապահովել են վարժությունների իրականացումը ցավի բացակայության պայմաններում: Դրանք էին՝ նստած թախտին՝ սրունքները ազատ կախված, նստած աթոռին, ոտքերը գետնին հենած և պռակած մեջքին: Հատուկ վարժություններն էին քառազլուխ մկանի ամրապնդումը սրունքվեգային հողի ծալում-տարածումը, ազդրի հետին երեսի մկանախմբերի երկարածգումը, ինքնամերսումը: Ծնկահողի ծալումը կատարվում էր մինչև 30° անկյան: Ծնկոսկրի շարժունակությունը պահպանելու համար կատարվել է ծնկոսկրի մոբիլիզացիա: Ոտքի առանցքային բեռնվածության մարզման համար պռակած և նստած ելման դիրքերից կատարվել է վերջույթի տարածված դիրքից ներբանի ծալում՝ դիմադրությամբ: Ուշադրություն է դարձվել վնասվածքի հետևանքով առաջացած դիրքային փոխհատուցումների չեզոքացմանը, մկանային լարվածության վերացմանը:

Կարևոր պայման էր վերջույթի հոգնածության դեպքում վարժության դադարեցումը: Հակացուցված էին այն վարժությունները, որոնք երկարածգում են հողի կապանային ապարատը, թափային շարժումները, կքանիստները, ծնկահողի հողի վրա հենումները: Կինեզիոթերապիայի այս շրջանում բուժառուն չի դադարել դեղորայքային միջոցների, ֆիզիոթերապևտիկ ընթացակարգերի ընդունումը:

Վերականգնման երկրորդ շրջանում (3-րդ ամիս), երբ հիվանդի մոտ նկատվեց կլինիկական պատկերի բարելավում՝ ցավերի նվազեցում, մկանների ուժի ամրապնդում, հենափայտով ուղղահայաց բեռնվածությունը հաղորդվում էր վնասված ոտքի վրա 50%-ով՝ ցավի բացակայությամբ: Բեյկերի կիստայի առկայության պատճառով կատարվում էին վերջույթի հետին մկանախմբերի երկարաձգող վարժություններ (ոտնաթաթի թիկնային ծալումներ) առարկաներով: Քայլի ֆունկցիան հեշտ վերականգնելու համար հետազոտվողը քայլում էր հետընթաց գետնի կամ էլեկտրոնային վազքուղու վրա: Մահիկի հետին եղջյուրի վնասվածքի առկայության պատճառով հակացուցված էին խորը կքանիստերը: Համալիր բուժումը շարունակվում էր:

Վերականգնման 3-րդ շրջանում (10-րդ ամիս) կինեզիոթերապիայի խնդիրն էր՝ ապահովել վերջույթի լիարժեք ուղղահայաց հենումը՝ առանց օժանդակ միջոցների, քայլի տարածության ավելացումը, կեցվածքի բարելավումը: Կիրառվել են առաջին երկու փուլերի վարժությունները՝ ավելացնելով դրանց կրկնողությունների քանակը: Ավելացվել են վարժություններ վելոերգոմետրի վրա՝ ոտնակները ցածր դիրքով, պրոպրիոցեպտիվ ընկալունակության մարզում ուժային, դիմադրող վարժություններ՝ գործիքներով: Տրվել են կեցվածքը շտկող վարժություններ: Հետազոտվողը քայլում էր առանց ձեռնափայտի: Հակացուցվել են երկար տարածություններ քայլելը (մինչև 3կմ), վերելքներ հաղթահարելը՝ (մինչև 20⁰), խորը կքանիստերը՝ (մինչև 70⁰), ծնկահոդը ծալելը 130⁰-ից ավել ծավալով, ցավի առաջացումը վարժության կատարման ընթացքում: Դեղորայքի ընդունումը դադարեցվել էր:

Վերականգնողական միջոցառումների արդյունքում ոտքի հենման ֆունկցիան, ոտնաթաթի գլորման փուլը և վերջույթի ֆունկցիան առօրյայում իրականացնում է լիարժեք: Վերացան ցավերը աստիճանները բարձրանալիս: Հետազոտվողի մոտ վերականգնվեց մարմնի ուղիղ դիրքը կանգնած և քայլելիս: Վերականգնվեց պրոպրիոցեպտիվ զգացողությունը: Ծնկահողի վալգուսային դիրքը կանգնած և քայլելիս պահպանվեց: Հետազոտվողի ֆունկցիոնալ վիճակը գնահատվում է լավ:

Կինեզիոթերապիայի սկզբում և դրանից 2 տարի անց ծնկահողի ֆունկցիոնալ հետազոտման և անտրոպոմետրիկ ցուցանիշների արդյունքները ներկայացված են 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Ծնկահողի ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ հետազոտման արդյունքները

Մկանային ուժը (միավոր)	Ա*	Բ**	Տարբերությունը
Աջ (ծալում, տարածում)	5	5	0
Ձախ (ծալում, տարածում)	2	5	3
Ծնկահողի շարժման ծավալը (°)	Ա	Բ	Տարբերությունը
Աջ	135	135	0
Ձախ	40	130	90
Ազդրի շրջագիծը (սմ)	Ա	Բ	Տարբերությունը
Աջ	56.5	57	1.5
Ձախ	54	57	3

Ծանոթություն

Ա* - հետազոտության սկզբում,

Բ** - հետազոտության ավարտին

Եզրակացություն: Հետին խաչաձև կապանի վնասվածքները հանդիպում են ոչ հաճախ և համարվում են բարդ վնասվածք այն պատճառով, որ զուգակցվում են հարակից հյուսվածքների վնասվածքով կամ ժամանակի ընթացքում բերում են հետվնասվածքային բարդությունների: Կոնսերվատիվ բուժման դեպքում վերականգնումը երկարատև է, պահանջում է համալիր բուժում: Ծնկահոդի մի շարք հետվնասվածքային բարդությունների դեպքում կինեզիոթերապիան կիրառելիս անհրաժեշտ է գտնել այնպիսի լուծում, որը կապահովի դրական ելք: Մեր կողմից կատարված հետազոտության արդյունքում, կինեզիոթերապիան հանդիսացավ ռեաբիլիտացիոն գործընթացի կարևորագույն մասը: Ռեաբիլիտացիայի բոլոր փուլերում կանոնավոր և առանձնահատուկ մոտեցման շնորհիվ հնարավոր եղավ կանխարգելել հոդի շարժունակության նվազումը և մկանների ատրոֆիան, մարմնի կայուն փոխհատուցումները: Վերականգնվեց հետազոտվողի վերջույթի լիարժեք գործառույթը. մեծացան շարժումների ծավալը և մկանային ուժը, նվազեց ցավը առօրյայում և հետազոտվողը վերադարձավ նախկին գործունեությանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Albert W Pearsall 4th, J Marcus Hollis. The effect of posterior cruciate ligament injury and reconstruction on meniscal strain. Am J Sports Med. 2004 Oct-Nov;32(7):1675-80.
2. Kirsi-Maaria NYRHINEN et al. Patient injury claims for posterior cruciate ligament injury: a nationwide registry study in

Finland. Tue, 15 Aug 2023 in *Acta Orthopaedica*. DOI: 10.2340/17453674.2023.18265

3. Umile Giuseppe Longo et al. Epidemiology of Posterior Cruciate Ligament Reconstructions in Italy: A 15-Year Study. *J Clin Med*. 2021 Feb; 10(3): 499. Published online 2021 Feb 1. doi: 10.3390/jcm10030499 PMID: PMC7867089 PMID: 33535403

4. Mohammadreza Minator Sajjadi MD et al. Patterns of Meniscus Tears Associated with Posterior Cruciate Ligament Lesions. *Iranian Journal of Orthopaedic Surgery* | Vol 18, No 1 (Serial No 65), Spring 2019, p 43

5. https://www.studmed.ru/dobrovolskiy-v-k-red-uchebnik-instruktora-po-lechebnoy-fizicheskoy-kulture_de8ba660377.html

*Շնորհակալություն եմ հայտնում գիտական ղեկավար
Ա. Ղարիբյանին՝ հողվածի պատրաստման աշխատանքներին
աջակցելու համար:*

**ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԸ ԶՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՒՄ.
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

*ԱՏՏՄԿ ֆակուլտետ, Ֆիզիկական վերականգման
ամբիոն, 4-րդ կուրս, Նարեկ Գևորգյան
Գիտական ղեկավար՝ Կ.Գ.Թ., դոցենտր Տ. Պետրոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Լող, ջրագնդակ, վնասվածքներ, ուսահող, ծնկահող, տարածվածություն, պատճառներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ցանկացած մարզիկի գլխավոր նպատակներից մեկը սպորտում բարձր արդյունքների ձգտումն է, սակայն արդի ժամանակըջանում մարզական բարձրունքին հասնելու դժվարությունները բավականին շատ են:

Ժամանակակից սպորտային լողին բնորոշ է այն, որ մարզիկները բավականին վաղ են սկսում սպորտային մասնագիտացումը, ուր մարզումներին բնորոշ են մեծ բեռնվածությունները՝ ըստ ծավալի և լարվածության: Վերջիններս կարող են տարբեր կերպ անդրադառնալ օրգանիզմի վրա՝ ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական, եթե, իհարկե, չպահպանվեն մեծ սպորտին ներկայացվող անհրաժեշտ պահանջները:

Ֆիզիկական բեռնվածությունների հետ կապված՝ սպորտային լողում մեծ պահանջներ են ներկայացվում ինչպես վերին, այնպես էլ ստորին վերջույթների հենաշարժողական համակարգերին, ուր առավել խոցելի են ուսային և ծնկային հոդերը: Ամենևին էլ պատահական չէ, որ լողորդները հոդերում

ունենում են ցավեր, ինչի մասին վկայում են ոչ միայն մարզիկները, մարզիչները, այլև բազմաթիվ բժիշկներ, հետազոտողներ: Սպորտային լողում կան այսպիսի արտահայտություններ՝ «լողորդի ուս» և «լողորդի ծունկ», ինչը նշանակում է, որ այս հատվածներում լողորդներն ունեն բավականին լուրջ առողջական խնդիրներ: Եվ եթե մարզիկները ժամանակին չլուծեն այդ խնդիրները, ապա բուժման կոնսերվատիվ եղանակները կլինեն անարդյունավետ:

Այս հիմնախնդիրը սկիզբ է առել և հետազոտման առարկա է դարձել վաղ անցյալից [J.Kennedy, 1974, A.Richargson et all, 1980, F.Wanivenhaus et all, 2012, Almeida MO et all, 2015, A. Farooqi et all, 2020, L. Barry et all, 2021]:

Հենաշարժողական համակարգում առաջ եկած բարդություններից գերծ չեն նաև ջրագնդորդները: Նրանց մոտ նույնպես բավականին տարածված է *ջրագնդորդի ուս* հասկացությունը [V. Lozovina, 2004]: Վերջինիս պատճառը, ինչպես լողորդների մոտ, ուսահողի վրա ընկնող մեծ բեռնվածություններն են, երբ մարզիկը ձեռքով կատարում է հարձակողական հարված կամ փոխանցում: Գնդակի նետման և հարվածներ կատարելու արդյունքում կարող են առաջանալ ցավեր նաև արմնկահողում [M. Franić et all, 2007]: Բացի այդ, ջրագնդորդների մոտ հանդիպում են նաև այլ խնդիրներ՝ սայլաբեր, պատռվածքներ, կապանների ձգում, հողախախտեր և զանազան կտրվածքներ՝ այս կամ այն հատվածում [Ж.Ф. Бажкиров, 1981]: Ջրագնդորդների կողմից քիչ չեն նաև ստորին վերջույթների, մասնավորապես՝ ծնկահողերում առաջացած ցավերի հետ կապված բողոքները [M. Franić et all, 2007]:

Այսպիսով՝ գրական աղբյուրների վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ լողորդների և ջրագնդորդների մոտ հիմնական թույլ օղակը, որոնցում կարող են ի հայտ գալ վնասվածքներ կամ միկրովնասվածքներ՝ ուսահողը և ծնկահողն են: Ուստի, անհրաժեշտություն է առաջանում ուսումնասիրել նման վնասվածքների պատճառները: Հարկ է շեշտել, որ մասնագետ հետազոտողները պատճառների վերաբերյալ տարակարծիք են. ոմանք գտնում են, որ դա մեծ բեռնվածությունների արդյունք է, իսկ ոմանք այն դնում են հարցականի տակ, մասնավորապես, երբ խոսքը վերաբերվում է լողորդներին [L. Barry et all, 2021]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել լողորդների և ջրագնդորդների մոտ հողերում առավել հաճախ հանդիպող վնասվածքները և դրանց առաջացման մեխանիզմները:

Հետազոտության խնդիրները: Ուսումնասիրության առջև դրված նպատակը լուծելու համար հետազոտության առջև դրվեցին հետևյալ խնդիրները.

1. Բացահայտել լողորդների և ջրագնդորդների ուսային ու ծնկային հողերում առաջացած վնասվածքների հաճախակա- նությունը:

2. Բացորոշել ուսահողում և ծնկահողում առաջացած վնաս- վածքների պատճառները:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության առջև դրված խնդիրները լուծելու համար կիրառվել է գիտամեթո- դական գրականության ուսումնասիրման, վերլուծության և ընդհանրացման մեթոդը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Անցյա- լում և ներկայում իրականացվող ուսումնասիրությունները վկա-

յում են, որ հողերում առաջ եկած ցավերի հաճախականությունը գրեթե չի ենթարկվել փոփոխության:

Որոշ հետազոտությունների համաձայն՝ բարձրակարգ մարզիչների շրջանում բացահայտվել է, որ լողորդների հենաշարժողական համակարգի ամենաթույլ օղակներն են՝ ուսահողը և ծնկահողը: Ըստ մարզիչների շրջանում իրականացված հարցման արդյունքների՝ բացահայտվել է, որ հարցվածների 74%-ին հայտնի են, որ լողորդներին առավել հաճախ անհանգստացնում են ուսահողերի ցավերը, իսկ ըստ 22%-ի՝ ցավերն ի հայտ են գալիս ծնկահողերում: Լողորդների հարցումները վկայում են, որ 66%-ին անհանգստացնում են հողերի ցավերը, ընդ որում՝ դա առավել հաճախ հանդիպում է բարձրակարգ մարզիչների մոտ: Ըստ լողատճերի՝ հողերի այս կամ այն հատվածում ցավերի առկայությունը հետևյալն է. բրասիստների և համալիր լողատճում մասնագիտացողների մոտ այն հանդիպում է ծնկահողում, համապատասխանաբար՝ 42%-ի և 41%-ի մոտ: Ուսահողում ցավային ախտանիշը հանդիպում է կրոլիստ լողորդների 50%-ի մոտ, թիկնալողորդների՝ 53%-ի, դելֆինիստների և համալիր լողատճում մասնագիտացողների, համապատասխանաբար՝ 43% և 54% դեպքերում [A.Л.Акопян, 1989]: Ըստ այլ հեղինակների՝ ուսահողի վնասվածքների տարածվածությունը գտնվում է 40-90% սահմաններում [F.Wanivenhaus et all, 2012]: Ըստ Կ. Կենալի՝ ծնկահողում ցավային ախտանիշը լողորդների մոտ կազմում է 73% [KA Kenal et all, 1996]:

Ջրագնդորդների մոտ մարմնի տարբեր հատվածներում վնասվածքների շարքում առաջնային տեղն են զբաղեցնում

ծնկային և ուսային հողերը, որոնք է թույլ օղակներից մեկն են: Ուսահողում վնասվածքներն առկա են 80% մարզիկների մոտ [M. Franić et al,2007]:

Լողորդների ուսահողում առաջացած ցավերի պատճառների մեկնաբանությունները՝ ըստ գրական աղբյուրների տվյալների, զանազան են: Որպես պատճառ կարող են լինեն գերբեռնվածությունները, իսկ ավելի ստույգ՝ շարժումների այն քանակը, որոնք կատարվում են վերին և ստորին վերջույթներով: Չնայած նրան, որ լողորդը ձեռքերով թիավարումներ կատարելիս գործածում է մկանային ուժի իր առավելագույն հնարավորություններից միայն 40-70%, այնուամենայնիվ, բազմիցս կրկնվող միանման շարժումները, որոնք իրականացվում են հողերի միջոցով, կարող են բացասաբար անդրադառնալ հենաշարժողական համակարգի վրա: Այսպես՝ օրինակ, լողորդները՝ ըստ Ա. Վիկուլովի (2006), տարեկան կտրվածքում մարզումների ընթացքում լողում են 2200 կմ-ից մինչև 3500 կմ, կախված նրանից, սպրինտեր է, թե ստայեր: Հաղթահարելով այդ լողատարածությունները՝ լողորդները մասնագիտացող կրող, թիկնալող և դելֆին լողաճերում վերին վերջույթներով միջինը կատարում են 800.000 շարժում, իսկ բրասիստները ստորին վերջույթներով՝ 840.000 շարժում: Եթե հաշվառենք նաև ցամաքային մարզումներում կատարվող շարժումների քանակը մի քանի տարիների կտրվածքով, ապա, անշուշտ, դա կարող է իր բացասական դերն ունենալ հենաշարժողական համակարգի վրա, մանավանդ, երբ մեծ սպորտը բավականին երիտասարդացել է, և ոչ բոլորը կարող են կրել նման բեռնվածություններ, ինչն էլ ուսային և ծնկային հողերում

արտահայտվում է միկրոտրավմայով և ցավային ախտանիշով [A.Л. Акопян,1989]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ «լողորդի ուս» հասկացությունը բազմագործոն երևույթ է, որում իր տեղն ունի նաև շարժման կենսամեխանիկան, ինչպես նաև ուսի, թիակի, մեջքի և կրծքի վերին հատվածի մկանների գերլարվածությունը և գերհոգնածությունը, ինչը հանգեցնում է ուսի անկայունությանը:

Կենսամեխանիկական գործոնի հիմքում, այսինքն՝ ձեռքով թիավարում կատարելիս՝ որոշ դեպքերում տեղի է ունենում ուսամկանի սեղմում. բազկապատի պտտվող պարկիկի մակերեսը հավում է ակրոմիոնին, մի այլ դեպքում երկգլխանի մկանի ջլերը հավում են հողային խոռոչի շրթին: Բացի այդ ձեռքով թիավարում կատարելիս՝ բազկուսրի գլխիկը կարող է սեղմել ուսահողի որոշ հատվածները՝ վերկատարային մկանը, երկգլխանի մկանի երկար գլխիկը [F.Wanivenhaus et all, 2012]:

Բրասիստ լողորդների մոտ ցավային սինդրոմը նույնպես ունի իր պատճառահետևանքային պարզաբանումը: Ծնկահողի գերբեռնվածությունը, ոտքերով բազմաքանակ շարժումներ կատարելիս, ցավային սինդրոմի միակ պատճառը չէ: Հիդրոդինամիկ կրկնվող ուժերն ընկնող ծնկի վրա հանգեցնում են լարվածության կուտակմանը, որը մկանակապանային հյուսվածքներում մեծացնում է վնասվածքներ ստանալու հավանականությունը: Ծնկահողի ցավը հիմնականում լինում է մեղիալ (ներսային) հատվածում, այն ի հայտ է գալիս նաև ծնկի առջևի հատվածում: Բրաս լողաճում ոտքերի շարժումների կենսամեխանիկական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ոտքը ծավված վիճակում սրունքը դուրս թեքելիս՝ ծնկահողի վրա առաջանում

է բարձր բեռնվածություն: Շարժման նախապատրաստական փուլում չափազանց մեծ անկյունով ոտքերով ազդրի շրջումը նույնպես կարող է լինել վտանգավոր: Ոտքերով հրում կատարելիս՝ ծնկահողի դրսի և ներսի հատվածներում առաջանում է բարձր ճնշում: Բացի այդ ուժգնանում է լարվածությունը հողի մեղիալ հատվածում և ճնշումը՝ լատերալ շրջանում: Ծնկի դրսի հատվածի վրա ընկնող հաճախակի բեռնվածությունները կարող են հանգեցնել ջլերի բորբոքման կամ բարձրկաբորբի: Սինովիալ պատյանի բորբոքումը և ֆիբրոզը ծնկի մեղիալ հատվածում առաջացնում են ցավեր [F.Wanivenhaus et all, 2012]:

Ջրագնդորդների ուսի վնասվածքների առաջացման պատճառների ուսումնասիրումը բացահայտել է, որ հիմնական պատճառներից կարող են լինել ուսահողի ոչ բարձր ճկունությունը, ուսի մկանների թույլությունը, ինչպես նաև գլխի վերևից գնդակի մեծաքանակ նետումները: Գնդակը ձեռքով փոխանցելիս կամ հարված կատարելիս՝ հողի ներսում տեղի է ունենում ուժեղ սեղմում: Սեղմվելիս՝ հողային մակերեսի եզրի, վերկատարային մկանի հետին մասի և ներկատարային մկանի մեծ թմբին ամրացած հատվածերի միջև տեղի է ունենում ճզմում: Ուսահողի պտտական մանժետի միկրո և մակրովնասվածքների արդյունքում առաջանում է տենդինոպաթիա, իսկ հետագայում դեգեներատիվ փոփոխություններ: Ձեռքով հարվածներ կամ նետումներ կատարելու արդյունքում կարող են առաջանալ վնասվածքներ՝ երկգլխանի մկանի ջլի և հողաշրթի ամրացման հատվածում:

Ոտքերով կատարվող շարժումները, մասնավորապես՝ սրունքով ուղղահայաց պտույտների իրականացումը, որոնք

բնորոշ են ջրագնդորդներին, հանգեցնում են նրան, որ տվյալ շարժումների արդյունքում առաջացած ճնշումը տեղակայվում է ծնկի մեղիալ հատվածի շրջանում, հատկապես՝ կոլատերալ կապանի, որն էլ հանգեցնում է դեգեներատիվ փոփոխությունների [M. Franić et all, 2007]:

Ինչպես լողորդների, այնպես էլ ջրագնդորդների ուսային և ծնկային հողերի ցավային երևույթների հիմքում ընկած են ոչ լիարժեք տեխնիկական, նաև ֆիզիկական և հատուկ պատրաստվածությունները [Зенов Б.Д., 1986, А.Л.Акопян, 1989, Ю.А. Кудряшова, 2018]:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրական աղբյուրների վերլուծության արդյունքում բացահայտվեց, որ լողորդների և ջրագնդորդների հենաշարժողական համակարգի թույլ օղակների շարքում առանձնացվում են ուսային և ծնկային հողերը, որոնք առավել հաճախ ենթարկվում են վնասվածքների: Վնասվածքների պատճառների հիմքը հողերի վրա ընկնող բավականին մեծ բեռնվածություններն են, շարժումների կատարման տեխնիկան, ոչ լիարժեք տեխնիկական, ինչպես նաև ֆիզիկական և հատուկ պատրաստվածությունները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Акопян А.Л., Подготовка опорно-двигательного аппарата к повышенным нагрузкам и ее морфологический контроль у пловцов. Методические рекомендации. Ереван. – 1989. – 32 с.
2. Башкиров В.Ф., Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: ФиС. 1981. – 224 с.

3. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.,
Специальная физическая подготовка пловца на суше и в
воде. М.: ФиС. – 1986. – 80 с.
4. Кудряшова Ю.А., Анализ спортивных травм ватерполистов
юношеской сборной Краснодарского края. 2018
<https://cyberleninka.ru › article › analiz-sportivnyh-tra...>
5. Almeida MO, Hespanhol LC, Lopes AD. PEVALENCE OF
MUSCULOSKELETAL PAIN AMONG SWIMMERS IN AN ELITE
NATIONAL TOURNAMENT. *Int J Sports Phys Ther.* 2015
Dec;10(7):1026-34. PMID: 26676276; PMCID: PMC4675188.
6. Barry L, Lyons M, McCreesh K, Powell C, Comyns T. The
relationship between training load and pain, injury and illness
in competitive swimming: A systematic review. *Phys Ther
Sport.* 2021 Mar;48:154-168. doi: 10.1016/j.ptsp.2021.01.002.
Epub 2021 Jan 9. Erratum in: *Phys Ther Sport.* 2021
May;49:138. PMID: 33486408.
7. Farooqi A., Ahmad, U., Najeeb, M., & Perveen, I. (2020).
Frequency of Musculoskeletal Disorders in
Swimmers. *Pakistan Journal of Physical Therapy*
(*PJPT*), 3(02), 03-09.
<https://doi.org/10.52229/pjpt.v3i02.1162>
8. Kennedy JC HR. Swimmer's Shoulder. *Phys Sportsmed* 1974;
2:34-38.
9. Kenal KA, Knapp LD. Rehabilitation of injuries in competitive
swimmers. *Sports Med.* 1996;22:337-47.

10. Lozovina V., Advantage L. Anthropometric Changes in Elite Men's Water. Polo players: 1980 and 1995 survey. Croat Med J, 2004; 45: p.5-202.
11. Richardson AB, Jobe FW, Collins HR. The shoulder in competitive swimming. Am J Sports Med. 1980 May-Jun;8(3):159-63. doi: 10.1177/036354658000800303. PMID: 7377446.
12. 12.Franić M, Ivković A, Rudić R. Injuries in water polo. Croat Med J. 2007 Jun;48(3):281-8. PMID: 17589969; PMCID: PMC2080536.
13. Wanivenhaus F, Fox AJ, Chaudhury S, Rodeo SA. Epidemiology of injuries and prevention strategies in competitive swimmers. Sports Health. 2012 May;4(3):246-51. doi: 10.1177/1941738112442132. PMID: 23016094; PMCID: PMC3435931.

*Շնորհակալություն եմ հայտնում գիտական ղեկավար
Տ. Պեդրոսյանին՝ հոդվածի պատրաստման աշխատանքներին
աջակցելու համար:*

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՑՐՎԱԾ ՍԿԼԵՐՈՋԻ
ԺԱՄԱՆԱԿ**

*ԱՏՍՏԿ ֆակուլտետ, Ֆիզիկական վերականգնման
ամբիոն, 4-րդ կուրս, Ինեսա Շահվերդյան,
Գիտական ղեկավար՝ դասախոս Գ. Ասցապոյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ցրված սկլերոզ, ֆիզիկական վերականգնում, ֆիզիկական վարժություններ, մերսում, թեստ, գիտափորձ:

Հետազոտության արդիականությունը: Ցրված սկլերոզը (ՑՍ) համարվում է կենտրոնական նյարդային համակարգի դեմիելինիզացնող հիվանդություն՝ ֆոկալ սիմտոմատիկ օջախներով՝ գլխուղեղում և ողնուղեղում: Աշխարհում ամեն տարի հայտնաբերվում է 3,4/100000 նոր դեպք, և այն ամենահաճախակի դեմիելինիզացնող հիվանդությունն է [2]:

Ցրված սկլերոզը լինում է՝ խրոնիկ, պրոգրեսիվող, աուտոիմուն բորբոքային:

Ցրված սկլերոզը ռեցեդիվող հիվանդություն է, որին բնորոշ է գլխուղեղում և ողնուղեղում բազմաթիվ դեմիելինիզացված ցրված օջախների ձևավորումը:

Այն հիմնականում սկսվում է 15-59 տարեկանում և մեծ մասամբ լինում է կանանց մոտ[1]:

Ըստ էպիդեմիալոգիական ուսումնասիրությունների՝ ցրված սկլերոզի տարածվածությունը եվրոպական երկրներում

գտնվում է բարձր և միջին մակարդակներում, Մեծ Բրիտանիա՝ 62/100000, Իտալիա՝ 166/100000, Ֆրանսիա՝ 120/100000, Նորվեգիա՝ 120/100000, Ֆինլանդիա՝ 105/100000, Դանիա՝ 154/100000, Ռուսաստան՝ 24-60/100000 [6]:

Յրվաժ սկլերոզի միջազգային ասոցացիայի տվյալների համաձայն՝ ամբողջ աշխարհում այս ախտորոշմամբ մարդկանց թիվն աճել է՝ 2,3 միլիոնից 2013 թվականին հասնելով 2,8 միլիոնի՝ 2020 թվականին և, 2,9-ի՝ 2023 թվականին [5]:

2019 թվականի տվյալներով ԱՄՆ-ում արձանագրվել է 1 միլիոն դեպք [6]: Ըստ 2022 թվականի տվյալների՝ Հայաստանում արձանագրվել է 800 դեպք [15]:

Համաձայն գիտամեթոդական գրական աղբյուրների՝ ՍՑ-ով հիվանդի համար ֆիզիկական վերականգնման ստանդարտ ցուցումներ չկան՝ միայն բժշկի և թերապիստի համատեղ գործունեության դեպքում ցուցաբերելով անհատական մոտեցում պացիենտին կարելի հասցնել դրական արդյունքի [14]: Հետևաբար, յուրաքանչյուր դեպքի համար անհրաժեշտ է մշակել համապատասխան վերականգնողական ծրագիր:

Հետազոտության նպատակը: Մշակել ՑՍ-ով հիվանդի վերականգնման համար ֆիզիկական թերապիայի ծրագիր՝ հիմնվելով պրակտիկայում առկա երաշխավորագրերի վրա և հիմնավորել նրա արդյունավետությունը:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Ուսումնասիրել և վերլուծել ՑՍ-ով հիվանդների ֆիզիկական վերականգնման վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականություն:

2. Մշակել ցրված սկլերոզի ֆիզիկական վերականգնման ծրագիր և գիտափորձով հիմնավորել արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունում կիրառվել է գիտամեթոդական գրականության վերլուծության, Կուրտցկու սանդղակի, Բերգ բալանսի, մկանային ուժի թեստավորման և գիտափորձի մեթոդները: Գիտափորձը կազմակերպվել և իրականացվել է «Ալթ Մեդ» բժշկական կենտրոնում (15.05.2022 – 17.06.2023), որի մասնակիցը եղել է 33 տարեկան պացիենտ, ում մոտ՝ համաձայն ՄՌՏ-ի հետազոտության, ախտորոշվել էր գլխուղեղի ՑՍ:

Հետազոտության արդյունքները: Ֆիզիկական վերականգնման գործընթացն իրականացնելու նպատակով ֆիզիոթերապիստի անմիջական մասնակցությամբ մենք մինչև գիտափորձը գնահատել ենք պացիենտի վիճակը՝ առավել ուշադրություն դարձնելով շարժունակության, ուժի, հավասարակշռության, դիրքի, հոգնածության աստիճանի և ցավային երևույթների վրա: Հիվանդի ստորին վերջույթներում առկա էին հետևյալ գանգատները՝ ուժեղ սպաստիկա, առօրյա գործողությունների կատարման դժվարություններ, հոգնածություն: Բացի այդ սանդղակի (Expanded Disability Status Scale, EDSS, 1983) կիրառման միջոցով որոշվել է հաշմանդամության աստիճանը՝ ըստ միավորների: Համաձայն Կուրտցկու սանդղակի՝ պացիենտի մոտ արձանագրվել է 7,5 միավոր, ինչը համապատասխանում է խորը հաշմանդամության ցուցանիշին [13]: Հիվանդը կարող էր քայլել ընդամենը մի քանի քայլ, տեղաշարժվում էր միայն անվասայլակով:

Ըստ համապատասխան երաշխավորագրի՝ 5 բալանոց գնահատման համակարգով գնահատվել է նաև պացիենտի մկանային ուժը [8], որոնց տվյալները ներկայացված են աղյուսակում:

Բերգ բալանսի թեստավորման արդյունքում գնահատվել էր ստատիկ և դինամիկ բալանսը: Համաձայն թեստավորման տվյալների՝ պացիենտը նստած դիրքից կարողանում էր կանգնել բացառապես թերապիստի օգնությամբ, չէր կարող պահել կանգնած դիրքն առանց օգնության, չէր կարող կառավարել կանգնած դիրքից նստելու գործընթացը, բալանսի վարժություն կատարելու փորձի ընթացքում կորցնում էր հավասարակշռությունը, առանց միջամտության չէր կարողանում կատարել վարժություն:

Հաշվի առնելով պացիենտի ֆիզիկական զարգացման վիճակը՝ մեր կողմից մշակված ֆիզիկական վերականգնման ծրագրում ընդգրկել էինք հետևյալ վարժությունները՝ հավասարակշռության, կորդինացիոն, ուժային, մեխանիկական, սարքավորումների օգնությամբ, քայլք և այլն: Լայնորեն կիրառել էինք պասիվ և ակտիվ վարժությունների համալիրներ, ինչպես նաև մկանային սպաստիկայի կանխարգելման վարժություններ և մերսման հնարքներ:

Վարժությունները կատարվում էին փոքր բեռնվածությամբ, ելնելով պացիենտի ինքնազգացողությունից, շաբաթական 3–4 անգամ՝ 30–45 րոպե տևողությամբ:

Թերապիայի առաջին փուլում իրականացնում էինք պասիվ վարժություններ [10]: Երկրորդ փուլում փորձում էինք կատարել պասիվ և ակտիվ վարժություններ: 5 ամիս անց,

արձանագրելով պացիենտի մոտ դրական փոփոխություններ, ըստ մկանային ուժի թեստավորման, սկսել ենք կիրառել նաև ակտիվ և դիմադրությամբ վարժություններ[11,12]: Մերսման հնարքները կիրառվել են ֆիզիկական վերականգնման ողջ ընթացքում:

Վեցամսյա ռեաբիլիտացիայի ընթացքում մկանային ուժի ցուցանիշներում արձանագրվել են դրական փոփոխություններ: Վերլուծելով մկանային ուժի թեստավորման արդյունքները, որոնք արտացոլված են աղյուսակում, բացահայտել ենք, որ կոնքազդրային հողի ծալման և տարածման ցուցանիշները չեն փոփոխվել, քանի որ առկա էր արտահայտված սպաստիկա (ջղածգում), որի պատճառով պացիենտը չէր կարողնում կատարել այդ շարժումները: Սակայն մերսման, պասիվ և ակտիվ վարժությունների կիրառման շնորհիվ պացիենտը կարողանում էր կատարել կոնքազդրային հողում զատում և առբերում, միջային և կողմնային պտույտներ: Ծնկահողում ծալումը և տարածումը, շնորհիվ կիրառվող ծրագրի, բարելավվել էր 1 միավորով: Սրունքվեգային հողում նույնպես 1 բալով դրական արդյունք էր արձանագրվել:

Հավասարակշռության ցուցանիշներում ևս արձանագրվել էին դրական փոփոխություններ. նստած դիրքից թերապիստի օգնությամբ ավելի վստահ էր կանգնում, կանգնած դիրքը փորձում էր պահել առանց օգնության, սակայն թերապիստի հսկողությամբ, կանգնած դիրքից փորձում էր ավելի վստահ նստել՝ փորձելով կառավարել այդ գործընթացը: Շնորհիվ հավասարակշռության վարժությունների, բարելավվել էր բալանսը,

փորձում էր վարժությունները կատարել առավելագույն քիչ օգնությամբ:

Աղյուսակ

Մկանային ուժի ցուցանիշները ՅՍ-ով պացիենտի մոտ մինչև գիպոփորձը և գիպոփորձից հետո

<i>Մկանային ուժը ստորին վերջույթների փարբեր հատվածներում</i>	<i>Գնահատման աստիճանը գիպոփորձից առաջ</i>	<i>Գնահատման աստիճանը գիպոփորձից հետո</i>
Կոնքազդրային հոդ	--	--
Ծալում	1 – ին աստիճան	1 – ին աստիճան
Տարածում	1 – ին աստիճան	1 – ին աստիճան
Զատում	1 – ին աստիճան	2 - ըրդ աստիճան
Առբերում	1 – ին աստիճան	2 - ըրդ աստիճան
Ներքին պտույտ	1 – ին աստիճան	2 - ըրդ աստիճան
Արտաքին պտույտ	1 – ին աստիճան	2 - ըրդ աստիճան
Ծնկահոդ	-	--
Ծալում	1 - ին աստիճան	2 - ըրդ աստիճան
Տարածում	1 - ըրդ աստիճան	2 - ըրդ աստիճան
Սրունքվեգային հոդ	-	-
Թիկնային ծալում	2 – ըրդ աստիճան	2 - ըրդ աստիճան
Ներբանային ծալում	2 - ըրդ աստիճան	2 - ըրդ աստիճան

Եզրակացություն.

• ՅՍ-ով պացիենտի վերականգնողական բուժման ուղղություններից է ֆիզիկական վերականգնումը, որի մասնակի նպատակը շարժումների պահպանումը և նրանց ծավալի մեծացումն է, պոստուրալ կայունության հասնելը, մարմնի հավասարակշռության պահպանումը՝ կանգնած և նստած վիճակում, մկանային ուժի բարելավումը, կոնտրակտուրաների կանխարգելումը, ցավային համախտանիշի վերացումը:

• Հետազոտության ընթացքում կատարված ֆիզիոթերապևտիկ միջոցառումների կիրառումը (մերսում, պասիվ, ակտիվ, ուժային վարժություններ և այլն) մշակված ծրագրի շրջանակում բարենպաստ ազդեցություն ունեցավ ՅՍ-ով հիվանդի մկանային ուժի, հավասարակշռության և կորդինացիայի լավացման վրա:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Н. Н. Яхно, Е. И. Гусев, Болезни нервной системы, Глава 5, Рассеянный склероз, с. 443.

2. Kearney H, et al; Nat Rev Neurol 2015; Alonso A, Hernán MA. Neurology 2008; Filippi M, Rocca MA. Radiology 2011; Thompson AJ, et al. Lancet Neurol 2018; Bernitsas E, et al. PLoS One 2017 [մուտք՝ 28.05.2023] [19:00]

3. Amatyа B., Khan F., La Mantia L., Demetrios M., Wade D. T. Non pharmacological interventions for spasticity in multiple sclerosis. Cochrane Database Syst Rev. 2013. DOI: 10.1002/14651858.CD009974.pub2

4. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28058>
[մուտք՝ 25.05.2023] [11:00]

5. <https://www.atlasofms.org/map/global/epidemiology/number-of-people-with-ms#about> [մուսը՝ 06.07.2023] [20:00]
6. <https://www.nationalmssociety.org/About-the-Society/MS-Prevalence#:~:text=Prevalence%20of%20MS%20More%20Than,th an%20twice%20the%20original%20estimate.> [մուսը՝ 06.07.2023] [20:30]
7. <https://evidence-neurology.ru/medical-calculators/multiple-sclerosis/edss/> [մուսը - 22.05.2023][16:00]
8. <https://hermes-ortho.ru/uslugi-i-ceny/diagnostika/manualnoe-myshechnoe-testirovanie.html> [մուսը՝ 26.09.2023] [23:00]
9. <https://betalife.ru/lifestyle/lfk-pri-rasseyannom-skleroze> [մուսը՝ 29.06.2023][23:30]
10. <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/rehabilitation> [մուսը՝ 29.06.2023][22:00]
11. https://vspru.ru/media/537034/2018_scleroz.pdf
12. http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Clinical_Bulletin_Physical-Therapy-in-MS-Rehabilitation.pdf
13. <https://ru.wikipedia.org/wiki/EDSS>
14. <https://ms-lectures.ru/osobennosti-fisicheskoy-reabilitacii-pri-rasseyannom-sclerose>
15. https://www.youtube.com/watch?v=oa_l8zeagE&ab_channe l=AysorTV

*Շնորհակալություն եմ հայտնում գիտական ղեկավար
Գ. Ասցապրյանին՝ հողվածի պատրաստման աշխատանքներին
աջակցելու համար:*

**ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ԴԵՐԸ
ԹԵՔՎԱՆԴՈՅՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂՆԵՐԻ
ՍՐՈՒՆՔՎԵԳԱՅԻՆ ՀՈԴԻ ԱՆԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ
ՇՏԿՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

*ԱՏՍՏԿ ֆակուլտետ, Ֆիզիկական
վերականգման ամբիոն, 4-րդ կուրս,
Գրիգորիոս Իսահակ Դեմիրջյան
Գիտական ղեկավար՝ Կ.գ.թ., դոցենտ Տ. Պետրոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի պետական ինստիտուտ,
Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Թեքվանդո, սրունքվեգային հոդ, վնասվածքներ, հոդի անկայունություն, վերականգնում, ֆիզիկական վարժություններ:

Հետազոտության արդիականություն: Թեքվանդոն կոնտակտային մարզաձև է, որտեղ մարզիկները մեծ ուժով և արագությամբ հարվածում են հակառակորդներին ոտքերով ու ձեռքերով՝ մարզականոնների համաձայն: Թեքվանդոն այն մարզաձևերից մեկն է, որտեղ վնասվածք ստանալու հավանականությունը բավականին մեծ է թե՛ մարզումների (հատկապես սպարինգների), թե՛ մրցումների ընթացքում: Այդ են վկայում վիճակագրական տվյալները՝ համաձայն որոնց վնասվածքների 54%-ը տեղի են ունենում մրցումների և 36%-ը մարզումների ընթացքում: Վնասվածքներն ավելի հաճախ հանդիպում են ստորին (46,5%), քան վերին (18%) վերջույթների հատվածում:

Դրանք հանդիպում են նաև մեջքի (10%) և գլխի շրջանում (3,6%) [1,2]: Ըստ Ռ. Լուստադի (2009) ուսումնասիրությունների՝ վնասվածքների ամենաբարձր տոկոսը մարտական մարզաձևերում վերագրվում է թեքվանդոյիստներին՝ 59%, այլիդո, քունգֆու կարատե և թաի-չի մարզաձևերի մարզիկների մոտ այն համապատասխանաբար կազմում է՝ 51%, 38%, 30%, 14% [3,4]: Համաձայն գրական աղբյուրների տվյալների՝ թեքվանդոյիստների վնասվածքների բարձր մակարդակը պայմանավորված է վարպետության ցածր աստիճանով, ցածր ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, անվտանգության կանոնների խախտմամբ [5]:

Հարկ է նշել, որ հաճախակի վնասվածքների են ենթարկվում ստորին վերջույթների այս կամ այն հողերը, որոնց պատճառով մարզիկները պարտադրված են լինում ժամանակավոր դադարեցնել մարզումները, ինչը բացասաբար է անդրադառնում մարզական հաջողությունների վրա:

Նման դեպքերում անհրաժեշտություն է առաջանում մարզիկներին հնարավորինս շուտ վերադարձնել լիարժեք մարզումների: Տվյալ խնդրի լուծման գործում առաջնային դերը համապատասխան մասնագետներինն է, մասնավորապես՝ օրթոպեդ բժիշկների և բուժական ֆիզկուլտուրայի (կինեզիոթերապիստ) ներկայացուցիչներինը: Վերջինիս գրագետ գործունեությունից և ճիշտ ընտրած մեթոդաբանությունից է կախված, թե որքան լիարժեք և հնարավորինս շուտ մարզիկները կվերադառնան մարզումների:

Համաձայն գիտամեթոդական գրական աղբյուրների՝ ստորին վերջույթների, մասնավորապես՝ սրունքվեզային հողի

վնասվածքների վերականգնման նպատակով պրակտիկայում կիրառվում են հատուկ ուժային, պլիոմետրիկ և այլ բնույթի վարժություններ: Վերջիններիս արդյունավետության վերաբերյալ տվյալները մեզ հասանելի գրականությունում լիարժեք լուսաբանված չեն: Նման մոտեցման արդյունավետության հիմնավորման համար անհրաժեշտություն առաջացավ իրականացնել գիտափորձ՝ երաշխավորված առաջարկների արդյունավետության բացահայտման համար:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Ուսումնասիրել ուժային, պլիոմետրիկական և հատուկ վարժությունների կիրառման արդյունավետությունը սրունքվեգային հոդի անկայունության շտկման գործընթացում:

Հետազոտության նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

- Բացահայտել պրակտիկայում կիրառվող կինեզիոթերապևտիկ վարժությունների խումբը, որի միջոցով շտկվում է սրունքվեգային հոդի անկայունությունը:
- Գիտափորձով հիմնավորել կինեզիոթերապևտիկ վարժությունների կիրառման արդյունավետությունը սրունքվեգային հոդի անկայունությունը շտկելիս:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունում կիրառվել են գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման և վերլուծության, սրունքվեգային հոդի ֆունկցիայի գնահատում՝ ըստ Ankle Joint Functional Assessment Tool (AJFAT) հարցաթերթի, պրոպրիոցեպցիայի գնահատման, գոնիոմետրիայի, ոտնաթաթի մկանային ուժի

գնահատման, Բորգի՝ ֆիզիկական ջանքերի ինքնագնահատման սանդղակի մեթոդները:

Հետազոտությանը մասնակցել է թեքվանդոյով զբաղվող 13 տարեկան մարզիկ, որի մոտ առկա էր սրունքվեգային հոդի անկայունություն:

Սրունքվեգային հոդի անկայունության շտկմանն ուղղված վարժությունների արդյունավետությունը գնահատելու համար իրականացվել է գիտափորձ՝ 8 շաբաթ տևողությամբ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պատանի մարզիկի սրունքվեգային հոդի անկայունության շտկման նպատակով իրականացվել է գիտափորձ, որի ընթացքում կիրառվել են կինեզիոթերապևտիկ վարժություններ՝ համաձայն գրականությունում տեղ գտած երաշխավորագրերի [6]:

Կինեզիոթերապևտիկ վարժությունների հիմքը վերականգնողական գործընթացի սկզբնական փուլում կազմել էին ստորին վերջույթի և հատկապես ոտնաթաթի հատվածի մկանակապանային համակարգի ամրապնդմանն ուղղված ուժային բնույթի վարժությունները: Վերջիններիս հիմքում ոտնաթաթով կատարվող պասիվ և ակտիվ վարժություններն էին: Ոտաթաթի տարածում և ծալում վարժություններն իրականացվում էին առանց բեռնվածության և բեռնվածությամբ: Վերջինիս կատարման ժամանակ մարզիկի ոտնաթաթին ամրացվում էր ոչ մեծ քաշով որևէ ծանրություն: Մի այլ վարժությունում մարզիկի ոտնաթաթին նստած դիրքում ամրացվում էր ռետինե լարանի մի ծայրը, իսկ մյուսը՝ ամրացվում էր մարմնամարզական պատին: Ըստ հրահանգի՝ մարզիկը կատարում էր ոտնաթաթի ծալում, այնուհետև տարածում: Լա-

րանի ձգողականությունը՝ ըստ նստած դիրքի հեռավորության, հնարավոր էր փոփոխել, ուստի և ձգել լարանը այս կամ այն ուժով: Բացի այդ մարզումներում կիրառվում էին ոտնաթաթի կայունության բարելավման նպատակով հատուկ վարժություններ, որոնց ընթացքում օգտագործվում էին հավասարակշռության բարձրկներ, էլաստիկ ժապավեններ: Վերականգնողական պարապմունքների 5-րդ շաբաթվանից սկսած վարժությունների ինտենսիվությունը, շարժումների քանակը և մարզման հաճախականությունը ենթարկվել էր փոփոխության՝ համաձայն Բորգի ֆիզիկական ջանքերի ինքնագնահատման սանդղակի (0-20 միավոր) [7]: Համաձայն ստացված գնահատականի՝ վարժությունների բարդությունը աստիճանաբար բարձրացվել էր 11-ից մինչև 18 միավորի: Բացի այդ, կիրառվել են նաև պրոպրիոցեպտիվ զգայունության մեծացման համար վարժություններ, օրինակ՝ պառկած դիրքում սրունքվեգային հողի պասիվ ծալման շարժումներ: Սրունքվեգային հողի անկայունության վերականգնման վերջին փուլում սկսվել են կիրառվել պլիոմետրիկական վարժություններ:

Հարկ է նշել, որ վերականգնողական ողջ ծրագիրը պարապմունքների սկզբնական շրջանում իրականացվել է շաբաթական 2 անգամ՝ 1 ժամ տևողությամբ: Նախափարժանքը և հետմարզումային թուլացնող վարժություններն անցկացվել են 10-ական րոպեի ընթացքում, իսկ բուն մարզումը տևել է 40 րոպե: Վերականգնողական պարապմունքների վերջին շրջանում մարզումների քանակի ավելացումը շաբաթական ենթարկվել է փոփոխության՝ ըստ Բորգի սանդղակի:

Վերականգնողական ծրագրի արդյունավետության գնահատման նպատակով իրականացվել է պրոպրիոցեպցիայի, ոտնաթաթի մկանային ուժի, դինամիկ հավասարակշռության, սրունքվեգային հոդի շարժունակության և վերջինիս ֆունկցիոնալ գնահատում՝ ըստ AJFAT գործիքի, որի առավելագույն արժեքը 60 միավոր է:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում բացահայտվել է, որ սրունքվեգային հոդի շարժունակությունը նվազել է. եթե մինչ գիտափորձը ներբանային ծալումը կազմում էր 23 աստիճան, ապա վերականգնողական ծրագրի կիրառման արդյունքում այն դարձել էր 19 աստիճան, թիկնային ծալումը նույնպես փոփոխվել էր՝ 21 աստճանից դարձել էր 18 աստիճան: Ոտնաթաթի մկանային ուժի տվյալները բարելավվել էին: Այս ամենը վկայում է, որ սրունքվեգային հոդի մկանակապանային համակարգը ամրապնդվել է: Սրունքվեգային հոդի ֆունկցիոնալ գնահատում՝ ըստ AJFAT մեթոդի, բացահայտեց միավորների ավելացում 17-ից մինչև մոտավորապես 23, ինչը հեռու է առավելագույն չափանիշից, սակայդա վկայում է, որ հոդի անկայունության շտկման գործընթացում կա դրական միտում: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին նաև, որ վերականգնողական միջամտությունը դրական է անդրադարձել նաև պրոպրիոցեպցիայի և դինամիկ հավասարակշռության վրա:

Եզրակացություն: Գիտափորձի արդյունքում բացահայտվեց, որ թեքվանդոյիստների սրունքվեգային հոդի անկայունության վերականգնման նպատակով կիրառված ուժային, պրոպրիոցեպցիայի, դինամիկ հավասարակշռության, պլիոմետրիկ վարժությունները նպաստել են ստորին վերջույթի,

մասնավորապես ոտնաթաթի մկանակապանային համակարգի ամրապնդմանը և անկայունության շտկմանը:

Վերջինս հիմնավորում է այն, որ գիտամեթոդական գրականության մեջ տեղ գտած երաշխավորագրերը սրունքվեգային հոդի անկայունության շտկման վերաբերյալ անհրաժեշտ է կիրառել սպորտային պրակտիկայում՝ բարդություններից խուսափելու համար և մարզիկներին ակտիվ մարզական գործունեության մեջ ընդգրկելու նպատակով:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Характеристика травматизма у юных тхэквондистов. Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149).

2.Ji, M. Analysis of injuries in taekwondo athletes. J. Phys. Ther. Sci. **2016**, 28, 231–234. 3.Lystad, R.P.; Pollard, H.; Graham, P.L. Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. J. Sci. Med. Sport **2009**, 12, 614–621.

4.Lystad, R.P.; Graham, P.L.; Poulos, R.G. Exposure-adjusted incidence rates and severity of competition injuries in Australian amateur taekwondo athletes: A 2-year prospective study. Br. J. Sports Med. **2013**, 47, 441–446.

5.Son, M.; Youm, C.; Woo, J.; Lee, M.; Kim, Y.; Kim, J. Postural stability for taekwondo athletes with repetitive ankle sprains during a single-leg stance. J. Phys. Ther. Sci. **2018**, 30, 405–410.

6.Xue X, Tao W, Xu X, Jin Z, Li Q, Wang Y, Gu X, Wang R,

Hua Y. Do exercise therapies restore the deficits of joint position sense in patients with chronic ankle instability? A systematic review and meta-analysis. Sports Med Health Sci. 2023 Jan 23;5(1):67-73.

7. Morishita S, Tsubaki A, Hotta K, Kojima S, Sato D, Shirayama A, Ito Y, Onishi H. Relationship Between the Borg Scale Rating of Perceived Exertion and Leg-Muscle Deoxygenation During Incremental Exercise in Healthy Adults. Adv Exp Med Biol. 2021;1269:95-99.

*Շնորհակալություն եմ հայտնում գիտական ղեկավար
Տ. Պեպրոսյանին՝ հողվածի պատրաստման աշխատանքներին
աջակցելու համար:*

**ԲԱԺԻՆ 5. ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ
ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ
ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В СПОРТЕ И НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

*Исторический факультет, кафедра истории
Беларуси древнего времени до средних веков,
3 курс, Александр Полоник,*

Научный руководитель: *старший преподаватель
кафедры физического воспитания
и спорта БГУ, Д. А. Скрипко
Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: физическая культура, спорт, преимущества и недостатки инновационных технологий.

Актуальность исследования: Использование инновационных технологий в спорте и на занятиях физической культуры является актуальной на сегодняшний день. С развитием технологий все больше и больше людей начинают использовать различные приложения, гаджеты и системы во время занятий спортом и физкультурой. Это позволяет упростить процесс тренировок и контролировать свои результаты. В связи с этим возникает необходимость изучения способов их

применения, а также выявления положительных и отрицательных сторон, возникающих в процессе их использования. Поэтому выявление положительных и отрицательных их сторон и изучение способов их применения становится важным и необходимым.

Цель исследования: целью работы является, изучение и применение инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования: выявление преимуществ, а также недостатка использования инновационных технологий в спорте и на занятиях физической культуры.

Методы исследования: для решения поставленных задач был использован метод анализа и синтеза литературных источников по рассматриваемой теме.

Анализ результатов исследования. Использование инновационных технологий в спорте приводит к созданию новых тренировочных методик и оборудования, что в свою очередь, улучшает эффективность тренировок и способствует достижению более высоких результатов. Кроме того, использование виртуальной реальности в тренировках может помочь тренирующимся лучше понимать свои действия во время практической деятельности. Использование инновационных технологий может помочь повысить интерес к занятиям спортом и физкультурой, особенно у молодежи. Использование гаджетов и приложений может быть более интересным и мотивирующим, для них чем просто занятия физической культурой. Однако существуют и некоторые отрицательные стороны использования

инновационных технологий в спорте и на занятиях физкультурой, вот почему важно соблюдать определенные меры предосторожности в использовании новых технологий.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в жизни современного человека, особенно это касается молодежи. При правильном выборе методов занятий физкультурой и спортом можно существенно и положительно повлиять на здоровье и благополучие человека. Использование же инновационных технологий при проведении занятий позволят повысить их эффективность, и упростить задачу тренеру/преподавателю. В последнее время, возникла потребность в физической активности. Несмотря на международную пропаганду, поддерживаемую обширными медицинскими, научными, экономическими, социальными и культурными доводами в пользу физической активности, ее популярность снижается в большинстве стран [5]. Использование инновационных технологий на занятиях физкультуры может повысить не только эффективность тренировок, но и сделать их более интересными и разнообразными, что делает их более популярными. Инновационные технологии используются в спорте уже давно, и они продолжают эволюционировать и улучшаться. На сегодняшний день существует множество приспособлений и систем, которые помогают занимающимся физкультурой и спортом в тренировочном процессе, к числу которых относятся: Wearable Technology, Video Analytics, Virtual Reality Training, Smart Stadiums.

Wearable Technology: носимые устройства (wearables) к которым относятся умные часы, фитнес-браслеты и т.д. Они являются популярными инструментами для контроля физической активности. Некоторые спортсмены используют их на тренировках и соревнованиях, чтобы контролировать свои показатели и при необходимости вносить изменения в тренировочную и соревновательную деятельность. Существует множество мобильных приложений, которые могут помочь улучшить физическую форму, отслеживать прогресс и предлагать персонализированные программы тренировок [5].

Video Analytics: аналитические системы на основе видео (video analytics), помогающие анализировать игры и тренировки, выявлять сильные и слабые стороны команды, оценивать соревновательную деятельность каждого игрока.

Virtual Reality Training: виртуальная реальность (virtual reality) так же может быть использована в тренировочной деятельности. Данная система позволяет спортсменам тренироваться в разных условиях, которые в реальной жизни были бы недоступны.

Таким образом, использование инновационных технологий на тренировочных и физкультурных занятиях помогут улучшить качество занятий, сделать их более интересными и мотивирующим, развивать не только физические, но и когнитивные способности.

Кроме того, использование инновационных технологий на тренировках и занятиях по физкультуре поможет учащимся лучше понять, как работает их организм и как он реагирует на

физические нагрузки, а также поможет лучше понимать свои сильные и слабые стороны, разработать вместе с тренером, педагогом более эффективные планы тренировок, соответствующие их индивидуальным потребностям и возможностям. Одним из примеров инновационных технологий, которые уже используются в тренировочном процессе является также и электронный стимулятор мышц, позволяющий увеличить воздействие на мышцы, что может способствовать улучшению их тонуса и силы. Эти устройства могут быть использованы во время тренировок, с целью повышения эффекта упражнений [3]. Похожий принцип наблюдается и при использовании датчиков движения, что позволяет улучшить контроль движения и координацию. Датчики могут быть установлены на теле тренирующего и способны помочь ему лучше контролировать свои движения, а также вносить необходимые корректировки для повышения эффективности упражнений.

Инновационные технологии могут помочь расширить возможности занятий за пределами кардио и силовых тренировок. VR устройства могут помочь тренирующимися лучше понять движения, а также делают эти занятия более интересными и увлекательными. Что помогает справляться с проблемой непопулярности занятий спортом и физической активности в целом.

Использование инновационных технологий на занятиях физкультуры может положительно влиять на здоровье учеников в нескольких аспектах.

Во-первых, использование электронных устройств и датчиков поможет им лучше контролировать свою физическую активность и предотвращать травмы. Например, датчики движения и устройства GPS могут помочь ученикам контролировать свою скорость и расстояние, а электронные трекеры сердечного ритма могут предотвратить перенапряжение сердца. Во-вторых, использование инновационных технологий поможет ученикам эффективнее управлять своим весом, лучше понимать и контролировать свой рацион и физическую активность, что приведет к снижению веса и уменьшению риска развития различных заболеваний, связанных с ожирением. В-третьих, использование инновационных технологий поможет улучшить качество сна учеников. Например, устройства для мониторинга сна помогут ученикам контролировать время сна и оптимизировать свои суточные ритмы, что приведет к улучшению общего здоровья.

Таким образом, использование инновационных технологий на занятиях улучшит физическую форму и здоровье занимающихся, а также сделает занятия более интересными и мотивирующими, повысит их эффективность и облегчит работу тренера.

Вместе с этим следует отметить, что несмотря на то, что данные технологии помогут упростить занятия спортом и уроки физкультуры, существуют некоторые отрицательные стороны их использования, что стоит учитывать.

К их числу относятся: зависимость от технологий. При использовании инновационных технологий в занятиях возможно

возникновение зависимости от них, что может негативно повлиять на здоровье человека.

Недостоверность данных: не все приложения и системы могут точно оценить физические возможности человека. Это может быть небезопасным и, даже привести к травмам, если человек тренируется слишком интенсивно, полагаясь только на приложение.

Стоимость: некоторые инновационные технологии могут быть дорогими. Не каждый может позволить себе инвестировать в такие технологии для своих занятий физкультурой.

Ограничения в применении: инновационные технологии могут быть ограничены в применении для некоторых видов спорта: для спорта на открытом воздухе, некоторые инновационные технологии могут быть неэффективными и неудобными в использовании.

Не могут заменить тренера: виртуальные тренеры не могут заменить реального тренера, который сможет оценить физические возможности человека и корректировать его тренировочную программу в реальном времени [4].

Выводы. Использование инновационных технологий в спорте и на занятиях физкультурой имеет много положительных аспектов: повышение эффективности занятий, увеличение мотивации и интереса к занятиям, создание новых методик и оборудования для тренировок. Однако, важно помнить о некоторых негативных аспектах и рисках, таких как возможные травмы при использовании оборудования и перегрузки, появление зависимости от приложений и гаджетов, а также потеря

навыков и координации при использовании виртуальной реальности. Поэтому использование инновационных технологий в спорте и на занятиях физкультурой необходимо соблюдать меры предосторожности и использовать их в сочетании с классическими методами тренировок.

Выражаю благодарность своему научному руководителю за оказанную помощь в процессе написания работы.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Борзенкова Д. О., Моськин С. А., Инновации в физической культуре и спорте // Наука-2020. – 2021. – № 6 (51). – С. 66-72.

2. Егорова О. Е., Инновационные технологии в мире спорта // Студенческий научный форум - 2015 : VII Международная студенческая научная конференция. URL: [https:// scienceforum.ru/2015/article/2015010188](https://scienceforum.ru/2015/article/2015010188) (дата обращения: 22.05.2023).

3. Скрипко А.Д., Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях / А.Д. Скрипко, М.В. Гребенчук, Д.А. Скрипко // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013: сб. науч. ст. участ. III Междунар. науч.-практ. конф., Минск. 21-23 марта 2013 г.

4. Скрипко А. Д., Технологии физического воспитания / А. Д. Скрипко. – Минск: ИСЗ, 2003. – 284 с

5. Шилько А. И., Инновационные технологии в жизни студентов и школьников, а также профессиональных спортсменов // Наука-2020. – 2021. – № 6 (51). – С. 126-130.

*Выражаю благодарность своему научному руководителю
Д. Скрипко за помощь в осуществлении данной работы.*

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ

ՍՊՈՐՏ, ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

SPORT, HEALTH, EDUCATION

СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ

Ուսանողական գիտական տարեգիրք

Խմբագիր՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային

ձևավորումը՝

Լ.Ա.Մեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության՝ 28.12.2023 թ.

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 9: