

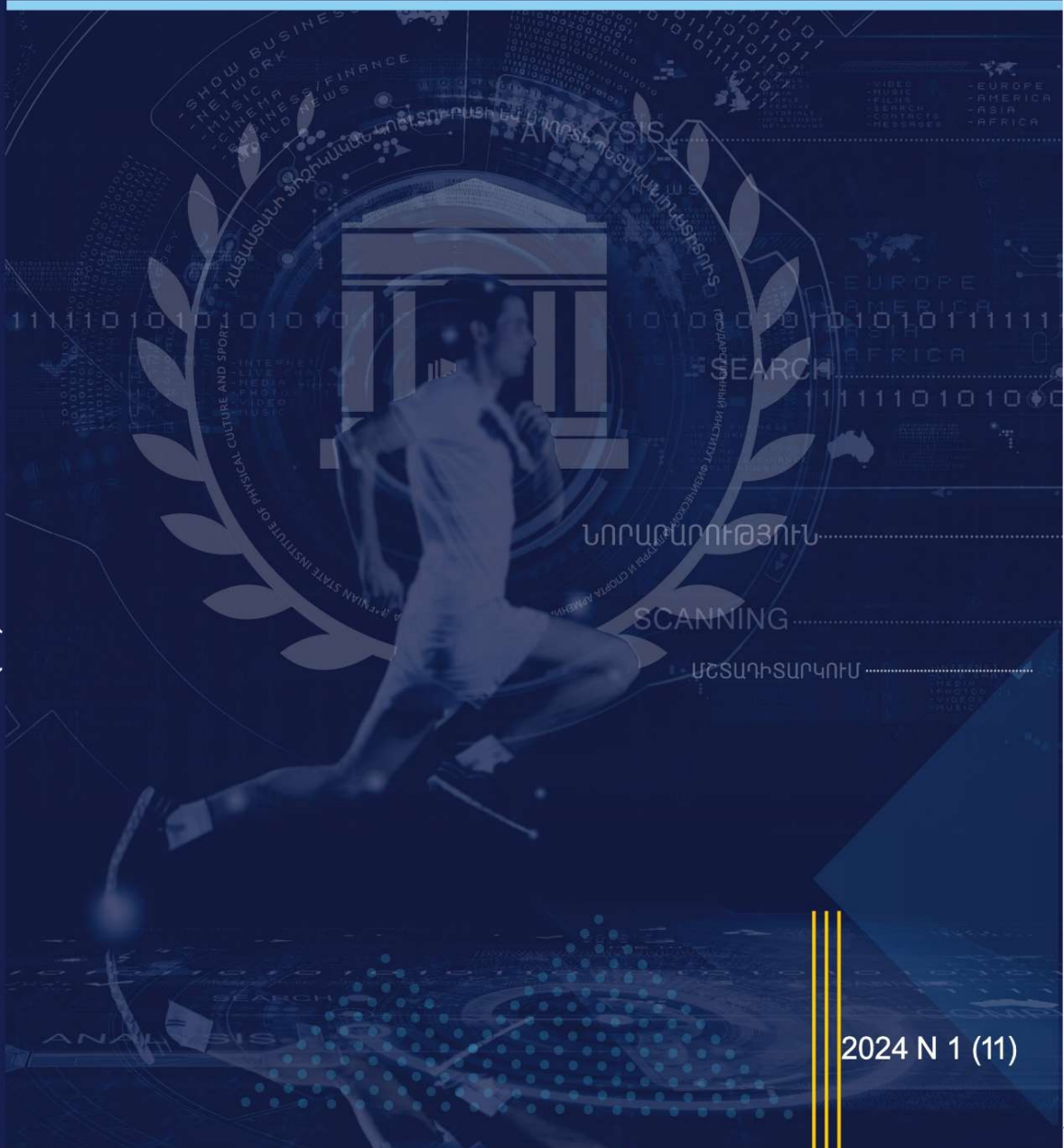
ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

SCIENCE IN SPORT. MODERN ISSUES

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

2024 N 1 (11)



2024 N 1 (11)

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ**



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 1 (11)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2024

ЕРЕВАН

ISSN 2953-8130

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական

Երաշխավորված է տպագրության Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Գիտական խորհրդի որոշմամբ
Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԿԳՄՍՆ բարձրագույն կրթության և գիտության կոմիտեի գիտական հրատարակությունների ցանկում:
Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2024, № 1 (11), 173 էջ:

Պարբերականում ընդգրկված են Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի, հանրապետության և այլ երկրների բուհերի դասախոսների և աշխատակիցների գիտահետազոտական ու մեթոդական աշխատանքները: Տեսական և գիտափորձարարական ուսումնասիրությունները նվիրված են ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի, ադապտիվ սպորտի բազմաբնույթ հիմնախնդիրներին, այնպես էլ հարակից ոլորտներին: Պարբերականի հոդվածները նախատեսված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի մասնագետների, մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների դասախոսների, երիտասարդ գիտնականների համար:

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

Հայաստանի Հանրապետություն, Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11

SCIENCE IN SPORTS. CURRENT ISSUES

A Reviewed Scientific Methodical Journal

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

The journal is included in the list of scientific publications of the Higher Education and Science Committee of the Ministry of Education, Science, Culture and Sports of the RA.

Science in Sports. Current Issues. Yerevan. Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, 2024, № 1 (11), page 173.

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

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

11 Alek Manukyan Str., Yerevan 0070, Republic of Armenia
info@sportedu.am

www.sportedu.am

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Սիմոնյան Տ. Գ.

մ.գ.թ., դոցենտ (rector@sportedu.am)

Պատասխանատու խմբագիր՝

Չափինյան Ա. Ա.

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

Խմբագրակազմ

- Ղազարյան Ֆ. Գ.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, frunz.ghazaryan@sportedu.am)
- Հակոբյան Ե. Ս.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, elena.hakobyan@sportedu.am)
- Ստեփանյան Լ. Ս.** Կ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, lusine.stepanyan@sportedu.am)
- Պետրոսյան Տ. Ռ.** Կ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, tigran.petrosyan@sportedu.am)
- Բաբայան Հ. Ա.** Կ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, harutyun. babayan@sportedu.am)
- Աբովյան Վ. Ա.** Բ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, vardan.abovyan@sportedu.am)
- Գասպարյան Հ. Ս.** մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, hayk.gasparyan@sportedu.am)
- Տեր-Մարգարյան Ն. Գ.** մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, nune.ter-margaryan@sportedu.am)
- Հակոբյան Ա. Լ.** մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, armen.hakobyan@sportedu.am)
- Աբրահամյան Լ. Ս.** տ.գ.թ. (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, «ԱՄԻՕ» բանկ, lianna.abrahamyan@sportedu.am)
- Սիմոնյան Ե. Վ.** լեզվաբան-խմբագիր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, eranuhi.simonyan@sportedu.am)
- Գևորգյան Պ. Հ.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՎՊՀ, pargevgevorgyan007@gmail.com)
- Մարդոյան Ռ. Ա.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՇՊՀ, mardoyanr@mail.ru)
- Թումանյան Հ. Գ.** մ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ԵՊՀ, armine.harutyunyan28@mail.ru)

Միջազգային խմբագրակազմ՝

- Սեյրանով Ս. Գ.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՌՍՀ «ԳՅՈԼԻՖԿ», rectorat@gtsolifk.ru)
- Բուլատովա Մ. Մ.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՌԻՖԿՍԱՀ, dr.bulatova@gmail.com)
- Պլաչինդա Տ. Ս.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՊՊ, praydtan@ukr.net)
- Հոփովա Ֆ. Ռ.** կ.գ.թ., մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՍՊԱ, Zfr-nauka@mail.ru)

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

SCIENTIFIC METHODOICAL JOURNAL

Chief editor

T. G. Simonyan - PhD of Pedagogy, Associate Professor

Responsible Editor

Chatinyan A. A.

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

Editorial staff

- Ghazaryan F. G.** *Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS, frunz.ghazaryan@sportedu.am)*
- Hakobyan Y. S.** *Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS, elena.hakobyan@sportedu.am)*
- Stepanyan L. S.** *PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, lusine.stepanyan@sportedu.am)*
- Petrosyan T. R.** *PHD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, tigran.petrosyan@sportedu.am)*
- Babayan H. A.** *PHD of psychology, Professor (Armenia, ASIPCS, harutyun.babayan@sportedu.am)*
- Abovyan V. A.** *PHD of Medicine, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, vardan.abovyan@sportedu.am)*
- Gasparyan H. S.** *PHD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, hayk.gasparyan@sportedu.am)*
- Ter-Margaryan N. G.** *PHD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, nune.ter-margaryan@sportedu.am)*
- Hakobyan A. L.** *PHD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, armen.hakobyan@sportedu.am)*

- Abrahamyan L. S.** PHD in Economics, (Armenia, ASIPCS, «AMIO» Bank, lianna.abrahamyan@sportedu.am)
- Simonyan Y. V.** Linguist-editor (Armenia, ASIPCS, eranuhi.simonyan@sportedu.am)
- Gevorgyan P. H.** Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, VSU, pargevgevorgyan007@gmail.com)
- Mardoyan R. A.** Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, Shirak State University, mardoyanr@mail.ru)
- Tumanyan H. G.** PHD of Pedagogy, Professor (Armenia, YSU armine.harutyunyan28@mail.ru)

International editorial board:

- Seyranov S.G.** Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, MSAPC, rectorat@rgufk.ru)
- Bulatova M. M.** Doctor of Pedagogy, Professor (Ukraine, NUUPES, dr.bulatova@gmail.com)
- Plachinda T. S.** Doctor of Pedagogy, Professor (Ukraine, NUPP, praydtan@ukr.net)
- Zotova F. R.** PHD of Biology, Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, VRSAPCST, Zfr-nauka@mail.ru)

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор

Симонян Т. Г.

к.п.н., доцент, rector@sportedu.am

Ответственный редактор

Чатинян А. А.

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

Редакционный совет

Казарян Ф. Г	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА, frunz.ghazaryan@sportedu.am)
Акопян Е. С.	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА, elena.hakobyan@sportedu.am)
Степанян Л. С.	к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА, lusine.stepanyan@sportedu.am)
Петросян Т. Р.	к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА, tigran.petrosyan@sportedu.am)
Бабаян А. А.	к.псих.н., профессор (Армения, ГИФКСА, harutyun.babayan@sportedu.am)
Абовян В. А.	к.м.н., доцент (Армения, ГИФКСА, vardan.abovyan@sportedu.am)
Гаспарян А. С.	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА, hayk.gasparyan@sportedu.am)
Тер-Маргарян Н. Г.	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА, nune.ter-margaryan@sportedu.am)
Акопян А. Л.	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА, armen.hakobyan@sportedu.am)
Абраамян Л. С.	к.э.н. (Армения, ГИФКСА, «АМИО» банк, lianna.abrahamyan@sportedu.am)
Симонян Е. В.	редактор (Армения, ГИФКСА, eranuhi.simonyan@sportedu.am)
Геворгян П. О.	д.п.н., профессор (Армения, ВГУ, pargevgevorgyan007@gmail.com)

- Мардоян Р. А.** д.п.н., профессор (Армения, ШГУ,
mardoyanr@mail.ru)
- Туманян Г. Г.** к.п.н., профессор (Армения, ЕГУ,
armine.harutyunyan28@mail.ru)

Международный редакционный совет

- Сейранов С. Г.** д.п.н., профессор (Россия, РГУФКСиТ,
rectorat@rgufk.ru)
- Булатова М. М.** д.п.н., профессор (Украина, УНУФКС,
dr.bulatova@gmail.com)
- Плачинда Т. С.** д.п.н., профессор (Украина, Национальный
университет «Полтавская политехника имени Юрия
Кондратюка», praydtan@ukr.net)
- Зотова Ф. Р.** к.б.н., д.п.н., профессор (Россия, ПГАФКСиТ,
Zfr-nauka@mail.ru)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	12
ԱԶԳԱՅԻՆ «ԿՈՒՄ» ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ ՊԱՐՈՂ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԸ, ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ԶԵՎԵՐԸ, ՈՒՂԻՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ (ՍԱՄՅԻՆԵ-ԶԱՎԱԽՔԻ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ) (in English)	12
<i>Խ. Գ. Յուզբաշյան</i>	
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՆԵՐԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	23
ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ ՄԱՐԴԱԶԱՓԱԿԱՆ ԻՆԴԵՔՍՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՄԱՄԲ	23
<i>Ս. Մ. Թորոյան, Գ. Ս. Թորոյան</i>	
ՍԿԶԲՆԱԿԱՆ ԼՈՂՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ	30
<i>Ա. Լ. Հակոբյան, Տ. Ա. Խառապոյան</i>	
ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՈՐՈՇ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՎՐԱ	40
<i>Լ. Մ. Հովհաննիսյան, Հ. Վ. Քոսակյան, Վ. Ա. Սմբապոյան</i>	
ՀԱՅ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒԺԱՅԻՆ ԴԻՄԱՅԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ	51
<i>Գ. Գ. Ղարիբյան, Զ. Ս. Հակոբյան, Հ. Ս. Գասպարյան</i>	
ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԲԱՆԱՎԻՃԱՅԻՆ ՀԱՐՅԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	62
<i>Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ս.Գ. Խաչատրյան</i>	
ՏԱՐԲԵՐ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՊԼԱՍՏԻԿԱՅԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	71
<i>Ա.Ա. Կովալյովա</i>	
ԼԻՊԵՑԿԻ ՄԱՐԶԻ ՀՐԱԶԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՎԱՔԱԿԱՆ ԹԻՄԻ ՀԵՐԹԱՓՈՒՄԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ	83
<i>Վ. Պ. Ֆեոդորով, Օ. Մ. Խոլոդով, Ռ. Վ. Կուզնենկո</i>	

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	102
ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆ ԱՐԵՎԵԼՅԱՆ ՄԱՐՏԱՐՎԵՍՏՈՒՄ <i>Թ. Շ. Սոֆյան, Ա. Ա. Վարդանյան, Ա. Ժ. Տեր-Գրիգորյան</i>	102
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՈԼՈՐՏՈՒՄ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄ-ՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼԻԶԱՑՈՒՄԸ <i>Վ. Բ. Բարաբանովա, Ե. Ա. Կոպանևա</i>	112
ԲԱԺԻՆ 4. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱՔԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐԸ	123
ԻՆՏԵՐՎԱԼԱՅԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ <i>Ն. Է. Խաչատրյան</i>	123
ԲԱԺԻՆ 5. ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ	135
ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ԿՈՄՈՒՆԻԿԱՑԻԱՆԵՐԸ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՒՄ <i>Ն. Վ. Սարգսյան</i>	135
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ - ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲՈՒՀԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐ. ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ ԵՎ KAHOOT ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ <i>Ա. Ա. Չապրինյան (in English)</i>	144

CONTENT

SECTION 1. OLYMPIC SPORT: OLYMPISM, OLYMPIC EDUCATION AND LEGACY IN THE MODERN SPORT	12
FORMS, WAYS AND MEANS OF REVEALING THE LEVELS OF DEVELOPMENT OF THE CULTURE OF DANCER-WRESTLERS OF THE NATIONAL WRESTLING "KOKH" (ON THE EXAMPLE OF THE SAMTSKHE-JAVAKHETI REGION) <i>K. G. Yuzbashyan</i>	12
SECTION 2. PEDAGOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	23
COMPARATIVE DYNAMICS OF ADOLESCENT’S MOTOR FITNESS, CONSIDERING ANTHROPOMETRIC INDICATORS <i>S. M. Toroyan, G. S. Toroyan</i>	23
THE INFLUENCE OF PRIMARY SWIMMING TRAINING ON PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN <i>A. L. Hakobyan, T. A. Kharatyan,</i>	30
THE INFLUENCE OF ATHLETIC EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN MOTOR ABILITIES <i>L. M. Oganisyan, A.V. Kosakyan, V.A. Smbatyan</i>	40
ANALYSIS OF ARMENIAN STUDENTS STRENGTH ENDURANCE INDICATORS <i>G.G.Gharibyan, Z. S. Hakobyan, H. S. Gasparyan</i>	51
CONTROVERSIAL ISSUES OF PRIMARY SCHOOL EDUCATION <i>F.G. Ghazaryan, S.G.Khachatryan</i>	62
FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PLASTIC MOVEMENTS IN STUDENTS MOTOR FITNESS VARIOUS LEVELS <i>A. A. Kovalyova</i>	71
PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE IN BULLET SHOOTING FOR THE LIPETSK REGION NATIONAL TEAM <i>V. P. Fedorov, O. M. Kholodov, R.V. Kuzmenko</i>	83
SECTION 3. PSYCHOLOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	103
TECHNOLOGY OF PSYCHO-REGULATION METHOD IMPLEMENTAION IN ORIENTAL MARTIAL ARTS <i>T. Sh. Sofyan, A.A. Vardanyan, A.J. Ter-Grigoryan</i>	103

SOCIALIZATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN A COMPETITIVE ENVIRONMENT <i>V. B. Barabanova, E. A. Kopaneva</i>	112
SECTION 4. MEDICAL BIOLOGICAL ASPECTS OF SPORT ACTIVITY AND HEALTHY LIFE STYLE	123
THE EFFECT OF THE INTERVAL TRAINING METHOD ON THE SPEED ENDURANCE OF FOOTBALL PLAYERS <i>N. E. Khachatryan</i>	123
SECTION 5. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF SPORT MANAGEMENT	135
MARKETING COMMUNICATIONS IN BASKETBALL <i>N. V. Sargsyan</i>	135
THEORETICAL COMPETENCIES OF STUDENTS OF A PHYSICAL CULTURE AND SPORT UNIVERSITY: WAYS OF FORMATION AND KAHOOT CONTROL <i>A. Chatinyan</i>	144

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

UDC 796.032

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-12

**FORMS, WAYS AND MEANS OF REVEALING THE LEVELS OF DEVELOPMENT
OF THE CULTURE OF DANCER-WRESTLERS OF THE NATIONAL WRESTLING
"KOKH" (ON THE EXAMPLE OF THE SAMTSKHE-JAVAKHETI REGION)**

K. G. Yuzbashyan

*Shirak State University, after
M. Nalbandyan, Gyumri, Armenia*

Keywords: "Kokh", dancer-wrestlers, ethnoculture, development, ethnos, ways, means.

Research relevance: Public interest in ethnoculture and ethnopedagogy, its real possibilities to meet the challenges of the modern education system. The methodology developed by us for the development of the culture of a person (dancer-wrestler) allows us to apply a complex of pedagogical ways and means, with the unity and interaction of its components.

“Our period in history requires more than just our survival. It requires a restructuring of life on a higher, more gentle, more pulsating level of living and with more enhanced and qualitative. It is vital to have a new understanding of life, not with the perceptions of a man who creates working tools, but of a man who can create new visions” [3, p. 133].

In modern society, views, lifestyle, inner world, value system, and people's ideas are gradually changing. New working conditions are developed. On the one hand technical progress multiplies people's strengths and opportunities in the field of culture; on the other hand, it suppresses a person's spiritual impulses, not giving him the opportunity to realize his creative imagination.

The purpose of the research is to characterize the presence and characteristics of pedagogical conditions in primary groups (ages 7-9) that contribute to the development of musical and dance culture of "Kokh" dancer-wrestlers.

The scientific innovation - an exemplary training program for dancer-wrestlers, a diary and manuals (both in Armenian and Russian) have been developed.

The theoretical and practical significance of the work is the use of the

www.sportedu.am

obtained data during the theoretical classes of dancer-wrestlers, in the development of targeted training programs for dancer-wrestlers, in the organization of the educational and training process for preparing and participating in various competitions.

The arsenal of technical and tactical actions of dancers-wrestlers is noticeably expanding and improving the efficiency of the organization, which is the basis of scientific and practical instructions that will be developed in the future.

During the analysis of the education program, the following indicators were considered:

1. The essential components that make up the content of the program, which ensure the development of the culture of dancer-wrestlers,

2. The role of education was revealed according to the following indicators: the adequacy of self-expression, self-knowledge, self-esteem of dancer-wrestlers, spiritual formation, lifestyle, manifestations of dancer-wrestlers in an aesthetic environment. "The history of any nation consists of its native language, ethnic symbols, traditions, rituals, folklore, values (spiritual, moral, material) seasoned with universal human values" [2, p. 4].

The results of our survey indicate the relevance, the need, the demand, the role and the significance of developing the culture of dancer-wrestlers.

Conversations, discussions in "round table format" were held.

The following questionnaire was presented:

1. What role does culture play in your life?

2. Why is culture necessary for a person in life?

3. What works of art do you know? Which are the most beloved and understandable to you?

4. What family traditions can you mention that are necessarily accompanied by music and dance?

5. What national and folk holidays, games, competitions do you know? Which ones are accompanied by music and dance?

6. What events and activities dedicated to folk holidays are organized at your home, at school, in the yard or in your community?

7. What kind of national traditions do you know? Which of them are closest to your heart and why?

8. The role and significance of national games and competitions in the formation and preservation of the national image.

Research methods and organization, development of pedagogical documents (guide, program, etc.). We used the following theoretical and experimental methods to identify the initial level of development of the culture of dancer-wrestlers:

1. interview with parents of dancer-wrestlers,

2. observations of the training process, conversations with the dancer-wrestlers on their musical and dance preferences, diagnosis of musical and dance abilities.

Research objectives: The analysis of the existing pedagogical conditions, which contribute to the development of the musical and dance culture of dancer-wrestlers, was carried out in accordance with the following tasks:

1. Overview of the content of the training program for dancer-wrestlers,

2. Characterization of the peculiarities of the upbringing process in the educational process,

3. Design of aesthetic environment,

4. Identification of interdisciplinary connections.

Research result analysis: During the analysis of the education program, the following indicators were considered:

➤ the essential components that make up the content of the program, ensuring the development of the culture of dancer-wrestlers,

➤ the role of education was identified according to the following indicators: adequacy of self-expression, self-knowledge, self-evaluation of dancer-wrestlers in an aesthetic environment, spiritual formation, lifestyle, manifestations of dancer-wrestlers. "The history of any nation consists of the na-

tive language, ethnic symbols, traditions, rituals, beliefs, values (spiritual-moral, material), spiced with universal values" [2, page 4].

We conducted a survey and test assignments.

The content of the questionnaire was:

We present the results of the test assignment:

The analysis of the results of the **first task** recorded the ability of the dancer-wrestler to make an emotional reference, to characterize and describe the emotional-expressive aspects of its content with words in the process of cultural perception.

The motivations for preferring some musical and dance works have also been revealed.

The second task is aimed at revealing knowledge of music and dance parts. It was assessed according to the following indicators:

- concentration of attention, depth of perception

- duration, emotional-motor activity, expressiveness, originality of creative expression, ability to think about culture, competent choice of expression and means of expression, ability to appreciate the beauty of culture, knowledge about branches of culture.

As a result of performing the tasks, we discovered the following levels of development of the aesthetic awareness of the dancer-wrestlers.

Our research made it possible to identify the situation of activities aimed at the dancer- wrestlers' culture formation in the sports club, to identify the effectiveness of the use of folk traditions in that process, and to determine the level of culture development. "The necessary path is pondering, it is the understanding of the premises of one's own activity, patterns and mechanisms of social and individual survival, self-analysis" [1, p. 251].

The analysis of the results of our observations showed the following: ideas about the formation of culture are often limited to the formation of practical skills and abilities. Mastering the rich folklore heritage of the nation by dancer-wrestlers is one of the priorities of modern pedagogy, where special attention is paid to the awareness of proximity to their origins and the awakening of historical memory. "Elements of national dance contribute to the development of coordination of movements, rhythm, emancipation and emotionality" [7, p. 277].

We have carried out the process of developing the cognitive abilities of dancer-wrestlers, which includes various forms and means of work: creative tasks, emotional and evaluative situations, proportional and individual creative activity.

Dynamic and super-powerful ways of learning characterize learning in the process of student communication. The interest in active forms and ways of teaching and

www.sportedu.am

upbringing arises from the need to adapt the educational process and reform the modern education system." Along with purposeful pedagogical influence, self-study is carried out and engaged in independent motor creativity, including dancer-wrestlers into the environment of creative understanding" [5, p. 16].

To solve the problems of developing the culture of wrestling dancers, we have applied the following system of methods:

1. The information-search path involves the creation of artistic, aesthetic and problematic situations:

- It is necessary to take into account the individual-psychological characteristics and the emotional- sensory sphere of the dancer-wrestlers

2. The method of comparing contrasts promotes a conscious perception of culture, the choice of problematic situations, stimulates an emotional reaction to culture, and develops creative imagination.

3. The path of inspiration and awakening of feelings is aimed at developing the ability to combine one's own feelings with the emotional content of a melody, movements that help to try to convey one's feelings to a musical instrument and embody them in the pages of harmony.

4. The path of returning to the traditions of the past is aimed at forming a holistic view of folk music and dance among the dancer-wrestlers.

5. The path of sudden creation contributes to the formation of the ability to freely reproduce melodies, movements, introduce double dances independently into these melodies, reproduce them in accordance with different moods (rhythm, rhythm) "it is often possible to understand the essence of movement, exercise and trick only indirectly by feeling a specific action" [8, p. 5-6].

In order to develop the culture of dancer-wrestlers, we propose, along with two-hour weekly training sessions, to conduct periods consisting of 31 favourite classes (each lasting 30-40 minutes). Each lesson has a specific goal.

- to convey to the dancer-wrestlers the initial idea of folklore as a source of wisdom, spiritual beauty and vitality of the people.

- to foster a careful and sensitive attitude both to one's own people and to the cultural traditions of other peoples.

- on the basis of various successful examples of Armenian and world art, form and develop the performing and creative abilities and skills of dancer-wrestlers,

- to develop aesthetic taste, feelings, emotional and value aspects of dancer-wrestlers on the basis of acquired knowledge, abilities and skills.

- to develop quick thinking, creative imagination, speech and aesthetic ideas,

- to form the emotional and evaluative attitude of dancer-wrestlers to folk

music, dance, to develop in them the ability to appreciate real art.

We determined the stages of work organization: preparatory, substantive, factorial, evaluative, which ensure the development of the emotional-evaluative attitude of the dancer-wrestlers.

Dancer-wrestlers get acquainted with samples of folk applied art, costumes, rituals, customs. folk ideas, emotions, expressiveness of characters and morality form the worldview and spiritual appearance of the dancer-wrestlers. "Know yourself and you will know the world" - this is how the thinkers of the ancient world thought, embracing the importance and complexity of this process" [4, p. 45].

We offer the following ways of introducing the dancers-wrestlers to folklore materials:

1. Conversation, explanation, clarification, various educational, motor, story-role-play games, other information and search means are used.

2. Use of melody, movement compositions, interdisciplinary connections on folklore topics.

Dancer-wrestlers get acquainted with the psychology of the people, religious and mythological concepts, the beauties of the motherland, the cultural thinking of the people, consider the ideas of justice, generosity, honesty, and morality.

In the course of music, dance, and national costume classes dedicated to

www.sportedu.am

folklore, dancer-wrestlers show their diverse shade of emotions, express different emotional situations, combining them with appropriate musical and dance works. During the work, attention is paid to vocabulary, movements, emotional coloring, enrichment of imagery. "The personality of the dancer-wrestler should be considered as a whole and as a unique personality" [6, p. 95].

The process is preceded by a survey: What national games and competitions do the wrestling dancers know? "We used an exchange of views on the following topics: "music in our family", "dances in our family", "culture knows no borders", stagings of the choreographer "national song and dance", thematic performances, rehearsals of our own performances with group or individual discussion and assessment " [10].

Demonstration competitions of dancer-wrestlers are a great stimulus for revealing creative abilities. During the training, we used the following exercises:

- independent choice of dance movements and game situations,
- demonstration of imaginative creative abilities
- performing song-dance and game creative tasks.

The dance is combined in moderate steps, jumps, sharp movements, transitions, music, the melody, is performed by a group or by an individual. In the initial, preparatory, phase, dancer-wrestlers master basic

musical movements: walking, running, jumping, performing movements of arms, legs and other parts of the body.

It is necessary to show freedom, emotionality, moderate craziness. Games are important in the education of dancer-wrestlers, especially those of ethnic origin, which are a means of physical, moral-psychological, and aesthetic development. The game is world perception, a means of perceiving nature, it enlivens the horizon of a person (dancer-wrestler), expands his worldview and ideas about the surrounding world, improves mental processes: memory, understanding, imagination. As a result of targeted positive pedagogical influence, it is possible to influence the process of developing the motor function of a dancer-wrestler [9].

Special attention was paid to performances, national-ritual ceremonies in elementary groups, the purpose of which is to:

- to introduce folk traditions to the dancers-wrestlers,
- to create a moral and psychological, warmth, atmosphere of mutual understanding,
- to develop creative abilities, especially the gift of improvising and creating,
- satisfy the cognitive and aesthetic requirements of the dancer-wrestlers.

Conclusion: Our main task was the relevance of the program, the content of the comprehensive educational process of dancer-wrestlers within the framework of

interdisciplinary relations. Based on the results of our research, we can state that the Armenian national wrestling "Kokh" is the main means of educational influence on the trainees and considers culture as the basis of human creative activity.

Undoubtedly, the means and methods based on progressive ethnic traditions carry a powerful educational potential, contribute to the socio-cultural development of dancer-

wrestlers, encourage dancer-wrestlers to search for noble ideas, intense feelings, the goodness and beauty.

The relevance of the topic covered in this article within the framework of this research and the need for a more comprehensive and profound study of ethnopedagogy as a relatively new discipline of pedagogy make this topic open for new studies by us and others.

📖 REFERENCES

1. Гончаренко С. И., Украинский педагогическая словарь. – Киев: 1997. – 347с.
2. Дауров А.М., Формирование этнопедагогической компетентности будущего учителя физической культуры народными средствами физического воспитания. Специальность: 13.00.08.-Теория и методика профессионального образования. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ставрополь: 2020. – 178с.
3. Культура жизнеобеспечения и этнос. Маркарян Э. С. Арутюнов С. А. - Ереван, 1983. - 319с.
4. Педагогическое мастерство. Под редакцией И.А. Зязюна. – Москва: «Высшая школа», 1997. – 349с.
5. Юзбашян Х. Г., Спортивные разнообразные игры-соревнования на занятиях Армянской национальной борьбой «Кох» (на примере Самцхе-Джавახетского региона). UNIVERSUM: Психология и образование научный журнал. Выпуск: 6(96), Р/Ф г. Москва, изд. «МЦНО»-2022год, 68-стр.
6. Юзбашян Х. Г., Психолого-педагогические особенности культурно-спортивной организации деятельности танцоров-борцов (на примере Армянской национальной борьбы «Кох»). «Северо-Кавказский федеральный университет». Образование и глобальные вызовы современности: научно-педагогический контекст. Сборник научных трудов. Р/Ф г. Ставрополь, изд-во «СКФУ»-2022год, 187-стр.
7. Юзбашян Х. Г., Использование элементов Армянской национальной борьбы «Кох» на учебно-тренировочных занятиях в спортклубе вуза. «Санкт-петербургский научно-исследовательский институт физической культуры». Направления и

www.sportedu.am

перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (20-21 октября). Р/Ф г. Санкт-Петербург, изд-во «ФГУ СПбНИИФК»-2022 год, 284-стр.

8. Юзбашян Х. Г., Концепция дидактических особенностей организации технико-тактического совершенствования танцоров-борцов: (в модели Армянской национальной борьбы «Кох» на примере Самцхе-Джавахетского региона). Международный научный журнал «Флагман науки» №3(3) С. 305-315. Апрель 2023год. Р/Ф г. Санкт-Петербург.

9. Юзбашян Х. Г., Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания танцоров-борцов (на модели Армянской национальной борьбы «Кох», на примере Самцхе-Джавахетского региона). Международный научный электронный журнал. // «Вектор научной мысли»: Январь 2024. – СПб., Изд. МИПИ им. Ломоносова – выпуск №1 (6).

10. Национальный архив Армении, филиал кинофотофоно документов и страховых копий. Архивный номер – 1558, документальный фильм «Танец гор», (дипломная работа – Р.С.Геворгянца). – Ереван: «творческое объединение-Ереван», 1971год.

**ԱԶԳԱՅԻՆ «ԿՈՒՍ» ԸՄԲԵՎԱՄԱՐՏՈՒՄ ՊԱՐՈՂ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԸ,
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ, ՈՒՂԻՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ (ՍԱՄՑԽԵ-ՋԱՎԱԽԲԻ
ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ)**

Խ. Գ. Յուզբաշյան

*Մ. Նալբանդյանի անվան «Շիրակի
պետական համալսարան» հիմնադրամ*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կոխ, պարող ըմբիշներ, էթնոմշակույթ, զարգացում, էթնոս, ուղիներ, միջոցներ:

Հետազոտության արդիականություն: Հասարակության հետաքրքրությունը սևեռել էթնոմշակույթին և էթնոմանկավարժությանը՝ բավարարելու ժամանակակից կրթության համակարգի մարտահրավերների պահանջները: Անձի (պարող ըմբիշի) մշակույթի զարգացման՝ մեր կողմից մշակված մեթոդաբանությունը թույլ է տալիս կիրառել մանկավարժական ուղիների ու միջոցների համալիր՝ իր բաղադրատարրերի միասնությամբ և փոխներգործությամբ:

www.sportedu.am

Հետազոտության նպատակն է՝ բնութագրել տարրական խմբակներում (7-9 տարեկան) մանկավարժական այն պայմանների առկայությունն ու առանձնահատկությունները, որոնք նպաստում են «Կոխ» պարող ըմբիշների երաժշտական ու պարային մշակույթի զարգացմանը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Պարող-ըմբիշների մշակույթի զարգացման ելակետային մակարդակի բացահայտման համար օգտագործել ենք հետևյալ տեսական և փորձառական մեթոդները՝

1. պարող ըմբիշների ծնողների հետ հարցազրույց,
2. ուսումնամարզական գործընթացի դիտումներ, զրույց պարող ըմբիշների հետ՝ նրանց երաժշտական ու պարային նախասիրությունների շուրջ, երաժշտական ու պարային ընդունակությունների ախտորոշում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պարող ըմբիշների կողմից ժողովրդական բանահյուսության հարուստ ժառանգության յուրացումն արդի մանկավարժագիտության առաջնային ուղղություններից մեկն է, որտեղ կարևորվում են սեփական ակունքներին հարազատ կեցության գիտակցումը և պատմական հիշողության արթնացումը: «Ազգային պարի տարրերը նպաստում են շարժումների, ռիթմի, էմանսիպացիայի և հուզականության համակարգման զարգացմանը» [7, էջ 277]:

Մեր կողմից իրականացվել է պարող-ըմբիշների իմացական-ճանաչողական կարողությունները զարգացնող գործընթաց, որը ներառում է աշխատանքի բազմաբնույթ ձևեր ու միջոցներ՝ ստեղծագործական առաջադրանքներ, հուզական-գնահատողական իրավիճակներ, համամասնական և անհատական ստեղծագործական գործունեություն:

Համառոտ եզրակացություն: Մեր գլխավոր խնդիրն է եղել ներկայացնել պարող ըմբիշների համակողմանի ուսումնադաստիարակչական գործընթացի ծրագրի (Երևան, 2017), բովանդակության արդիականությունը միջառարկայական կապերի շրջանակում: Ելնելով մեր հետազոտության արդյունքներից՝ կարող ենք փաստել, որ «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամատը մարզվողների համար ուսումնադաստիարակչական ներգործության գլխավոր միջոց է և դիտարկում է՝ որպես մարդու ստեղծագործական ակտիվության հիմք:

**ФОРМЫ, ПУТИ И СРЕДСТВА ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ
ТАНЦОРОВ-БОРЦОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ» (НА ПРИМЕРЕ САМЦХЕ-
ДЖАВАХЕТСКОГО РЕГИОНА)**

Х. Г. Юзбашян

Ширакский государственный университет

им. М. Налбандяна, Гюмри, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. «Кох», танцоры-борцы, этнокультура, развитие, этнос, способы, средства.

Актуальность исследования. В современном обществе постепенно меняется мышление людей, образ жизни, внутренний мир, система ценностей, образы. Появляются новые условия труда, технический прогресс также умножает силы и возможности людей в области культуры, с другой стороны, подавляет духовные порывы человека, не давая ему возможности удовлетворить свою творческую фантазию.

Данное научное исследование посвящено развитию особенностей у танцоров-борцов творческих и разнообразных подходов многосторонней двигательной подготовленности, их морально-нравственному и эстетическому воспитанию. Автор представляет эффективную методологию в системе этнокультурных ценностей, направленную на этносостязание, имеющее важную роль и значение в учебно-тренировочном процессе танцоров-борцов в Армянской национальной борьбе «Кох».

Цель исследования – описать наличие и особенности педагогических условий в начальных группах (7-9 лет), способствующих развитию музыкально-танцевальной культуры танцоров-борцов «Кох».

Методы и организация исследования. Для выявления базового уровня развития культуры танцоров-борцов мы использовали следующие теоретические и экспериментальные методы:

1. разработка педагогических документов (руководства, программы и т.п.),
2. интервью с родителями танцоров-борцов,
3. наблюдения за тренировочным процессом, беседа с танцорами-борцами об их музыкальных и танцевальных предпочтениях, диагностика музыкальных и танцевальных способностей.

Задачи исследования. Анализ существующих педагогических условий, способствующих развитию музыкально-танцевальной культуры танцоров-борцов, проводился по следующим задачам:

1. рассмотрение содержания программы подготовки танцоров-борцов,
2. характеристика особенностей учебного процесса в образовательном процессе.

Анализ результатов исследования. При анализе родительской программы учитывались следующие показатели:

- обязательные компоненты содержания программы, обеспечивающие развитие культуры танцоров-борцов.

Краткие выводы. В рамках данного исследования актуальность обсуждаемой в статье темы и необходимость более комплексного и исчерпывающего изучения этнопедагогике как относительно новой научной отрасли педагогики оставляют тему открытой для новых исследований как нами, так и другими.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Խաչատուր Գեորգի Յուզբաշյան՝ հայցորդ, Մ. Նալբանդյանի անվան «Շիրակի պետական համալսարան» հիմնադրամ, Գյումրի, Հայաստան,

E-mail: kox-akademia@mail.ru, ORCID ID-0000-0001-5731-3655

Information about the author

Kachatur Georgi Yuzbashyan - Shirak State University, after M. Halbandyan, Gyumri, Armenia E-mail: kox-akademia@mail.ru, ORCID ID-0000-0001-5731-3655

Հոդվածն ընդունվել է 03.03.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.03.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

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

ՀԴՏ 796.33

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-23

**ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ ՄԱՐԴԱԶԱՓԱԿԱՆ ԻՆԴԵՔՍՆԵՐԻ
ՀԱՇՎԱՌՄԱՄԲ**

Ս. Մ. Թորոյան, Գ. Ս. Թորոյան

«Աթլետիկայի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան»

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություններ, դինամիկ տեղաշարժեր, մարդաչափական ինդեքսներ, մանկավարժական թեստավորում, դինամոմետրիա, խրոնոմետրիա:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին տարիներին դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում բավականաչափ փոփոխություններ են տեղի ունեցել՝ ծրագրերում, դասերի ժամաքանակում և այլն: Նպատակ դրեցինք տեղեկանալու, թե ինչպիսին են փոփոխություններն աշակերտների ֆիզիկական պատրաստականության և շարժողական ընդունակություններում [1]: Դպրոցահասակների նկատմամբ պատշաճ ուշադրություն են դարձրել մանկավարժները, մարզիչները, ուսուցիչները, գիտնականները և այլք, որոնք բավականաչափ աշխատանքներ են կատարել:

Հետազոտության նպատակը: Որոշել 2023 թ. ուսումնական տարում ինչպիսի փոփոխություններ տեղի ունեցան 13 և 11

տարեկան դեռահասների արագաշարժության, ուժային և ցատկունակության չափորոշիչների արդյունքներում:

Հետազոտության խնդիրները:

Որոշել 13 և 11 տարեկան պատանիների մարդաչափական ինդեքսների՝ մարմնի հասակի, քաշի, ստորին վերջույթների երկարության, արագաշարժության, ցատկունակության և ուժային, թվային տվյալների մակարդակը, մարդաչափական ինդեքսների օգտակարությունը շարժողական չափորոշիչների նկատմամբ [3,7]:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մաթեմատիկական վիճակագրության: Հետազոտությունում օգտագործել ենք՝ մարմնի հասակի, քաշի, ստորին վերջույթի երկարության, ընթացքից 20մ վազքի, տեղից հեռացատկի, մեկ քայլով հրման ժամանակի ու հեռացատկի, ոտքերի տարածիչ մկաններ

րի ուժի չափումներ: Յուրաքանչյուր տարիքից հետազոտության համար ներգրավել ենք 20-ական պատանի:

Հետազոտություններն անցկացրել ենք N 71 հիմնական դպրոցում: Օգտագործել ենք՝ վայրկենաչափ, դինամոմետր, հրման հրապարակ, չափերիզ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ուսումնական տարվա չափումներից ստացված թվային ցուցանիշներով կատարել ենք թվաբանական գործողություններ, ստացել յուրաքանչյուր չափորոշի միջին թվային արդյունքներ և տվյալ արդյունքներով կատարել ենք 13 և 11 տարեկանների թվային տվյալների համեմատություններ՝ որոշելով նրանց միջև եղած տարբերություններն ու վերածել տոկոսային թվերի [4]: 13 տարեկանների չափորոշիչների արդյունքների միջին թվային տվյալների չափը ստացվեց այսպես. հասակում՝ 159,8սմ, քաշում՝ 58,4կգ, ստորին վերջույթի երկարությունում՝ 91,0սմ, ընթացքից 20մ վազքում՝ 0,25վրկ., տեղից հեռացատկում՝ 170սմ, մեկ քայլով հեռացատկում՝ 149,7սմ, հրման արդյունքում՝ 0,27վրկ., երկու ոտքերի տարածիչ մկանների ուժում՝ 182,4կգ [2,5]:

Կրտսեր տարեկանների համանման չափորոշիչների արդյունքների միջին թվային արդյունքներն այսպիսին են. մարմնի հասակում՝ 146,8սմ, քաշում՝ 41,8կգ, ստորին վերջույթի երկարությունում՝ 82,8սմ, ընթացքից 20մ վազքում՝ 0,43վրկ., տեղից հեռացատկում՝ 140,8սմ,

մեկ քայլով հեռացատկում՝ 139,7սմ, հրման ժամանակի արդյունքում՝ 0,38վրկ., երկու ոտքերի ուժում՝ 97,3կգ: 13 տարեկանների չափորոշիչների միջին թվային տվյալներից հանել ենք 11 տարեկանների համանուն չափորոշիչների թվային արդյունքները: Ավագ տարեկանների բոլոր չափորոշիչների արդյունքներում ստացվեցին զգալի տարբերություններ՝ մարմնի հասակում՝ 13սմ, քաշում՝ 16,6կգ, ստորին վերջույթներում՝ 8,2սմ, 20մ վազքում՝ 0,18վրկ., տեղից հեռացատկում՝ 29,2սմ, մեկ քայլով հեռացատկում՝ 10սմ, հրման ժամանակում՝ 0,11վրկ. և երկու ոտքերի ուժում՝ 85,1կգ տվյալները:

Մի քանի թվային ցուցանիշներ համեմատել ենք Ֆ. Գ. Ղազարյանի «Մարդու ֆիզիկական մոնիտորինգ» դասագրքի նույն տարիքի պատանիների արդյունքներին համապատասխանող թվային արդյունքների հետ [9]: 13 տարեկանների մարմնի հասակը և 20մ վազքը համապատասխանեց «բարձրին», մարմնի քաշը՝ «միջինից բարձրին», տեղից հեռացատկը՝ «միջինին», հասակի ինդեքսը՝ «բարձրին»: 11 տարեկանների մարմնի հասակը և քաշինը համապատասխանեց «միջինից բարձրին», 20մ վազքինը և հեռացատկինը՝ «միջինի» տվյալին:

Աշխատանքում տեղ ենք հատկացրել նաև Ի.Ա.Տեր-Հովհաննիսյանի [10,6] «Աթլետի պատրաստության ժամանակակից հայացք» գրքում եղած բաժանման գործողություն կիրառելու մեթոդին, այն է՝ մարդաչափական երեք ինդեքսներով՝

www.sportedu.am

մարմնի հասակ, քաշ, ստորին վերջույթի երկարություն թվային միջին ցուցանիշներով, առանձին կատարել համահարաբերություններ ստուգողական վարժությունների միջին թվային ցուցանիշների հետ, որոշել տոկոսային չափերը:

13 տարեկաններ՝ մարմնի հասակի հետ բաժանման գործողություններ ենք կատարել 20մ վազքի, տեղից հեռացատկի, մեկ քայլով հեռացատկի, մեկ քայլով հեռացատկի հրման ժամանակի և ուղքերի տարածիչ մկանների ուժի թվային տվյալներով:

- Այսպես՝
- 159,8սմ:0,25վրկ.=639,2%;
- 159,8սմ:170սմ=0,94%;
- 159,8:149,7սմ=1,06%;
- 159,8սմ:0,27վրկ.=591,8%;
- 159,8սմ:182,4կգ=0,87%:

Մարմնի քաշի հետ նույն հերթականությամբ՝

- 58,4կգ:0,25վրկ.=233,6%;
- 58,4կգ:170=0,94%;
- 58,4կգ:149,7սմ=1,06%;
- 58,4կգ:0,27վրկ.=591,8%;
- 58,4կգ:182,4կգ=0,87%:

Ստորին վերջույթի երկարության հետ՝

- 91,0սմ:0,25վրկ.=364,0%;
- 91,0սմ:170սմ=0,53%;
- 91,0սմ:149,7սմ=0,60%;
- 91,0սմ:0,27վրկ.=337%;
- 91,0սմ:182,4կգ=0,49%:

11 տարեկաններ՝ մարմնի հասակի հետ

www.sportedu.am

146,8սմ:0,43վրկ.=34,1%;

146,8սմ:140,6սմ=0,4%;

146,8սմ:139,7սմ=0,5%;

146,8սմ:0,38վրկ.=386%;

146,8սմ:97,3կգ=1,5%:

Մարմնի քաշի հետ՝

41,8կգ:0,43վրկ.=97,2%;

41,8կգ:140,8սմ=0,29%;

41,8կգ:0,38=110%;

41,8կգ:139,7սմ=2,9%;

41,8կգ:97,3կգ=0,4%:

Ստորին վերջույթի երկարության հետ՝

82,8սմ:0,43վրկ.=19,2%;

82,8սմ:140,8սմ=0,58%;

82,8սմ:0,38սմ=217%;

82,8սմ:139,7վրկ.=0,58%;

82,8սմ:97,3կգ=0,85%:

Մարդաչափական երեք ինդեքսների միջոցով բարձր տոկոսային թվեր ստացվեց 20մ վազքի և մեկ քայլով հեռացատկի հրման ժամանակի արդյունքներում [8]:

Եզրակացություն: Հետազոտությունից ստացված թվական տվյալների մանրակրկիտ վերլուծությունից եկանք հետևյալ եզրահանգման. 11 տարեկանները բոլոր չափորոշիչներում զիջում են 13 տարեկանների նկատմամբ, հատկապես՝ 20մ վազքում և մեկ քայլով հեռացատկի հրման ժամանակի ցուցանիշներում: Մարդաչափական ինդեքսները դրականապես են ազդում երկու տարիքային խմբերի՝ արագաշարժության և մեկ քայլով հրման ժամանակի արդյունքների վրա:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Թորոյան Ա.Մ., Մայակովսկու անվան դպրոցի պատանիների ցատկունության մակարդակի հետազոտության, Հանրապետական XXXVIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, ՊՈԱԿ, Երևան, 2010, էջ 120-124:

2. Թորոյան Ա.Մ., Զավախյան Վ.Լ., Թորոյան Գ.Ս., Ռուբեն Սևակի անվան հիմնական դպրոցի տղաների և աղջիկների շարժողական ընդունակությունների և հեռացատկի արդյունքների հետազոտություն, Սպորտային մանկավարժության գիտական 43-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան 2016թ., էջ 159-163:

3. Թորոյան Ա.Մ., Սարգսյան Զ.Օ., Թորոյան Գ.Ս., Մարտիրոսյան Ա.Է., Տարբեր կարգային հեռացատկորդների շարժողական ընդունակությունների և ցատկային մարզածների արդյունքների հետազոտություն, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմունքները, Պարբերական, Պրակ Ա, Երևան, 2019, էջ 295-298:

4. Թորոյան Ա. Մ., Զավախյան Վ. Լ., Թորոյան Գ. Ս., Ռուբեն Սևակի անվան հիմնական դպրոցի տղաների և աղջիկների շարժողական ընդունակությունների և հեռացատկի արդյունքների հետազոտություն, Սպորտային մանկավարժության գիտական 43-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան, 2016, 3 էջ:

5. Թորոյան Ա. Մ., Սարգսյան Զ. Օ., Թորոյան Գ. Ս., Մարտիրոսյան Ա. Է., Տարբեր կարգային հեռացատկորդների շարժողական ընդունակությունների և ցատկային մարզածների արդյունքների հետազոտություն, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմունքները, Պարբերական, Պրակ Ա, Երևան, 2019, 5 էջ:

6. Թորոյան Ա.Մ., Սևգուլյան Ռ. Ա., Թորոյան Գ.Ս., Պատանի ֆուտբոլիստների մարդաչափական հատկանիշների և շարժողական ընդունակությունների մակարդակի հետազոտություն, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, N 1 (5), Երևան, 2022, 5 էջ:

7. Թորոյան Ա.Մ., Թորոյան Գ.Ս., Դեռահաս պատանիների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների միամյա դինամիկայի վերլուծությունը, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, N 2 (9), Երևան, 2023, 6 էջ:

8. Հայրապետյան Մ. Ս., Աթլետիկա. արագավազք և փոխանցավազք, Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2008, 140 էջ:

9. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ, Դասագիրք, Երևան, 2007, 215 էջ:

10. Тер-Ованесян И.А., Подготовка легкоатлета: Современный взгляд: М.: Терраспорт. 2000, 127с:

COMPARATIVE DYNAMICS OF ADOLESCENT'S MOTOR FITNESS, CONSIDERING ANTHROPOMETRIC INDICATORS

S. M. Toroyan, G. S. Toroyan

Athletic Federation of the RA, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: motor fitness, dynamic shifts, anthropometric indicators, pedagogical testing, dynamometry, chronometry

Research relevance: The analysis of shifts in the indicators of athletes' motor fitness, taking into account anthropometric indicators, in sports practice and in all sports, is of particular importance. In this regard, the authors have been studying these issues using the example of schoolchildren aged 11-13 years for a long time.

Research aim and objectives: Comparative characteristics of the indicators of motor fitness in the dynamics of school athletes at the age of 11 and 13 with the account of anthropometric indicators have been considered.

Research methods and organization: Methods of studying and generalizing literary sources on the problem under study, dynamometry, chronometry, anthropometry, pedagogical testing with an assessment of speed, strength and jumping abilities were used. The obtained data are processed mathematically.

The research was carried out on the basis of Yerevan primary school N 71, where 20 schoolchildren at the age of 11 and 13 took part.

Research result analysis: A comparative analysis of the indicators of the level of motor fitness of schoolchildren at the age of 11 and 13 showed a constant increase in strength, speed and jumping abilities. Positive changes were also achieved in the indicators of anthropometric measurements, which were reflected in a number of motor manifestations of students.

Conclusion: Regular age shifts have been revealed among students at the age of 11 and 13, which confirms the data available in the literature. It is especially important that anthropometric indicators significantly contribute to the improvement of results in running

at 20 m and pushoff in jumps. These data should be taken into account when practicing school physical education.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ

*С. М. Тороян, Г. С. Тороян
Федерация легкой атлетики РА, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: двигательная подготовленность, динамические сдвиги, антропометрические индексы, педагогическое тестирование, динамометрия, хронометрия.

Актуальность исследования. В спортивной практике и во всех видах спорта особое значение имеет анализ сдвигов показателей двигательной подготовленности спортсменов с учетом антропометрических индексов. В этом плане авторы в течение длительного времени изучают эти вопросы на примере школьников 11-13 лет.

Цель и задача исследования. Рассмотрены сравнительные характеристики показателей двигательной подготовленности в динамике у школьников спортсменов 11 и 13 лет с учетом антропометрических индексов.

Методы и организация исследования. Были использованы методы изучения и обобщения литературных источников по рассматриваемой проблеме, динамометрии, хронометрии, антропометрии, педагогическое тестирование с оценкой скоростных, силовых и прыжковых способностей. Полученные данные обработаны математически. Исследования проведены на базе ереванской основной школы N 71, где приняли участие 20 школьников 11 и 13 лет.

Анализ результатов исследования. Сравнительный анализ показателей уровня двигательной подготовленности школьников 11 и 13 лет показал прирост силовых, скоростных и прыжковых способностей. Положительные сдвиги получены и в индексах антропометрических измерений, которые нашли отражение и в ряде двигательных проявлений учащихся.

Краткие выводы. Выявлены закономерные возрастные сдвиги у учащихся 11 и 13 лет, что подтверждают существующие в литературе данные. Особо важно, что антропометрические индексы заметно способствуют улучшению результатов в беге на 20 м и отталкиванию в прыжках. Эти данные должны учитываться в практике школьного физического воспитания.

www.sportedu.am

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սիմոն Մինասի Թորոյան՝ պրոֆեսոր, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ, ՀՀ արևելատիկայի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան,

Գոհար Սիմոնի Թորոյան՝ մանկավարժ, արևելատիկայի մարզիչ, ՀՀ արևելատիկայի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան, E-mail: pearlhog@yandex.ru

Information about the authors

Simon Minas Toroyan, Professor, Honored Coach of the Republic of Armenia, Athletic Federation of the RA, Yerevan, Armenia

Gohar Simon Toroyan, teacher, athletics coach, Athletic Federation of the RA, Yerevan, Armenia, E-mail: pearlhog@yandex.ru

Հոդվածն ընդունվել է 16.01.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 17.01.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 355. 233. 22

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-30

**ՍԿԶԲՆԱԿԱՆ ԼՈՂՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԲՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ**

Ա. Լ. Հակոբյան¹, Տ. Ա. Խառապյան²

¹Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
²«MY CLUB» կանացի սպորտային ակումբ, «Ղազար 77» ՍՊԸ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սկզբնական լողուսուցում, նախադպրոցական տարիք, ազդեցություն, ֆիզիկական զարգացում, շարժողական ընդունակություններ, հենաշարժողական համակարգ:

Հետազոտության արդիականություն: Արդի ժամանակաշրջանում աճող սերնդի առողջության պահպանման և ամրապնդման, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների բարելավման խնդիրները ոչ միայն կրթական հաստատությունների, այլև յուրաքանչյուր ընտանիքի կարևորագույն նպատակներից մեկն են: Եվ որքան շուտ այս խնդիրները ստանան իրենց լուծումը և կրեն ժամանակատև բնույթ, այդքան լավ:

Նշված հիմնախնդրի լուծման եղանակներից մեկը նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար շարժողական ակտիվության մակարդակի ապահովումն է: Երեխաների շարժողական ակտիվության պահանջմունքն արդի ժամանակաշրջանում բավարարվում է ոչ լիարժեքորեն: Համաձայն սանիտարահիգիենիկ

նորմերի՝ այդ պահանջմունքը բավարարվում է ոչ լիարժեք՝ ընդամենը 50-60%-ով [2]: Նման իրավիճակը չի կարելի հանդուրժել: Շարժողական ակտիվությունն անհրաժեշտ է բավարարել յուրաքանչյուր ժամ և օր, այն նույնքան անհրաժեշտ է, որքան և սննդի ընդունումը [5]:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես շարժողական ակտիվության միջոց, յուրաքանչյուր մարդու կյանքի անբաժանելի մասն ողջ կյանքի ընթացքում:

Այս բացը լրացնելու համար ծնողներից շատերը խնդրի լուծումը տեսնում են լողուսուցման պարապմունքներում: Սակայն պետք է արձանագրել, որ շատ ծնողներն էլ գործնականում սահմանափակվում են միայն երեխայի լողիմացության յուրացմամբ, որը բավականին կարճատև է:

Նման փաստը, որ լողալու ունակության ձեռք բերելուց հետո ծնողների գերակշիռ մասը երեխաներին այլևս չեն տանում լողի պարապմունքների, արձանագրվել է մեր կողմից՝ երկարատև մարզչական գործունեության արդյունքում:

www.sportedu.am

Բացի այդ, տվյալ եզրակացությունը հիմնավորվել է նաև մի շարք մարզիչների հետ զրույցների արդյունքում:

Բնականաբար, հարց է ծագում, բացի լողալ սովորելուց, այդ կարճատև պարապմունքներն ի՞նչ ազդեցություն են թողնում երեխաների առողջության, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների վրա: Հարկ է նշել, որ հասանելի գրականությունում, նման հարցադրման պատասխանն իր լուծումը չի գտել, բացի մեկ եզակի աշխատությունից, որում հետազոտության առարկա էր լողի կարճատև՝ 12 շաբաթվա պարապմունքների ազդեցությունը երիտասարդ կանանց մարմնակազմության վրա [8]: Հակառակ դրան, վեր բարձրացված խնդիրներն իրենց լուծումը ստացել են միայն երկարատև լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո:

Ուստի, անհրաժեշտություն է առաջանում ուսումնասիրման առարկա դարձնել բարձրացրած հիմնահարցը:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել սկզբնական լողուսուցման պարապմունքների ազդեցությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հար-

ցում, զրույցներ, սոմատոմետրիկ, ֆիզիոմետրիկ և սոմատոսկոպիկ ուսումնասիրման մեթոդներ, մանկավարժական թեստավորում, հավաստիացման գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրության:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևան քաղաքի № 56 մանկապարտեզի 5 և 6 տարեկան 40 երեխայի՝ 10-ական տղա և աղջիկ (ստուգողական խումբ) յուրաքանչյուր տարիքային խմբի շրջանակում: Հետազոտության են մասնակցել նաև 5 և 6 տարեկան «Ղազար 77» ՍՊԸ, «MY CLUB» լողավազնի լողի պարապմունքների հաճախող (տևողությամբ 3,5 ամիս) 20 երեխա, յուրաքանչյուր տարիքային խմբում 5-ական տղա և աղջիկ (փորձարարական խումբ): Բոլոր հետազոտվող 5-6 տարեկան երեխաները՝ ըստ մանկապարտեզի, ինչպես նաև լողավազանի բժիշկների տվյալների, եղել են առողջ և համապատասխանել են առողջության 1-ին խմբին: Ստուգողական խմբի երեխաները լողի պարապմունքների չեն հաճախել, փորձարարական խմբի՝ հաճախել են տարբեր մանկապարտեզներ: Շարժողական ակտիվությամբ բոլոր երեխաները մանկապարտեզի շրջանակում միմյանցից չեն տարբերվել:

Ուսումնասիրման առարկա են հանդիսացել երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները: Վերջիններիս ուսումնասիրումը և թեստավորումն իրա-

կանացվել է երկու փուլով՝ մինչ հավաստիացման գիտափորձը և գիտափորձից հետո:

Քանի որ տվյալ ուսումնասիրություններում տղաները և աղջիկները ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշներով սկզբունքորեն չէին տարբերվել, ապա տվյալների վերլուծությունն իրականացվել է ընդհանրացված՝ միագումար: Նման մոտեցումը պրակտիկայում ունի իր կիրառումը [5]:

Հարցաթերթիկային հարցման են մասնակցել 20 ծնող, որոնց երեխաները հաճախում էին լողի պարապմունքների: Հարցում է իրականացվել նաև 20 մարզիչի շրջանում:

Հավաստիացման գիտափորձի տևողությունը, որի հիմքը և բովանդակությունը եղել է սկզբնական լողուսուցումը, կազմել է 3,5 ամիս:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ելնելով հետազոտության առջև դրված նպատակից՝ մասնավորապես, պարզաբանելու լողի կարճատև պարապմունքների ազդեցությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների վրա, անհրաժեշտություն առաջացավ ուսումնասիրել 5 և 6 տարեկան երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները մինչ լողի պարապմունքներ հաճախելը և դրանք ավարտելուց հետո:

Հարկ է նշել, որ սկզբնական լողուսուցման պարապմունքների կարճատևությունը պայմանավորված է պրակտիկայում կիրառվող լողուսուցման 36 դասի ծրագրով [1], տևողությունը՝ 3-3,5 ամիս: Վերջինիս հիմնական խնդիրը՝ մարզական լողաճերի (կրոլ կրծքի և կրոլ մեջքի վրա) տեխնիկայի ուսուցանումն է: Բացի այդ, լողի պարապմունքներ հաճախելու կարճատևությունը պայմանավորված է նաև նրանով, որ բազմաթիվ ծնողների նպատակը՝ ըստ սոցիոլոգիական հարցման տվյալների, եղել է այն, որ իրենց երեխան սովորի միայն լողալ և զվարճանա ամառվա շոգ ժամանակահատվածում: Նման եզրակացության հանգեցել ենք, նաև մեր երկարատև աշխատանքային փորձից, ինչպես նաև բազմաթիվ մարզիչների (20 հոգի) հետ զրույցների արդյունքում, որոնցից 85%-ն արտահայտել են նման համոզմունք:

Մինչդեռ երեխայի շարժողական ակտիվությունը չպետք է կրի սեզոնային բնույթ: Առողջությունը, ֆիզիկական զարգացումը և շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու, պատշաճ մակարդակի վրա պահելու նպատակով, ֆիզիկական կուլտուրայով և զանգվածային սպորտով, այդ թվում նաև լողով, պետք է զբաղվել բավականին երկար ժամանակ, եթե ոչ ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Ուստի, հարց է առաջանում՝ ինչ ազդեցություն են թողնում կարճատև լողի պարապմունքները օրգանիզմի վրա: Վեր-

ջինս իր պարզաբանումը ստացավ հավաստիացման գիտափորձում: Մինչ գիտափորձի իրականացումը, մասնավորապես լողի պարապմունքների սկիզբը, անհրաժեշտություն առաջացավ ուսումնասիրել և համեմատել լողի պարապմունքներ հաճախող և նման պարապմունքներ չհաճախող երեխաների մեզ հետաքրքրող ցուցանիշները:

Հավաստիացման գիտափորձի սկզբնական տվյալների արդյունքների համեմատությունները բացահայտեցին, որ լողի պարապմունքներ հաճախող փորձարարական խմբի (ՓԽ) երեխաները ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներով, մասնավորապես՝ սոմատոմետրիկ՝ մարմնի հասակի և քաշի, կրծքավանդակի շրջագծի և էքսկուրսիայի, չեն տարբերվում ստուգողական խմբի (ՍԽ) ներկայացուցիչներից: Նույնը նկատվել էր, նաև ֆիզիոմետրիկ ցուցանիշների, մասնավորապես՝ ԹԿՏ, շնչառության պահման ներշնչումից (Շտանգեի փորձանմուշ) և շնչառության պահման արտաշնչումից հետո (Գենչի փորձանմուշ), ինչպես նաև աշխատունակության՝ ըստ Ռուֆեի տվյալների:

Շարժողական ընդունակություններով՝ դաստակի ուժի, մաքրքավազքի, թեքում առաջ, հեռացատկ տեղից և հավասարակշռության ցուցանիշներով ՓԽ-ի և ՍԽ-ի երեխաները միմյանցից նույնպես չեն զանազանվում:

Հենաշարժողական համակարգի՝ կեցվածքի և ոտնաթաթի վիճակի ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ ՍԽ-ի 5 և 6 տարեկան երեխաների 30%-ի մոտ առկա են կեցվածքի շեղումներ, ՓԽ-ում այդ թիվը մինչ լողի պարապմունքներ հաճախելը կազմում էր 40%: Հետազոտվող խմբերի երեխաների մոտ հայտնաբերվել էր ոտնաթաթի վիճակի խախտումներ՝ արտահայտված տափակաթաթության և հարթեցման ձևով: Ստուգողական խմբի 5 տարեկան (լողի պարապմունքներ չհաճախող) 25% երեխաների մոտ առկա էր հարթեցված ոտնաթաթ, իսկ տափակ թաթ՝ 15%-ի: Փորձարարական խմբի 5 տարեկան երեխաների մոտ բացահայտվել էր համապատասխանաբար՝ հարթեցված՝ 20%-ի և տափակաթաթություն՝ նույնպես 20%-ի մոտ: ՍԽ 6 տարեկան երեխաների մոտ առկա էր հարթեցված ոտնաթաթ 35%-ի մոտ, իսկ տափակաթաթություն 10%-ի մոտ: ՓԽ-ում հարթեցված ոտնաթաթ բացահայտվել էր 50%-ի մոտ, իսկ տափակաթաթություն՝ 20%-ի:

Հավաստիացման գիտափորձի, այսինքն՝ լողի պարապմունքների ավարտից հետո, նույնպես իրականացվեցին համեմատական վերլուծություններ ՓԽ-ի և ՍԽ-ի երեխաների ուսումնասիրվող ցուցանիշների միջև:

Ուսումնասիրությունները բացահայտեցին, որ լողի կարճատև պարապմունքների տևողությունը՝ 3-3,5 ամիս, էական ազդեցություն չթողեցին ՓԽ-ի

երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆունկցիոնալ ցուցանիշների վրա: Սակայն հարկ է նշել, որ որոշ ցուցանիշների տեղաշարժերում առկա էին առաջընթաց միտման երևույթներ, օրինակ՝ ՓԽ-ի երեխաների կրծքավանդակի շրջագծի ցուցանիշներն ավելացել էին երկու տարիքային խմբերում (5 և 6 տարեկան), համապատասխանաբար՝ 1,30% և 1,70%, իսկ ստուգողականում՝ 0,96% և 1,45%: Կրծքավանդակի էքսկյուրսիայի փոփոխությունները նույնպես որոշակիորեն ավելին էին ՓԽ-ում, ի տարբերություն ՄԽ-ի: 5 և 6 տարեկան լողով պարապող երեխաները գերազանցում էին իրենց հասակակիցներին, համապատասխանաբար՝ 2,31% և 3,20%-ով: Անհրաժեշտ է նշել նաև, որ ստուգողական խմբի երեխաների մոտ այս ցուցանիշը, որը մինչ գիտափորձը կազմում էր 3,79սմ և չէր համապատասխանում նորմատիվային պահանջներին, հավաստիացման գիտափորձից հետո նույնպես չէր համապատասխանում պահանջներին և կազմում էր 3,96սմ: Ինչը չի կարելի ասել լողով պարապող 5 տարեկան երեխաների մասին, որոնք հատել էին այդ սահմանը և այդ ցուցանիշը կազմում էր 4,24սմ [4]: Չնայած նրան, որ լողով պարապող երեխաների մոտ կրծքավանդակի զարգացումն ընթանում է համեմատաբար ավելի բարձր տեմպով, այնուամենայնիվ, պետք է նշել, որ այդ զարգացումը չի համապատասխանում կրծքավանդակի զարգացման աստիճանի նորմատիվային պահանջներին: Վերջինի

սահմանները տատանվում են 53-63%-ի միջակայքում [3], մինչդեռ հետազոտությունում ընդգրկված երեխաների մոտ այդ ցուցանիշը, այդ թվում նաև լողով պարապողների, գտնվում էր 50-52%-ի սահմաններում:

Ուսումնասիրված տվյալների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ լողի պարապմունքներ հաճախող երեխաների որոշ ֆիզիոմետրիկ ցուցանիշների բնականոն զարգացումն ընթանում է որոշակիորեն արտահայտված, քան լողի պարապմունքներ չհաճախողներինը:

Հարկ է նշել, որ այդ փոփոխությունն ավելին է արտահայտված ԹԿՏ ցուցանիշներում: Եթե 5 և 6 տարեկան ՄԽ-ի ներկայացուցիչների մոտ տվյալ ցուցանիշի մեծացումը համապատասխանաբար կազմում էր՝ 4,65 և 5,01%, ապա ՓԽ-ի հասակակիցների տվյալները որոշակիորեն գերազանցում և կազմում են՝ 6,47 և 6,19%: Նման, սակայն աննշան միտում նկատվում է, նաև Շտանգեի և Գենչի փորձանմուշների ցուցանիշներում: Իսկ ինչ վերաբերվում է աշխատունակության ցուցանիշներին՝ ըստ Ռուֆեի, ապա այստեղ էլ այդ աննշան միտումը դիտվում է 5 և 6 տարեկան «լողորդների» շրջանում:

Այսպիսով՝ կարելի է դատել, որ լողի կարճատև պարապմունքները թողնում են որոշակի, սակայն ոչ էական ազդեցություն սոմատոմետրիկ և ֆիզիոմետրիկ որոշ ցուցանիշների վրա, որն ամենայն

հավանականությամբ կրելու է ժամանակավոր բնույթ և չի պահպանվելու լողի պարապմունքներն ավարտելուց հետո:

Սոմատոսկոպիկ ցուցանիշների ուսումնասիրման արդյունքում, մասնավորապես՝ կեցվածք և ոտնաթաթի, բացահայտվեց, որ լողի պարապմունքները ոչ մի ազդեցություն չեն թողել նշված հատվածներում առկա թերությունների շտկման վրա: Այս իրողությունը մեծ հավանականությամբ բացատրվում է նրանով, որ լողի կարճատև պարապմունքները չեն կարող հանգեցնել որևէ դրական փոփոխությունների, ինչը նույնպես արտացոլված է որոշ աշխատանքներում [6]: Բացի այդ, նման թերությունների արդյունավետ շտկումը հնարավոր է ոչ միայն այն դեպքում, երբ պարապմունքները կրում են երկարատև բնույթ ջրային միջավայրում կամ ցամաքում, այլև երբ կիրառվում են հատուկ շտկող վարժություններ [7]:

Հավաստիացման գիտափորձի ընթացքում, ելնելով հետազոտության առջև դրված նպատակից, անհրաժեշտություն առաջացավ բացահայտել, թե ինչ ազդեցություն են թողնում լողի կարճատև պարապմունքները երեխաների շարժողական ընդունակությունների վրա:

Ուսումնասիրությունները բացահայտեցին, որ դաստակի մկանային ուժի, մաքրքավազքի և շարժունակության ցուցանիշներում փոփոխություններ չարձանագրվեցին, ինչպես ստուգողական,

այնպես էլ փորձարարական երկու տարիքային խմբերում: Դրական տեղաշարժեր առկա էին ՓԽ-ի և ՍԽ-ի երեխաների հեռացատկ տեղից և հավասարակշռություն ցուցանիշներում, որոնք լողով պարապողների մոտ ավելին էր: Եթե ՍԽ-ում հեռացատկ տեղից ցուցանիշն ավելացել էր 5 և 6 տարեկանների մոտ համապատասխանաբար՝ 4,42 և 3,11%, ապա ՓԽ-ում կազմում էր 6,60 և 4,79%: Նման առաջընթաց միտում հայտնաբերվեց նաև միայն ՓԽ-ի երեխաների հավասարակշռության ցուցանիշներում:

Ըստ սոցիոլոգիական հարցման տվյալների՝ ծնողների 40%-ը նշել էին, որ մինչ լողի պարապմունքները, երեխայի քունն անհանգիստ էր: Սակայն լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո, երեխաների այդ քանակը զգալիորեն նվազել էր մինչև 5%-ի: Լողի պարապմունքների շնորհիվ բաելավվել էր նաև նրանց ախորժակը: Եթե մինչ լողի պարապմունքները 60%-ի մոտ այն գոհացուցիչ չէր, ապա պարապմունքների արդյունքում միայն 10%-ի մոտ այն չէր բարելավվել:

Եզրակացություն: 1.Ամփոփելով հավաստիացման գիտափորձի արդյունքների տվյալները՝ կարելի է հանգել եզրակացության, որ սկզբնական լողուսուցման 3-3,5 ամիս տևողությամբ պարապմունքները որոշակի դրական ազդեցություն են թողնում երեխաների օրգանիզմի վրա:

2.Չնայած նրան, որ լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո փոփոխությունները չեն կրում հավաստի բնույթ,

այնուամենայնիվ որոշ ցուցանիշներ, մասնավորապես և առավելապես ԹԿՏ-ը, կրծքավանդակի էքսկուրսիան, հավասարակշռության պահպանումը, հեռացատկ տեղից ցուցանիշը միտում ունեն լիարժեք զարգանալու լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո:

3. Սոմատոմետրիկ և ֆիզիոմետրիկ դրական փոփոխությունները, որոնք կրում են միտման բնույթ, ամենայն հավանականությամբ չեն կարող երկար ժամանակ պահպանվել՝ լողի պարապմունքների կարճատևության պատճառով: Ուստի, այդ դրական փոփոխությունները

պահպանելու և ավելի լիարժեք զարգացնելու նպատակով անհրաժեշտ է, որ լողի պարապմունքները չկրեն կարճատև բնույթ՝ պայմանավորված ծնողների ցանկությամբ:

4. Երեխաների, նրանց ծնողների և ընդհանրապես հասարակության անդամների շրջանում անհրաժեշտ է տանել լայն քարոզչական աշխատանք՝ շեշտելով, որ առողջության, ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների բարելավման կարևորագույն գրավականը արդյունավետ շարժողական ակտիվության պահպանումն է՝ ծնված օրվանից մինչև խոր ծերությունը, ողջ կյանքի ընթացքում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Սաֆարյան Ի.Գ., Լողի ուսուցման և մարզման մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 205 էջ:

2. Богина Т.Л., Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. Мозаика-Синтез, 2006. - 336 с.

3. Дегтярев И.П., Физическое развитие /И.П. Дегтярев. – Киев : Апостроф, 2005 – 48 с.

4. Орлова Н.И., Васильева Р.М., Пронина Т.С., Сонькин В.Д., Особенности физического развития детей 5-6 лет г.Реутов Московской области. ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», Москва. - 2019

5. Хачатурян Г.С., Повышенный режим занятий в системе физического воспитания старших дошкольников, Диссер. канд.пед.наук, Ереван, 2002

6. Lazuta S., Gerdijan N., Vukic Z., Effects of the application programme of corrective exercises on foot condition. European Journal of Physical Education and Sport Science. 2021, Vol 6, No 11.

7. Hakobyan A., Chatinyan A., Flat feet in children: The state of the problem and pedagogical technology of correction. Health Problems of Civilization. 2023;17(2):169-178. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpc.2023.127503>

8.Charmas M., Gromisz W., Effect of 12-Week Swimming Training on Body Composition in Young Women. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019; 16(3):346. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030346>

THE INFLUENCE OF PRIMARY SWIMMING TRAINING ON PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

A. L. Hakobyan, T. A. Kharatyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia
«MY CLUB» Women's Sports Club,
Khazar77, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: initial swimming training, preschool age, influence, physical development, motor abilities, musculoskeletal system.

Research relevance: The effect of systematic swimming on the human body is well known. However, the effect of short-term lessons of primary swimming training (for 3-3.5 months), determined by the program of children and youth swimming schools, as well as the wishes of many parents, on the body of preschool children remains questionable. In this regard, the study was tasked with shedding light on this problem.

Research aim: The purpose of the study is to identify the influence of short-term lessons in primary swimming training on the physical development and motor abilities of preschool children.

Research methods and organization: To achieve this goal, the following research methods were used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, sociological survey, somatometric, physiometric and somatoscopic, pedagogical testing, ascertaining experiment, statistical analysis.

The control group consisted of boys and girls at the age of 5 and 6 (not engaged in swimming), 10 people in each age and gender group (40 people in total). The experimental group of “swimmers” consisted of children of the same age in the amount of 5 people of each age and gender group (20 people in total). 20 parents of children involved in swimming and 20 swimming coaches took part in the sociological study.

Research result analysis: Short-term primary swimming trainings did not have a significant impact on the studied indicators. However, some trends of advantage have been revealed in the increase in the indicators of Vital Capacity, chest excursion, breath retention

on inhalation and exhalation, long jump from a standstill and static balance compared with children who do not swim. It should be noted that the training did not have a positive effect on posture and foot disorders. It follows that trainings should have a longer period so that the changes are more effective and not temporary.

Conclusion: The positive impact of short-term lessons in primary swimming training on the health, physical development and motor abilities of children can be more significant and long-term if swimming lessons last for a longer period, if not life.

The positive impact of short-term primary swimming training on the health, physical development and motor abilities of children may be more significant and long-term if swimming classes are for a longer period, if not throughout life.

ВЛИЯНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. Л. Аюбян, Т. А. Харатян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,
«MY CLUB» женский спортивный клуб,
«Хазар 77», Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: начальное обучение плаванию, дошкольный возраст, влияние, физическое развитие, двигательные способности, опорно-двигательный аппарат.

Актуальность исследования. Влияние кратковременных занятий начального обучения плаванию (в течение 3-3,5 месяцев), на организм дошкольников остается под вопросом, что и определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования. Выявить влияние кратковременных занятий начального обучения плаванию на физическое развитие и двигательные способности детей дошкольного возраста.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, социологический опрос, соматометрические, физиометрические и соматоскопические исследования, педагогическое тестирование, констатирующий эксперимент, статистический анализ.

Контрольную группы составляли мальчики и девочки 5 и 6 лет (не занимающиеся плаванием) по 10 человек в каждой возрастно-половой группе (всего 40 человек). Экспериментальную группу (занимающиеся плаванием) составили дети того же

www.sportedu.am

возраста в количестве 5 человек в каждой возрастно-половой группе (всего 20 человек). В социологическом исследовании приняли участие 20 родителей детей занимающихся плаванием и 20 тренеров по плаванию.

Анализ полученных результатов. Кратковременные занятия по начальному обучению плаванию не оказали существенного влияния на исследуемые показатели. Однако были выявлены некоторые тенденции преимущества в приросте показателей ЖЕЛ, экскурсии грудной клетки, задержке дыхания на вдохе и выдохе, прыжка в длину с места и статического равновесия по сравнению с детьми не занимающихся плаванием. Занятия не оказали положительного влияния на нарушение осанки и стопы. Из этого следует, занятия должны носить более длительный период, чтобы изменения были более эффективны и не носили временного характера.

Краткие выводы. Положительное влияние кратковременных занятий по начальному обучению плаванию на здоровье, физическое развитие и двигательные способности детей может носить более существенный и долгосрочный характер, если занятия плаванием будут носить более продолжительный период.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

Տաթևիկ Արամի Խառատյան, «MY CLUB» կանացի սպորտային ակումբ, «Ղազար 77» ՍՊԸ, Երևան, Հայաստան, E.mail:tatevikkharatyan@gmail.com

Information about the author

Armen Leonid Hakobyan, Ph.D., Associate Professor of the Department of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan Armenia, E.mail: armen.hakobyan@sportedu.am,

Tatevik Aram Kharatyan, swimming coach «MY CLUB» Women's Sports Club, «Khazar 77», Yerevan Armenia, email: tatevikkharatyan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 10.03.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.03.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Գ.Ղազարյան

ՀՏԴ 796

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-40

**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՈՐՈՇ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՎՐԱ**

*Լ. Մ. Հովհաննիսյան¹, Հ. Վ. Քոսակյան², Վ. Ա. Սմբարյան³
N°60 մանկապարտեզ (ՊՈԱԿ)¹, Երևան, Հայաստան,
Վ. Բոլյուսովի անվան պետական համալսարան², Երևան, Հայաստան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ³, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Աթլետիկա, ֆիզիկական վարժություններ, նախադպրոցական հաստատություն, շարժողական ընդունակություններ, զարգացում:

Հետազոտության արդիականություն: Աթլետիկան հիմնական և առավել զանգվածային մարզաձևերից մեկն է, այն ներառում է՝ մարզական քայլք, վազքային բազմաթիվ մրցաձևեր, ցատկեր՝ հորիզոնական և ուղղահայաց, նետումների տարբեր տեսակներ և աթլետիկական բազմամարտ: Աթլետիկական վարժությունների հիմքը մարդու բնական շարժումներն են: Աթլետիկական տարբեր վարժությունների կիրառումն ուսումնամարզական և դաստիարակչական գործընթացում նպաստում է երեխաների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացվածությանը, առողջության ամրապնդմանը, բարելավվում են սրտանոթային, շնչառական, նյութափոխանակության, հենաշարժողական համակարգերը, բարենպաստ ազդեցություն են թողնում երեխայի հոգեկան և հուզական աշխարհի վրա, ստիպում են

զբաղվել ինքնահսկողությամբ, պահպանել օրվա ռեժիմը, ձևավորել աշխարհայացք [1,3,7]:

Աթլետիկական վարժությունները կատարելագործում են՝ քայլքի, վազքերի, ցատկերի, խոչընդոտների հաղթահարման և այլ շարժողական հմտությունները, որոնք անհրաժեշտ են երեխային՝ հետագա առօրյա կյանքում: Նրանք միջոցով մշակվում են այնպիսի շարժողական ընդունակություններ, ինչպիսիք են՝ ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճարակություն և ճկունություն, իրագործում են շարժողական պոտենցիալը: Աթլետիկական վարժությունների համակարգված կիրառումը սովորեցնում է երեխաներին զգալ և տիրապետել սեփական մարմնի կարողություններին, ստանալ դրանից հաճույք և ուրախություն: Աթլետիկական վարժությունները խթանում են յուրաքանչյուր երեխայի ակտիվությունը՝ հաշվի առնելով նրա անհատական կարողությունները [2,4,5,6]:

Հետազոտության նպատակ է՝ ուսումնադաստիարակչական գործընթացում բացահայտել նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական որակների մշակման գործընթացը տարբեր աթլետիկական վարժությունների միջոցով:

Հետազոտության խնդիրներ են՝ 1. Մեծացնել երեխաների շարժողական և ֆունկցիոնալ հնարավորություններն ընդհանուր զարգացնող և հատուկ աթլետիկական վարժությունների միջոցով: 2. Մշակել ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն և այլն աթլետիկական տարբեր վարժությունների կիրառման միջոցով: 3. Ներմուծել սեր և հետաքրքրություն աթլետիկա մարզաձևով զբաղվելու նկատմամբ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն, համադրում, 2. մանկավարժական գիտափորձ, 3. էմպիրիկ մեթոդներ (զննում, դիտարկում, ցուցադրում):

Հետազոտության կառուցվածքը: Գիտափորձի ընթացքում փորձարարական խմբի հետ ֆիզկուլտուրայի ժամերի ընթացքում կիրառվել են տարբեր աթլետիկական մասնագիտական վարժություններ (վազքային, ցատկային, նետումային), ինչպես նաև մեծացվել է աթլետիկական վարժությունների ընդհանուր չափաբաժինը: Հետազոտությունն իրականացվել է N 60 նախադպրոցական կրթական հաստատության հարակից բակում երեք փուլով՝ առաջին փուլում www.sportedu.am

ուսումնասիրվել և վերլուծվել է թեմային վերաբերող համապատասխան մասնագիտական գրականություն: Հետազոտվող խմբերը բաժանվել են՝ ստուգողականի «Գտնված երազ» և փորձարարական՝ «Գիտունիկներ»: Յուրաքանչյուր խմբում ընդգրկվել է 28 սան՝ 13 տղա, 15 աղջիկ: Ընդհանուր առմամբ հետազոտությանը մասնակցել է 56 սան: Երկրորդ փուլում կատարվել է երկու խմբերի նախնական թեստավորում: Թեստավորման ընթացքում կիրառվել են հետևյալ վարժությունները՝ վազք 30մ՝ բարձր մեկնարկից, յուրաքանչյուր մասնակցին տրվել է վազքը կատարելու մեկ հնարավորություն, տեղից հեռացատկ, լցոնված գնդակի նետում՝ ցածից առաջ, թենիսի գնդակի նետում: Այս երեք վարժություններում յուրաքանչյուր մասնակցի երկուական փորձի հնարավորություն է տրվել, և մաքրավազք 3X5մ, այստեղ նույնպես, ինչպես առաջին վարժությունում, յուրաքանչյուր մասնակցի ուներ մեկ կատարման հնարավորություն:

Արդյունքները ֆիքսելու և գրանցելու նպատակով օգտագործվել է էլեկտրոնային վայրկեանաչափ և սանտիմետրանոց ժապավեն: Յուրաքանչյուր ժամանակը գրանցվել է մինչև ամբողջ տասներորդական վայրկյան մեծացման, իսկ հեռավորությունը՝ ամբողջական սանտիմետրի նվազեցման:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Փորձարարական և ստուգողական խմբերում իրականացված

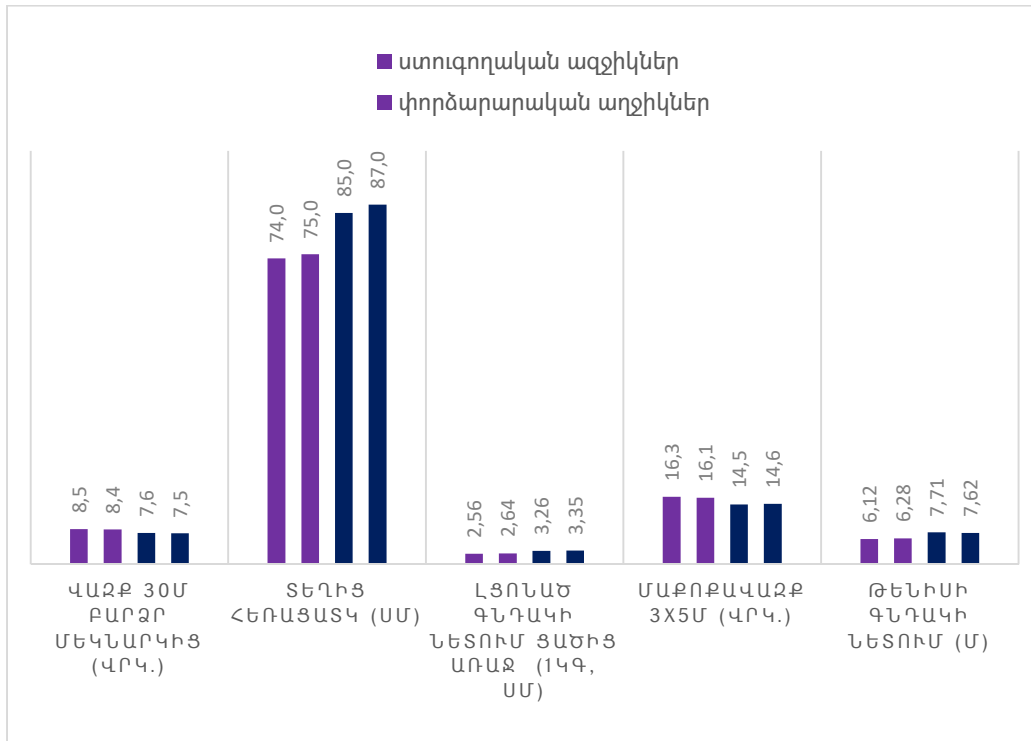
հետազոտության նախնական և վերջնական արդյունքները ցույց են տալիս, որ երկու խմբերում էլ գրանցվել է աճ, սակայն փորձարարական խմբի աճն ավելի նշանակալի է՝ համեմատ ստուգողականի:

Վազք 30մ բարձր մեկնարկից ստուգողական վարժության միջոցով որոշեցինք երեխաների արագային ընդունակությունների մակարդակը: Նախնական ցուցանիշները ստուգողական խմբի տղաների մոտ կազմեցին՝ 7.6 վրկ., աղջիկների մոտ՝ 8.5վրկ.: Փորձարարական խմբի նախնական ցուցանիշները եղել են համապատասխանաբար՝ 7.5 վրկ. տղաների և, 8.4 վրկ. աղջիկների մոտ: Եզրափակիչ թեստավորման ընթացքում վերը նշված վարժությունում գրանցվել են հետևյալ ցուցանիշներ՝ ստուգողական խմբի տղաների մոտ՝ 7.3 վրկ., փորձարարական խմբի տղաների մոտ՝ 6.9 վրկ., ստուգողական խմբի աղջիկների մոտ 8.2 վրկ., փորձարարական խմբի աղջիկների մոտ՝ 7.8 վրկ.: Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ փորձարարական խմբի աղջիկների մոտ միջին ցուցանիշն աճել է 7.2%-ով, տղաների մոտ՝ 8.0%-ով, ինչը կրկնակի առավել է ստուգողական խմբի համեմատ:

Տեղից հեռացարկ ստուգողական վարժության միջոցով գնահատվել է երեխաների արագաուժային հատկությունները: Ըստ նախնական տվյալների՝ ստուգողական խմբի աղջիկների և տղաների

արդյունքները հետևյալն էին՝ 74.0 սմ՝ աղջիկներ, 85.0 սմ՝ տղաներ: Փորձարարական խմբում աղջիկների նախնական միջին արդյունքը կազմեց 75.0 սմ, տղաներինը՝ 87.0 սմ: Գիտափորձի ավարտին ստուգողական խմբի աղջիկների միջին արդյունքը կազմել է 83.0 սմ, այստեղ արձանագրվել է 12.1% աճ, փորձարարական խմբի աղջիկներինը՝ 92.0սմ, այստեղ արձանագրվել է 17սմ կամ 22.6% աճ: Ստուգողական խմբի տղաներինը՝ 94.0սմ, փորձարարականինը՝ 104.0 սմ: Փորձարարական խմբի տղաների արդյունքների աճը կազմել է 19.6%, ստուգողականինը՝ 10.5%:

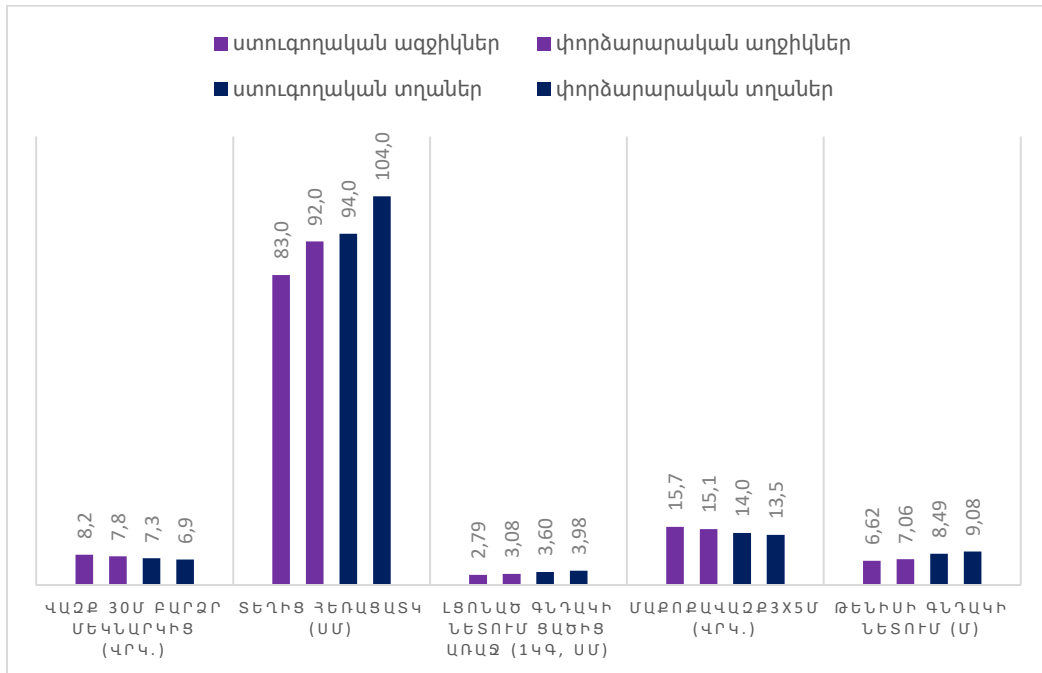
Մաքրքավազք վարժության միջոցով մենք գնահատեցինք երեխաների ճարակության շարժողական ընդունակության մակարդակը: Այստեղ գիտափորձից առաջ ստուգողական խմբի աղջիկների արդյունքները կազմեցին՝ 16.3 վրկ., տղաներինը՝ 14.5 վրկ.: Փորձարարական խմբի աղջիկներինը և տղաներինը՝ համապատասխանաբար՝ 16.1 վրկ. և 14.6 վրկ.: Գիտափորձի ավարտին երկու հետազոտվող խմբերում նույնպես գրանցվեց աճ, սակայն ստուգողական խմբերում այն աննշան էր, ի տարբերություն փորձարարականի: Ստուգողական և փորձարարական խմբերի աղջիկների և տղաների նախնական և եզրափակիչ արդյունքների համեմատականը ներկայացված է ստորև՝ 1-ին և 2-րդ տրամագրերում և 1-ին և 2-րդ աղյուսակներում:



Տրամագիր 1. Երևանի №60 մանկապարտեզի ավագ խմբի տղաների և աղջիկների շարժողական ընդունակությունների նախնական ցուցանիշները

Լցունած գնդակի նետում ցածից առաջ (1կգ) ստուգողական վարժության միջոցով որոշվեց հետազոտվողների ուժարագային ընդունակությունների մակարդակը: Այսպիսով՝ ստուգողական և փորձարարական խմբերի աղջիկների և տղաների նախնական ցուցանիշները հետևյալն էին՝ 256 սմ աղջիկներ, 326 սմ

տղաներ՝ ստուգողական խումբ և, 264 սմ աղջիկներ, 335 սմ տղաներ՝ փորձարարական խումբ: Հետազոտության ավարտին փորձարարական խմբի աղջիկների արդյունքները միջինում աճեցին 16.7%-ով, տղաներինը՝ 18.8%-ով, ինչն ակնհայտ առավել է ստուգողական խմբի ցուցանիշների համեմատ:



Տրամագիր 2. Երևանի №60 մանկապարտեզի ավագ խմբի տղաների և աղջիկների շարժողական ընդունակությունների եզրափակիչ ցուցանիշները

Թենիսի գնդակի նետում ստուգողական վարժության նախնական ցուցանիշները հետևյալն էին՝ մինչ գիտափորձը ստուգողական խմբի աղջիկների մոտ դրանք կազմեցին 612 սմ, գիտափորձի ավարտին՝ 676 սմ, տղաների մոտ՝ 771 սմ, ավարտին՝ 849 սմ: Փորձարարական խմբի աղջիկների նախնական արդյունքներ՝ 628 սմ, վերջնականը՝ 779 սմ, տղաների նախնական ցուցանիշները՝ 762 սմ, վերջնականը՝ 908 սմ: Ստացված ցուցանիշները ևս մեկ անգամ փաստում են փորձարարական խմբի զգալի առավելությունը ստուգողականի նկատմամբ:

րական խմբի աղջիկների նախնական արդյունքներ՝ 628 սմ, վերջնականը՝ 779 սմ, տղաների նախնական ցուցանիշները՝ 762 սմ, վերջնականը՝ 908 սմ: Ստացված ցուցանիշները ևս մեկ անգամ փաստում են փորձարարական խմբի զգալի առավելությունը ստուգողականի նկատմամբ:

Աղյուսակ 1

№60 մանկապարտեզի ստուգողական և փորձարարական խմբի աղջիկների որոշ շարժողական ընդունակությունների համեմատականը գիտափորձից առաջ և հետո %-ին հարաբերակցությամբ

h/h	Վարժություն	Ստուգ. խումբ (Գտնված երազ) M1			Փորձ. խումբ (Գտնված երազ) M2			M1≤M2±% հարաբերակ- ցությամբ
		Նախ.	Եզր.	%	Նախ.	Եզր.	%	
1	Վազք 30մ բարձր մեկ- նարկից (վրկ.)	8,5	8,2	3.6	8.4	7.8	7.2	3.6%≤7.2%±3.6%
2	Տեղից հեռա- ցատկ (սմ)	740	830	12.1	750	920	22.6	12.1%≤22.6%±10.5%
3	Լցոնած գնդա- կի նետում ցա- ծից առաջ (սմ)	256	279	9.0	264	308	16.7	9.0%≤16.7%±7.7%
4	Մաքրավազք 3X5մ (վրկ.)	16.3	15.7	3.7	16.1	15.0	6.9	3.7%≤6.9%±3.2%
5	Թենիսի գնդա- կի նետում (սմ)	612	676	10.5	628	779	24.1	10.5%≤24.1%±13.6

Աղյուսակ 2

№60 մանկապարտեզի ստուգողական և փորձարարական խմբի տղաների որոշ շարժողական ընդունակությունների համեմատականը գիտափորձից առաջ և հետո %-ին հարաբերակցությամբ

h/h	Վարժություն	Ստուգ. խումբ (Գտնված երազ) M1			Փորձ. խումբ (Գտնված երազ) M2			M1≤M2±% Հարաբերակ- ցություն
		Նախ.	Եզր.	%	Նախ.	Եզր.	%	
		1	Վազք 30մ բարձր մեկ- նարկից (վրկ.)	7.6	7.3	4.0	7.5	
2	Տեղից հեռա- ցատկ (սմ)	850	940	10.5	870	104	19.6	10.5%≤19.6%±19.6%
3	Լցոնած գնդա- կի նետում ցա- ծից առաջ (սմ)	326	360	10.4	335	398	18.8	10.4%≤18.8%±8.4%
4	Մաքրքավազք 3X5մ (վրկ.)	14.5	14.0	3.5	14.6	13.5	7.5	3.5%≤7.5%±4.0%
5	Թենիսի գնդա- կի նետում (սմ)	771	849	10.2	762	908	19.2	10.2%≤29.2%±9.1%

Եզրակացություն: Կատարված գիտափորձում ցուցաբերած ցուցանիշները վկայում են այն մասին, որ աթլետիկական վարժություններն առավել արդյունավետ են ազդում նախադպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացի վրա: Սա

հաստատում է աթլետիկական վարժությունների քանակական և որակական կիրառման անհրաժեշտությունը և դրանց առանձնահատկությունն աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավման գործում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ, Երևան, 2007, 215 էջ:
2. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983. с. 144
3. Волошина Л.Н. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника монография – Белгород, ГИК, 2017. – 180 с.
4. Германов Г.М. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов . Москва., Издательство Юрайт, 2020. с. 224
5. Жилкин А. И.
Кузьмин В. С.
Сидорчук, В. С. Легкая атлетика. Учеб. пос. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. с. 253
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка Москва.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
7. Федорова С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников. М., Мозаика-Синтез 2019. С. 184
8. Щепелев А.А. Анализ временных параметров движений в структуре легкоатлетических упражнений у детей старшего дошкольного возраста Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2018. –№ 9 (163). – С. 315–320
9. Яблонская С.В.,
Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008. С. 58

THE INFLUENCE OF ATHLETIC EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF
PRESCHOOL CHILDREN MOTOR ABILITIES

L. M. Oganisyan¹, A.V. Kosakyan², V.A. Smbatyan³

¹Kindergarten No. 60,

²State University after V. Bryusova, Yerevan, Armenia,

³Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Athletics, physical exercise, preschool, motor skills, development.

Research relevance: The bases of athletic exercises are natural human movements. Their use in the educational process will contribute to the child's health comprehensive physical development and strengthening. Athletic exercises improve the skills of walking, running, jumping and other movements that the child needs in his future daily life. The integrated use of athletic exercises teaches the child to feel and control the capabilities of his own body and to enjoy it. Athletic exercises stimulate the activity of each child, taking into consideration his individual characteristics.

Research aim: The aim of the research is the development of motor qualities in the educational process of preschool children using various athletic exercises.

Research objectives: The objectives of the research are to increase the motor and functional abilities of children with the help of general developing and special athletic exercises, developing strength, speed, endurance, agility, etc., using various athletic exercises, and instilling love and interest in athletics.

Research methods: We used the method of study, analysis, comparison and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, methods of empirical analysis (observation, demonstration, etc.)

Conclusion: The experiment carried out indicates that athletic exercises have the most effective impact on the process of development of preschool children motor abilities. This confirms the peculiarity and necessity of the quantitative and qualitative use of athletic exercises in improving the physical development of the younger generation.

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ НЕКОТОРЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л. М. Оганисян¹, А. В. Косакян², В. А. Смбатян³

Детсад №60¹, Ереван, Армения,

Государственный университет им. В.Брюсова², Ереван, Армения,

Государственный институт физической культуры

и спорта Армении³, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Легкая атлетика, физические упражнения, дошкольное учреждение, двигательные способности, развитие.

Актуальность исследования. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные движения человека. Их применение в учебно-воспитательном процессе будет способствовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья ребенка.

Цель и задачи исследования. Оценить влияние легкоатлетических упражнений на двигательные способности детей с помощью общеразвивающих и специальных легкоатлетических упражнений: силу, быстроту, выносливость, ловкость, а также привить любовь и интерес к занятиям легкой атлетикой.

Поставлена задача развития двигательных способностей в учебно-образовательном процессе детей дошкольного возраста.

Методы исследования. Изучение, анализ, сравнение и обобщение научно-методической литературы. Педагогический эксперимент. Методы эмпирического анализа (наблюдение, показ и т.д.)

Анализ полученных результатов. Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года. На занятиях физической культурой, был увеличен удельный вес легкоатлетических упражнений, как во время вводной, так и в основной части занятия.

Бег 30м с высокого старта. Предварительные результаты у мальчиков контрольной группы составили 7,6с у девочек - 8,5с. В экспериментальной группе начальные результаты в среднем у мальчиков составили 7,5с, у девочек - 8,4с. В конце эксперимента прирост результатов мальчиков и девочек экспериментальной группы составил соответственно 8,0% и 7,2%, что значительно превышает прирост показателей в контрольной группе.

Прыжок в длину с места. Начальные результаты у девочек и мальчиков контрольной и экспериментальной групп были почти на одном уровне. В конце педагогических воздействий средний результат девочек контрольной группы вырос на 12,1%, мальчиков на 10,5%, у экспериментальной группы девочек и мальчиков прирост составил соответственно 22,6% и 19,6%.

Результаты остальных контрольных упражнений также говорят о явном преимуществе девочек и мальчиков экспериментальной группы.

Краткие выводы. Проведенный эксперимент свидетельствует о том, что легкоатлетические упражнения наиболее эффективно воздействуют на процесс

www.sportedu.am

развития двигательных способностей детей дошкольного возраста. Это подтверждает особенность и необходимость количественного и качественного использования легкоатлетических упражнений в деле улучшения физического развития дошкольников.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Լիաննա Մանուկի Հովհաննիսյան՝ N 60 մանկապարտեզի ֆիզկուլտուրայի հրահանգիչ, Երևան, Հայաստան, E.mail: liannahovhanisyan@maile.ru,

Հասմիկ Վատուտինի Քոսակյան՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոնի դասախոս, Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: hasmikqosakyan@yandex.ru,

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

Information about the authors

Lianna Manuk Hovhannisyan Physical education instructor at Kindergarten 60, Yerevan, Armenia, E.mail: liannahovhanisyan@maile.ru

Hasmik Vatutin Kosakyan, lecturer of the Physical Culture and Civil Defense Chair, State University after V. Bryusov, Yerevan, Armenia, E.mail: hasmikqosakyan@yandex.ru:

Vardan Avetis Smbatyan, PHD, Associate Professor of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: vardan.smbatyan@sportedu.am.

Հոդվածն ընդունվել է 03.01.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.01.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 355.233.22

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-51

ՀԱՅ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒԺԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գ. Գ. Ղարիբյան¹, Զ. Ս. Հակոբյան², Հ. Ս. Գասպարյան³

¹Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան,
²Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական
բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան,
³Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ուսանողներ, ուժային դիմացկունություն, թեստավորում, Բուրպիի 3 ռ. թեստ, համեմատական վերլուծություն, մոդելային սանդղակ:

Հետազոտության արդիականություն: Ուժային դիմացկունությունը համարվում է մարդու ուժային ընդունակություններից մեկը [1, էջ 13]: Վերջինիս ցուցանիշները որոշակի պատկերացում են տալիս մարդու ֆիզիկական աշխատունակության, ինչպես նաև տարբեր օրգանահամակարգերի գործառության վիճակի մասին: Հետազոտական տվյալները վկայում են, որ գոյություն ունի հարաբերակցական (կոռելյացիոն) կապ մարդու առավելագույն ուժի, պայթյուն ուժի և հատուկ ուժային դիմացկունության ցուցանիշների միջև [10]: Որոշակի կապ է գրանցվել նաև առանձին ուժային թեստերի ցուցանիշների և ուժային դիմացկունության ցուցանիշների միջև [14]:

Ուսումնասիրության ընթացքում պարզվեց, որ վերջին տարիներին ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառի մասնագետները սկսել են բավականին www.sportedu.am

մեծ հետաքրքրություն ցուցաբերել հատկապես ուսանողների ուժային դիմացկունության ցուցանիշներին [3,4,6,9,11]: Ներկայումս կան մշակված տարբեր չափանիշեր, որոնք թույլ են տալիս գնահատել ուսանողների և ընդհանրապես երիտասարդների ուժային դիմացկունության մակարդակը: Նման չափանիշերի մշակման համար մի շարք երկրներում լայնորեն կիրառվում է Բուրպիի թեստը, որը բավականին պրակտիկ է, մատչելի և ինֆորմատիվ՝ ուժային դիմացկունությունը գնահատելու համար: Ուստի, անհրաժեշտություն է թեստավորման այս եղանակը կիրառելի դարձնել մեր երկրի ուսանողության շրջանում, իսկ թեստավորման արդյունքները գնահատել մոդելային սանդղակների միջոցով:

Հետազոտության նպատակն է՝ պարզել հայ ուսանողների ուժային դիմացկունության մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Բացահայտել հայ ուսանողների ուժային դիմացկունության ցուցանիշները:
2. Ուսումնասիրել արտերկրյա ուսանողների

համանման տվյալները: 3. Մշակել հայ ուսանողների ուժային դիմացկունության գնահատման սանդղակներ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտությունն իրականացվել է 2024 թվականի փետրվարին՝ Երևանի Մխիթար Հեռացու անվան պետական բժշկական համալսարանում, Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարանում և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում: Հետազոտությանը մասնակցելու համար ՀՖԿՍՊԻ-ից ընտրվել են ակտիվ սպորտով չզբաղվող ուսանողներ: Հետազոտությանը մասնակցել են 1-ից 3-րդ կուրսերում սովորող 177՝ մոտ 20 տարեկան ուսանողներ (86 տղա, 91 աղջիկ): Յուրաքանչյուր բուհից հետազոտությանը մասնակցելու համար ընտրվել է մոտավորապես 60 ուսանող: Որպեսզի ուսումնասիրությունները լինեն առավել օբյեկտիվ, հետազոտությունը կազմակերպվել է հետքննական շրջանում, քանզի, ըստ որոշ տվյալների՝ մտավոր գործունեությունը բացասական ազդեցություն է թողնում ուժային դիմացկունության վրա [8]:

Հետազոտության ընթացքում իրականացվել է թեստավորում՝ Բուրպիի 3 ռոպեանոց թեստի միջոցով: Այս թեստը

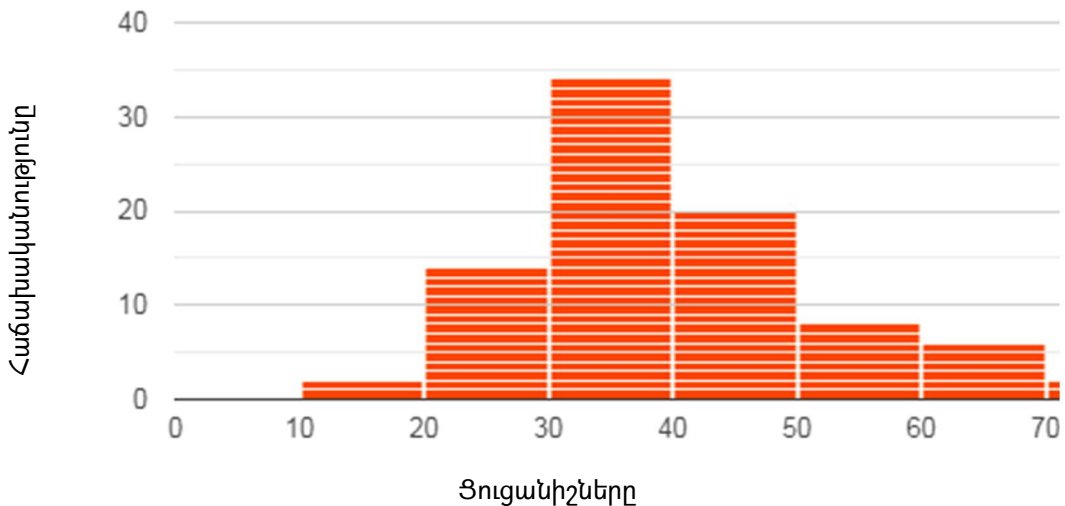
գիտնականները հաճախ կիրառում են ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը որոշելիս [5,11,12]: Թեստի միջոցով ստուգում են մարդու ուժային դիմացկունության մակարդակը: Որոշ հեղինակների տվյալներով, թեստը, բացի ուժային դիմացկունությունից, տեղեկություն է տալիս նաև թեստավորվողի ճարպկության, կոորդինացիայի և հավասարակշռության մասին [15]: Թեստը կատարում են մի քանի եղանակով: Տվյալ դեպքում թեստավորումն իրականացվել է՝ ըստ եվրոպացի գիտնականների երաշխավորագրի [11]: Թեստը կատարելիս հետազոտվողն ընդունում է ելադիրք՝ կանգնած և կատարում է՝ 1. հենում կքանիստ, 2. հենում պռակած, 3. հենում կքանիստ, 4. ելադիրք, 5. ծափ գլխավերևում: Անհրաժեշտ է շարժումների այս 5 փուլից կազմված վարժությունը 3 ռոպում կատարել հնարավորինս շատ: Յուրաքանչյուր գլխավերևում ծափը հաշվարկվում է՝ որպես մեկ կատարում կամ միավոր: Մինչև թեստավորումն իրականացնելն ուսանողները նախօրոք դասերի ընթացքում փորձնական մի քանի անգամ կատարել են և, միայն հետո իրականացվել է թեստավորումը: Օբյեկտիվ տվյալներ ստանալու համար անհրաժեշտ է 3 ռոպեի ընթացքում ռացիոնալ բաշխել ուժեր՝ շատ չշտապել կամ շատ դանդաղ չկատարել վարժությունը: Վարժության կատարման ցիկ-

լի ընթացքում սխալ շարժումներ կատարելու դեպքում հաշվարկ չի կատարվել (միավոր չի տրվել):

Հարկ է նշել, որ Բուրպի թեստը, ներկայումս դիտարկվում է ոչ միայն ստուգողական վարժություն, այլև մարզման արդյունավետ միջոց: Մասնավորապես, ըստ Գ. Գ. Պոլևոյի և համահեղինակների տվյալների՝ Բուրպի վարժության կիրառումը դասերի ընթացքում նպաստում է 15-16 տարեկան դպրոցականների դիմացկունության և արագաշարժության կատարելագործմանը [7]: Հետևաբար, այս վարժությունը կարելի է ներառել նաև ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում: Իհարկե, բացի այս վարժությունից, ներկայումս ուժային

դիմացկունության մշակման համար կիրառում են բազմաթիվ վարժություններ, որոնք կատարվում են բեռնվածության հատուկ մշակված նորմերով [13]:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Արական սեռի ուսանողների թեստավորման արդյունքները ներկայացված են 1-ին տրամագրում: Թեստավորման արդյունքների վիճակագրական վերլուծությունից ստացվել են հետևյալ տվյալները՝ 38,55 (X), 11,97 (σ), 1,29 (m): Ամենաշատ կատարած ուսանողի ցուցանիշը եղել է 72, ամենաքիչ կատարողինը՝ 13: Ինչպես երևում է, վարիացիայի թափը զգալիորեն մեծ է 59 (R): Սա խոսում է ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների տարրալուծվածության մասին:

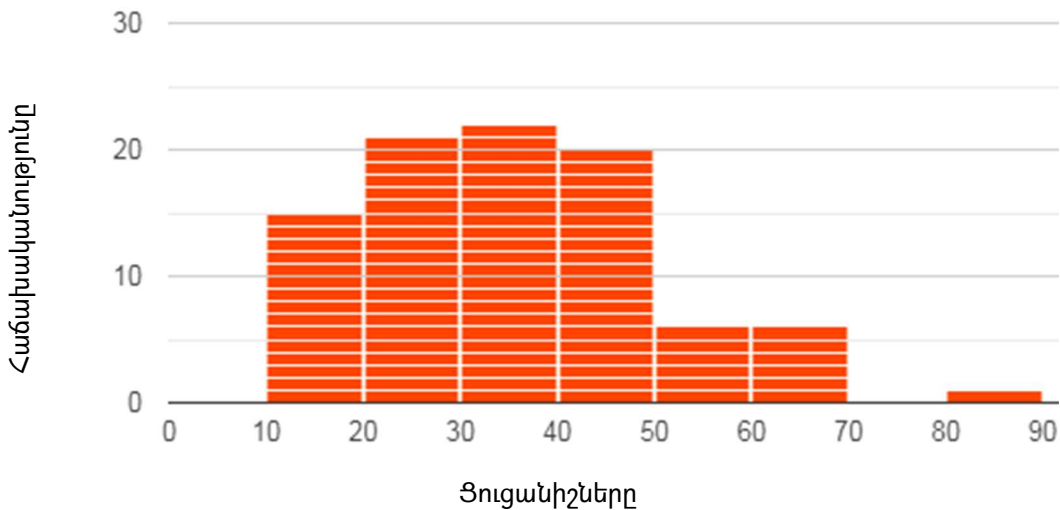


Տրամագիր 1. Արական սեռի ուսանողների «Բուրպի 3 րոպե» թեստի արդյունքները

Դա է հաստատում նաև համասեռության ցուցանիշն արտահայտող վարիացիայի գործակիցը, որը կազմում է 31,04 % (V): Այլ կերպ ասած՝ համաձայն ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտի բնագավառում ընդունված վիճակագրական պահանջների՝ ուսումնասիրված համախումբը անհամասեռ է, քանի որ վարիացիայի գործակիցը մեծ է 10 %-ից:

Իգական սեռի ուսանողների թես-

տավորման արդյունքները ներկայացված են 2-րդ տրամագրում: Թեստավորման արդյունքների վիճակագրական վերլուծությունից ստացվել են հետևյալ տվյալները՝ 34,31 (X), 14,39 (σ), 1,51 (m): Ամենաշատ կատարած ուսանողուհու ցուցանիշը եղել է 85, ամենաքիչ կատարողինը՝ 15: Վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ վարիացիայի թափը, ինչպես արական սեռի ուսանողների մոտ, զգալիորեն մեծ է և կազմում է 70 (R):



Տրամագիր 2. Իգական սեռի ուսանողների «Բուրպի 3 րոպե» թեստի արդյունքները

Իգական և արական սեռի ուսանողների ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ ուսանողուհիներն իրենց ցուցանիշներով որոշակիորեն զիջում են ուսանողներին:

Տարբերությունը վիճակագրորեն նշանակալի է (t=2,13, p<0,05) և կազմում է 4,24:

Թեստավորման արդյունքում ստացված վիճակագրական ցուցանիշների հիման վրա մշակվել են մոդելային

սանդղակներ (0,67-ից 1,5 սիգմա տատանումներով) [2, էջ 159-161], որոնք թույլ կտան գնահատել հայ ուսանողների ուժային դիմացկունությունը՝ ըստ Բուրպիի 3 թուպեանոց թեստի: Արական սեռի ուսանողների ցուցանիշներն առաջարկվում է գնահատել ստորև ներկայացված սանդղակով՝

բարձր՝ 56,5 և ավելի՝
միջինից բարձր՝ 46,6 – 56,4,
միջին՝ 30,5 – 46,5,
միջինից ցածր՝ 30,4 – 20,6,
ցածր՝ 20,5 և քիչ:

Իգական սեռ ուսանողների ցուցանիշներն առաջարկվում է գնահատել հետևյալ սանդղակով.

բարձր՝ 55, 92 և ավելի՝
միջինից բարձր՝ 43,92 – 55,91 ,
միջին՝ 24,71 – 43,91,
միջինից ցածր՝ 12,71 – 24,70,
ցածր՝ 12,70 և քիչ:

Ստացված տվյալները եվրոպացի (լեհ, բրիտանացի, հունգարացի, սերբ) ուսանողների տվյալների հետ համեմատելուց առաջ մանրամասն ուսումնասիրել ենք նրանց տվյալները [11]: Հարկ է նշել, որ եվրոպացի գիտնականները մի քանի հազար ուսանողի հետ իրականացրած թեստավորման միջոցով մշակել են Բուրպիի 3 թուպեանոց թեստի գնահատման միջազգային ստանդարտներ: Եվրոպացի արական սեռի ուսանողները Բուրպի 3 թուպեանոց թեստը միջինում կատարում են 56,69 անգամ, իսկ իգական սեռի ուսանողները՝ 48,84: Եվրոպացի

www.sportedu.am

արական սեռի ուսանողների ամենաբարձր արդյունքը եղել է 82, իսկ իգական սեռի ներկայացուցիչներից ամենաբարձր արդյունք գրանցած ուսանողուհին թեստը կատարել է 73 անգամ: Նրանց մեծամասնությունը (տղաների 66,71% և աղջիկների 68,18%), ըստ Բուրպիի 3 թուպեանոց թեստի արդյունքների, դրսևորել է ուժային դիմացկունության միջին ցուցանիշներ: Տղաների միջին ցուցանիշը տատանվում է 47-66 ինտերվալում, իսկ աղջիկներինը՝ 37-60: Հարկ է նշել, որ «շատ լավ» (բարձր) արդյունք է համարվում 76-85 (արական սեռ) և 72-83 (իգական սեռ) ցուցանիշների ինտերվալը, ինչը կարողացել են գրանցել թեստավորվողների 0,52% (արական սեռ) և 0,26% (իգական սեռ):

Համեմատական վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ երկու սեռի հայ ուսանողներն իրենց ցուցանիշներով որոշակիորեն զիջում են եվրոպացիներին: Արական և իգական սեռի ուսանողների միջին թվաբանականների տարբերությունը համապատասխանաբար կազմում է՝ 18,14 և 14,53: Այս տարբերությունները կարող են պայմանավորված լինել մի շարք գործոններով (սպորտով մարզվել, առողջ ապրելակերպ և այլն), որոնք հետագայում նպատակահարմար է գիտականորեն հիմնավորել և հստակեցնել:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

1. Հայ ուսանողների ուժային դիմացկունության ցուցանիշները բավականին տարրալուծված են:

2. Արական և իգական սեռի հայ ուսանողներն իրենց ուժային դիմացկունության ցուցանիշներով զիջում են եվրոպացի ուսանողներին:

3. Հայ ուսանողների ուժային դիմացկունությունը գնահատելիս՝ նպատակահարմար չէ օգտվել միջազգային

ստանդարտներից (միջազգային նորմատիվներից): Նպատակահարմար է օգտվել տվյալ աշխատանքում ներկայացված սանդղակից, քանի որ հայ և արտասահմանցի ուսանողների թեստավորման արդյունքների միջին թվաբանականների համեմատությունից գրանցվել է զգալի տարբերություններ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Խիթարյան Դ.Ս., Մարդու մկանային ուժը, տարիքը, մարզման ազդեցությունը, մշակման մեթոդիկան, Հեղ. հրատ., Երևան, 2020, 96 էջ:

2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Հեղ. հրատ., Երևան, 2007, 215 էջ:

3. Белов Д.О., Развитие силовых способностей студентов железнодорожных вузов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / Д. О. Белов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. Наука и здоровье. – 2018. – № 5. – С.11–12.

<https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovyh-sposobnostey-studentov-zheleznodorozhnyh-vuzov-v-protseste-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki>

4. Гуляков А.А., Никитин А.С., Матвеев С.В., Колочанова Н.А., Развитие силовой выносливости у студенток 2-го курса на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении. Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № S1. С. 46–50. DOI: 10.14529/hsm22s108

5. Ратманская Т.И., Булгакова О.В., Орлова И.И., Осипов А.Ю., Повышение уровня кардиореспираторной подготовленности студентов средствами оздоровительной фитнес-системы "kangoos jumps". Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2021. – Т6, № 2. с. 75-81.

<https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-kardiorespiratornoy-podgotovlennosti-studentov-sredstvami-ozdorovitelnoy-fitness-sistemy-kangoos-jumps>

6. Пашенко Л.Г., Развитие силовой выносливости у студентов направления подготовки «Нефтегазовое дело» в процессе физического воспитания. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 11 (153), 2017. - С. 183-187.

<https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovoy-vynoslivosti-u-studentov-napravleniya-podgotovki-neftegazovoe-delo-v-protse-ss-e-fizicheskogo-vospitaniya>

7. Полевой Г.Г., Саблин А.Б., Чернышев С.В., Влияние бёрпи на выносливость и быстроту школьников. Теория и практика физической культуры , № 1, 2023,. - С. 78-80.

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-byorpi-na-vynoslivost-i-bystrotu-shkolnikov>

8. Alix-Fages C., Grgic J., Jiménez-Martínez P., Baz-Valle E., Balsalobre-Fernández C., Effects of Mental Fatigue on Strength Endurance: A Systematic Review and Meta-Analysis. Motor Control. 2022 Dec 12;27(2): pp. 442-461. Doi: 10.1123/mc.2022-0051.

9. Kojić F. et al., Relationship between the 30-second Burpee test variation and anthropometric and motor dimensions in female university students. May 2021 Kinesiology Slovenica 27(1): pp. 21-34. DOI:10.52165/kinsi.27.1.21-34.

10. Naclerio F.J., Colado J.C., Rhea M.R., Bunker D., Triplett N.T., The influence of strength and power on muscle endurance test performance. J Strength Cond Res. 2009 Aug;23(5):1482-8. Doi: 10.1519/JSC.0b013e3181a4e71f.

11. Podstawski R., Markowski P., Clark C.C.T., Choszcz D., Ihász F., Stojiljković S., Gronek P., International Standards for the 3-Minute Burpee Test: High- Intensity Motor Performance. J Hum Kinet. 2019 Oct 18;69: pp. 137-147. Doi: 10.2478/hukin-2019-0021.

12. Podstawski R., Zurek P. et al., Sex-Mediated Differences Among University Students Performing Extreme Physical Activity During the 3-Minute Burpee Test. October 2019 Polish Journal of Sport and Tourism 26(2): pp. 27-33. DOI:10.2478/pjst-2019-0011.

13. Schoenfeld B.J., Grgic J, Van Every D.W., Plotkin D.L., Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. Sports (Basel). 2021 Feb 22;9(2):32. Doi: 10.3390/sports9020032.

14. Vaara J.P., Kyröläinen H., Niemi J., Ohrankämmen O., Häkkinen A., Kocay S., Häkkinen K., Associations of maximal strength and muscular endurance test scores with cardiorespiratory fitness and body composition. J Strength Cond Res. 2012 Aug;26(8): pp. 2078-86. doi: 10.1519/JSC.0b013e31823b06ff.

15. <https://www.topendsports.com/testing/tests/burpee.htm> (Robert Wood, "Burpee Strength Endurance Test." Topend Sports Website, February 2017,) [Մայիս 16.02.24]

ANALYSIS OF ARMENIAN STUDENTS STRENGTH ENDURANCE INDICATORS

G.G.Gharibyan¹, S. Hakobyan², H. S. Gasparyan³

¹Bryusov State University, Yerevan, Armenia

²Yerevan State Medical University after Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia

³Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: students, strength endurance, testing, burpee 3 m test, comparative analysis, model scale.

Research relevance: Strength endurance is considered one of the manifestations of human strength abilities. Indicators of strength endurance give some idea of a person's physical fitness, as well as the functional state of various organs and systems. In the course of the study, it was found that in recent **years**, specialists in the field of physical education have begun to show quite a lot of interest, especially in the indicators of strength endurance of students. Through this study, an attempt was made to find out the indicators of strength endurance of Armenian students and their compliance with international standards.

Research aim: The purpose of the study is to figure out the level of strength endurance of Armenian students.

Research methods and organization: The study was carried out in February 2024 at Yerevan State Medical University named after Mkhitar Heratsi, V. Bryusov State University and the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport. The study involved 177 participants. During the study, testing was carried out through 3-minute burpee test.

Research result analysis: The following data were obtained from the statistical analysis of the test results: male students - 38.55 (X), 11.97 (σ), 1.29 (m); female students - 34.31 (X), 14.39 (σ), 1.51 (m). From a comparative analysis of the indicators of female and male students, it became clear that female students lag slightly behind the male students in their indicators. The difference is statistically significant ($t=2.13$, $p<0.05$) and is 4.24. The data obtained were compared with the data of European (Polish, British, Hungarian, Serbian) students. It turned out that Armenian students have lower level of strength endurance than Europeans. Thus, the international standards of the Burpee 3 m test cannot be applied to Armenian students.

Conclusion: 1. Armenian students differ significantly from each other in terms of strength endurance. 2. Both male and female students are inferior to European students in terms of strength endurance. 3. It is not convenient to use international standards

(international norms) to assess the strength endurance of Armenian students. It is expedient to use the scale presented in that work.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ АРМЯНСКИХ СТУДЕНТОВ

Г. Г. Гарибян¹, З. С. Акопян², Г. С. Гаспарян³

¹Государственный университет им. В. Брюсова, Ереван, Армения

²Ереванский государственный медицинский
университет им. М.Гераци, Ереван, Армения

³Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: студенты, силовая выносливость, тестирование, 3 минутный тест Бурпи, сравнительный анализ, модельные шкалы.

Актуальность исследования. Силовая выносливость является одним из проявлений силовых способностей человека. Показатели силовой выносливости дают некоторые представления о физической работоспособности, а так же о состоянии разных систем организма человека. При изучении литературных источников было выявлено, что за последние годы специалисты физического воспитания начали уделять больше внимания проблеме развития силовой выносливости студентов. Этим исследованием мы пытались выявить показатели силовой выносливости у армянских студентов.

Цель исследования: определить степень развития силовой выносливости у армянских студентов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в феврале 2024г. в Государственном медицинском университете им. М. Гераци, Государственном университете им. В. Брюсова и Государственном институте физической культуры и спорта Армении. В исследовании приняли участие 177 студентов 1-3 курсов (86 юношей, 91 девушек). В исследовании использовался 3-х минутный тест Бурпи.

Анализ результатов исследования. На основе статистического анализа результатов тестирования юношей получены следующие показатели: 38,55(x), 11,97(σ), 1,29(m), 31,4(V). Самый высокий результат студента был 72(max), самый низкий: 13(min).

Из статистических анализов результатов тестирования девушек получены следующие показатели: 34,31(x), 14,39(σ), 1,51(m). Самый высокий результат студента

был 85(max), самый низкий: 15(min). Анализ полученных данных выявил, что как у юношей, так и у девушек размах вариации большой и составляет 70(R).

Краткие выводы. Выявлен значительный разброс показателей силовой выносливости у армянских студентов. Как юноши, так и девушки по показателям силовой выносливости уступают данным студентов европейских ВУЗ-ов. Для оценки силовой выносливости армянских студентов не целесообразно использование международных стандартов, рекомендованы шкалы, представленные в работе.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Գոհար Գևորգի Ղարիբյան՝ մ.գ.թ., Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարանի Ֆիզիկական կուլտուրայի և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: gohar.gharibyan74@mail.ru

Հավեն Սամվելի Հակոբյան՝ Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի դասախոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: zavenhakobyan32@gmail.com

Հայկ Սուրենի Գասպարյան՝ մ.գ.թ., Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: hayk.gasparyan@sportedu.am

Information about the authors

Gohar Gevorg Gharibyan, PhD in Pedagogy, lecturer of the Department of Physical Education and Civil Defense of Brusov State University, assistant professor of the Department of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,
E.mail: gohar.gharibyan74@mail.ru

Zaven Samvel Hakobyan, lecturer of the Department Physical Education of Yerevan State Medical University after Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia,
E.mail: zavenhakobyan32@gmail.com

Hayk Suren Gasparyan, PhD in Pedagogy, assistant professor of the Department Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: hayk.gasparyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 03.04.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.04.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

О ДИСКУССИОННЫХ ВОПРОСАХ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

Փ. Գ. Կազարյան, Ս. Գ. Խաչատրյան,

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

Ключевые слова: школьная зрелость, первоклассник, оптимальный возраст, раннее обучение, двигательная подготовленность, функциональные возможности, умственное развитие, работоспособность, здоровье.

Актуальность исследования. Конец 20 начало 21 века стали временем переосмысления целей школьного образования, поиска его нового содержания, новых форм и методов. Ретроспективный анализ деятельности общеобразовательных школ некоторых стран позволяет отметить, что в системе школьного обучения и воспитания реализуются конкретные мероприятия, направленные на укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование личности, успешную подготовку к трудовой деятельности.

В этом аспекте продолжают оставаться еще дискуссионными вопросы более раннего, то-есть с 6,0-6,5 лет начала обучения в школе. В истории образования была прослежена тенденция начального возраста обучения. Так, в бывшем Советском Союзе в связи с реформой образования было предложено обучение в школе постепенно начинать с 6 лет [10]. Но насколько это было оправдано?

В свое время известный психолог Л.С. Выготский [3] утверждал, что обучение связано с возрастом и предполагает определенные предпосылки-память, внимание, моторику... Для обучения нужны оптимальные и наиболее благоприятные сроки. Отход от них вверх и вниз, то-есть слишком ранние и слишком поздние сроки обучения, всегда оказываются с точки зрения развития вредными, неблагоприятно отражающимися на ходе развития ребенка. Примерную мысль более 140 лет назад высказал С. Мандиньян [16], утверждая, что готовность к школьному обучению требует постепенной подготовки и специальных условий.

Вопросы раннего обучения в школе изучали и в Армении, но они касались обучения родному языку, математике, музыке (Ա. Տեր-Գրիգորյան, 1986; Զ. Գուլամիրյան, 1986; Լ. Մարտիրոսյան, 2004; Ա. Պետրոսյան, 2009).

Однако, до сих пор в научно-методической литературе по этому вопросу имеются разногласия и разночтения.

Цель и задачи исследования. Рассмотрены и обсуждены вопросы так

называемой «школьной зрелости» и оптимального возраста начального школьного обучения.

Методы и организация исследования. Использованы методы ретроспективного и логического анализа, эмпирические методы обобщения научно-методического материала по проблеме.

Анализ результатов исследования. Есть такое понятие «школьная зрелость». Этот специальный термин введен гигиенистами и означает готовность организма ребенка к систематическому обучению (В.С. Мухина, 1986). Проблема школьной зрелости возникла тогда, когда наметилась тенденция к раннему поступлению детей в школу с 6.0-6.5 лет, что усложнило рассматриваемые вопросы. Не все достигают уровня школьной зрелости-морфологического, функционального, психологического, двигательного развития организма ребенка, при котором он может воспринимать определенную сумму знаний, умений и навыков. Именно этот уровень развития обеспечивает устойчивость организма детей к резко изменяющимся условиям жизни, связанных с началом обучения. Сошлемся на некоторые данные. Так, показано, что около 40% учеников, приступивших к обучению в школе, не обладают достаточным уровнем зрелости тех функций, которые несут преимущественную нагрузку при обучении (А.П. Воропаев, В.В. Абросимов,

1991). К началу обучения уровень школьной зрелости имеют лишь 52% будущих первоклассников, абсолютно здоровы только 22% [6].

Имеются также данные о том, что 71% девочек-первоклассниц и 58% мальчиков-первоклассников к началу учебного года имели среднее физическое развитие, а к концу учебного года уже отмечалась дисгармония за счет избыточной массы тела. Выявлены также признаки вегетодистонии, тахикардии, функциональные отклонения в состоянии здоровья у 36% мальчиков и 50.9% девочек [4], 87% российских первоклассников идут в школу с соматическими заболеваниями [15].

У шестилетних первоклассников в школе в два раза чаще, чем в детском саду, наблюдаются невротические реакции, нарушения зрения, бронхиальная астма, заболевания пищеварительной системы, высокой уровень школьной тревожности (АиФ, 2000).

Отдать малыша учиться преждевременно - значит увеличить у него риск повышенной утомляемости и соответственно низкой успеваемости. Слишком рано отданные в школу дети в средних классах болеют чаще тех, кто пошел в школу вовремя (И. Лашнева, 2019).

После первого года обучения у большинства детей наблюдаются отклонения в нарушении здоровья (54%), заболевания органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата- соответственно

на 29.4 и 38.0% [13]. Обучение в школе сопровождается нервным перенапряжением, дефицитом двигательной активности (U.S. Shevtsiv, 2007; Լ. Մարտիրոսյան, 2004; А.Г. Сухаров, 1972; Е.Андреева, 2014):

Представляет интерес мнение В. Коростилевой (2012) о том, что родители спешат отдать ребенка в школу с 6 лет, мотивируя это тем, что продвинутый в счете, чтении и даже письме, он должен не сбавлять обороты. Однако вскоре выясняется, что от нагрузок не по возрасту малыш быстро утомляется, становится невнимательным, нервным.

Уровня нормативной психофизиологической зрелости в 6-летнем возрасте достигают 60% детей, а недостаточная познавательная активность выявлена у каждого 3-его ребенка, приступившего к систематическому обучению в школе (Е.А. Екжанова, 2012, 14). Работоспособность детей, начавших обучение с 6 лет, значительно ниже по сравнению с учащимися 7 лет.

Следовательно, можно заключить, что 40-60% сегодняшних первоклассников не готовы к обучению [2]. Речь идет о навыках чтения и письма, дети и не должны этого уметь к моменту поступления в школу. У половины первоклашек еще не сформирована речь, важнейшие функции, необходимые для учебы- внимание, восприятие, мышление, память.

Другие авторы (О.А.Лосева, 1987; А.М. Воропаев, 1990) отмечают, что подавляющее большинство шестилетних детей (78%) не готовы к школьному обучению, у каждого второго есть отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата [11], сердечно-сосудистой и дыхательной системы [12].

Почти аналогичная картина имеется и в Армении, 45% первоклассников не готовы к школьному обучению, а 67% поступающих в школу имеют функциональные нарушения [5]. В.Х. Мирзоян (Վ.Խ. Միրզոյան, 2013) изучала интеллектуальную готовность 6-летних детей и показала, что низкий уровень интеллекта приводит к низкой самооценке, низкой школьной мотивации, тревожности, дезадаптации. Все это отрицательно влияет на успешное решение задач, развитие гармонической личности.

Заслуженный учитель нашей страны М.А. Александрян [1] в своем открытом письме отмечает, что крайне не правильно осуществлять прием в школу детей с 6 лет. Исключение могут составлять лишь одаренные дети. В 6 лет-ребенок еще дошкольник. От 6 до 7 лет-это период, когда дети от игрового этапа знакомства с окружающей средой переходят к этапам овладения первичными навыками познания, осознания своего «Я» и желания знать больше. В целом же для обучения в школе он еще полностью не

готов ни психологически, ни эмоционально и ни в двигательном отношении.

Авторитетные медики и педагоги также протестуют против того, чтобы малышей загоняли в школу раньше времени. Медико-психологические исследования показывают, что около 80% современных 6-летних детей не готовы к школьным формам обучения. У 6-леток в школе в 2 раза чаще, чем в детском саду, наблюдаются невротические реакции, нарушения зрения, различные психосоматические расстройства, наиболее высокий уровень школьной тревожности. Поэтому специалисты считают, что мы рискуем получить большую нацию [7].

Что же касается начала обучения в школе с 7 лет, то согласно Постановления Совета народных комиссаров СССР от 8.09.1943 г. с 1944/45 учебного года было введено обязательное обучение детей 7 лет в начальных, неполных средних и средних школах [9]. Оно было обосновано результатами научных исследований и последующих изысканий, подтверждающих что рост и развитие интеллекта, повышение работоспособности, проявление способности к произвольному вниманию сосредоточенно создают к 7 годам необходимые предпосылки для систематического школьного обучения (Е.А. Аркин, 1948; Н. Свободина, 2001; Л.С. Выготский, 1956; М.М. Безруких, 2019; К.Д. Чермит, 2005 и мн. др.).

Характеризуя возрастную периодизацию дошкольного детства, многие мыслители разных времен 7 лет считали старшим дошкольным возрастом и возрастом подготовки детей к школьному обучению. О необходимости школьного обучения с 7 лет утверждали еще античные философы и мыслители-Аристотель (384-322гг), Квинтилиан (42-118гг.), в древнем Риме обучение детей обоего пола начиналось в 7 лет (Я.Г. Гуревич, 1886; А.А. Передельский, 2010; А.Н. Джуринский, 1998). Известный французский историк А.-И. Марру (1998) отмечает, что воспитание как таковое, никогда не начинается раньше, чем ребенку исполняется 7 лет-возраст, когда его направляют в школу. В период раннего феодализма с 7 лет-начинался период жизни ребенка, новый этап обучения и воспитания и у русских детей (Б.Р. Голощапов, 2005).

В свое время швейцарский педагог, разработавший теорию элементарного образования И.Г. Песталоцци (1746-1827), считал раннее обучение с 7 лет. Сторонниками начального школьного обучения были и армянские мыслители-математик А. Ширакаци (685г), педагог М. Мамурян (1830-1901) и другие.

В настоящее время школьное обучение начинается с 7 лет в целом ряде стран-Норвегии, Швеции, Финляндии, Китае, Эфиопии, Индонезии, ЮАР, Гватемале, некоторых странах СНГ и др. [8].

Выводы. Переход на начало обучения с 6 лет еще больше обострил проблему здоровья детей. Различные отклонения в состоянии здоровья по многим авторам имеют от 36 до 78% детей обоего пола. Не готовы полностью к обучению 40-80% 6-летних детей и испытывают определенные трудности адаптационного, психологического, функционального и двигательного порядка. Решение этих вопросов до сих пор являются актуальными и своевременными.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Александрян М.А., Послесловие вместо некролога. Открытое письмо.-Эфир.-2015.-N4, январь, с.3.
2. Безруких М.М., Половина первоклассников не созрела до учебы//АиФ, Здоровье, 2019, N18, с.3.
3. Выготский Л.С., Избранные психологические исследования.-М.: Наука.-1956.-с.426.
4. Галактионова М.Ю. Динамика состояния здоровья в процессе адаптации первоклассников.//Тезисы межд. конференции.- М: 2016.-с.31.
5. Голос Армении, 2017.-26 октября
6. Калачев Г.А. с соавт., Значение диагностики биологической и школьной зрелости детей 6-7 лет в адаптации их к занятиям в школе//Тезисы IV Всес. конф.-М.: 1991.-т. 2.-с. 238-239.
7. Кто пожалеет наших шестилеток: письмо министру образования.-//Комсомольская правда.-2000.-4 мая.-с.14.
8. Мачехина О.Н. Реформы общеобразовательных школ скандинавских стран // Педагогика.-2016.- N 7.-с. 89-96.
9. О приеме детей семилетнего возраста в школ.-Постановление СНК. СССР 8 октября 1943// Народное образование в СССР//: Сборник документов.- М.: 1974.-с. 120.
10. О реформе общеобразовательной и профессиональной школы.-Сб.: документов и материалов.-М., 1984.-с. 38-42.
11. Погребняк Т.А., Липунова Е.А., Физиологическая адаптация первоклассников к обучению в школе.-Альманах «Новые исследования.- М.: Вердана.-2004 N 1-2.-с. 308-309.
12. Поляков В.М., Динамика межполушарной асимметрии как показатель адаптации детей к школьному обучению.-Альманах «Новые исследования».-М.: Вердана.-2004.-N1-2.-с.314-315.

13. Рыбачук Н.А., Педагогическая технология здоровьесбережения студентов//Педагогика.-2003.- N 4.-с. 70-74.

14. Сапогова Е.Е., Своеобразие переходного возраста детей 6-7 лет// Вопросы психологии.-1986.- N 4.-с. 36-46.

15. Свободина Н., Ребенка надо сажать ! Но не раньше, чем в 7 лет: комментарий психолога// Огонек.-2001.- N 25 (4700), с. 28-29.

16. Մանդինյան Ա., Ինչ ծրագիր է հարկավոր մեր ծխական ուսումնարաններին // Վարժարան.-1882.- N 1-2.-էջ 23-52.

ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԲԱՆԱԿԻՃԱՅԻՆ ՀԱՐՅԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

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

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Դպրոցական հասունություն, առաջինդասարանցի, օպտիմալ տարիք, վաղ ուսուցում, շարժողական պատրաստվածություն, ֆունկցիոնալ հնարավորություններ, մտավոր զարգացում, աշխատունակություն, առողջություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մի շարք երկրների հանրակրթական դպրոցների գործունեության ռետրոսպեկտիվ վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց նշել, որ այստեղ իրականացվում են կոնկրետ միջոցառումներ՝ ուղղված աշակերտների առողջության ամրապնդմանը, անձի ձևավորմանը և նրանց զալիք աշխատանքային գործունեության նախապատրաստմանը: Այդ տեսակետից դեռևս մնում է բանավիճային վաղ, այլ կերպ՝ 6.0-6.5 տարեկանից սկսելու դպրոցական ուսուցումը: Սակայն որքանով է դա արդարացված:

Հետազոտության նպատակը: Քննարկվել են այսպես կոչված «դպրոցական հասունություն» և դպրոցականների սկզբնական ուսուցման օպտիմալ տարիքի հարցերը:

Հետազոտության մեթոդները: Կիրառվել են հիմնախնդրին վերաբերող գիտամեթոդական բազմաթիվ գրական աղբյուրների և տրամաբանական ու էմպիրիկ վերլուծության մեթոդներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դպրոցական հասունացման հիմնահարցը երևան եկավ, երբ ընդգծվեց միտումը դպրոցականների ուսուցումը սկսել 6.0-6.5 տարեկանից: Սակայն ֆունկցիոնալ, հոգեբանական, մտավոր և շարժողական

պատրաստության տեսակետից այդ տարիքի ոչ բոլոր երեխաներն են արդեն հասուն և կարողունակ՝ յուրացնելու որոշակի գիտելիքներ, կարողություններ ու հմտություններ:

Հոդվածում նկարագրված են կոնկրետ գիտական տվյալներ և արդյունքներ: Երեխաների 40-60%-ը պարզապես պատրաստ չեն դպրոցական ուսուցմանը: Մյուս կողմից մեկամյա ուսումնառության արդյունքում արձանագրված են առողջական վիճակի տարբեր շեղումներ, կիսով նվազում է առաջին դասարանցիների շարժողական ակտիվությունն ու աշխատունակությունը: Մինևույն ժամանակ տարբեր ժամանակաշրջանների մտավորականները պնդում են, որ դպրոցական ուսուցումն առավել արդյունավետ է սկսել 7 տարեկանից:

Համառոտ եզրակացություն: Դպրոցական ուսուցման անցումը՝ 6.0-6.5 տարեկանի, ավելի է սրել երեխաների առողջության հիմնախնդիրները: Նրանց մեծ մասը դեռևս պատրաստ չէ դպրոցական ուսուցմանը և զգում են հոգեբանական հուզական, ֆունկցիոնալ և, իհարկե, շարժողական և ադապտացիոն բնույթի որոշակի դժվարություններ: Այս հարցերի լուծումը մինչ օրս էլ համարվում է արդիական և այժմեական:

CONTROVERSIAL ISSUES OF PRIMARY SCHOOL EDUCATION

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

ABSTRACT

Keywords: School maturity, first grader, optimal age, early learning, motor readiness, functional capabilities, mental development, work ability, health.

Research relevance: The retrospective analysis of the activities of public schools in a number of countries made it possible to note that concrete measures are being implemented here aimed at strengthening the health of students, shaping their personality and preparing them for their future work activities. From that point of view, it is still debatable to start school education early, in other words, from the age of 6.0-6.5. However, how justified is it?

Research aim: The issues of so-called "school maturity" and the optimal age for primary school were discussed.

Research methods: Many scientific-methodical literary sources and methods of logical and empirical analysis related to the problem were applied.

Research result analysis: The issue of school maturation arose when the tendency to start education of schoolchildren from the age of 6.0 to 6.5 was highlighted. However, from the point of view of functional, psychological, mental and motor training, not all children of that age are already mature and capable of mastering certain knowledge, abilities and skills.

The article describes specific scientific data and results. From 40 to 60% of children are simply not ready for school education. On the other hand, as a result of one-year study, various deviations in the state of health are recorded, motor activity and performance of first-graders are halved. At the same time, intellectuals from different periods claim that it is most effective to start school at the age of 7.

Conclusion: The transition to schooling at the ages of 6.0 and 6.5 has worsened children's health problems. Most of them are not ready for school learning and experience certain difficulties of a psychoemotional, functional and, of course, motor and adaptive nature. The solution of these issues is still considered relevant and up-to-date.

Сведения об авторах

Казарян Фрунз Габриелович–доктор педагогических наук, академик Международной академии Информатизации при ООН, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и адаптивной физической культуры, Государственного института физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, Email: frunz.ghazaryan@sportedu.am, ORCID: 0009-0000-7370-9238

Хачатрян Сатеник Гарниковна–кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении, Ереван. E-mail: satenik.khachatryan@sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584

Information about the author

Frunz Gabriel Ghazaryan, Doctor of Pedagogical Sciences, Academic of the International Academy of Informatization at the United Nations, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: frunz.ghazaryan@sportedu.am, ORCID: 0009-0000-7370-9238,

Satenik Garnik Khachatryan, PhD, Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: satenik.khachatryan@sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584

Հոդվածն ընդունվել է 04.04.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.04.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

УДК 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-71

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

А. А. Ковалева

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

Ключевые слова: пластика движений, студенты, двигательная подготовленность, культура движений.

Актуальность исследования. Специалисты при изучении понятия "пластика движений" отмечают ее многозначность и сложную структуру, характеризующую различные ее проявления: плавность движений, чёткость линий, точность движений, красоту, грациозность и изящество движений, проявляемых в лёгкости их выполнения, яркую индивидуальность, чувство ритма, эмоциональную выразительность, пластику тела, горделивую осанку, посадку головы, мимику, жесты и тд. [4,5,9].

Анализ научно-методической литературы позволил констатировать, что пластичность присуща всем двигательным действиям близким к совершенству, отражает их специфический характер и своими разнообразными проявлениями подчеркивает многообразие двигательной деятельности человека [3,7,9]. Уровень проявления пластичности отражает физическое и духовное состояние человека, степень развития его нравственности и эстетики, что находит свое выражение в www.sportedu.am

манере исполнения двигательного действия [4,8,9].

Пластика движений, являясь важной качественной стороной двигательной деятельности, отражает уровень двигательной подготовленности. Согласно мнению В.Н.Курысь, Р.В.Гзирьяна, В.С. Денисенко формирование пластики движения, высших форм проявления его эстетичности и грациозности есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося [4]. Поэтому некоторыми авторами пластика движения рассматривается как компонент культуры движения человека [2,3,6].

Пластичность, как двигательно-координационная способность, невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей чередование работы мышц-сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии [5,7,10,11]. Пластичные движения характеризуются непрерывностью, слитностью, плавностью, выполнением движений без пауз.

Л.Д. Назаренко, изучая двигатель-но-координационные способности, отмечает сложное структурное содержание пластичности, которая в различных видах двигательной деятельности имеет специфические проявления, формирование каждого предусматривает использование определенной системы средств и методов, методических приемов, направленных на повышение артистичности, грациозности, выразительности движений [7].

Согласно мнению ряда авторов, пластика движений, отражая ее качественную сторону, имеет большое значение в двигательной деятельности, характеризует уровень спортивного мастерства. Это является свидетельством достижения высочайшей внутренней согласованности работы крупных и мелких мышц, пластичностью и ритмичностью каждого двигательного действия [5,8,10].

Неоспоримо, что вопросы совершенствования качества выполнения разнообразных движений и, в частности, их пластики, актуальны в физическом воспитании. Разнообразные бытовые и трудовые движения также требуют проявления пластичности [7].

Анализ научно-методической литературы позволил выделить немногочисленные работы, направленные на развитие пластики движения школьников в процессе физического воспитания. В

этой связи следует выделить исследование С.П. Клеменчук, в котором на основе личностно-женственного телесно-пластического развития разработана методика формирования пластичности движений девочек-подростков в рамках вариативного компонента физического воспитания [2].

Вместе с тем, выявлена недостаточная изученность различных проявлений пластики движений студентов, что подтверждает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: исследование пластики движения студентов с различным уровнем двигательной подготовленности.

Методы и организация исследования. Использованы следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для определения уровня развития пластики движений использован ряд тестов, характеризующих различные ее проявления. В данной статье представлены результаты восьми тестов.

Тест 1. Для определения уровня развития пластичности верхних конечностей использовался тест «волна» руками. Тест выполнялся правой рукой, левой, и обеими руками вместе. Волна рукой раскладывается на 5 более простых элементов. Сначала сгибают пальцы, затем

www.sportedu.am

кость, запястье, поднимают локоть и, наконец, поднимают плечо. Руки вытянуты в стороны. Обращается внимание на осанку, положение головы и рук, амплитуду движения, слитность, плавность волны (движение не должно быть угловатым и резким) [7].

Критерии оценки:

5 баллов. – максимальная амплитуда, мягкое, переливающееся движение от кончиков пальцев до основания ладони,

4 б. – некоторая скованность движений, недостаточная слитность,

3 б. – трудноуловимое ощущение волны при сгибании и выпрямлении ладони.

2 б. - отсутствие амплитуды, слитности, резкое выполнение движения,

1 б. - нет рисунка волны, угловатое, резкое движение, с трудом выполняет задание,

0б. - неумение выполнить задание или отказ от выполнения.

Тест 2. Для определения уровня развития пластичности движений кистей рук использовался тест «волна» кистью. Тест выполнялся правой кистью, левой, и обеими кистями вместе. Руки должны быть на уровне груди, не выше, ни ниже. Сначала сгибают пальцы, затем кисть и, наконец, запястье. Оценивается амплитуда движений, слитность, плавность по пятибалльной системе оценок.

Критерии оценки те же.

Тест 3. “Волна” – последовательные действия, передающие движения от одного звена тела к другому. Оценивается амплитуда и слитность движения (круглая спина в начале движения, прогиб назад при завершении “волны” телом).

Тест 4. Для оценки грациозности как составной части пластичности использовался тест: два гимнастических обруча располагались рядом на полу, образуя “восьмерку”. Занимающийся должен пройти по обручу, сохраняя осанку и повторив рисунок “восьмерки”, для оценки грациозности как составной части пластичности. Оценивается передвижение по обручу без заступов (схождения) на пол. Тест выполнялся по часовой стрелке и против. Критерии оценки: амплитуда движения, слитность, плавность волны (движение не должно быть угловатым и резким), выраженность рисунка “восьмерки”, в соответствии с рекомендациями Л.Д. Назаренко [7].

Тест 5. Тест, акцентирующий внимание на формировании правильной осанки как основе пластичности, включает использование дополнительного груза. Мешочек с песком кладется на голову и удерживается при ходьбе по двум обручам “восьмерке”, описанным в предыдущем тесте. Оцениваются слитность и плавность движения при удержании мешочка на голове. Тест выполнялся по часовой стрелке и против.

Тест 6. стойка на одной ноге, вторая согнута в колене, ступня прижата к колену опорной ноги, руки вверх, ладонями вниз, указательный палец вверх, большой – в сторону для оценки пластичности заданной позы (10с) (статическая пластичность).

Методика проведения тестовых заданий 3-6 и их оценка (в баллах, по пятибалльной шкале) подробно описаны в литературе [7].

Тест 7. “Кувырок вперед” для оценки слитности выполнения движений. Качество выполнения упражнения оценивалось по критериям, представленным в литературе [12].

Тест 8. Для оценки ритмо-пластики движений использован предложенный нами тест “Вращение обруча на уровне талии” [1]. Упражнение выполнялось по часовой стрелке и против. Опытным путем определено время выполнения задания (20с.). Основным критерием оценки явилось соотношение амплитуды и темпа движений при соответствующем распределении мышечных усилий.

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

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

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

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

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

0 б. - отказ от выполнения задания.

В исследовании приняли участие 72 студента 1-3-их курсов Государственного института физической культуры и спорта Армении и Ереванского Государственного университета, которые были поделены на 2 группы: занимающиеся (1-ая группа - 38 студентов: 16 девушек и 22 юноши) и не занимающиеся спортом (2-ая группа -34, соответственно 18 девушек и 16 юношей). Следует отметить, что в 1-ой группе студенты занимались различными видами спорта (единоборства, игровые виды, атлетика, плавание, гимнастика, танцы). Стаж занятий спортом составил в среднем 9 лет.

Полученные в ходе исследования данные были проанализированы с учетом выделенных групп.

В качестве экспертов выступили: автор исследования, имеющий квалификацию мастера спорта по художественной гимнастике, два преподавателя кафедры физического воспитания Ереванского Государственного Университета и два преподавателя кафедры гимнастики ГИФКСА. Стаж работы преподавателей составляет в среднем 16,5 лет. С преподавателями предварительно был проведен инструктаж по проведению тестирования.

Анализ результатов исследования. Исследования различных проявлений пластики движений студентов обеих групп выявили неоднозначную картину. Изучение пластичности движений рук студентов показало, что у юношей, занимающихся спортом, показатели волны кистью и плечом в 4-х случаях из шести достоверно различаются от аналогичных данных их сверстников 2-ой группы ($P < 0,05$) (таблица 1). Вместе с тем, следует отметить, что даже у студентов-спортсменов при выполнении волны кистью и плечом в целом выявлено трудноуловимое ощущение волны, недостаточная амплитуда движений. У девушек наблюдается несколько иная картина. Сравнение данных пластичности движений рук студенток

обеих групп не выявил достоверности различий.

В целом, результаты исследования пластичности движений верхних конечностей студентов выявили низкий уровень изучаемых показателей, и только у студенток 1-ой группы рисунок волны, выполненный правой кистью и плечом, более выражен, что соответствует уровню ниже среднего. Если принять во внимание тот факт, что пластичность кисти обусловлена способностью тонкого дифференцирования пространственных характеристик, мышечных усилий, то следует заключить о необходимости в процессе физического воспитания особое внимание уделять совершенствованию способности управлять пространственными, временными и силовыми параметрами движений.

Таблица 1

Показатели пластичности движений рук студентов (в баллах, $X \pm m$)

		Юноши				Девушки			
		1-ая группа	2-ая группа	t	P	1-ая группа	2-ая группа	t	P
Волна	правой	2,18±0,23	1,36±0,31	2,12	<0,05	2,88±0,34	2,22±0,18	1,7	>0,05
	левой	2,18±0,26	1,09±0,31	2,8	<0,05	2,38±0,40	1,91±0,19	0,8	>0,05
	вместе	1,95±0,22	1,00±0,27	2,0	<0,05	2,44±0,33	1,83±0,18	1,6	>0,05
Волна	правым	2,18±0,23	1,36±0,43	1,7	>0,05	2,69±0,34	2,17±0,18	1,4	>0,05
	левым	2,14±0,25	1,36±0,39	1,7	>0,05	2,44±0,40	1,78±0,20	1,5	>0,05
	вместе	2,05±0,27	1,18±0,33	2,1	<0,05	2,5±0,38	1,87±0,20	1,5	>0,05

Как уже было отмечено, пластика движений тела характеризуется рациональным соотношением напряжения и расслабления, слитностью и плавностью выполнения, соразмерностью и грациозностью движений, имеет сложную структуру, статическую и динамическую разновидности [7].

Для получения наиболее полной картины нами были использованы тестовые упражнения, характеризующие различные проявления пластики движений тела студентов. В таблице 2 представлены показатели пластики движений, характеризующие целостность и слитность выполнения заданий (тесты: “Волна телом” и “Кувырок вперед”), грациозность движений (Ходьба по двум обручам “Восьмерка”), пластичность заданной позы (статическая пластичность), ритмопластику.

Анализ результатов тестирования различных проявлений пластики движений выявил неоднозначность исследуемых показателей.

Так, по результатам ходьбы по двум обручам “Восьмерка” выявлены достоверные различия изучаемых показателей студентов 1-ой и 2-ой групп, как у девушек, так и юношей ($P < 0,05$). Вместе с тем, при выполнении данного тестового задания с грузом в трех случаях из четырех различия не столь значимы ($P > 0,05$). Данный факт можно объяснить специфичностью задания, требующего

специального развития и общая двигательная подготовка студентов-спортсменов не имела существенного влияния на качество выполнения данного тестового упражнения.

Как видно из таблицы 2 девушки, занимающиеся спортом, лучше всего выполнили задания, характеризующие статическую пластичность (4,19 балла) и ритмопластику движений (вращение обруча по часовой стрелке – 4,13 балла и, соответственно против часовой стрелки – 4, 0 балла). В данном тестовом упражнении выявлена достоверность различий результатов студенток, не занимающихся спортом ($P < 0,001$). Студенты-спортсмены за выполнение кувырка вперед, характеризующего целостность движения, единственные, получившие 4 балла. В данном случае, по-видимому, большое значение имел двигательный опыт, накопленный в процессе занятий спортом, разносторонняя двигательная подготовка. Вместе с тем, можно считать неудовлетворительными результаты остальных участников исследования в данном тесте, так как кувырок вперед является базовым гимнастическим упражнением школьной программы по физической культуре.

В этой связи определенный интерес вызывает исследование А.Н. Колумбета, где показано влияние стимулируемого развития пластичности на показатели координационных качеств студенток педагогических ВУЗов [13].

www.sportedu.am

Таблица 2

Показатели пластики движений тела студентов
(в баллах, $\chi \pm m$)

№	Тесты		Группы				
			пол	1	2	t	P
1	"Волна телом"		Ю	1,86±0,25	0,91±0,28	2,6	<0,05
			Д	2,94 ±0,38	1,52±0,14	3,7	<0,001
2	Ходьба по двум обручам "Восьмерка"	По часовой стрелке	Ю	3,18±0,29	2,36±0,24	2,2	<0,05
			Д	3,38±0,26	2,74±0,19	2,1	<0,05
		Против часовой стрелки	Ю	3,14±0,30	2,27±0,24	2,3	<0,05
			Д	3,44±0,16	2,70±0,17	3,7	<0,001
3	Ходьба по двум обручам "Восьмерка с грузом"	По часовой стрелке	Ю	2,59±0,24	1,64±0,39	2,1	<0,05
			Д	2,5±0,30	1,87±0,21	1,7	>0,05
		Против часовой стрелки	Ю	2,50±0,28	1,91±0,37	1,3	>0,05
			Д	2,38±0,30	1,78±0,21	1,6	>0,05
4	"Статическая пластичность"		Ю	3,41±0,23	2,45±0,28	2,8	<0,01
			Д	4,19±0,25	2,91±0,23	3,6	<0,01
5	"Кувырок вперед"		Ю	4,00±0,23	2,27±0,45	3,4	<0,01
			Д	3,00±0,47	2,39±0,30	1,1	>0,05
6	Вращение обруча	По часовой стрелке	Ю	1,95±0,25	1,82±0,38	0,2	>0,05
			Д	4,13±0,20	2,52±0,24	5,3	<0,001
		Против часовой стрелки	Ю	1,0±0,17	1,27±0,36	0,7	>0,05
			Д	4,0±0,22	2,22±0,24	5,9	<0,001

Как и следовало ожидать студенты, за исключением девушек- спортсменок, хуже всего выполнили упражнение "Волна телом". Это может быть связано с тем что, выполнение данного упражнения

требует определенного уровня гибкости, целенаправленного ее развития.

В рамках настоящего исследования были изучены взаимосвязи показателей, характеризующих различные проявления

пластики движений. Выявлена средняя корреляционная связь между показателями “волна телом” и “кувырок вперед” ($r=0,41$), характеризующие целостность двигательного действия и слитное выполнение упражнения; данными теста «Ходьба по двум обручам "Восьмерка"» и показателями статической пластичности ($r=0,39$).

Следует выделить относительно выраженную взаимосвязь между показателями “вращение обруча по часовой стрелке” и “волна телом” ($r=0,46$), “вращение обруча против часовой стрелки” и “волна телом” ($r=0,5$). Выявленные корреляционные взаимосвязи между различными проявлениями пластики движений могут свидетельствовать об их взаимообусловленности и взаимовлиянии.

Выводы. Как и следовало ожидать, студенты- спортсмены, как юноши, так и девушки, лучше справились с контрольными заданиями. Разносторонняя дви-

гательная подготовленность, двигательный опыт способствовал в среднем более высокому проявлению пластичности движений. Наряду с этим, как показали результаты исследования, пластика движений в различных видах двигательной деятельности имеет специфические проявления, а ее развитие требует целенаправленного использования средств и методов, направленных на повышение артистичности, грациозности, выразительности движений.

Полученные в ходе исследования данные пластики движений, как одной из проявлений двигательной координации, дают общее представление о качестве ее выполнения, позволяют судить о степени формирования общей двигательной культуры студенческой молодежи.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучение особенностей влияния различных видов спорта на специфику проявления пластики движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян Е.С., Ковалева А.А., Пластика движений: сущность и подходы к изучению. Наука в спорте: современные проблемы. Ер.: 2023, № 3(10), с. 79-92.
2. Клеменчук С. П., Формирование пластичности движений девочек подросткового возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2016.- 26с.
3. Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В., Телесно-двигательная пластика как феномен физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2013.– №6.;URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=11490> (дата обращения: 24.01.2021).

4. Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность: сущность и соотношение понятий. Физическое воспитание и спортивная тренировка № 4 (18) – 2016. - С. 105-114.
5. Лях В.И., Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Медведева Е.С., Формирование культуры движения у студенток высших учебных заведений. Автореф. дис ... канд. пед. наук. СПб, 1998. - 24с.
7. Назаренко Л. Д., Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. - 332с.
8. Назаренко Л.Д., Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: Изд.«Теория и практика физической культуры», 2003.- 259с.
9. Розин В.М., Пластическая культура: подход к изучению и основные характеристики // Культура и искусство. –2022. – № 11. – С. 30 - 41.
10. Сляднева Л.Н., «Телесно-двигательная пластика: теория и практика» Монография. Ставрополь, Изд. «СТРАВРОЛИТ». - 2013. - 236 с.
11. Тихонова И.В., Ронь И.Н., Рахмалина О. Ю., Иванова А.И., Пластичность движений как показатель координационных способностей // Символ науки. 2021. N11-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plastichnost-dvizheniy-kak-pokazatel-koordinatsionnyh-sposobnostey> (дата обращения 25.02.2024).
12. Фирсов А.А., Фирсова С. Ю., Федорова Н.Г., Казаченок М.В., Особенность контроля техники кувырка вперед в группировке учащихся среднеобразовательных учреждений. Сборник статей по материалам XVII международной научно-практической конференции. Ч. 4, 2018.- С.59-66.
13. Kolumbet A.N., Influence of stimulated plasticity training method on coordination indicators of high pedagogic educational establishments' girl students. Physical education of students. - 2015, N 6. –p.31–37.

**ՏԱՐՔԵՐ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՊԼԱՍՏԻԿԱՅԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Ա.Ա. Կովալյովա

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեպերական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Շարժումների պլաստիկա, ուսանողներ, շարժողական պատրաստվածություն, շարժումների կուլտուրա:

Հետազոտության արդիականություն: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը թույլ տվեց մեզ հաստատել, որ պլաստիկան բնորոշ է կատարյալ շարժողական գործողություններին, արտացոլում է դրանց հատուկ բնույթը և իր տարբեր դրսևորումներով ընդգծում է մարդու շարժողական գործունեության բազմազանությունը:

Շարժումների պլաստիկան շարժողական գործունեության կարևոր որակական կողմ է, որն արտացոլում է շարժողական պատրաստվածության մակարդակը:

Բացահայտվել է ուսանողների շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումների վերաբերյալ մասամբ ուսումնասիրումը, ինչը հաստատում է հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել շարժողական պատրաստվածության տարբեր մակարդակ ունեցող ուսանողների շարժումների պլաստիկան:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Օգտագործվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Շարժումների պլաստիկայի զարգացման մակարդակը որոշելու նպատակով կիրառվել են մի շարք թեստեր՝ բնութագրելու դրա տարբեր դրսևորումները: Հոդվածում ներկայացված են ութ թեստերի արդյունքներ:

Հետազոտությանը մասնակցել են ՀՖԿՍՊԻ և ԵՊՀ 1-3-րդ կուրսի 72 ուսանող, որոնք բաժանվել են 2 խմբի՝ սպորտով զբաղվողներ (1-ին խումբ՝ 38 ուսանող՝ 16 աղջիկ և 22 տղա) և չմարզվողներ (2-րդ խումբ՝ 34 ուսանող՝ 18 աղջիկ և 16 տղա):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Երկու խմբերի ուսանողների շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումների ուսումնասիրությունները բացահայտեց ոչ միանշանակ պատկեր:

Ինչպես և կարելի էր ակնկալել, ուսանող-մարզիկները՝ և՛ տղաներ, և՛ աղջիկներ, ավելի լավ էին կատարում ստուգողական վարժությունները: Բազմակողմանի շարժողական պատրաստվածությունը և շարժողական փորձը նպաստել են միջինում շարժումների պլաստիկայի ավելի բարձր դրսևորմանը: Դրա հետ մեկտեղ, ինչպես ցույց են տվել հետազոտության արդյունքները, շարժումների պլաստիկան, որն ունի հատուկ դրսևորումներ շարժողական գործունեության տարբեր ձևերում, պահանջում է միջոցների և մեթոդների նպատակաուղղված օգտագործում՝ ուղղված շարժումների արտահայտչության, նրբագեղության և արտիստիզմի բարձրացմանը:

Համառոտ եզրակացություն: Շարժումների պլաստիկայի վերաբերյալ հետազոտության ընթացքում ստացված տվյալները՝ որպես շարժումների կորդինացիայի դրսևորումներից մեկը, ընդհանուր պատկերացում են տալիս դրա իրականացման որակի մասին և թույլ են տալիս դատել ուսանող երիտասարդության ընդհանուր շարժումների կուլտուրայի ձևավորման աստիճանի վերաբերյալ:

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PLASTIC MOVEMENTS IN STUDENTS MOTOR FITNESS VARIOUS LEVELS

A. A. Kovalyova

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

ABSTRACT

Keywords: plastic movements, students, motor fitness, culture of movements.

Research relevance: The analysis of scientific and methodological literature has enabled us to state that plasticity is characteristic of all motor actions close to perfection. It reflects their specific character and, with its various manifestations, emphasizes the diversity of human motor activity.

Plasticity of movements, being an important qualitative aspect of motor activity, reflects the level of motor fitness.

Insufficient study of various manifestations of students' plastic movement has been revealed, which confirms the relevance of this study.

Research aim: The purpose of the research is to the study of movement plasticity of students with various levels of motor readiness.

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

To determine the level of development of movement plasticity, a number of tests characterizing its various manifestations were used. This article provides the results of eight tests.

The study involved 72 ASIPSC and YSU 1st and 3rd course students, who were divided into 2 groups: the 1st group were 38 students: 16 girls and 22 boys engaged in sports and the 2nd group were 34 students, 18 girls and 16 boys respectively not engaged in sports.

Research result analysis: Studies of various manifestations of plastic movements both group students revealed an ambiguous picture.

As expected, the student-athletes, both boys and girls, performed better with the control tasks.

Diverse motor fitness, motor experience contributed to an average higher manifestation of plasticity of movements. Along with this, as the results of the study showed, the plasticity of movements in various types of motor activity has particular manifestations, and its development requires the purposeful use of means and methods aimed at increasing artistry, elegance, and expressiveness of movements.

Conclusion: The data obtained in the course of the study on the plasticity of movements, as one of the manifestations of motor coordination, provide a general concept of the quality of its performance, and allow us to estimate the degree of formation of students' general culture of motor.

Сведения об авторе

Ковалева Анна Ашотовна – преподаватель кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении, E-mail: anna.kovalyova@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-7741-5587

Information about the author

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

Հոդվածն ընդունվել է 28.02.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.02.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

www.sportedu.am

УДК 796.062

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-83

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ДЛЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

*В. П. Федоров, О. М. Холодов, Р. В. Кузьменко
Воронежская государственная академия
спорта, г. Воронеж, Россия*

Ключевые слова: пулевая стрельба, спортивный резерв, спорт, школы олимпийского резерва, физическая культура.

Актуальность исследования. Обусловлена тем, что подготовка спортсменов высокой квалификации невозможна без эффективно построенной системы подготовки спортивного резерва для национальных сборных команд по видам спорта.

Целью исследования является анализ законодательства по спортивной подготовке спортивного резерва в современных условиях для разработки рекомендаций спортивным школам олимпийского резерва (СШОР) по пулевой стрельбе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ законодательства регулирующего деятельность СШОР по пулевой стрельбе в Липецкой области.

2. Проанализировать работу СШОР Липецкой области по пулевой стрельбе по обеспечению требований к спортивной подготовке с нормами действующего законодательства.

3. Дать практические рекомендации руководству, тренерам и специалистам СШОР по подготовке спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации и Липецкой области в рамках действующего законодательства.

Методы и организация исследования.

Использовались соответствующие методы исследования [13]:

- теоретического исследования: теоретический анализ и синтез законодательства и научно-исследовательской литературы по избранной теме, сравнение и обобщение.

- эмпирического исследования: контент-анализ деятельности СШОР Липецкой области по подготовке спортивного резерва по пулевой стрельбе, наблюдение, анкетирование, беседы и тестирования сотрудников школ, спортсменов и их родителей.

- статистической обработки данных годовых форм статистического наблюдения № 5-ФК «Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку» (отчет).

Организация исследования.

Исследования проводились с августа 2019 года по октябрь 2020 года на базе ГБУ ЛО СШОР им. А.М. Никулина и ГБУ ЛО СШОР по стрелковым видам спорта. Общая продолжительность исследования 1 год и 3 месяца.

На основе анализа уточнили главные понятия и изучили историю развития стрелкового спорта. Изучили Федеральные законы и иные нормативно правовые акты Российской Федерации, а также законы и иные нормативно-правовые акты Липецкой области регулирующие правоотношения в области физической культуры и спорта, в том числе устанавливающие статус физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений. Сравнили реализуемые дополнительные общеразвивающие программы и программы спортивной подготовки.

Провели мониторинг приведения нормативных правовых актов Липецкой области на соответствие федеральному законодательству по подготовке спортивного резерва.

Анализ результатов исследования.

Проведенный мониторинг показал, что в Липецкой области отсутствует региональный закон о физической культуре и спорте.

По мнению правового управления администрации Липецкой области, принятие областного закона о физической культуре и спорте не относит к полномочиям субъекта РФ. Закон № 329-ФЗ наделяет субъекты РФ правом нормативного регулирования отдельных правоотношений, которые уже нашли свое отражение в законах области, государственных программах области и постановлениях администрации области.

В регионе разработана и утверждена Постановлением администрации Липецкой области от 06.09.2013 № 405 государственная программа Липецкой области «Развитие физической культуры и спорта Липецкой области» [7].

Данная программа содержит подпрограмму «Развития спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва Липецкой области». Задачами этой программы является создание условий для качественной подготовки и совершенствования системы отбора спортсменов высокого класса и резерва спортивных сборных команд.

Пулевая стрельба является базовым видом спорта для Липецкой области и включена в перечень базовых видов спорта, утвержденных приказом Минспорта России от 26.12.2019 № 1117 «Об утверждении перечня базовых видов спорта» [6].

В Липецкой области до 2017 года в отрасли физическая культура и спорт подготовка стрелков велась в двух специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), одна школа областного значения и одна в подведомственности муниципального образования г. Липецк.

В рамках проводимой модернизации обе школы были преобразованы в СШОР. Для их преобразования был разработан комплекс мероприятий необходимых по переводу СДЮСШОР в СШОР.

В помощь руководству школ нами был разработан алгоритм перехода СДЮСШОР в СШОР. Документ ориентирован на помощь определения соответствия СДЮСШОР требованиям к СШОР. Предложены поэтапные мероприятия, которые необходимо выполнить при переходе на реализацию программ

спортивной подготовки. Определены действия руководителя в части анализа подготовки спортсменов, кадровых изменений при переходе на работу в новых условиях, а также предложен перечень локальных нормативных актов, которые необходимо разработать в соответствии изменением статуса учреждения и переходом на спортивную подготовку в полном объеме.

Проанализирована работа СШОР Липецкой области, специализирующихся на пулевой стрельбе по данным статистического отчета.

В Липецкой области пулевой стрельбой занимаются дети обоих полов в возрасте от 9 лет и старше. Проанализирован контингент занимающихся и результативность.

Данные проведенного анализа численности занимающихся за 4 предшествующих года приведены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика численности занимающихся пулевой стрельбой в Липецкой области

	2016	2017	2018	2019
Число занимающихся пулевой стрельбой человек из них в разрезе СШОР	370	447	452	421
ГБУ ЛО СШОР им. А.М. Никулина	247	298	302	276
ГБУ ЛО СШОР по стрелковым видам спорта	123	149	150	145

Из приведенной динамики численности занимающихся видно, что в ГБУ ЛО СШОР им. Никулина почти в 2 раза www.sportedu.am

больше численность спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, чем в ГБУ ЛО СШОР по стрелковым видам спорта.

Согласно данной отчетности ГБУ ЛО СШОР им. Никулина полностью перешли на спортивную подготовку с 2017 года, тогда как ГБУ ЛО СШОР по стрелковым видам спорта с 2019. Исходя из вышеуказанного, принято решение провести анализ работы СШОР на базе ГБУ ЛО СШОР им. Никулина.

На 3 этапе исследования проанализирована работа ГБУ ЛО СШОР им. Никулина в части подготовки спортивного резерва для сборных команд России и Липецкой области по пулевой стрельбе.

ГБУ ЛО СШОР им. Никулина в подведомственной подчиненности Управления физической культуры и спорта Липецкой области (далее Учредитель) создана в 2004 году территориально расположена в с. Конь-Колодезь Хлевенского района Липецкой области.

Школа была создана на базе муниципальной СДЮСШОР.

Из истории стрелкового спорта в с. Конь-Колодезь мы выяснили, что основателем школы является Никулин Александр Митрофанович (1940-2006), заслуженный работник физической культуры, судья международной категории, член президиума Всероссийской коллегии судей России. Руководитель и тренер-преподаватель высшей категории.

Занятия пулевой стрельбой под руководство Александра Митрофановича в с. Конь-Колодезь начались в 60 годы 20 века. Тренировочные мероприятия тогда

проходили в овраге возле Конь-Колодезского аграрного техникума. Датой создания школы считается 23 февраля 1968 года, когда спортсмены впервые выехали на областные соревнования.

Долгое время занятия пулевой стрельбой проводились в переоборудованном помещении старой фермы. И на этой же базе начиная с 1978 года начали проводиться соревнования всероссийского уровня на призы газеты «Советский патриот». В течении 12 последующих лет никто не мог победить команду из с. Конь-Колодезь.

За годы своего существования школа не раз претерпевала изменения. Менялись учредители, менялся статус, но не менялся ее руководитель – Александр Митрофанович

Посмертно Постановлением Липецкого областного совета депутатов №101-ПС от 30.11.2016г. школе присвоено имя основателя Александра Митрофановича Никулина.

В 2017 г. школа прекратила образовательную деятельность и полностью перешла на реализацию программ спортивной подготовки.

Полное наименование школы: Государственное бюджетное учреждение Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва» имени Александра Митрофановича Никулина.

Право использовать в своем наименовании слово олимпийский подтверждено в порядке установленном Минспортом России [4]. Приказом Минспорта России от 10.09.2018 № 782 ГБУ ЛО СШОР им. А.М. Никулина включена в список организаций, осуществляющих спортивную подготовку и соответствующих условиям использования в своих наименованиях слова «олимпийский» или образованных на его основе слов и словосочетаний [5].

Согласно устава школы целями деятельности является развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Липецкой области.

Управление СШОР осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, Законодательством Липецкой области, Уставом и иными локальными нормативными актами.

Непосредственное управление всей деятельностью СШОР осуществляет его Директор, который назначается на должность и освобождается от должности приказом Учредителя.

Заместители осуществляют непосредственное руководство направлениями деятельности Учреждения и несут ответственность за вверенное им направ-

ление в соответствии с должностными инструкциями, приказами или поручениями Директора.

В Учреждении формируются коллегиальные органы управления, к которым относятся Общее собрание трудового коллектива и Тренерский совет.

Оказание услуг по спортивной подготовке проводится на основании государственного задания выдаваемого Учредителем на календарный год. Помимо оказания услуг по спортивной подготовке школа выполняет работы, непосредственно связанные с пулевой стрельбой, в том числе [14]:

- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий.

Набор спортсменов в группы проводится по результатам индивидуального отбора в соответствии с разработанными СШОР правилами приема. Правила приема разработаны на основании порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Липецкой областью или муниципальными образованиями Липецкой области и осуществляющие спортивную подготовку утвержденным Постановлением администрации

Липецкой области от 03.03.2017 № 89 [10].

Тренировочный процесс построен в соответствии с годовым планом работы учреждения и рассчитан на 52 недели.

В отделение пулевой стрельбы тренировочный процесс осуществляют 17 тренеров, из них 9 тренеров имеют высшую категорию и 6 вторую категорию.

Все тренеры имеют высшее профессиональное физкультурное образование.

Со всей уверенностью, можно сказать, что важной составляющей успешной деятельности тренерских кадров является сохранения социальных гарантий тренерам при создании организаций нового типа. В СШОР сохранение гарантий достигнуто за счет социального партнерства, заключения коллективного договора.

Расписание занятий утверждено приказом директора СШОР. Учреждение воспользовалось правом установленным частью 5 ст. 348.1 Трудового кодекса Российской Федерации [1] установив в рамках особенностей режима рабочего времени тренера продолжительность тренировочного часа 45 минут.

Основными формами тренировочной деятельности учреждения являются: групповые тренировочные практические и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам подготовки, участие в региональных, всероссийских и

международных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия

Подготовка стрелков проводится по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба. Срок реализации программы 10 лет.

По состоянию в 2020 году спортивную подготовку по виду спорта пулевая стрельба проходят 242 человека, из них по этапам:

- начальной подготовки – 112 человек;
- тренировочный этап – 101 человек;
- совершенствования спортивного мастерства – 12 человек;
- высшего спортивного мастерства – 17 человек.

Кроме того 17 детей занимается пулевой стрельбой в спортивно оздоровительных группах.

В оперативном управлении школы находится имущество Липецкой области в виде стрелкового комплекса, в котором осуществляет спортивная подготовка по виду спорта пулевая стрельба. Стрелковый комплекс включает в себя: тир дистанция 10 м для стрельбы из пневматического оружия на 20 рабочих мест, тир дистанция 25 метров для стрельбы из малокалиберного оружия на 15 рабочих мест, тир дистанция 50 метров для стрельбы из малокалиберного оружия на

www.sportedu.am

16 рабочих мест, спортивный зал, два тренажерных зала для общефизической подготовки, зал с тренажерами СКАТТ (электронный тренажер, который используется для подготовки стрелков, регистрирует не только пробойну но и траекторию прицеливания, перемещение оружия относительно мишени), медицинский кабинет.

Финансирование услуг по спортивной подготовке осуществляется из бюджета Липецкой области.

Финансовое обеспечение выполнения государственного задания рассчитывается по нормативно-подушевому принципу. Нормативы затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере физической культуры и спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта утверждены приказом управления физической культуры и спорта от 30 декабря 2019 года № 399 [2, 3, 11]. За основу расчета норматива затрат взяты федеральные базовые нормативы затрат.

В рамках исполнения поручения Президента Российской Федерации в регионе разработан и утвержден план мероприятий по обеспечению финансирования в соответствии с ФССП, утвержденный распоряжением администрации Липецкой области № 374-р от 13.07.2018 [8].

После перехода на спортивную подготовку СШОР является получателем субсидии из федерального бюджета.

Анализ содержания программ спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

Титульный лист программы оформлен в соответствии с требованиями ФССП по пулевой стрельбе.

Программа содержит: пояснительную записку; нормативную часть; методическую часть; систему контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В «Пояснительной записке» Программы описаны характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

«Нормативная часть» программы содержит продолжительность этапов спортивной подготовки с указанием количества лиц проходящих спортивную подготовку, соотношение объемов процесса тренировки, планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности, предельные тренировочные нагрузки, режим тренировочной работы, медицинские, психологические и возрастные требования к занимающимся, объем индивидуальной спортивной подготовки,

структуру годового цикла, требования к экипировке, оборудованию и инвентарю.

В «Методической части» указаны рекомендации по проведению тренировочных занятий, по технике безопасности, объемы тренировочных нагрузок тренировочных и соревновательных, планирование спортивных результатов, требования к организации и проведению контроля врачебно-педагогического, биохимического, психологического, организации психологической подготовки, применению восстановительных средств. В обязательном порядке включаются планы проведения тренировочных занятий с разбивкой по этапам и периодам подготовки, планы мероприятий по антидопингу, а также планы судейской и инструкторской практики.

В «Систему контроля и зачетные требования» СШОР включены конкретные критерии подготовки на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность, требования к результатам реализации по этапам спортивной подготовки, как основание для перевода на следующий этап. Виды контроля по общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля,

а также комплексы контрольных упражнений.

Программа содержит «Перечень информационного обеспечения» включающий в себя список литературных источников, перечни Интернет-ресурсов для использования в работе тренерам и иным специалистам, осуществляющим подготовку. В программу включен план физкультурных и спортивных мероприятий.

Анализ результативности спортивной подготовки

Учитывая, что в 2020 году были приняты меры по борьбе с распространением коронавируса: приостанавливались тренировочные занятия, отменялись соревнования и СШОР не могла работать в обычном режиме в ходе исследования проанализирована динамика численности спортсменов занимающихся пулевой стрельбой с учетом этапов подготовки по данным статистического отчета за 4 предшествующих года. Данные исследования приведены в таблице 2.

Необходимо отметить, что в 2016 году школа работала в сфере дополнительного образования, но отделение пулевой стрельбы за исключением этапа начальной подготовки было переведено на реализацию программ спортивной подготовки.

Прослеживается динамика роста числа занимающихся пулевой стрельбой. При именовании статуса с 2017 года у

www.sportedu.am

Таблица 2.

**Динамика численности занимающихся пулевой стрельбой
ГБУ СШОР им. А.М. Никулина**

годы	2016	2017	2018	2019
Количество занимающихся пулевой стрельбой человек всего, в том числе по этапам подготовки:	247	298	302	303
Спортивно-оздоровительный этап	0	49	22	15
Начальная подготовка	152	128	161	163
Тренировочный этап	67	90	91	97
Совершенствования спортивного мастерства	7	9	9	11
Высшего спортивного мастерства	21	22	19	17

школы появилась возможность набирать на пулевую стрельбу детей младшего возраста за счет спортивно-оздоровительных групп. Рассматривая численность занимающихся по этапам подготовки хочется отметить рост числа занимающихся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Анализ результатов подготовки спортсменов можно проследить исходя из присвоения спортсменам спортивных разрядов и званий, выступления на соревнованиях и по количеству спортсменов

входящих в состав национальных сборных команд.

Анализ результативности подготовки спортсменов, подготовка спортсменов разрядников и спортсменов, имеющих звания приведена в таблице 3.

Участие в соревнованиях различного уровня, может повысить мотивацию и интерес спортсменов к регулярным занятиям спортом, сохранить контингент занимающихся в спортивной школе [12, 15]. Именно в результатах участия в соревнованиях прослеживается эффективность работы тренерского состава и методической службы школы.

Таблица 3.

Динамика результативности подготовки спортсменов, подготовка спортсменов разрядников и спортсменов имеющих звания

годы	2016	2017	2018	2019
Количество занимающихся пулевой стрельбой человек всего, в том числе	247	298	302	303
Количество разрядов и званий присвоенных и подтвержденных в году всего	78	106	173	119
в том числе:				
Спортивные разряды, всего	76	105	173	118
КМС	6	5	8	3
1 разряд	9	10	23	22
другие	61	90	142	93
Спортивные звания, всего	2	1		1
ЗМС	1			
МСМК				
МС	1	1		1
Относительное соотношение спортсменов которым присвоены или подтверждено в анализируемом году разряды и звания от общему количеству занимающихся	31,6%	35,6%	57,3%	39,2%

В ходе исследования проанализирована динамика результативности выступления спортсменов СШОР на всероссийских международных соревнованиях в разрезе соревнований. Наибольшее количество занятых мест с 1 по бпоказано в 2018 году, так же в 2018 году как мы видим из данных таблицы 4 спортсменам больше всего присвоено спортивных разрядов и званий. На первый взгляд складывается впечатление, что год был более результативный однако

если проанализировать удельный вес результативности от общего участия, то получается что спортсмены СШОР выступили лучше в 2019 году, но участие в соревнованиях приняло меньшее количество спортсменов, т.к. снизилась субсидия на обеспечение участия спортсменов с спортивных соревнованиях с 3010,7 тыс. руб. в 2018 году до 2411,2 тыс. руб. в 2019 году. При этом увеличилось стоимость питания участников сорев-

нований в связи с изменениями Постановления администрации Липецкой области от 11.12.12 № 498 [9]. Анализ результативности выступления спортсменов на

официальных всероссийских спортивных соревнованиях с учетом размера финансового обеспечения приведено в таблице 4.

Таблица 4.

Анализ результативности выступления спортсменов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях с учетом размера финансового обеспечения

год	Приняли участие всего	В том числе количество занятых мест с 1 по 6	Относительно результативность от общего участия %	Финансирование участия в соревнованиях, тыс. руб.
2016	462	120	25,97%	1463,8
2017	543	112	20,63%	2033,3
2018	387	107	27,65%	3010,7
2019	298	111	37,25%	2411,2

На основании результатов выступления спортсменов на соревнованиях всероссийского и международного уровня строится система отбора в сборные команды России. В пулевой стрельбе отбор идет исходя из занятых мест

спортсмена с 1 по 6 именно по этому для анализа были взяты данные места.

Динамика количества спортсменов входящих в состав сборной России по пулевой стрельбе приведена в таблице 5.

Таблица 5.

Динамика количества спортсменов входящих в состав сборной России по пулевой стрельбе

	2016	2017	2018	2019
Количество спортсменов входящих в состав сборных команд России по пулевой стрельбе	8	8	7	8

Из приведенных данных видно, что в среднем ежегодно 8 спортсменов СШОР входят в состав сборных команд России по пулевой стрельбе.
www.sportedu.am

Также немаловажным аспектом при подготовке спортсменов высшей квалификации является контроль за процессом подготовки. Спортсмены для достижения

наилучших результатов контролируются на всех этапах подготовки, что способствует выработке нацеленности на результат и развивает качество ответственности. Контроль является необходимым элементом при подготовке спортсменов и ему определяют важную роль, поэтому в программе физического воспитания и подготовке спортсменов высшей квалификации контролю выделяют не менее 10 часов. Различают три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль и оперативный контроль [16].

В ходе исследованию проанализирована работа СШОР по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов. Контроль подготовленности осуществлялся в конце тренировочного года в виде контрольно-переводных испытаний и в течении тренировочного года в виде тестов и контрольных стрельб. Это позволяет спортсменам и тренерам выявить все слабые места спортсмена и спрогнозировать результат на соревнованиях. Контроль также позволяет выявить и подтянуть неуспевающих спортсменов. Контрольно-переводные нормативы соответствуют ФССП по виду спорта и составлены по этапам подготовки [3].

При переводе спортсменов с 2019 тренировочного года на 2020 год прослеживается высокое освоение спортсменами программы.

В ходе исследование проведено анкетирование родителей групп начальной подготовки и тренировочного этапа и спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

По результатам анкетирования родителей из 40 опрошенных:

- 40 или 100% удовлетворены материально-техническим обеспечением СШОР и комфортностью помещений, площадок и тиров.

- 18 родителей или 45% опрошенных отметили, что у детей нет оружия и экипировки в индивидуальном пользовании.

- 40 родителей или 100% удовлетворены доброжелательностью и вежливостью работников организации и оценивают профессионализм сотрудников, как компетентных.

- на вопрос довольны ли качеством проводимых мероприятий (соревновательных, массовых, оздоровительных, досуговых и пр.) в СШОР 22 родителя или 65% опрошенных ответили, что довольны и 18 родителей или 45% опрошенных затруднились ответить на данный вопрос

- все опрошенные удовлетворены в целом условиями оказания услуг в СШОР.

При опросе спортсменов групп ВСМ и ССМ из 15 опрошенных все были довольны условиями в СШОР и все обеспечены индивидуальным оружием и эки-

пировкой. Спортсмены отмечали недостаточность качественного патрона и малокалиберного оружия.

Мониторинг приведения нормативных правовых актов Липецкой области на соответствие федеральному законодательству в части подготовки спортивного резерва показал, что в областном законодательстве отражены все необходимые нормы.

Анализ нормативно-правового регулирования деятельности СШОР в современных условиях выявил, что на федеральном уровне не хватает нормативно правовых документов устанавливающие социальные гарантии основным работникам отрасли «Физическая культура и спорт», в настоящее время данные вопросы урегулированы в рамках социального партнерства.

Для методического обеспечения деятельности СШОР при подготовке стрелков не хватает типовых программ спортивной подготовки, при разработке программ СШОР руководствуются в основном ФССП по пулевой стрельбе, который не в полной мере раскрывает методическую часть программы.

Анализ результативности спортивной подготовки показал, что уровень подготовки спортсменов СШОР соответствует требованиям ФССП по пулевой стрельбе.

Прослеживается положительная динамика численности занимающихся. Учи-

тывая, что в 2020 году СШОР из-за коронавируса были вынуждены проводить тренировочные занятия дистанционно и был отменен ряд соревнований анализ работы СШОР проводился за 4 предшествующих года (2016-2019).

За данный период численность спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в СШОР, возросла на 56 человек или 22,7% с 247 человек в 2016 году до 303 человек в 2019 году. При сравнении численности по этапам подготовки значительный рост на тренировочном этапе на 30 человек или 44,7% с 67 человек в 2016 году до 97 человек в 2019 году. Учитывая, что требованием ФССП установлено при зачислении на тренировочный этап наличие спортивного разряда не ниже 3 взрослого, данный рост свидетельствует об успехах юных стрелков на внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях.

Выводы. Анализ выступления спортсменов на Всероссийских соревнованиях показал снижение числа участия на соревнованиях с 462 в 2016 да 298 в 2019 году. Уменьшение участия вызвано уменьшением субсидии на обеспечение участия в соревнованиях, при этом увеличилась результативность участия. Если в 2016 году процент результативных выступлений составил 25,97% от общего числа участия, то в 2019 году 37,25%. По итогам спортивного сезона в среднем за анализируемый период 8 спортсменов

СШОР входит в состав сборных команд России по пулевой стрельбе.

Анализ сдачи контрольно-переводных нормативов показал высокое освоение программы.

Проведенное анкетирование родителей и спортсменов, нареканий к компетенции сотрудников не выявило. Родители детей начального этапа подготовки отметили, что у детей нет оружия в индивидуальном пользовании. Спортсмены этапов ВСМ и ССМ указали, на недостаток качественного патрона и малокалиберного оружия.

Анализ расчета финансирования услуг по спортивной подготовке показал, заниженный объем финансирования для СШОР на оказание услуг по спортивной подготовке по пулевой стрельбе, в связи с тем, что в базовые нормативы материальных затрат не были включены расходы на малокалиберное оружие, патроны и часть экипировки. Согласно норм ФССП по пулевой стрельбе школы имеют право расходовать средства на их закупку, при этом средства на их приобретение в СШОР не поступают.

ЛИТЕРАТУРА

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 35 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 г. № 1368 «О порядке использования организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в своих наименованиях слова «Олимпийский» или образованных на его основе слов и словосочетаний».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2018 № 782 «Об утверждении списка организаций, осуществляющих спортивную подготовку и соответствующих условиям использования в своих наименованиях слова «олимпийский» или образованных на его основе слов и словосочетаний».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.12.2019 № 1117 «Об утверждении перечня базовых видов спорта».

7. Постановление администрации Липецкой области от 6 сентября 2013 г. № 405 «Об утверждении государственной программы Липецкой области «Развитие физической культуры и спорта Липецкой области».

8. Распоряжение администрации Липецкой области от 17.07.2018 № 374-р «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по обеспечению финансирования учреждений спортивной подготовки, подведомственных управлению физической культуры и спорта Липецкой области, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки».

9. Постановление администрации Липецкой области от 11.12.2012 № 498 «О Порядке финансирования официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области, проводимых за счет средств областного бюджета».

10. Постановление администрации Липецкой области от 03.03.2017 № 89 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Липецкой областью или муниципальными образованиями Липецкой области и осуществляющие спортивную подготовку».

11. Приказ управления физической культуры и спорта Липецкой области от 30 декабря 2019 года № 399-О «Об утверждении значения нормативных затрат на оказание услуг, корректирующих коэффициентов и коэффициентов выравнивания при расчете субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного задания учреждениям, подведомственным управлению физической культуры и спорта Липецкой области».

12. Антонов, Д.Н. Анализ и предложения по совершенствованию деятельности специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) /Д.Н. Антонов – М., 2019. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> [Дата обращения 02.01.2024 г.].

13. Вырупаев, В.К. Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / В.К. Вырупаев, Д.П. Антонов, Н.А. Титова, Б.Н. Найданов. //Наука и спорт: современные тенденции. – М. 2018. Вып. 3 (20). – С. 47-52.

14. Зиновьева, Т.А Система подготовки спортивного резерва на современном этапе и основные направления модернизации на региональном уровне Т.А. Зиновьева / – Пермь. 2019. – Режим доступа: <http://sport.permkrai.ru/modern/modern-pk/>. [Дата обращения 02.01.2024 г.].

15. Филоненко, Л.В. Историко-педагогическое исследование социального воспитания в отечественной системе допризывной подготовки в 1918-1928 годы / Л.В. www.sportedu.am

Филоненко, Т.С. Просветова, А.М. Кубланов, О.М. Холодов. – Воронеж: Элист, 2019. – 200 с.

16. Разработка региональной модели научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва (информационно-аналитические материалы) 2016. – Режим доступа: <http://fcpsr.ru/dokumenty/metodicheskie-rekomendatsii.html>. [Дата обращения 02.01.2024 г.].

ԼԻՊԵՏԿԻ ՄԱՐԶԻ ՀՐԱԶԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՎԱՔԱԿԱՆ ԹԻՄԻ ՀԵՐԹԱՓՈԽԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

*Վ. Պ. Ֆեոդորով, Օ. Մ. Խոլոդով, Ռ. Վ. Կուզմենկո
Վորոնեժի սպորտի պեդագոգական ակադեմիա,
ք. Վորոնեժ, Ռուսաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Հրաձգություն, մարզական հերթափոխ, սպորտ, օլիմպիական հերթափոխի դպրոցներ, ֆիզիկական կուլտուրա:

Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է նրանով, որ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման հիմքում ընկած լինի համապատասխան մարզաձևում արդյունավետ գործող սպորտային հերթափոխի համակարգը:

Հետազոտության նպատակն է՝ վերլուծել սպորտային հերթափոխի ժամանակակից օրենսդրությունը՝ մշակելու երաշխավորություններ՝ հրաձգության օլիմպիական հերթափոխի մարզադպրոցների համար (ՕՀՄԴ):

Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Կիրառվել են տեսական և էմպիրիկ հետազոտական մեթոդներ՝ կոնտենտ վերլուծություն, անկետավորում, դիտարկումներ, թեստավորում: Ստացված արդյունքները մշակվել են վիճակագրական մեթոդների կիրառմամբ: Հետազոտություններն անցկացվել են մեկ տարվա ընթացքում՝ հրաձգային մարզաձևերից՝ ՄՊՄԴ–ում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Լիպեցկի մարզում բացակայում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին տարածաշրջանային օրենքը, սակայն գործում է հաստատված ծրագիր՝ Լիպեցկի մարզում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման մասին: Հետևաբար, գործող 2 մարզադպրոցները միավորվեցին մեկում և անվանակոչվեց՝ Օլիմպիական հերթափոխի մանկապատանեկան հրաձգության դպրոց: Աշխատանքում վերլուծվել են նշված դպրոցի գործունեության արդյունքները և նվաճումները՝ 4 տարիների ընթացքում: Այժմ ՕՀՄԴ հրաձգային մարզաձևով զբաղվում են շուրջ 250 մարզիկներ, վերլուծվել են նրանց

www.sportedu.am

մարզական հաջողությունները տարբեր մրցաձևերում և արվել համապատասխան եզրակացություններ:

Համառոտ եզրակացություն: Քննարկված ժամանակահատվածում ՕՀՄԴ հրաձիգները ձեռք են բերել զգալի հաջողություններ. շուրջ 10 տոկոսով բարելավվել են արդյունքները, 8 մարզիկներ ընդգրկվել են ՌԴ հավաքականի կազմում: Դպրոցի մնացած մարզիկները հաջողությամբ հանձնել են ընթացիկ նորմատիվները: Սակայն ցանկալի է, որ ավելացվեն դպրոցի ֆինանսավորման ցուցիչները:

PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE IN BULLET SHOOTING FOR THE LIPETSK REGION NATIONAL TEAM

*V. P. Fedorov, O. M. Kholodov, R.V. Kuzmenko
Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia*

ABSTRACT

Keywords: bullet shooting, sports reserve, sports, Olympic reserve schools, physical education.

Research relevance: The relevance of research is due to the fact that preparations of athletes with high athletic results is impossible without an effectively built system of training young athletes – the preparation of a sports reserve for national teams in sports.

Research aim: The purpose of the study is to analyze the legislation on sports training of the sports reserve in modern conditions for the development of recommendations to sports schools of the Olympic reserve (SSHOR) on bullet shooting.

Research methods and organization: The following research methods were used:

- Theoretical research: theoretical analysis and synthesis of legislation and research literature on a selected topic, comparison and generalization.

- Empirical research: content analysis of the activities of the Lipetsk region SSHOR for the training of the sports reserve in bullet shooting, observation, questioning, interviews and testing of school staff, athletes and their parents.

- Statistical processing of data from annual forms of statistical observation No. 5-FC "Information on organizations engaged in sports training" (report).

Research results analysis: The research was conducted from August 2019 to October 2020 on the basis of the GBU LO SSHOR named after A.M. Nikulin and GBU LO SSHOR for shooting sports. The total duration of the study is 1 year and 3 months.

At the 1st stage of the study, a theoretical analysis and synthesis of legislation and research literature were carried out. Based on the analysis, we clarified the main concepts

and studied the history of the development of shooting sports. We studied Federal laws and other normative legal acts of the Russian Federation, as well as laws and other normative legal acts of the Lipetsk region regulating legal relations in the field of physical culture and sports, including establishing the status of physical culture and sports organizations and educational institutions. The implemented additional general development programs and sports training programs were compared.

Short conclusion: An analysis of the calculation of the financing of sports training services showed an underestimated amount of funding for the SSHOR for the provision of sports training services in bullet shooting, due to the fact that the basic standards of material costs did not include the costs of small-caliber weapons, ammunition and part of the equipment. According to the norms of the FSSP on bullet shooting, schools have the right to spend funds on their purchase, while funds for their purchase are not received by the SSHOR.

Сведения об авторах

Владимир Петрович Федоров – доктор медицинских наук, профессор кафедры медико-биологических, естественнонаучных и математических дисциплин ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, Россия,
E-mail: fedor.vp@mail.ru

Олег Михайлович Холодов – канд. педаг. наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических, естественнонаучных и математических дисциплин ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, Россия,
E-mail: xom-62@mail.ru

Роман Валентинович Кузьменко – доктор физико-мат. наук, доцент, профессор кафедры технических комплексов охраны и связи ФКОУ ВО «Воронежский институт ФСИН России», г. Воронеж, Россия, E-mail: roman_kuzmenko@inbox.ru

Information about the authors

Vladimir Petrovich Fedorov – Doctor of Medical Sciences, Professor of the Department of Biomedical, Natural Sciences and Mathematical Disciplines, Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia, E-mail: fedor.vp@mail.ru

Oleg Mikhailovich Kholodov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Biomedical, Natural Science and Mathematical Disciplines, Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia, E-mail: xom-62@mail.ru

www.sportedu.am

Roman Valentinovich Kuzmenko – Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Technical Complexes of Security and Communications of the Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Voronezh, Russia, E-mail: roman_kuzmenko@inbox.ru

Հոդվածն ընդունվել է 25.02.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.02.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

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

ՀՏԴ 159

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-102

**ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ՏԵՆՆՈԼՈԳԻԱՆ
ԱՐԵՎԵԼՅԱՆ ՄԱՐՏԱՐՎԵՍՏՈՒՄ**

Թ. Շ. Սոֆյան¹, Ա. Ա. Վարդանյան², Ա. Ժ. Տեր-Գրիգորյան³,

¹Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

²Երևանի Մխիթար Հերացու անվան պեդագոգական
բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան,

³Երևանի պեդագոգական հումանիտար-
տեխնոլոգիական քոլեջ, Երևան, Հայաստան

Առանցաքային բառեր: Մարզումային փուլ, հմտություններ, հոգեկանոնավորման մեթոդներ, մեդիտացիա, նախամրցումային և մրցումային գործունեություն, արդյունավետության բարձրացում:

Հետազոտության արդիականություն: Մարզիկի հոգեկանը ձևավորվում և կատարելագործվում է մարզումային և մրցակցային գործընթացներում շրջակա միջավայրի հետ ակտիվ փոխհարաբերություններում: Հաջողությունը սպորտում նշանակալի չափով պայմանավորված է նաև մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով: Կոնկրետ մարզաձևերը մարզիկի հոգեկանին ներկայացնում են որոշակի պահանջներ և ձևավորում հատուկ ընդունակություններ մրցակցային գործունեության հաջող իրագործման համար [6]:

Տարբեր մարզաձևերում հոգեկանոնավորումն ունի իր յուրահատկությունը, բովանդակությունն ու նշանակությունը:

Հոգեկանոնավորումը գիտամեթոդական գրականության մեջ ներկայացվում է՝ որպես մարզիկի հոգեբանական պատրաստության համակարգի կարևոր բաղադրամաս և կայացած գիտական ուղղություն:

Սպորտային գործունեության մեջ հաջողության հասնելու համար կիրառվում են տարբեր հոգեբանական միջոցառումներ, որոնցից են նաև հոգեկանոնավորման մեթոդները:

Հոգեկանոնավորումը դիտարկվում է մի քանի տեսակետներով՝

- վերահսկել սեփական մտքերը, հույզերը և վարքը,
- տիրապետել համալիր հոգեկանոնավորման մեթոդների, որոնք կներդրվեն մարզումային և մրցումային փուլերում,

www.sportedu.am

անհրաժեշտության դեպքում ձևավորել համապատասխան հոգեվիճակ [5]:

Հոգեկանոնավորման մեթոդները իրականացվում են ինքնաներշնչման, ինքնահամոզման և հավատի միջոցով: Հիմնական կիրառական ձևը ինքնաներշնչումն է, որն իրականացվել է յոգայի համակարգում՝ մարդու կողմից հազարամյակներ առաջ:

Սպորտային գործունեությունում առավել կիրառական և մատչելի հոգեկանոնավորման մեթոդներից են՝

- Աուտոգեն մարզման մեթոդներն ինքնաներշնչման միջոցով մարմնում և վերջույթներում առաջանում է հաճելի ծանրության և ջերմության զգացողություն, ինչն էլ բերում է թուլացման և նյարդային լարվածության վերացման, իրավիճակից ելնելով՝ նաև հոգեվիճակի ակտիվացման (Ի. Գ. Շույց):

- Իդիոմոտոր (մտաշարժիչ) մեթոդ՝ կարելի է հասկանալ որպես շարժումների մտավոր պատկերացում, կարող է նպաստել սեփական շարժումների, հնարքների, վարժությունների կատարելագործմանը, կայունացմանը, զարգացմանը և սխալների ուղղմանը (Ա. Վ. Ալեքսեև):

- Մենթալ մեթոդ. այլ մեթոդներից տարբերվում է նրանով, որ կիրառվում է որպես հոգեբանական պատրաստության երկարաժամկետ համալիր և ներառված է մարզումային փուլերում՝ մրցումային գործընթացին համապատասխան: Մեթոդը նպաստում է մրցակցային հոգեբանական հուսալիության բարձրացմանը և www.sportedu.am

գերլարվածության կայունացմանը (Լ. Է. Ունեստայ):

- Հետերոկանոնավորման մեթոդներից են՝

- *գրույցը*՝ ենթադրում է շփումը մարզիկի հետ՝ նյարդային լարվածությունը կամ նախամեկնարկային տագնապը կանխելու նպատակով,

- *համոզումը*՝ թույլ է տալիս փաստարկների հիման վրա համոզել մարզիկին այս կամ այն վարքի դրսևորման արդյունավետության մեջ,

- *հրամանը*՝ ենթադրում է առույգության վիճակում ներշնչման հրամայական ձև, որը պետք է ձևակերպված լինի կոնկրետ և հստակ:

- Նյարդամկանային թուլացման մեթոդը կիրառվում է նյարդամկանային լարվածության իջեցման նպատակով: Իրականացնելը բարդ չէ, այն սկսվում է կոնկրետ մկանախմբի լարումով, մյուսին անցնելով՝ թուլանում է նախորդ մկանախումբը: Շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև մարմնի ամբողջական թուլացումը (Է. Ջեկոբսոն):

- Շնչառական վարժություններն օգնում են արագ կարգավորել նախամեկնարկային անբարենպաստ հոգեվիճակները (տենդ, ապատիա, անտարբերություն):

Մրցումների ելքից մի քանի րոպե առաջ կատարած շնչառական վարժություններն օգնում են առաջացնել ինք-

նավաստահություն, լարվածության թուլացում և թեթևության զգացում (Ա. Վ. Վիշնյակովա) [1, 5,8]:

Հետազոտության նպատակն է՝ հոգեկանոնավորման մեթոդների ուսուցումը և ներդրումը կիոկոշին մարտարվեստի մրցակցային փուլում:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1.Բացահայտել առավել արդյունավետ հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման առանձնահատկություններն արևելյան մարտարվեստում:

2. Հոգեկանոնավորման մեթոդների և մեդիտացիաների համակցմամբ մրցումային փուլում կիրառումը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Իրականացվել է մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն ու վերլուծություն, հոգեկանոնավորման մեթոդների և շնչառական վարժությունների կիրառում, դիտարկումներ, անկետավորում:

Հետազոտություններն իրականացվել են Հայաստանի կարատեի կիոկոշին ֆեդերացիայի մարտարվեստի 15 կարատեիստների հետ՝ մեկ ամիս տևողությամբ:

Ներկայացված մեթոդների հիման վրա մեր կողմից մշակվել և գործնականում կիրառվել են համակցված հոգեկանոնավորման մեթոդներ՝ ներառելով առավել առաջատար մարզաձևերին բնորոշ հնարքներ:

Հարկ է նշել, որ արևելյան մարտարվեստում մեդիտացիաները կարևորվում են և մտքի մարզման մի մասն են կազմում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Հոգեկանոնավորման որոշ մեթոդների ուսումնասիրությունից հետո ընտրվեցին մարզիկների կողմից առավել ընդունելի և նշանակալից մեթոդները, որոնք էլ ուսուցանվեցին մարզումային փուլերի ընթացքում:

Հոգեկանոնավորման մեթոդների ուսուցման հիմքում ընկած են երևակայական պատկերները, մտավոր ներշնչումները, կամքի դրսևորումները և ամենակարևորը խոսքի ներազդեցությունը [1]:

Ելնելով մարզաձևերի առանձնահատկություններից՝ հոգեկանոնավորման մեթոդի ուսուցումը կարատեիստների մոտ կիրառվեց շաբաթական երեք անգամ, մարզման վերջում՝ 15-20ր. տևողությամբ:

Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման ժամանակ ակնհայտ դարձավ, որ կարատեիստներն առավել արագ և դյուրին են ընկալում հնարքները, քանի որ արդեն ծանոթ են մարտարվեստի մեդիտացիաներին:

I մարզման փուլ (2-3 մարզում)՝ առաջին երեք մարզումների ընթացքում հոգեկանոնավորման մեթոդներն իրականացվել են մարզումների վերջում՝ 10-15 րոպե տևողությամբ՝ նպատակ ունենալով մարզիկների գիտակցությանը հասցնել

հոգեկանոնավորման դերը և նշանակությունը մարզական հետագա հաջող գործունեության համար, առաջացնել դրական դրդապատճառ հոգեկանոնավորման մարզումների նկատմամբ, պատկերացում տալ երևակայական պատկերների, խոսքի ազդեցության և կամքի դրսևորման մասին (սովորեցնել տարբեր զգացողություններ, բերել լիմոնի օրինակը):

II մարզման փուլ (3-4 մարզում)՝ մարզումներն իրականացվել են մարզման սկզբում և վերջում 10-15 րոպե տևողությամբ՝ նպատակ ունենալով կատարելագործել առաջին մարզման փուլում ձևավորված իմացությունները և սովորեցնել հոգեկանոնավորման մեթոդներ և դրանց համակցումը մեդիտացիների հետ:

III մարզման փուլ (4-5 մարզում)՝ նախորդ մարզումներին ձևավորած հնարքների կատարելագործում: Անհատական առանձնահատկություններից էլնելով՝ սովորել մրցակցային փուլում նպատակային կիրառել հոգեկանոնավորման հնարքներ՝ համակցելով մեդիտացիաները (ինքնուրույն կատարման կարողությունների դրսևորում) [4,7,9]:

Կարատեիստների մոտ ի սկզբանե նկատվեց մարզումների հանդեպ հետաքրքրություն և ակտիվություն:

Փորձարարական նորույթ հանդիսացավ հոգեկանոնավորման մեթոդների և մեդիտացիաների համակցմամբ մարզումների իրականացումը:

Ակնհայտ է, որ համալիր մեթոդները կարող են ենթարկվել փոփոխման՝ կախված մարզաձևի առանձնահատկություններից, գլխավորապես՝ հոգեկանոնավորման մեթոդների և միջոցների հանդեպ մարզիկների անհատական ընտրությունից:

Հոգեկանոնավորման մարզումների ընթացքում՝ ըստ փուլերի գրանցվել են նաև էլեկտրամաշկային դիմադրողականության (Կ/ՕՀՄ) հետազոտության արդյունքները, որոնք ըստ փոփոխության աստիճանի՝ դրսևորել են հետևյալ դինամիկան (տես՝ աղյուսակ 1): Մրցակցային փուլում լարվածության աստիճանը փոքրինչ բարձրացել է, իսկ մրցումներից հետո նվազել նախամրցումային իրավիճակի մակարդակից:

Այն մարզիկները, որոնք չեն անցել հոգեկանոնավորում, դրսևորել են հուզական լարվածության 100-150 Կ/ՕՀՄ մակարդակ, ինչը մինչև 80 Կ/ՕՀՄ ցածր է հետազոտվողների արդյունքից, այսինքն՝ դրսևորել են հուզական լարվածության նկատելի մակարդակ [2]:

Աղյուսակ 1

Մրցակցային փարբեր փուլերում հոգեկաննոնավորման մեթոդների ներդրման օրինաչափությունները և արդյունքները [4]

Կազմակերպում և անցկացում	Մեթոդներ և միջոցներ	Հուզական լարվածություն M	Նպատակայնությունը
Նախամրցումային փուլ	Աուտոգեն մեթոդ, իդեոմոտոր մեթոդ, շնչառական վարժություններ	200 Կ/ՕՀՄ	Նախամրցումային հուզական լարվածության կանոնավորում, առաջիկա մրցմանը կենտրոնացում
Մրցումային փուլ	Հոգեկաննոնավորման հնարքներ, շնչառական վարժություններ, մեդիտացիաներ	180 Կ/ՕՀՄ	Մրցումային լարվածության թուլացում, աշխատունակության վերականգնում
Հետմրցումային փուլ	Հանգստացնող հոգեկաննոնավորման հնարքների կիրառում (ռելաքսացիա)	250 Կ/ՕՀՄ	Հետմրցումային նյարդային լարվածության վերականգնում, զրույց, մասնագիտական քննարկումներ, գնահատականներ

Հոգեկաննոնավորման մարզումները սկսելուց մեկ շաբաթ անց կայացավ Աբովյան քաղաքի կարատե մարզաձևի առաջնություն, որին մասնակցեցին ֆեդերացիայի փորձարարական թիմի 15 մարզիկ: Ստացանք հետևյալ արդյունքը՝

- 1-ին տեղ՝ 0%,
- 2-րդ տեղ՝ 20%,

3-րդ տեղ՝ 25% :

Ուսումնամարզական փուլից մեկ ամիս անց կայացավ ՀՀ բաց առաջնություն, որին մասնակցեցին նաև փորձարարական թիմի 15 մարզիկներ:

Մրցումներից 10-15 րոպե առաջ կիրառվեցին հոգեկաննոնավորման հնարքներ՝ մեդիտացիաների հետ համատեղ և

www.sportedu.am

շնչառական վարժություններ (տես՝ աղյուսակ 1), ունեցանք հետևյալ արդյունքը՝

1-ին տեղ՝ 10%,

2-րդ տեղ՝ 15%,

3-րդ տեղ՝ 25% :

Համեմատելով երկու մրցաշարերը՝ համոզվեցինք, որ հոգեկանոնավորման հնարքների և մեդիտացիաների համակցմամբ կիրառումը մրցակցային փուլում նպաստեց արդյունավետության բարձրացմանը:

Մրցումների ընթացքում մարզիկներն ինքնուրույն կարողացան տրամադրվել, կենտրոնանալ կոնկրետ գործողությունների վրա և իրավիճակից ելնելով՝ ակտիվացնել կամ հանգստացնել հոգեվիճակը [3]:

Իհարկե, կան նաև թերություններ, որոնք խնամքով նշվեցին՝ հետազայում շտկելու և կատարելագործելու նպատակով:

Եզրակացություն: Դիտարկումների և հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց՝

- Կարատեիստների հետ հոգեկանոնավորման հնարքների կիրառումը

մրցումային փուլում նպաստեց մրցակցային արդյունքների բարձրացմանը: Մարզիկներն անհրաժեշտությունից ելնելով կարողացան ակտիվացնել (մոբիլիզացնել) կամ թուլացնել հուզական լարվածության մակարդակը, ինչն էլ տվեց հնարավորություն՝ առավելագույնս օգտագործել ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստության

հնարավորությունները:

- Բացահայտվեց նաև, որ այն մարզիկները, որոնք չեն տիրապետում հոգեկանոնավորման հնարքներին, մրցումների ընթացքում դրսևորեցին հուզական լարվածության բարձր մակարդակ:

- Գործնականում առաջին անգամ ներդրված հոգեկանոնավորման հնարքների և մեդիտացիաների համակցումը կարատեիստների մարզական պատրաստության համակարգում ի հայտ բերեց նոր մոտեցումներ և հիմք հանդիսացավ հետագա ուսումնասիրությունների համար:

- Առաջացավ մտահաղացում հետազայում այն կիրառել որոշ մենապայքարային մարզաձևերում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավանեսյան Հ. Մ., Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեբանական ախտորոշման և կարգավորման մեթոդների ներդրումը ըմշամարտիկների պատրաստության կատարելագործման համակարգում. Հանրապետական XXVI գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Երևան, 1999, էջ 13-19:

2. Բաբայան Հ. Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Ուսումնական ծեռնարկ, Երևան, 2007, 121 էջ:

3. Բաբայան Հ. Ա., Ստեփանյան Ա. Գ., Գեղամյան Վ. Ղ. , Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 201, 236 էջ :

4. Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման յուրահատկությունները սպորտային պատրաստության տարբեր փուլերում, ՀՖԿՍՊԻ, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Երևան, 2021, էջ 67-76:

5. Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեկանոնավորման հիմունքները մարզիկի պատրաստության համակարգում, Մենագրություն, Երևան, 2018, 119 էջ:

6. Սարգսյան Դ. Յու., Հոգեկանոնավորման տեխնիկաների կիրառության կարևորումը սպորտային մարզումներում, ՀՖԿՍՊԻ, Հոգեբանական սպասարկամն հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2017, էջ 163-170:

7. Багадирова С. К., Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие, Москва Директ-Медиа, 2015, 198с.

8. Вишнякова С. В., Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки, Волгоград, 1999, Уч. пос. 162 с.

9. Смоленцева В.Н., О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебное пособие, Омск, 2012, 144 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Т. Ш. Софян¹, А.А. Варданян², А.Ж. Тер-Григорян³

¹ Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,

²Ереванский государственный медицинский университет имени Мхитара Гераци, Ереван, Армения,

³Ереванский государственный гуманитарно-технический колледж, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: методы психорегуляции, медитация, тренировочный этап, навыки, соревновательная и предсоревновательная деятельность, повышение эффективности.

Актуальность исследования. Для достижения успеха в спорте используются различные психологические мероприятия, в том числе методы психорегуляции. В

исследовании использованы наиболее доступные и прикладные методы регулирования психического состояния и повышения эффективности в соревновательном процессе.

Целью исследования является изучение наиболее применяемых методов психорегуляции в области спортивной психологии, их обучение на тренировочном этапе и применение в предсоревновательном и соревновательном процессе у каратистов.

Методы исследования: изучение и анализ специальной литературы, применение методов психорегуляции и дыхательных упражнений, наблюдения.

Анализ результатов исследования. Ряд техник и приемов психорегуляции, которые использовались нами, были обучены и применены в таком виде спорта, как восточный вид спорта кекушин каратэ.

Исходя из специфики вида спорта, тренировка по методу психорегуляции с 15 каратистами проводилась три раза в неделю в течение месяца, продолжительностью от 15 до 20 минут в конце тренировки.

Краткие выводы. Таким образом, с каратистами проводилась тренировка и применение психорегулирующих приемов в соревновательном процессе, в результате чего мы получили положительную динамику. Спортсменам удавалось самостоятельно активировать (мобилизовать) или успокаивать свои эмоции в зависимости от ситуации, что позволяет им по максимуму использовать свои тренировочные возможности.

Нами были впервые использованы и усовершенствованы новые подходы, объединив традиционные техники психорегуляции и медитаций в каратэ, что послужило обоснованием для новых исследований.

TECHNOLOGY OF PSYCHO-REGULATION METHOD IMPLEMENTATION IN ORIENTAL MARTIAL ARTS

T. Sh. Sofyan¹, A.A. Vardanyan², A.J. Ter-Grigoryan³

¹Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

²Yerevan State Medical University after Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia,

³Yerevan State Humanitarian-Technical College, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: methods of psycho-regulation, meditations, training phases, skills, competitive and pre-competitive activity, performance improvement.

www.sportedu.am

Research relevance: To achieve success in sports, various psychological activities are used, including methods of psychoregulation. The study used the most accessible and practical methods of regulating mental state and improving performance in the competitive process.

Research aim: The purpose of the research is to explore the most widely used methods of psycho-regulation in the field of sports psychology, their instruction at the training phase and their implementation in the pre-competitive and competitive process among karatekas.

The research methods: Study and analysis of professional literature, application of psycho-regulation methods and breathing exercises and observations.

Research result analysis: A number of psychoregulation techniques and methods used by us were trained and applied in Oriental sport Kyokushin karate.

Based on the specifics of the sport, psychoregulation training with 15 karate students was carried out three times a week for a month, lasting from 15 to 20 minutes at the end of the training.

Conclusion: Therefore, training and the use of psychoregulatory techniques in the competitive process were carried out with the karatekas, as a result of which we received positive dynamics. The athletes managed to activate (mobilize) or quiet their emotions on their own, depending on the situation, which allows them to make the most of their training opportunities.

We have used and improved new approaches for the first time, combining traditional psychoregulation and meditation techniques in karate, which served as the basis for new researches.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Թադևոս Շուրիկի Սոֆյան՝ դոցենտ, Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: tatevos.sofyan@sportedu.am, ORCID: 0009-0003-1434-7590

Անդրանիկ Ալբերտի Վարդանյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի դոցենտ, Երևանի Մխիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: vandranik@gmail.com

Արմինե Ժորայի Տեր-Գրիգորյան՝ Երևանի պետական հումանիտար-տեխնիկական քոլեջի տնօրեն, Երևան, Հայաստան, E-mail: engcollege@yandex.ru

Information about the authors

Tadevos Shurik Sofyan, Associate Professor, lecturer at the Department of Sport Pedagogy and Psychology after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia. E-mail: tadevos.sofyan@sportedu.am, _ORCID: 0009-0003-1434-7590

Andranik Albert Vardanyan, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Yerevan State Medical University, Yerevan, Armenia, E-mail: vandranik@gmail.com

Armine Jora Ter-Grigoryan, Director of Yerevan State Humanitarian-Technical College, Yerevan, Armenia, E-mail: engcollege@yandex.ru

Հոդվածն ընդունվել է 13.03.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.03.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Հ. Գասպարյան

УДК 796.73.31

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-112

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*В. Б. Барабанова, Е. А. Копанева,
Донской Государственный Технический
Университет, Ростов-на-Дону, Россия*

Ключевые слова: Паралимпийские игры, соревновательной деятельность, лица с ограниченными возможностями, социальные воздействия, международные соревнования, спортивно-физкультурная деятельность, реабилитация.

Актуальность исследования заключается в анализе проблемы создания условий доступной среды для физической активности и проявлением своих возможностей в разных аспектах, включением в активную жизнь социума людей с ограниченными возможностями. Привлечение в инклюзивный спорт инвалидов, подразумевающий тренировки и соревновательную деятельность, участие в мероприятиях в составе судейской коллегии, установлением коммуникативных связей, а также, с учетом личных достижений возможность участия в международных соревнованиях в профессиональном и паралимпийском спорте. Главная идея вовлечения лиц с ограниченными возможностями к физической культуре и спорту это борьба за победу и результат, а объединение людей с инвалидностью, расширение

ниже границ их возможностей и социализацией в обществе -это очень важный аспект развития современного общества.

Цель исследования. Данная статья рассматривает важную на сегодняшний день проблему социализации инвалидов в области физической культуры и спорта в соревновательной деятельности [1,6,8, 10].

Методы и организация исследования. На основе теоретических методов исследования, нами были изучены и систематизированы факторы, влияющие на социализацию людей с ОВЗ в физической деятельности.

Анализ результатов исследования. Ниже приводим обобщение данные видов и форм спортивной деятельности, способствующие инвалидам преодолевать возникающие трудности в социализации.

Инклюзивные подходы к социализации инвалидов в соревновательной среде. Инклюзивные подходы к социализации инвалидов в соревновательной среде играют важную роль в создании равных возможностей для всех участников. Социализация представляет собой про-

www.sportedu.am

цесс, который позволяет людям развиваться и адаптироваться к обществу. Для инвалидов, особенно в области физической культуры и спорта, социализация может быть более сложной из-за своих физических ограничений. Однако, инклюзивные подходы могут помочь создать барьеры для инвалидов и создать соревновательную среду, которая способствует их полноценной социализации.

Инклюзия - это концепция, которая стремится включить всех людей, в том числе инвалидов, во все сферы общества, в том числе спорта. В контексте соревновательной среды, инклюзия подразумевает создание условий, которые позволяют инвалидам активно участвовать в соревнованиях наряду с другими спортсменами. Это может включать адаптивную экипировку, изменение правил или тренировочные программы, а также обучение тренеров и судей по работе с инвалидами [4].

Одним из примеров адаптивной экипировки являются спортивные протезы, которые позволяют инвалидам компенсировать свои физические ограничения и участвовать в различных видах спорта. Также применяются специальные коляски и другие адаптивные устройства, которые позволяют инвалидам активно участвовать в спортивных мероприятиях.

Инклюзивные подходы также могут включать изменение правил или тренировочных программ для учета индивидуальных особенностей инвалидов.

www.sportedu.am

Например, в плавании могут быть установлены новые стандарты времени и дистанции для инвалидных спортсменов, чтобы учесть их физические возможности. Такие изменения создают равные условия для всех участников и позволяют инвалидам продемонстрировать свои спортивные достижения.

Кроме того, обучение тренеров и судей по работе с инвалидами является неотъемлемой частью инклюзивных подходов. Это помогает создать соревновательную среду, которая учитывает уникальные потребности и возможности инвалидов. Тренеры и судьи должны быть осведомлены о различных типах инвалидности и знать, как адаптировать тренировочные программы и судейскую практику соответствующим образом.

Хотя инклюзивные подходы к социализации инвалидов в соревновательной среде могут сталкиваться с определенными трудностями и вызовами, они необходимы для создания равных возможностей для всех.

Проблемы и вызовы социализации инвалидов в физической культуре и спорте. Социализация инвалидов в области физической культуры и спорта является сложной и актуальной проблемой, которая требует особого внимания и подхода со стороны общества. Одной из главных проблем является ограниченный доступ инвалидов к спортивным объектам и программам. Это связано с отсутствием

адаптированных спортивных сооружений, а также с недостаточным финансированием и поддержкой со стороны государства. Кроме того, в некоторых случаях сами инвалиды не могут принять участие в спортивных мероприятиях из-за отсутствия доступной транспортной инфраструктуры или недостаточного обеспечения средствами передвижения [2].

Еще одной серьезной проблемой является отрицательное отношение некоторых людей к инвалидам в сфере физической культуры и спорта. Столкнувшись с предрассудками и стереотипами, инвалиды испытывают затруднения в принятии участия в спортивных событиях и общении с другими людьми. Они могут ощущать страх быть отвергнутыми или недопущенными к участию в спорте из-за своих ограничений. В результате этого, инвалиды могут чувствовать себя изолированными и несостоятельными, что негативно сказывается на их самооценке и психологическом состоянии.

Помимо этого, организация и проведение спортивных мероприятий для инвалидов также является вызовом. Необходимо не только разработать и предложить адаптированные программы и условия для участия инвалидов в спорте, но и обеспечить их организационное и техническое оснащение. Важно учесть индивидуальные особенности и потреб-

ности каждого инвалида, чтобы предоставить ему возможность максимально реализовать свой спортивный потенциал.

Однако, несмотря на существующие проблемы и вызовы, социализация инвалидов в области физической культуры и спорта имеет свои положительные стороны. Участие в спортивных мероприятиях помогает инвалидам не только физически развиваться и поддерживать свое здоровье, но и интегрироваться в общество, обретать новые навыки и умения, а также повышать свою самооценку и уверенность в себе. Более того, спорт может стать средством профессиональной реабилитации и интеграции инвалидов в общество [5].

История Паралимпийских игр.

Влияние Второй мировой войны ощутили абсолютно все страны, причинив широкому миру большое количество страданий и горя. Погибли тысячи жизней, а многие люди получили серьезные травмы и инвалидность. В результате этого страшного опыта возникла актуальная необходимость в разработке эффективных программ реабилитации для пострадавших людей.

В 1944 году в английской деревне Сток-Мандевиль появился центр, который занимался лечением травм позвоночника. Во главе этого центра стоял известный невролог по имени Людвиг Гуттманн. Сам Людвиг был евреем и сумел убежать от

нацистского режима в 1939 году. Он разработал инновационные методы реабилитации для травмированных людей и прославился как один из пионеров в этой области.

Одним из центральных подходов Гутманна к терапии было включение спорта в процесс реабилитации. Идея привела к возникновению спортивных соревнований для людей на инвалидных колясках. Вначале организовывались соревнования между различными отделениями, что помогало повысить настроение и заниматься спортом военнослужащим и гражданским лицам, получившим ранения.

Через несколько лет работы, 29 июля 1948 года, состоялись первые игры в Сток-Мэндевилле. Эти игры были специально организованы Гутманном в то же время, когда в Лондоне проходили XIV летние олимпийские игры.

В этих первых играх участвовали 14 мужчин и 2 женщины, которые соревновались в стрельбе из лука. Выбор этого вида спорта не был случайным, так как он требовал движения верхней части тела и позволял людям с параличом соревноваться наравне с трудоспособными людьми.

Первые небольшие международные соревнования состоялись в 1952 году, когда голландские спортсмены были приглашены в Великобританию для участия в соревнованиях по стрельбе из

лука, настольному теннису, дартсу и снукеру (виду бильярда) [7].

Организация спортивного движения инвалидов в России. Паралимпийский комитет России (ПКР), Сурдлимпийский комитет России (СЛКР) и Специальная олимпиада России (СОР) вкладывают значительные финансовые ресурсы для выполнения своих задач и реализации программ в области здорового образа жизни. Спорт для людей с ограниченными возможностями, также известный как адаптивный спорт, является социальной платформой для взаимодействия и физической реабилитации. Развитие этой сферы основывается на принципах приоритетности, широкого распространения и доступности.

На данный момент важную роль в развитии спорта для людей с ограниченными возможностями играют федеральные и региональные государственные и общественные организации в области физической культуры и спорта. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов федерации и органы местного самоуправления сотрудничают с общественными объединениями инвалидов для интеграции людей с ограниченными возможностями в систему физической культуры, физического воспитания и спорта через физкультурно-спортивные организации. Физическая реабилитация и социальная

адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются с помощью адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах для инвалидов и других соответствующих организациях.

Федеральный закон России от 29 апреля 1999 года №80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" устанавливает условия для организации массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в различных организациях, принимая во внимание учреждения и предприятия независимо от их статуса [9]. Закон также рассматривает физическую культуру и спорт для людей с инвалидностью как приоритетное направление спортивно-физкультурной политики. Согласно этому закону (статья 6) уполномоченный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта имеет право устанавливать нормы предоставления физкультурно-оздоровительных услуг населению и устанавливать критерии для занятий физической культурой инвалидов. Однако в настоящее время эти нормы либо не разработаны, либо практически не используются. Согласно статье 8 Федерального закона, организация физкультурно-оздоровительной работы с гражданами, включая инвалидов, является также функцией

физкультурноспортивных объединений и организаций. Однако отсутствие соответствующих нормативов затрудняет включение инвалидов в физкультурно-спортивные мероприятия.

Согласно статье 13 данного закона, различные органы государственной власти, образовательные учреждения и другие организации, независимо от формы собственности, должны сотрудничать с физкультурно-спортивными, профсоюзными, молодежными и другими организациями для реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, при этом разрабатывая собственные программы. Закон также допускает возможность привлечения организаций инвалидов к разработке региональных и местных программ развития физической культуры и спорта, чтобы удовлетворить специальные и адаптивные потребности инвалидов в физических упражнениях и спорте. Статья 18 данного федерального закона содержит положения, которые гарантируют права инвалидов в области физической культуры и спорта, а также устанавливают ответственность органов управления:

1. Развитие физической культуры и спорта для инвалидов.
2. Организация занятий физической культурой и спортом в рамках непрерывной реабилитации инвалидов.
3. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации и

www.sportedu.am

другие подразделения в сотрудничестве с физкультурно-спортивными объединениями инвалидов принимают участие в организации физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами.

4. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации и другие подразделения имеют право принимать решения о проведении занятий в спортивных сооружениях для детей бесплатно или на льготных условиях. [9].

Рекомендации по улучшению социализации инвалидов в области физической культуры и спорта. Социализация инвалидов в области физической культуры и спорта играет важную роль в их полноценной адаптации и становлении в обществе. Она позволяет им участвовать в спортивных соревнованиях и взаимодействовать с нормативными группами, что способствует развитию их физических и социальных навыков. Однако, несмотря на существующие достижения, еще необходимо выполнять ряд мер и рекомендаций для дальнейшего улучшения социализации инвалидов в соревновательной среде.

Во-первых, важно создать равные возможности для всех участников физкультурно-спортивной деятельности. Для этого необходимо разработать и внедрить систему адаптированного оборудования и инфраструктуры, которая позволит инвалидам участвовать в тренировках и соревнованиях наравне с www.sportedu.am

другими спортсменами. Также следует обеспечить доступность и доступ к спортивным объектам для людей с ограниченными возможностями.

Во-вторых, важно проводить информационно-просветительскую работу с целью изменения отношения общества к инвалидам и их участию в физической культуре и спорте. Это может быть достигнуто через регулярные мероприятия, предоставляющие публичную площадку для инвалидов, где они могут продемонстрировать свои спортивные достижения и поделиться своим опытом. Также необходимо включать элементы образовательных программ для широкой аудитории, чтобы создать понимание и развить симпатию и солидарность в отношении инвалидов.

В-третьих, важно проводить соревнования и тренировки, объединяющие спортсменов с ограниченными возможностями и без них. Такая среда позволяет инвалидам общаться и взаимодействовать с нормативными группами, а также повысить уровень их спортивных навыков. Такие соревнования помогут уничтожить стереотипы и предрассудки, связанные с инвалидностью, и способствуют созданию инклюзивного общества.

В заключение, улучшение социализации инвалидов в области физической культуры и спорта в соревновательной среде требует комплексного подхода. Это

включает в себя создание равных возможностей, проведение информационно-просветительской работы и создание среды, объединяющей спортсменов с ограниченными возможностями и без них. Достижение этих целей приведет к более инклюзивному обществу, где инвалиды будут полноценно участвовать в спортивной жизни и представлять себя на мировых аренах [3].

Выводы. Современное общество все больше осознает важность физической культуры и спорта в социальной адаптации и физической реабилитации людей, которые имеют ограниченные возможности. Социализация инвалидов в области физической культуры и спорта в соревновательной среде имеет важное значение для их интеграции в общество. Участие в спортивных мероприятиях помогает инвалидам преодолевать физические и психологические барьеры, развивать свои спортивные навыки и самооценку. В соревновательной среде инвалиды видят других участников как равных партнеров, что способствует их социальной адаптации и взаимодействию со сверстниками. Кроме того, спорт соревнования предоставляют инвалидам возможность улучшить физическую форму, поддерживать здоровье и повысить качество жизни. Однако в их

использовании все еще существуют ограничения. Данные статистики показывают, что за последние несколько лет количество спортивных клубов, ориентированных на людей с инвалидностью, выросло на 40%, а количество посетителей увеличилось в 1,5 раза. Однако только 0,9% инвалидов в России занимаются различными видами физической культуры и спортом.

Также стоит отметить, что в соревнованиях и чемпионатах в России принимают участие 20-25 команд из разных регионов страны. Некоторые регионы значительно способствуют развитию адаптивного спорта. тренируя и подготавливая талантливых спортсменов, которые зажигают на паралимпийских играх, чемпионатах мира и европы, я ощущаю гордость и радость. Несмотря на это, распространение адаптивного спорта в России остается крайне недостаточным. Представьте, что количество участников в паралимпийском плавании - одном из самых популярных видов адаптивного спорта, - за последние десять лет увеличилось более чем в два раза и достигло примерно 1000 человек. Но вот загвоздка: это всего лишь около 0,00008% от общего числа инвалидов в нашей стране.

 ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева Е.Н., Перминова Е.Н., Недопекина Н.А., Особенности социализации инвалидов в сфере физической культуры и спорта // Вестник Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. - 2016. - Т. 2. - С. 217-223 (дата обращения: 25.02.2024).
2. Горбунов М.Д., Роль адаптивной физической культуры в социализации инвалидов // Мир науки, культуры, образования. - 2014. - № 3. - С. 121-124 (дата обращения: 18.02.2024).
3. Демин С.А., Жидков В.А., Семенов Д.А., Урунов М.В., Черемухин Н.В., Якимов А.А., Психологические аспекты социализации инвалидов в сфере физической культуры и спорта // Педагогический потенциал современного общества. - 2019. - № 3. - С. 101-105 (дата обращения: 20.02.2024).
4. Зорина Т.В., Гаранина Е.М., Сорочкина Т.М., Инклюзивное образование в спортивной среде как фактор социализации инвалидов // Вестник Курского государственного университета. - 2018. - № 7. - С. 98-101(дата обращения: 18.02.2024).
5. Колганова О.В., Зареков М.В., Развитие социализации инвалидов через физическую культуру и спорт // Информатизация образования и науки. - 2017. - Т. 1. - С. 47-52 (дата обращения: 29.02.2024).
6. Осокина Е.В., Пересунько А.С., Галенко Е.А., Адаптивная физическая культура и социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья // Молодежь науке – будущему. - 2015. - № 3. - С. 264-267 (дата обращения: 27.02.2024).
7. Паралимпиада: история и значение названия // спорт-экспресс : сайт. – URL: <https://www.sport-express.ru/paralympics/reviews/istoriya-paralimpiyskogodvizheniya-pervye-letnie-i-zimnie-paralimpiyskie-igry-1823616/> (дата обращения: 18.02.2024)
8. Сунагатова Л. В., Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 12 (47). — С. 603-607. — URL: <https://moluch.ru/archive/47/5856/> (дата обращения: 18.02.2024).
9. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.1999 N 80-ФЗ (последняя редакция) // ЗАКОНЫ, КОДЕКСЫ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: сайт. – URL: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-29041999n-80-fz-o/> (дата обращения: 18.02.2024)

10. Чернышев И.И., Гладышев А.С., Проблемы социализации инвалидов в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 2. - С. 51-54 (дата обращения: 20.02.2024).

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՈԼՈՐՏՈՒՄ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼԻԶԱՑՈՒՄԸ

*Վ. Բ. Բարաբանովա, Ե. Ա. Կոպանևա,
Դոնի պեդագոգական տեխնիկական համալսարան,
Դոնի Ռոստով, Ռուսաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեություն, առողջության սահմանափակ կարողություններով անձինք, հաշմանդամներ, պարաօլիմպիկ խաղեր, մրցակցական գործունեություն, սոցիալ ներգործություն, վերականգնում:

Հետազոտության արդիականությունում վերլուծվել են առողջության սահմանափակ կարողություններով անձանց հասարակության ակտիվ կյանքին ներգրավման, ֆիզիկական ակտիվության համար մատչելի միջավայրի պայմանների ստեղծման հիմնախնդիրները: Հաշմանդամների ներգրավումը ներառական սպորտ, որը նախատեսում է՝ մարզումներ և մրցակցական գործունեություն, մասնակցություն մրցավարությանը, կոմունիկատիվ կապերի հաստատում, պրոֆեսիոնալ և պարաօլիմպիկ սպորտում միջազգային մրցումների մասնակցության հնարավորություն՝ անձնական նվաճումների հաշվառմամբ:

Սահմանափակ կարողություններով անձանց ներգրավումը ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ գլխավոր գաղափարի նպատակը ոչ թե հաղթանակը և արդյունքն է, այլ հաշմանդամությամբ մարդկանց միավորումը, սոցիալիզացումը հասարակության մեջ:

Հետազոտության նպատակն է՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մրցակցության միջոցով դիտարկել հաշմանդամություն ունեցող անձանց սոցիալիզացումը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության տեսական մեթոդների հիման վրա ուսումնասիրվել և համակարգվել են սահմանափակ կարողություններով անձանց սոցիալիզացման գործոնները ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հոդվածում ներկայացված են ցուցումներ՝ հաշմանդամների հետ աշխատանքի կազմակերպման ձևերի վերաբերյալ՝ նրանց ֆիզիկական և հոգեբանական վիճակի հաշվառմամբ:

Համառոտ եզրակացություն: Մինչև վերջին ժամանակաշրջանը ոչ լիարժեք ուժադրություն էր դարձվում այս խմբի մարդկանց հիմնահարցերին: Սակայն վերջերս մշակվել են մարդկանց իրավունքների համընդհանուր դեկլարացիա, սահմանափակ կարողություններով անձանց հանդեպ գործողությունների համաշխարհային ծրագիր, ՄԱԿ-ի կանոնները՝ հաշմանդամների հավասար հնարավորությունների իրականացման համար: Երկրների մեծ մասն այդ հիմնախնդրի վերաբերյալ նույնպես ընդունել են օրենսդրական ակտեր:

SOCIALIZATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN A COMPETITIVE ENVIRONMENT

V. B. Barabanova, E. A. Kopaneva

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

ABSTRACT

Keywords: Physical culture and sports activities, people with disabilities, the disabled, the Paralympic Games, competitive activities, social impact, international competitions, sports and physical culture education activities, rehabilitation.

Research relevance: The relevance of the research lies in the analysis of the problem of creating conditions for an accessible environment for physical activity and the manifestation of their capabilities in various aspects, the inclusion of people with disabilities in the active life of society. Involving people with disabilities in inclusive sports implies training and competitive activities, participation in events as part of a panel of judges, establishing communication, as well as, taking into account personal achievements, the opportunity to participate in international competitions in professional and Paralympic sports. The main idea of involving people with disabilities in physical culture and sports is not a struggle for victory and results, but uniting people with disabilities, expanding the boundaries of their capabilities and socializing in society - this is a very important aspect of the modern society development.

Research aim: This article examines currently important problem of socializing the disabled people in the field of physical culture and sports in competitive activities.

Research methods and organization: Based on theoretical research methods, we studied and systematized the factors influencing the socialization of people with disabilities in physical activity.

Research analysis: The article provides recommendations on how to organize work with people with disabilities, taking into account their physical and psychological conditions.

Conclusion: Until today, the problems of this very significant group of people have been under insufficient attention. But, with the gradual development of the society towards greater humanization, the Universal Declaration of Human Rights, the World Program of Action for People with Disabilities and the UN Standard Rules on the implementation of equal opportunities for people with disabilities were developed and adopted. Most countries have also adopted laws that draws attention to the problems faced by people with disabilities.

Сведения об авторах

Барабанова Виктория Борисовна, Доктор философских наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания, Института физической культуры, Донского государственного технического университета, Ростов-на-Дону, Россия
E-mail: vicbarabanova@mail.ru,

Копанева Елена Андреевна, студентка Донского государственного технического университета, Ростов-на-Дону, E-mail: lenakopaneva23@gmail.com

Information about the authors

Victoria Borisovna Barabanova, Doctor of Philosophy, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education, Institute of Physical Culture, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia, E-mail: vicbarabanova@mail.ru,

Kopaneva Elena Andreevna, student of Don State Technical University, Rostov-on-Don, E-mail: lenakopaneva23@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 09.01.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10.01.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

**ԲԱԺԻՆ 4. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ
ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

УДК 796.33

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-123

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ НА СКОРОСТНУЮ
ВЫНОСЛИВОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ**

Н. Э. Хачатрян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

Ключевые слова: интервальная тренировка, футбол, скоростная выносливость, энергообеспечение.

Актуальность исследования. В процессе соревновательной деятельности футболистов особую значимость приобретает поддержание высокого уровня энергообеспечения мышечной деятельности и специальной физической работоспособности [5]. В этой связи актуальной является проблема выхода на высокий уровень физических показателей и его поддержание в течение всей игры, во многом обуславливающий успех в данном виде спорта [6].

Согласно мнению В.П. Губа, А.В. Лексакова, Ю.Д. Железняк, практическая деятельность футболистов сильно отличается от представителей циклических видов спорта тем, что энергетическая система футболистов связана с состоянием и развитием высокого уровня сразу нескольких источников энергообразования [3,4].

В системе подготовки футболистов, практически на каждой тренировке занимающиеся много работают сразу в нескольких зонах мощности, где осуществляют быстрые движения сразу в максимальной и субмаксимальной зонах, которые, в свою очередь, способствуют снижению как запасов креатинфосфата так и гликогена в мышцах [12,14]. Пройденные во время матчей дистанции и средние пульсовые зоны у спортсменов также показывают, что без высокого уровня развития аэробных возможностей добиться наилучших показателей практически невозможно в связи с продолжительностью относительно непрерывной активности на протяжении всего матча. [11]. Чтобы обеспечить должный уровень восстановления различных энергетических субстратов, необходимо тщательно подобрать методы и средства для достижения поставленных задач, способствующие росту как функциональных возможностей организма, так и концентрации макроэргических соеди-

нений с целью увеличения скоростно-силовой работы и работы на выносливость [6]. Анализ научно-методической литературы позволил выделить немногочисленные исследования, направленные на изучение вопроса применения интервального метода тренировки, влияющего на уровень показателей скоростной выносливости футболистов. В частности, представлены исследования, проведенные с применением в тренировке футболистами интервального метода с учетом его влияния на кардиореспираторную систему [1] или же с использованием в совокупности с плиометрическими и силовыми упражнениями [9]. В литературе представлены данные, где авторами рассмотрены влияние длительных интервальных тренировок, (4x4мин интенсивной деятельности с 3 мин пробежкой между ними) [10].

Имеются данные применения интервальной тренировки с использованием интенсивности 90-95% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) продолжительностью от 3 до 8 минут, способствующей развитию выносливости и улучшению показателей работоспособности футболистов [12]. Анализ научных источников показывает также, что интервальные тренировки на практике больше используются для улучшения показателей аэробной и анаэробной выносливости, типичные для средних и длительных дистанций (в циклических видах

спорта) [8,13]. Вместе с тем не выявлены исследования, связанные с влиянием интервального метода на улучшение скоростной выносливости в игровых видах спорта и, в частности, в футболе.

Цель исследования. Изучить влияние интервального метода тренировки на скоростную выносливость футболистов.

Методы и организация исследования

Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математической статистики.

Исследование проводилось на базе Академии футбола г.Гюмри, Армения.

В исследовании приняли участие 28 футболистов первой лиги команды «Ширак» и «буфера» Ширак-2 (возраст 17-20 года):

- экспериментальная группа (ЭГ) 14 футболистов
- контрольная группа (КГ) 14 футболистов.

В процессе исследования, на протяжении 6 недель футболисты тренировались 5 раз в неделю и применяли метод 1 раз на первой, третьей и шестой неделях тренировочного мезоцикла и 2 раза на второй четвертой и пятой неделях.

За весь период проведения исследования все исследуемые участвовали в 3 товарищеских матчах (на второй, четвертой и пятой неделях) и 30 тренировках.

Исследование было проведено в 2 этапа в январе-феврале 2022 г.

Первый этап - Определение исходных данных педагогического теста, проводился в начале подготовительного периода подготовки.

Второй этап - Организация исследования, сбор окончательных данных после 6 недель применения интервального метода тренировки, количественная обработка и анализ исследовательских данных.

Полученные результаты фиксировались и в дальнейшем подвергались статистической обработке с помощью программ Microsoft Excel корпорации Microsoft, США, и SPSS Statistics корпорации IBM, США, Final Cut Pro X корпорация Apple, США.

На основе статистических расчётов были сформулированы заключительные выводы и практические рекомендации.

В качестве интервального метода в экспериментальной группе использовался бег с максимальной скоростью 35-метровых отрезков с 1,5мин отдыха (бег трусцой) 8 раз.

Контрольная группа вместо интервального метода использовала игру в квадрат по 2 мин, (размеры 12м/12м 4/2/1Н) 5 раз с отдыхом 30 секунд между ними.

Продолжительность применения метода 6 недель обусловлена достижением наилучшего эффекта суперкомпенсации в подготовительном периоде.

Структура организации тренировочного процесса показана на рисунке 1.

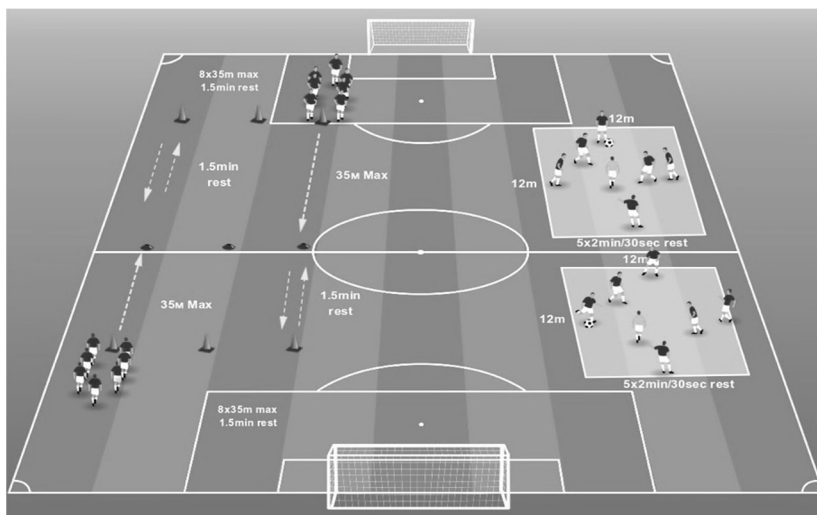


Рисунок 1. Организация тренировочного процесса в день применения интервального метода в подготовительном периоде

Анализ результатов исследования. С внедрением различных тренировочных методик в футболе на практике больше всего отдают предпочтение упражнениям, которые выполняются с мячом, что вполне целесообразно в связи со спецификой данного вида спорта. Выбор в качестве интервального метода бега с ускорением 35-метровых отрезков обусловлен возможностью строгого контроля тренировочной деятельности футболиста, тогда как в процессе игровых упражнений с мячом обеспечение четкой дозировки нагрузки практически невозможно [2].

Как отмечают А. Стула, В. П. Губа, А. Д. Скрипко, при составлении тренировочного плана для развития определенных двигательных способностей, целесообразно тщательно подбирать методы и средства для улучшения именно того качества, которое изначально планировалось [6].

Для достижения вышеуказанного и понимания влияния выбранного метода, было принято решение осуществлять контроль с помощью программного обеспечения (ПО).

Данные частоты пульса, времени нахождения в пульсовых зонах и частоты шагов, полученные в ходе записи применяемого метода с помощью ПО Garmin Connect, показаны на рисунке 2.

Данные частоты пульса, времени нахождения в пульсовых зонах и частоты шагов, полученные в ходе записи применяемого метода с помощью ПО Garmin Connect, показаны на рисунке 2.

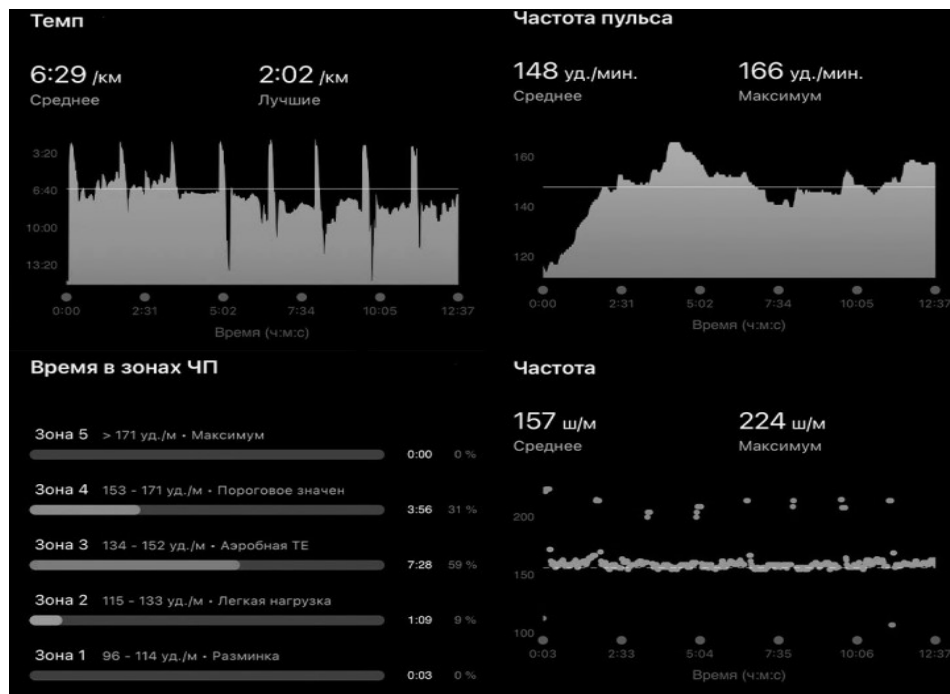


Рисунок 2. Регистрация показателей во время применения интервального метода 8x35м с 1,5мин отдыха

Для определения уровня скоростной выносливости был использован модифицированный педагогический тест, разработанный в рамках исследования с применением креатина моногидрата. В этом тесте участники выполняли бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 секунд и подниманием бедра до 90 градусов. Отличительной особен-

ностью было поднимание бедра в фазе полета, при этом угол 90 градусов не считался обязательным [7].

В ходе двух этапов исследования были зафиксированы показатели количества шагов при выполнении тестовой нагрузки с использованием видеозаписи, представленной на рисунке 3.

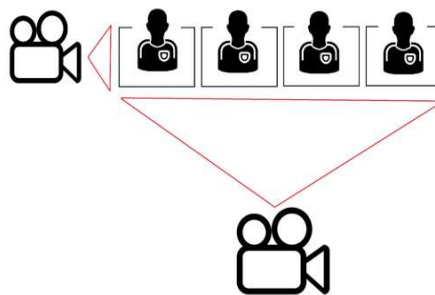


Рисунок 3. Расположение участников и камер в процессе выполнения тестовой нагрузки

Результаты исследования выявили, что при выполнении интервального метода, футболист больше находился в пульсовой зоне 3 и меньше 4 и 2, что дает возможность прогнозировать как время восстановления, так и планировать следующие тренировочные занятия (рис. 2).

После проведения исследования и применения исследуемыми интервального

метода экспериментальной группой и применением коротких игр в квадрате контрольной группой были получены данные, свидетельствующие о статистически значимых различиях в показателях обеих групп по сравнению с исходными. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Разница усредненных результатов (кол. шагов) после 6 недель применения интервального метода (ЭГ) и игры в квадрате (КГ)

Экспериментальная группа			
Показатель	до эксперимента	после эксперимента	Достоверность различий, р
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	
Упр 30 сек Кол. шагов	146,71±5,89	152,92±6,33	<0,05
Контрольная группа			
Показатель	до эксперимента	после эксперимента	Достоверность различий, р
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	
Упр 30 сек Кол. шагов	145,07±6,41	148,2±6,24	<0,05

Прирост исследуемых показателей в среднем составил в экспериментальной группе (ЭГ) 4,23% и, соответственно в контрольной группе (КГ) - 2,16%.

Результаты исследования и статистический анализ (Т – тест независимых выборок) также указывают, на статистически значимые различия ($p < 0,05$), между экспериментальной и контрольной группами после проведения исследования.

Улучшение количества шагов может быть связано сразу с несколькими факторами, одним из которых может быть увеличение емкости креатинфосфатной системы энергообразования или же улучшением резистентности буферной системы, противодействующей переходу кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону и накоплению лактата.

Сравнение полученных данных представлено на рисунке 4.



Рисунок 4. Разница усредненных результатов после 6 недель применения интервального метода у ЭГ и игры в квадрате КГ (кол. шагов).

Полученные данные могут служить основанием для дальнейшего исследования и определения ведущего фактора улучшения работоспособности футболистов.

Выводы.

1. Как применение интервального метода тренировки, так и игра в квадрат благоприятно влияют на уровень скоростной выносливости футболистов (на 4,23% и 2,16% соответственно).

2. В рамках проведенного исследования улучшение показателей при применении обоих методов считается эффективным, однако у ЭГ более высокий процент прироста показателей (4,23%), по

сравнению с КГ (2,16%) и разница между группами статистически значимы ($p < 0,05$).

3. На примере игры в квадрат 4/2/1Н решение задач для целенаправленного улучшения показателей скоростной выносливости слишком затруднительно в связи с внезапным перемещением мяча, игроков, изменением темпа игры и тд.

4. Данные исследования могут быть использованы для эффективного составления плана подготовки игроков также без применения мяча и наилучшего планирования учебно-тренировочного процесса.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Гертнер С. В., Борисова Т. В., Латышин Я. В., Попова А. Ф., Харина И. Ф., Влияние скоростных интервальных нагрузок на функциональное состояние кардиореспираторной системы футболистов // Человек. Спорт. Медицина. 2021. №S10.- С 7-12.
2. Губа В. П., Лексаков А. В., Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности / Губа, В.П. Лексаков, А.В. - Москва: Советский спорт, 2012. – 176 с.
3. Губа В.П., Лексаков А. В., Теория и методика футбола / Губа, В.П. Лексаков, А.В. -Москва: Советский спорт, 2018. – 624 с
4. Железняк Ю.Д., Теория и методика спортивных игр : учебник / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка. – 10-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 464 с.
5. Орджоникидзе З. Г., Павлов В. И. / Физиология футбола/ Орджоникидзе З. Г., Павлов В. И. и др. М: Издательство «Человек», 2008. – 240 с.
6. Стула А., Губа В. П., Скрипко А. Д. / Тестирование и контроль подготовленности футболистов/ Стула А. Губа В. П., Скрипко А. Д. - М.: Спорт, 2018 – 169 с.
7. Хачатрян Н. Э., Тамбовцева Р. В., Влияние креатина моногидрата на биохимические показатели и скоростную выносливость футболисток / Наука в спорте: Современные проблемы. 2022. №3 (7).- С.130-140. [http://dx.doi.org/ 10.53068/25792997-2022.3.7-130](http://dx.doi.org/10.53068/25792997-2022.3.7-130)
8. Daryanoosh, F., Alishavandi, H., Nemat, J. *et al.* Effect of interval and continuous small-sided games training on the bio-motor abilities of young soccer players: a comparative study. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 15, 51 (2023).
9. Ferley DD, Scholten S, Vukovich MD. Combined Sprint Interval, Plyometric, and Strength Training in Adolescent Soccer Players: Effects on Measures of Speed, Strength, Power, Change of Direction, and Anaerobic Capacity. *J Strength Cond Res.* 2020 Apr;34(4):957-968. doi: 10.1519/JSC.0000000000003476. PMID: 31977836.
10. Helgerud J, Engen LC, Wisloff U, Hoff J. Aerobic endurance training improves soccer performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2001 Nov;33(11):1925-31. doi: 10.1097/00005768-200111000-00019. PMID: 11689745.
11. HELGERUD, JAN; ENGEN, LARS CHRISTIAN; WISLØFF, ULRIK; HOFF, JAN. Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33(11): p 1925-1931, November 2001.

12. Hoff J, Helgerud J. Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports Med.* 2004;34(3):165-80. doi: 10.2165/00007256-200434030-00003. PMID: 14987126.

13. Kunz, P., Engel, F.A., Holmberg, HC. *et al.* A Meta-Comparison of the Effects of High-Intensity Interval Training to Those of Small-Sided Games and Other Training Protocols on Parameters Related to the Physiology and Performance of Youth Soccer Players. *Sports Med - Open* 5, 7 (2019).

14. Nayiroğlu, S., Yilmaz, A.K., Silva, A.F. *et al.* Effects of small-sided games and running-based high-intensity interval training on body composition and physical fitness in under-19 female soccer players. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 14, 119 (2022).

**ԻՆՏԵՐՎԱԼԱՅԻՆ ՄԱՐՉՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

Ն. Է. Խաչատրյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ինտերվալային մարզում, ֆուտբոլ, արագային դիմացկունություն, էներգաապահովվում:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆուտբոլիստների մրցակցական գործունեության ընթացքում առաջնահերթ խնդիր է էներգիայի մատակարարման բարձր մակարդակի պահպանումը մկանային ակտիվության և հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության ապահովման համար: Հետևաբար, ֆիզիկական ցուցանիշների բարձր մակարդակի հասնելն ու պահպանելն արդյունքն ապահովող կարևոր գործոն է:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել ինտերվալային մարզման մեթոդի ազդեցությունը ֆուտբոլիստների արագային դիմացկունության վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդներ՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունն անցկացվել է 2022թ. հունվար-փետրվար ամիսներին՝ Գումրու ֆուտբոլի ակադեմիայի բազայում, որին մասնակցել են 17-20 տարեկան «Շիրակ» և «Շիրակ-2» թիմերի 28 ֆուտբոլիստներ՝ փորձարարական խումբ՝ 14 և ստուգողական՝ 14 մարզիկներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: 6 շաբաթվա ընթացքում ֆուտբոլիստները մարզվել են շաբաթը հինգ անգամ՝ կիրառելով ինտերվալային մեթոդը շաբաթը մեկ անգամ՝ առաջին, երրորդ և վեցերորդ շաբաթներում և երկու անգամ՝ համապատասխանաբար երկրորդ, չորրորդ և հինգերորդ շաբաթներում:

Փորձարարական խմբում՝ որպես ինտերվալային մեթոդ, կիրառվել է 8 անգամ 35մ վազք առավելագույն արագությամբ 1,5 րոպե հանգստի ընդմիջումներով (դանդաղ վազք):

Ստուգողական խումբը կատարել է երկուրորպեսնոց խաղ քառակուսիում (12x12) 5 անգամ՝ 30 վրկ. ընդմիջումներով:

Հետազոտության ընթացքում ստացած արդյունքները փաստում են, որ և փորձարարական, և ստուգողական խմբերում գրանցվել են ցուցանիշների հավաստի տարբերություններ, սակայն փորձարարական խմբում ցուցանիշների աճն ավելի է արտահայտված է՝ համապատասխանաբար 4,23% և 2,16%:

Համառոտ եզրակացություն: Ինչպես ինտերվալային մեթոդը, այնպես էլ խաղը քառակուսիում նպաստում է ֆուտբոլիստների արագային դիմացկունության բարելավմանը: Դրա հետ մեկտեղ բացահայտվել է, որ ֆուտբոլիստների արագային դիմացկունության մշակման համար առավել արդյունավետ է ինտերվալային մեթոդի կիրառումը: Խմբերի միջև գրանցվել է հավաստի տարբերության միտում ($p < 0,05$):

THE EFFECT OF THE INTERVAL TRAINING METHOD ON THE SPEED ENDURANCE OF FOOTBALL PLAYERS

N. E. Khachatryan

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

ABSTRACT

Keywords: interval training, football, speed endurance, energy supply.

Research relevance: During the competitive activity of football players, maintaining a high level of energy supply for ensuring muscle activity and special physical performance is a priority issue. Therefore, achieving and maintaining a high level of physical performance is an important factor that ensures the result.

Research aim: The purpose of the research is to study the effect of interval training method on speed endurance of football players.

Research methods and organization: The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical scientific experiment, mathematical statistics.

To achieve the set goals, particularly within the framework of improving speed endurance indicators, the interval training method was chosen for comparison with small-sided games in a square as part of the research.

The research was carried out in 2022, in January-February, at Football Academy of Gumri. 28 football players of "Shirak" and "Shirak-2" aged from 17 to 20 participated in the research: 14 athletes in experimental group and 14 in control group.

Research result analysis: In the training system for football players, practically every session involves simultaneous work in multiple power zones, where quick movements occur in both maximum and submaximal zones. This, in turn, contributes to the reduction of both creatine phosphate and glycogen reserves in the muscles.

To ensure the proper level of recovery for various energy substrates, it is necessary to carefully select methods and means to achieve the set goals, promoting the growth of both the organism functional capabilities and the concentration of macro ergonomic compounds. This is aimed at increasing speed-strength performance and endurance.

During the 6 weeks, the football players trained five times a week, using the interval method once a week in the first, third and sixth weeks and twice in the second, fourth and fifth weeks, respectively.

As an interval method 8 times 35m running at maximum speed with 1.5 minute rest intervals (slow running) was used in the experimental group,.

The control group performed a two-minute game in a square (12x12) 5 times for 30 seconds with intervals.

The results obtained during the research reveal that there were significant differences in the indicators in both the experimental and control groups, but the increase in the indicators in the experimental group was more vivid: 4.23% and 2.16%, respectively.

Short conclusion: Like the interval method, the game in the square contributes to the improvement of the speed endurance of the football players. Along with that, it was revealed that the use of the interval method is more effective for developing the speed endurance of football players. A trend of significant difference between groups was recorded ($p < 0.05$).

Сведения об авторе

Хачатрян Нарек Эдуардович – соискатель кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,
E-mail: narekwise@mail.ru

Information about the author

Narek Eduard Khachatryan – Applicant of the Department of Theory, Methods of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: narekwise@mail.ru

Հոդվածն ընդունվել է 01.04.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.04.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

**ԲԱԺԻՆ 5. ՄՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ
ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ**

ՀՏԴ 339.13

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-135

ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ԿՈՄՈՒՆԻԿԱՑԻԱՆԵՐԸ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎՈՒՄ

Ն. Վ. Սարգսյան

*Մ. Հերացու անվան Երևանի պետական
բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Սպորտային մարկետինգ, բասկետբոլ, շուկա, մարզիկ, մարզիչ, ֆիզիկական կուլտուրա, սպորտ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հասարակությունն այսօր մեծ ուշադրություն է դարձնում սպորտի զարգացմանը: Դա առաջին հերթին կապված է այն հանգամանքի հետ, որ սպորտն անցել է բիզնես ոլորտ [1]: Մարկետինգային հետազոտության թիրախ դարձած բասկետբոլ մարզաձևը ևս այդ ոլորտ է տեղափոխվել: Այդտեղ ծաղկումն ակնհայտ է, քանի որ դրա ուղղությամբ կատարված մարկետինգային որոշ քայլերն ակնառու են: Մարկետաբաններին հաջողվել է երիտասարդներին գրավել դեպի այդ ոլորտ: Մարկետաբանականագետների համար հենց նրանց հետաքրքրությունն էլ վստահելի երաշխիք է տվյալ ոլորտի զարգացման համար: Սակայն ակնհայտ է նաև մարկետաբանների՝ շուկան անբավարար ուսումնասիրման փաստը, թիրախավորված գործունեության պակասն ու գովազդային ոլորտում հավուր պատշաճի ներկայացված չլինելը [1,2,]:

Մարկետինգային կոմունիկացիաների կիրառումը կնպաստի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի սոցիալ-տնտեսական արդյունքների աճին, ինչն իր հերթին կարող է հանգեցնել ինչպես մարզաառողջարարական գործընթացների դերի ակտիվացմանը հասարակության մեջ, այնպես էլ ոլորտում ֆինանսական նոր աղբյուրների ներգրավմանը [12]:

Սպորտային մարկետինգը մի ոլորտ է, որով հետաքրքրվողները բավականին մեծ թիվ են կազմում: Սպորտի միջոցով ցանկացած ապրանքի կամ ծառայության առաջմղումն ավելի հեշտ ու արդյունավետ է դառնում սպորտով հետաքրքրվողների մեծ թվի ու շփման լսարանի ազդեցությամբ: Հետևաբար, սպորտային միջոցառումները դառնում են մարկետինգային հետազոտության ու մարկետինգային տարբեր տիպի միջոցառումների իրականացման հնարավորություն [2,3]:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է վերլուծության հիման վրա բացահայտել բասկետբոլ մարզաձևի ոլորտի

մարկետինգային կոմունիկացիաների զարգացման հիմնախնդիրները և առաջարկել դրանց լուծման որոշակի մոտեցումներ:

Մարդկանց մեծամասնության համար հիմնական կողմնորոշիչն առողջությունն է, որի պահպանման և վերականգնման պահանջմունքը լավագույնս կարող է բավարարվել՝ ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով կանոնավոր զբաղվելու միջոցով, ինչը թույլ կտա նաև զգալիորեն երկարացնել աշխատունակ տարիքը, հասարակական կյանքում և արտադրության մեջ լինել առավել ակտիվ: Ազատ ժամանցի շուկայի մասնակիցները պայքարում են սպառողի՝ գնորդի, նրա փողի և ուշադրության համար [2,3,8]: Իրենց ազատ ժամանակը մարդիկ տրամադրում են ժամանցի տարբեր տեսակների, որոնցից է բասկետբոլը:

Աշխատանքի հիմնական խնդիրներն են.

· Ուսումնասիրել սպորտային մարկետինգի առաջացման նախադրյալներն ու հիմնական առանձնահատկությունները:

· Բացորոշել սպորտային մարկետինգի ռազմավարական պլանավորման գործընթացը:

· Վերլուծել սպորտային մրցույթների կոմունիկացիաների էությունն ու պլանավորման գործընթացը:

· Վերլուծել գովազդի ու PR-ի կիրառման հնարավորությունները:

· Ուսումնասիրել բասկետբոլի առաջատար ակումբների գործունեությունն ու սպորտային միջոցառումների՝ մարզասրահներում դիտելիության ընթացքում առաջացող խնդիրներն ու դրանց պատճառները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Առաջադրված խնդիրները լուծելու համար մեր կողմից կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝

1. գրականության հետազոտություն,
2. մանկավարժական դիտում և փորձ, անկետավորում, հարցազրույց, թեստավորում,
3. սպառողների, մրցակիցների և մրցակցության ուսումնասիրում [5, 6]:

Մարկետինգային հաղորդակցության պլանի մշակման ընդհանուր սխեման կազմված է հիմնական ինը փուլերից՝

Առաջին փուլ՝ հնարավոր դժվարությունների և բարենպաստ պայմանների բացահայտում: Այս փուլում մարկետինգային պլանի գնահատման համար կարող է օգտագործվել SWOT վերլուծության մեթոդը:

Երկրորդ փուլ՝ նպատակների սահմանում: Դրանք են՝

1. տեղեկացվածության ստեղծում,
2. հասկանալիության ձգտում,
3. ապրանքի և նրա ընկալման հանդեպ վերաբերմունքի փոփոխությունների ապահովում,
4. փոփոխությունների ապահովում սպառողի վարքագծում,

5. նախկին որոշումների ամրապնդում:

Երրորդ փուլ՝ նպատակային լսարանի ընտրություն: Նպատակային լսարանը կարող են լինել ոչ միայն պրոֆեսիոնալ թիմերն ու ակումբները, այլև սիրողական մակարդակով բասկետբոլ խաղացող մարդիկ: Մարկետինգային ծրագրերում նպատակային շուկաները սահմանվում են՝ որպես մարդկանց խմբեր, որոնք ցանկանում են ձեռք բերել որոշակի արտադրանք կամ ծառայություն, իսկ մարկետինգային հաղորդակցությունների ծրագրերում նպատակային լսարանները բացահայտում են հատուկ հաղորդակցական գործողությունների համար: Նպատակային լսարանի ճիշտ ընտրության համար մարկետինգային հաղորդակցությունների մասնագետները պետք է ունենան մանրամասն տեղեկատվություն, ինչպես շուկայի, այնպես էլ՝ արտադրանքի, դրա արտադրողների ու վաճառողների մասին: Նոր ապրանքի դուրսբերումը շուկա պահանջում է ողջ նպատակային լսարանի իմացություն (և ոչ միայն սպառողական լսարանի) և համապատասխան մարկետինգային հաղորդագրությունները նրանց հասցնելու կարողություն:

Չորրորդ փուլ՝ մարկետինգային հաղորդակցություններ-միքսի ընտրություն: Հաղորդակցություններ-միքսի կազմը պետք է հավաքագրել անհատականորեն և շուկայի տարբեր հատվածների ու

տարբեր շուկայական միջավայրերի համար:

Հինգերորդ փուլ՝ մարկետինգային հաղորդակցությունների ռազմավարության ընտրություն:

Թեև տարբեր նպատակային լսարաններ ունեն տարբեր պահանջներ, բոլոր հաղորդագրությունները պետք է համաձայնվեցվեն ընկերության ընդհանուր հաղորդագրություններին, նրա ապրանքային նշանին կամ ապրանքին:

Վեցերորդ փուլ՝ մարկետինգային հաղորդագրությունների մատուցման միջոցների ընտրություն:

Յոթերորդ փուլ՝ բյուջեի սահմանում:

Իրականում բյուջեի մասին հարցը չպետք է շոշափել այնքան ժամանակ, մինչև կընդունվի հիմնական ռազմավարական որոշումները:

Ութերորդ փուլ՝ ռազմավարության իրականացում:

Ռազմավարության իրականացման գործընթացում մենեջերը պետք է ընդունի հստակ որոշումներ: Այնուհետև անհրաժեշտ է պայմաններ ստեղծել բոլոր ընդունված որոշումների իրականացման համար և նշանակել մարդկանց, որոնք պատասխանատու կլինեն յուրաքանչյուր արտադրանքի համար:

Իններորդ փուլ՝ արդյունքների գնահատում: Իրականացման փուլի ավարտից հետո պետք է պարզել՝ արդյոք ձեռնարկված միջոցառումները հասել են իրենց նպատակին [4, 5, 7, 8]:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությանը մասնակցել է մինչև 18 տարեկան 25 % մարդ, 18-30 տարեկան 62,5 % և 30-ից բարձր 12,5 % մարդ, որոնցից 37,5 %-ն արական սեռի ներկայացուցիչ են, 62,5 %-ը՝ իգական: Հետազոտությունն անցկացվել է 2023թ.-ին, որին մասնակցել են այն քաղաքացիները, որոնք որևէ կապ չեն ունեցել սպորտի հետ: Այն եղել է անանուն և որևէ անձնական բնույթի ինֆորմացիա չի ներառել:

Հարցումները ցույց են տվել, որ հասարակության մեծ մասը բավական ինֆորմացված չէ բասկետբոլ մարզաձևի մասին: Անդրադարձ եղավ այն հարցին, թե արդյո՞ք բավարարում են մարզումներ անցկացնելու պայմանները՝ 85% պատասխանեց, որ մասամբ, 5 %՝ ոչ, և միայն 10% տվեց դրական պատասխան: Ցանկացած մարզաձևում հաջողության հասնելու համար պայմաններ են հարկավոր:

Անհրաժեշտ պայմաններից մեկը դահլիճն է: Բոլոր դահլիճները չէ, որ կահավորված են համապատասխան գույքով: Իսկապես նկատելի էր, որ դահլիճները հագեցված չէին բավարար պայմաններով: Դա բացատրվում էր ֆինանսական սուղ հնարավորություններով: Կարևոր էր այն հարցը, թե ինչպես է հասարակությունը տեղեկանում բասկետբոլի անցկացվող մրցումների մասին: Հիմնականում տեղեկանում են համացանցի միջոցով՝ 75 %, ֆեդերացիայից ստացվող ինֆորմացիայից՝ 20 %, ընկերներից՝ 5%, հեռուստատեսությունից 0%: Փաստորեն հեռուստատեսությամբ չեն լուսաբանվում բասկետբոլի մրցումները, հանդիսատեսին չի տրամադրվում պատշաճ ինֆորմացիա: Հեռուստատեսության ասպարեզում մարկետինգի գլխավոր նպատակը պետք է լինի նաև գովազդային ժամանակի վաճառքը:



Տրամագիր 1. Բասկետբոլ մարզաձևի մասին տեղեկությունների աղբյուրները

Եզրակացություն: ՀՀ-ում մարկետինգային կոմունիկացիաների կիրառման շրջանակում հետազոտվողներն առավել բարձր են գնահատել գովազդի նշանակությունը՝ առողջ ապրելակերպի քարոզման և տարբեր մարզաձևերով զբաղվելու հասարակական պահանջմունքի խթանման գործում:

Ասպիսով՝ ակնհայտ է մարկետաբանների՝ շուկայի անբավարար ուսումնասիրման փաստը, թիրախավորված գործունեության պակասն ու գովազդային ոլորտում հավուր պատշաճի ներկայացված չլինելը: Թերևս ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում կոմունիկացիոն ձևերի կիրառման առանձնահատկությունները բավականաչափ ուսումնասիրված չեն: Աշխատանքում փորձ է արվել լրացնել այդ բացը՝ շեշտադրելով դրանց արդյունավետության գնահատման հիմնախնդիրները, ինչով պայմանավորված է աշխատանքի արդիականությունը:

Հետազոտության ավարտին ակնկալվում է թիրախային խմբի համար գովազդային արշավ կազմակերպելու լավագույն և արդյունավետ ուղիները, գտնել ոլորտի զարգացմանը խանգարող պատճառներն ու տալ դրանց վերացման հնարավոր ուղիները: Բացի այդ, ներկայացնել զարգացման սեփական ռազմավարություն՝ այն առավել գրավիչ և շահավետ դարձնելու համար, մատնանշել

պոտենցիալ սպառողներին գրավելու առավել արդյունավետ մեթոդները:

Առաջարկություններ: Արված վերլուծություններն ու ուսումնասիրությունները հիմք են տվել կատարել որոշակի առաջարկություններ:

Մասնավորապես, էական դերակատարում կարող է ունենալ երկրպագուների տարատեսակ ատրիբուտիկայի դիզայնը՝ համապատասխան տարբերանշանների մշակմամբ, այդ թվում՝ հագուստի զանազան պարագաներ՝ համապատասխան տարբերանշաններով, նույնպիսի տարբերանշաններով դրոշներ, պաստառներ, կրծքանշաններ և այլն: Նույն շարքին անհրաժեշտաբար պետք է դասվեն նաև սիրելի մարզիկներին ոգեշնչող, նախապես մշակված և բոլոր երկրպագուներին հայտնի վանկարկումները, թիմային երգերը: Սոցիալական կայքերը և web-կայքերը ակումբների խթանման լավագույն երկխոսություն ապահովող հարթակներն են: Դրանց միջոցով յուրօրինակ կապ է ստեղծվում երկրպագուների և ակումբների միջև, և մարդիկ կարողանում են անընդհատ կապի մեջ լինել սիրելի թիմերի հետ և փոխլրացնել միմյանց: Հայաստանի առաջնությունները հանրաճանաչ դարձնելու գործում մեծ դեր են խաղում Հայաստանի սպորտային լրատվական ծառայությունները՝ մասնավորապես web-կայքերը:

Կարծում եմ պետք է ավելի մեծ ուշադրություն դարձնել սոցիալական կայքերում պաշտոնական էջերի ակտիվության վրա և մեծացնել դրանց արդյունավետությունը: Կիրառել տուն-հյուր սկզբունքը:

Կապ հաստատել բուքմեյքերական ընկերությունների հետ. քանի որ բուքմեյքերական ընկերությունները լայն տարածում ունեն ՀՀ-ում և դրանց միջոցով առաջնության մասին տեղեկատվության հասցեագրումը տեղի է ունենում առավել արդյունավետ:

Ակումբների web-կայքերում ստեղծել թիմի ֆան-ակումբի online գրանցման հնարավորություն: Դա լրացուցիչ խթան

կհանդիսանա երկրպագուների համար և կմեծացնի նվիրվածությունը տվյալ ակումբին:

Սպորտի ոլորտում կիրառվող մարկետինգային կոմունիկացիաները համարձակ օգտագործել բասկետբոլ մարզաձևի մարկետինգում՝ կիրառելով տնտեսագիտական օրինաչափություններով հիմնավորված մարկետինգային լուծումներ, զերծ մնալով տնտեսագիտական բնույթի գործոնները չհաշվառելու, թերագնահատելու հետ կապված սխալներից, առկա բոլոր միջոցներն ու հնարավորությունները օգտագործելով նախապես մշակված բիզնես ծրագրի ամբողջական իրագործման նպատակով:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Զաքարյանի Ա. Ե., Ընդհանուր խմբագրություն, Մարքեթինգի հիմունքներ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 14:
2. Հարությունյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Երևան, 2011, էջ 35:
3. Սուվարյան Յու., Ծառայությունների ոլորտի արդյունավետ կառավարում, Երևան, 2004, էջ 22:
4. Кузнецова Е.А., <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnye-marketingovye-kommunikatsii-v-sportivno-razvlekatelnoy-sfere> [մուտք 25.12.23]"
5. А.В. Куликова, Маркетинговые коммуникации, Учебно-методическое пособие, 2016 стр. 8.
6. Андрей Малыгин, Маркетинг в спортивной индустрии. Для тех, кто в игре, 2018 стр. 159.
7. Н. А. Восколовича, Экономические и социальные аспекты развития спортивных.: Теис, 2012, стр. 125.
8. UEFA, Marketing strategy and planning, 2013

9. David Shilbury, Hans Westerbeeck, Shayne Quick and Daniel Funk, Australia, 2009, p 46.

10. Eric Schwarz, Jason Hunter, Advance Theory and practice in sport marketing, Routledge, 2011, p 37.

11. Agnieszka Sawińska <https://ibimapublishing.com/articles/JMRCS/2023/509596/>

12. The Business Of Basketball. *Forbes* <https://www.forbes.com/nbavaluations/list/#tab:overall> [նւնք՝ 25.12.23],

MARKETING COMMUNICATIONS IN BASKETBALL

N. V. Sargsyan

Yerevan State Medical University after

Mkhitar Heratsi Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Sports marketing, basketball, market, athlete, coach, physical culture, sport. **Research relevance:** Contemporary society places significant emphasis on sports development today. The use of marketing communications will contribute to the development of basketball. Sports marketing as a distinct domain is a field that quite a lot of people are interested in. Consequently, sport-related events become an opportunity for marketing research and the implementation of various types of marketing activities, fostering an environment conducive to sports marketing exploration and the realization of various marketing initiatives.

Research methods and organization: The following methods were applied to solve the problem:

1. Literature research
2. Pedagogical observation and experience, questionnaire, interviews, testing
3. Study of consumers, competitors, and competition.

Research result analysis: Surveys have revealed that most of the population lacks sufficient information about the sport of basketball. One of the necessary conditions is the presence of the hall. It was indeed obvious that the gyms were not equipped with sufficient facilities. This was due to limited financial resources. The important question was how the public is informed about the ongoing basketball competitions. 75% of information is received via the Internet, 20% through the federation, 5% through friends, and 0% through television. In fact, basketball competitions are not broadcast on television. In the field of television, the main goal of marketing should also be the sale of advertising time.

www.sportedu.am

Conclusion: In the realm of marketing communications in the Republic of Armenia, respondents have consistently highlighted the paramount importance of advertising. Perhaps the specifics of the use of communication forms in the field of physical culture and sports have not been studied well enough. This study seeks to fill this gap focusing on evaluating the effectiveness of these communication methods. It is necessary to present one's own development strategy to make it more attractive and profitable, to indicate the most effective methods to attract potential consumers.

МАРКЕТИНГОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ В БАСКЕТБОЛЕ

Н. В. Саргсян

*Ереванский государственный медицинский университет
имени М. Гераци, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Спортивный маркетинг, баскетбол, рынок, спортсмен, тренер, физическая культура, спорт.

Актуальность исследования. Современное общество сегодня уделяет большое внимание развитию спорта. Применение маркетинговых коммуникаций будет способствовать развитию баскетбола. Спортивный маркетинг является сферой, которой интересуются довольно много людей. Следовательно, спортивные мероприятия становятся возможностью для маркетинговых исследований и реализации различных видов маркетинговых мероприятий.

Методы и организация исследования.

Для решения данных задач нами были применены следующие методы:

- 1) изучение литературы,
- 2) педагогическое наблюдение и опыт, заполнение опросного листа, собеседование, тестирование,
- 3) изучение потребителей, конкурентов и конкуренции.

Анализ полученных результатов. Опросы показали, что большая часть населения не достаточно проинформирована о баскетболе. Одним из необходимых условий является наличие зала. Не все спортивные залы были обеспечены соответствующим инвентарем. Это объяснялось ограниченными финансовыми возможностями. Важен был вопрос: каким образом общественность информируется о проходящих соревнованиях по баскетболу? 75 % информации получают через интернет, 20 % - через федерацию, 5 % - через друзей, 0 % - через телевидение. Фактически
www.sportedu.am

баскетбольные соревнования не транслируются по телевидению. В сфере телевидения главной целью маркетинга также должна быть продажа рекламного времени. **Краткие выводы.** В РА в рамках исследования применения маркетинговых коммуникаций респонденты наиболее высоко оценили значение рекламы. Возможно, специфика использования коммуникационных форм в сфере физической культуры и спорта изучена недостаточно. В процессе работы была предпринята попытка восполнить этот пробел, акцентируя внимание на проблемах оценки их эффективности. Необходимо представить собственную стратегию развития, чтобы сделать ее более привлекательной и прибыльной, указать наиболее эффективные методы для привлечения потенциальных потребителей.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Նելլի Վաչագանի Սարգսյան՝ Մ. Հերացու անվան Երևանի պետական բժշկական համալսարանի Ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի դասախոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: nellysargsyan1996@gmail.com

Information about the author

Nelly Vachagan Sargsyan- Lecturer of the Department of Physical Education, Yerevan State Medical University After Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia, E.mail: nellysargsyan1996@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 11.03.2024–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.03.2024–ին:
Գրախոս՝ տ.գ.թ. Լ. Արրահամյան

UDC 378.14

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-144

THEORETICAL COMPETENCIES OF STUDENTS OF A PHYSICAL CULTURE AND SPORT UNIVERSITY: WAYS OF FORMATION AND KAHOOT CONTROL

A. Chatinyan

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

Keywords: physical culture and sport university, theoretical competencies, contemporary forms of lectures, audio lectures, Kahoot control.

Research relevance: The socio-economic transformations taking place in our society call for the realization of deep reforms in many spheres of public life, including reforms in higher education. In the context of the Bologna process, the creation of a pan-European educational space, cooperation and integration of various educational systems, exchange of teaching experience and control of the level of preparedness of students goes on.

In the educational process of many universities, a number of problems have emerged connected with the use of active methods and forms of teaching in the educational process. This may be related to the modernization and improvement of the teaching process. Modern forms of lectures may be included in this process.

In this aspect, studies examining the opportunities of new ways of organizing the educational process aimed at the active assimilation of required knowledge by students, as well as the use of advanced

information and communication technologies contributing to the objective and theoretical competence control, are of scientific and applied importance.

The educational and scientific literature on this issue describes various ways of organizing modern lectures [5,9,10]. The results of the introduction of video lectures in the educational process of one of the state universities of Russia are presented[1]. However, the studied works do not describe the features of their organization and implementation in the training of specialists of various profiles, or the methodology of their use when passing various disciplines in bachelor's, master's and postgraduate studies. The problem of using audio lectures in higher education institutions, in particular among students of a physical culture and sport university, as well as knowledge control and monitoring systems based on the use of modern information technologies, remains poorly studied.

Research aim: The purpose of the research is to study the features of the methodology of performing "lectures with pre-planned mistakes" and Kahoot control of

www.sportedu.am

theoretical competencies of students of a physical culture and sport university.

Research methods and organization: The methods of study and analysis of scientific and methodological literature, an experiment, and a survey were used to carry out this research.

Research result analysis: Currently, in the educational process of most foreign universities, a significant amount of time is devoted to independent studies, the volume of which is more than 3 times greater than the classroom forms of organizing the educational process [5]. It should be admitted that along with the positive side, this approach is not devoid of a number of negative points. In particular, a reduction in the number of lectures may adversely affect such important functions as motivational, organizational, orientation, and methodological. At the same time, the didactic value of lectures as a form of transmitting a large amount of information, processed in accordance with the characteristics of the classroom, is lost. Due to the small volume of lectures, the emotional component of the educational process diminishes, which can adversely affect both the degree of students' cognitive interest to the subject under study and the educational learning vector.

The introduction of advanced forms of lectures into higher education can help the education of highly qualified students: problem-based, binary, discussions, lectures with pre-planned mistakes, press conferences, www.sportedu.am

etc. [9,10], which contribute to a more effective formation of theoretical competencies of a future specialist.

In a physical culture and sport university, during their studies, many students continue daily multiple training sessions as part of the national team of the institute, club or national team of the country, often participate in competitions and training camps. This has a negative impact on the attendance of academic classes, the schedule for completing educational material, and as a result on the academic performance of students.

In addition to using modern forms of lectures, audio lectures can play a crucial role in the development of theoretical competencies among student-athletes, in strengthening and expanding theoretical knowledge. Modern smartphones with their great technical capabilities can become an effective tool in mastering the knowledge that was not learnt by students due to omission of lectures. In this regard, it is reasonable to have a fund of audio lectures at the university, which will include key topics in all academic subjects. The ways to use them are diverse: direct listening from the university library fund, listening using a smartphone in your free time from training. And answers to questions that will arise from student-athletes while listening to audio lectures can be given in the process of additional direct audio and video communication with the lecturer of a specific academic discipline.

As an experiment, along with presentations and the text of Word format lectures, 14 audio lectures on key topics of two disciplines, "General Pedagogy" and "Pedagogy of Sports", were posted on the Classroom learning platform. A survey on the feasibility and necessity of their use, carried out in 2022-2023 among students of the 2nd and 3rd courses within the framework of the above-mentioned disciplines in ASIPCS showed that the vast majority of the students - more than 90% welcomed the use of audiolectons in the academic process, and some have already started using them while passing that very academic discipline. The students noted the convenience of their use, the short duration of the audio lecture, which allows listening not to the entire volume of the lecture, but only to its main content. It should be noted that the duration of each audio lecture was about 8-10 minutes. The lengthy lectures were divided into separate parts, and recorded in the audio lecture format, each with the same duration.

It should be admitted that the use of audio lectures in the educational process must necessarily be supplemented by modern forms of classroom lectures, interactive at their core, for example, "a lecture with pre-planned mistakes" [4,8].

It is known that this form of lectures carries out several functions. On one hand, it promotes the cognitive activity of students; on the other hand, it performs a monitoring and controlling function, revealing the level

of assimilation of knowledge on the discipline, the level of formation of skills and abilities, the level of development of intellectual abilities. As a continuation of the monitoring-control function, its corrective value should be noted. This allows the lecturer to identify shortcomings in the delivered material, makes it possible to make the necessary corrections to the content of the lecture.

A certain number of mistakes of a meaningful, methodical character should be made in such a lecture in advance. During the lesson, mistakes are deliberately hidden so that they cannot be detected easily, and it is also recommended to present a list of errors only at the end of the lecture [5]. Preparation for such an activity requires a high level of proficiency in the delivered material and lecturing skills.

The task of the students is to find and put down the mistakes they have noticed during the lecture and present them to the lecturer at the end of the lesson. Analysis of the mistakes usually takes 10-15 minutes [2,7]. Unfortunately, experts do not indicate the organizational and methodological recommendations that should be adhered to in the process of using this form of lectures.

The practice of lecturing "with pre-planned mistakes" in the bachelor's educational process at ASIPCS when taking academic disciplines "General Pedagogy" and "Pedagogy of Sports" allowed us to highlight some key points of its application.

In particular, the expediency of making only 4-5 planned mistakes during one lesson was revealed. Even this number allows you to maintain the level of attention and analytical activity of listeners at the proper level. In comparison with the approach recommended in the books, when it is proposed to analyze mistakes at the end of the lesson, their discussion in the detection process allows students to analyze educational material throughout the lecture, constantly maintaining cognitive and analytical activity, and listening to the lecture much more attentively.

It is also reasonable to warn students about the use of this form of lectures at the beginning of the lesson and, as a "warm-up", initially suggest obvious, simple mistakes, thus activating their attention, intensively involving them in the learning process.

Another important point in carrying out this type of lectures is related to the frequency of their conduct during the semester. It is clear that frequent conduct of such lectures is impractical for several reasons. First, their repeated and consistent use in the academic half of the year can lead to a decrease in students' interest in this form of mastering the educational material and the audience is not always ready to listen to such a lecture actively.

One of the key problems of modern higher education is the issue of student motivation. In the era of information technology, the traditional format of carrying

www.sportedu.am

out training sessions is often boring, uninteresting and, as a result, ineffective. Modern students are not content with classical approaches both to conducting lessons and to the form of control and strengthening of knowledge.

Taking into account the fact that today there is a problem with the motivation of students every lecturer strives to ensure that students learn well and with great interest actively acquiring knowledge.

One of the major issues in the process of forming theoretical competencies is the objective control of knowledge assimilation level in a convenient and attractive form, which will undoubtedly have a positive effect on increasing students' interest, motivating them to participate in the monitoring and strengthening of their own knowledge.

Nowadays, the educational process cannot be imagined without the use of modern innovative technologies. Information and communication technologies make it possible to increase the motivation and effectiveness of learning, the intellectual level of students, diversify the forms of interpersonal communication of participants in the educational process, improve the methods of performing lessons, contribute to the operational and objective control of knowledge, thus opening up new opportunities in teaching.

Information and communication technologies include a variety of methods, as well as software and hardware tools for

working with data. These include electronic textbooks and manuals, electronic encyclopedias and reference books, game platforms and programs, and a wide range of educational web resources.

In this regard, the education system, including higher education, must adapt to modern requirements, must form and develop new and, in particular, game-based learning technologies and knowledge and skill control and monitoring. Their active use in the learning process is due to the rapid development of communication technologies [13]. Gamification of the educational process is a concept of introducing gaming technologies into the learning and monitoring processes. [3,12] The use of game elements in the educational process positively distinguishes gamification from other teaching methods, increasing the efficiency of learning, developing practical competencies, as well as maintaining a high level of student involvement and participation. Through this method, the following important task is also solved: to make the learning process easier, to relieve the tension that may arise when using traditional forms of learning and monitor students' knowledge.

Recent studies have shown a direct relationship between playing and increasing student motivation [18]. On one hand, gamification in education motivates and involves students in the learning process, on the other hand, it contributes to their personal development and even helps to

reveal abilities in earlier unknown fields [19]. The results of some studies carried out among schoolchildren have revealed lots of favorable results in the gamification of the educational process. In particular, we can note an improvement in attendance, there were fewer pupils to be late for the classes, the downloading of educational material increased, the dynamics of grades in the classroom improved and the final grades increased (61% for gamification, against 53% for the traditional approach) [14].

Canvas, Slando, Quiz, Mentimeter, Kahoot and others can be mentioned as special digital means of mobile learning and gamification. Kahoot, as one of the most common educational and monitoring gaming platforms, makes it easy to make, publish and play educational games, quizzes, take various interactive tests and surveys to test knowledge, making the learning process exciting and dynamic. As for 2019, Kahoot is spread in more than 200 countries around the world, and it is used by more than 2.5 billion people daily [11]. Today, the user is offered two versions of the platform: free (basic) and paid with the opportunity to pay monthly (\$12) or annual premium version. The paid version offers wider opportunities for the user, in particular, of the 4 proposed answers, two correct ones can already be noted (only one being in the basic version), about 100 students can participate in the testing. The paid version allows you to involve a larger number of groups of students, allows

www.sportedu.am

you to connect to ready-made educational content, integrate with PowerPoint, use hint questions in the form of a cloud of words, etc.

According to books, the testing of the education gamification, which was carried out within the framework of the disciplines "Computer Science" and "Information Technology" with students of the 1st and 2nd courses, showed a positive effect of using this resource. The survey results reveal that 82% of students reacted positively to the use of this platform, 88% of respondents were fascinated. Only 8% of students reacted negatively to the use of Kahoot in the educational process [12].

'Kahoot is great for both intermediate knowledge testing and consolidating material, as well as for getting to get acquainted with a new topic and initiating discussions [15]. It is a tool for collective distance learning and control, therefore, in order to use it more effectively, it is recommended to use a team approach [6]. Kahoot allows you to store the generated material off your computer or smartphone, copy and edit tests, use them for a long time, create a collection of tests for different study groups and courses, which allows the teacher to save a lot of time.

This service can be used at different stages of the lesson: updating knowledge, stating a problem, initial consolidation, independent work with self-assessment,

repetition. Using it can be a good way to get feedback from students quickly [16].

Here are other significant positive aspects of using this service: students can use any device with Internet access smartphones, tablets, and laptops. All students participate in knowledge control simultaneously, they can play both individually and within teams; the pace of the task is regulated by the lecturer; there are elements of the game and competition; immediate test result, simple registration, interface and tests in native language; extensive features of the free version of the service [13]. At the same time, it is possible to use the platform independently and individually, which allows the student to start checking knowledge on each topic any time convenient. In addition, direct feedback enhances the involvement of students in the process of self-examination, self-assessment and enhancing knowledge.

The use of Kahoot also helps to form cognitive, communicative, personal and regulatory skills expand the information environment for educational activities [6]. At the same time, this platform makes it possible to create online tests and surveys, which can be shown by a projector on a large screen or an interactive whiteboard.

Some possible difficulties should also be noted when using Kahoot, such as Internet problem that can exclude a student from the monitoring process, the slow pace of thinking of some students may not allow them to have enough time to answer the questions [17].

As it can be seen from the abovementioned, there are many more advantages than disadvantages in using Kahoot, besides, the competitive aspect makes this process much more interesting and motivating.

The experience of using the Kahoot platform in ASIPCS from "General Pedagogy" and "Pedagogy of Sports" disciplines showed that, being familiarized with the platform and having tested this service, students no longer want to return to the classic form of seminars, where only one student was involved in the survey process, while others remained in the role of listeners. A survey (oral and using a Google form) carried out in the 2022-2023 academic year among 85 2nd and 3rd year students showed that the vast majority of them (more than 92%) highly appreciate the use of this method of knowledge monitoring and testing in the educational process. They actively and cheerfully participate in the knowledge testing process, want to re-use this service during the lesson to consolidate and to test their knowledge once again. The latter is an important aspect of using Kahoot, since, not only does it allow to control the level of knowledge acquisition, but also to identify incorrect or inaccurate knowledge, improve it, and develop the necessary theoretical competencies. One of the positive aspects of using this platform is the opportunity to show the teacher and the students the correct and incorrect answers of each of them after

completing the test, revealing the answers of the whole group on each question. Through Kahoot, you can get a detailed report of students' work after completing a certain task. This gives the teacher certain opportunities to identify the difficulties that students face when passing a certain theme, and work on these themes more thoroughly.

Conclusion: The introduction of a modern form of lectures, «lectures with pre-planned mistakes», into the educational process of ASIPCS students allowed us to identify that during one lecture session only 3-4 planned errors are enough to make it possible to solve all the challenges facing this form of lectures. The use of audio lectures on "General Pedagogy" and "Pedagogy of Sports" in the educational process of ASIPCS showed that students reacted positively to this innovation and expressed their opinion on the expediency and use. Gamification in the process of monitoring and checking students' knowledge through the Kahoot platform has shown its advantages over the traditional form of holding seminars. The vast majority of 2nd and 3rd year students highly appreciate the use of this information and communication technology in the educational process. This platform allows you to solve not only the tasks of monitoring, controlling, mastering and consolidating new theoretical knowledge, but also provides an opportunity to develop skills of collective thinking and collective decision-making.

 REFERENCES

1. Егоров В. В., Скибицкий Э. Г., Храпченков В. Г., Педагогика высшей школы: Учебное пособие. – Новосибирск: САФБД, 2008. – 260 с.
2. Иванов Д. А., Компетентности и компетентностей подходы в современном образовании. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32с.
3. Инамова Г. А., Кодиров З. З., Технология компьютерных игр в процессе учения//
Механика ва технология илмий журнали, махсус сон 2022, № 1 (1)
<http://surl.9li/qpkao>
4. Качуровский В.И., Педагогика высшей школы: учеб, пособие / В.И. Качуровский; Перм. гос. над. исслед. ун-т. – Пермь, 2015. – 69-72 с.
5. Педагогика и психология высшей школы /Учебное пособие. Под ред. М.В. Булановой-Топорковой. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 544 с.
6. Перевышко А. И., Юшкевич Е. В. Применение обучающей платформы Kahoot в образовательном процессе // «Преподавание иностранных языков в поликультурном мире: традиции, инновации, перспективы» Сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Минск, БГПУ 2021. С 214-216.
7. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции. http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf (27.12.2023).
8. Таратухина Ю. В., Педагогика высшей школы в современном мире: учебник и практикум для вузов / Ю. В. Таратухина, З. К. Авдеева. –Москва: Юрайт, 2024. – 217 с.
9. Теория и технология обучения в высшей школе: курс лекций. З.Г. Нигматов, Л.Р. Шакирова. – Казань: Казан. гос. ун-т. – 2013. – 357 с.
10. Формы организации обучения с использованием активных методов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://refdb.ru/look/2183562.html> (27.02.2023).
11. Шаяхметов, Ш. Г. Использование образовательной аналитики Kahoot для индивидуализации обучения / Ш. Г. Шаяхметов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 45 (387). — С. 261-263. — URL: <https://moluch.ru/archive/387/85116/> (дата обращения: 17.02.2024).
12. Царев Р.Ю. Применение Kahoot при геймификации в образовании// Международный журнал перспективных исследований, Т. 7, №1, 2017. С 9-17.
13. Царев Р.Ю., Тынченко С.В., Гриценко С.Н. Адаптивное обучение с использованием ресурсов информационно-образовательной среды // Современные

проблемы науки и образования. 2016. № 5; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=25227> (дата обращения 24.01.2024)

14. The effect of using Kahoot! for learning – A literature review Author links open overlay panel Alf Inge Wang, Rabail Tahir Computers & Education Volume 149, May 2020, 103818

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103818> (дата обращения 20.01.2024)

15. Kahoot в работе преподавателя: полезный инструмент или можно обойтись? <https://dzen.ru/a/X6v3mjd1JCUkYeYu> (дата обращения 20.01.2024)

16. Kahoot - один из инструментов мотивации учеников на уроках математики <http://surl.li/qprnav> (дата обращения: 15.01.2024).

17. Teacher's edition Kahoot: обзор приложения, плюсы и минусы <http://surl.li/qprnaa> (дата обращения 1.02.2024)

18. Zarzycka-Piskorz E. Kahoot it or not?: Can games be motivating in learning grammar? *Teaching English with Technology*, 2016, 16 (3), pp. 17–36.

19. Zikas P., Bachlitzanakis V., Papaefthymiou M., Kateros S., Georgiou S., Lydatakis N., Papagiannakis G. Mixed reality serious games and gamification for smart education. *Proceedings of the European Conference on Games-based Learning*, 2016, pp. 805–812.

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ - ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲՈՒՎԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆ
ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐ. ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ ԵՎ KAHOOT
ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ա. Ա. Չափինյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Հայաստան, Երևան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային բուհ, տեսական կոմ-պետենցիաներ, դասախոսության ժամանակակից ձևեր, Kahoot հսկողություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հայրենական տարբեր բուհերում առկա են բազմաթիվ հիմնախնդիրներ, որոնք կապված են դասավանդման գործընթացի կատարելագործման և արդիականացման, ինչպես նաև ուսուցման ակտիվ ձևերի և միջոցների օգտագործման անհրաժեշտության հետ: Այս տեսանկյունից գիտակի-րառական նշանակություն են ներկայացնում այն հետազոտությունները, որոնք ուղղված են ուսումնական գործընթացի կազմակերպման նոր ձևերի հնարավորությունների ուսումնասիրմանը, գիտելիքների ձևավորման և հսկման ընթացքում արդի

www.sportedu.am

տեղեկատվական-հաղորդակցական տեխնոլոգիաների օգտագործման նպատակահարմարությամբ:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել «վաղորդք պլանավորված սխալներով դասախոսության» անցկացման մեթոդիկական ֆիզկուլտուրային-սպորտային բուհում և ուսանողների տեսական կոմպետենցիաների *Kahoot* հսկումը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունում կիրառվել են գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման և վերլուծության, գիտափորձի, հարցման մեթոդները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: ՀՖԿՍՊԻ-ի «Ընդհանուր մանկավարժություն» և «Սպորտի մանկավարժություն» առարկաների շրջանակում առանցքային թեմաներով 2022-2023 թթ. օգտագործվել են «վաղորդք սխալներով պլանավորված դասախոսություններ» և աուդիոդասախոսությունները: 2-րդ և 3-րդ կուրսի ուսանողների մեծամասնությունը նշեցին դրանց կիրառման նպատակահարմարությունը և անհրաժեշտությունը: *Kahoot* հարթակի փորձարկումը նույն դասաընթացների ընթացքում ցույց տվեց, որ ուսանողները մեծ ոգևորությամբ ընդունեցին հսկման նոր ձևը և արդեն չէին ցանկանում վերադառնալ սեմինար պարապունքների կազմակերպման դասական եղանակին: Նրանց 92%-ից ավելին նշեցին գիտելիքների ստուգման հարցում դրա օգտագործման նպատակահարմարությունը և հաճույքով ու ակտիվորեն ներգրավվում էին այդ գործընթացում:

Համառոտ եզրակացություն: ՀՖԿՍՊԻ-ի բակալավրիատի ուսումնական գործընթացում «վաղորդք սխալներով պլանավորված դասախոսությունների» ներդրումը թույլ տվեց հստակեցնել կիրառման մեթոդական առանձնահատկությունները: «Ընդհանուր մանկավարժություն» և «Սպորտի մանկավարժություն» դասընթացներում աուդիոդասախոսությունների օգտագործումը բացահայտեց ուսանողների դրական վերաբերմունքը գիտելիքների փոխանցման նման եղանակի նկատմամբ: *Kahoot* հարթակի միջոցով գիտելիքների հսկման խաղայնացման մոտեցման կիրառումը թույլ տվեց պարզել, որ ուսանողների մեծ մասը բարձր են գնահատում ուսումնական գործընթացում այդ տեղեկատվահաղորդակցական տեխնոլոգիայի կիրառումը:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВУЗА: ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ И КАНООТ КОНТРОЛЬ

А. А. Чатинян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физкультурно-спортивный вуз, теоретические компетенции, современные формы лекций, Kahoot контроль.

Актуальность исследования. В образовательном процессе многих отечественных вузов имеется ряд проблем, связанных с модернизацией и совершенствованием процесса преподавания, использованием в учебном процессе активных методов и форм обучения.

В этом аспекте научно-прикладную значимость представляют исследования, направленные на изучение возможностей современных форм организации учебного процесса, целесообразность использования современных информационно-коммуникационных технологий в формировании и контроле знаний.

Цель исследования: изучить особенности методики проведения «лекций с заранее запланированными ошибками» и Kahoot контроля теоретических компетенций студентов физкультурно-спортивного вуза.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы методы изучения и анализа научно-методической литературы, педагогический эксперимент, опрос.

Анализ результатов исследования. В формировании теоретических компетенций у студентов-спортсменов, при прохождении 2022-2023 гг. в ГИФКСА предметов «Общая педагогика» и «Педагогика спорта», кроме апробации «лекций с заранее запланированными ошибками», по ключевым темам были использованы аудиолекции. Подавляющее большинство студентов 2-го и 3-го курсов отметили целесообразность и необходимость их использования в учебном процессе. Апробация платформы Kahoot при прохождении тех же предметов показал, что студенты приветствовали данный подход и уже не хотели возвращаться к классической форме организации семинарских занятий. Более 92% из них отметили целесообразность ее использования в процессе контроля знаний, активно и с удовольствием включаются в данный способ проверки и оценки знаний.

Краткие выводы. Внедрение в учебный процесс студентов бакалавриата ГИФКСА «лекции с заранее запланированными ошибками» позволило установить методические особенности их чтения. Применение в учебном процессе аудиолекций по основным темам предметов «Общая педагогика» и «Педагогика спорта» выявило положительное отношение студентов к данному способу передачи знаний. Игрофикации в процессе контроля знаний посредством платформы *Kahoot* показало, что подавляющее большинство студентов высоко оценивают использование в учебном процессе этой информационно-коммуникационной технологии.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Աշոտ Աղվանի Չատինյան՝ մ.գ.դ., Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: ashot.chatinyan@ sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584

Information about the author

Ashot Agvan Chatinyan - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair of Sport Pedagogy and Psychology; Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: ashot.chatinyan@sportedu.am, ORCID: 0000-0002-5711-5584

Հոդվածն ընդունվել է 22.02.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.02.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Տ. Պլաչինդա

ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐԻՆ

«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ» խորագրով պարբերականում հրատարակվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտների գիտական և գիտամեթոդական հոդվածներ:

Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԿԳՄՍՆ բարձրագույն կրթության և գիտության կոմիտեի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Պարբերականի հիմնական բաժիններն են՝

1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության մանկավարժահոգեբանական հայեցակետերը
2. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բժշկականսաբանական հայեցակետերը
3. Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի, ադապտիվ սպորտի և ֆիզիկական վերականգնման հայեցակետերը
4. Ֆիզկուլտուրային և սպորտային ոլորտում սոցիալ-տնտեսական, կառավարման և պատմագիտական հայեցակետերը

Հոդվածներն ընդունվում են՝ հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն:

Պարբերականի հոդվածների ընդունման և հրատարակման ժամկետները.

N	Ընդունում	Հրատարակում
1.	դեկտեմբերի 1 – մարտի 1	մայիս
2.	ապրիլի 1 – հուլիսի 1	սեպտեմբեր
3.	օգոստոսի 1– նոյեմբերի 1	դեկտեմբեր

Տեխնիկական պահանջներ

- Էջի վերևում՝ ձախ անկյունում, նշվում է հոդվածի **համընդհանուր տրասնորդական դասակարգման՝ ՀՏԴ (ՄԸԿ) կոդը.**
- 1 ինտերվալ ներքև՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 12),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ 1 տողով՝ հեղինակների (3-ից ոչ ավելի) անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ կազմակերպության, քաղաքի, երկրի անվանումները՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ էջի լայնությամբ, նշվում են առանցքային բառերը և բառակապակցությունները (8–10 բառ),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ առանձին պարբերությամբ ներկայացվում է բուն տեքստը:
- Հոդվածի ամբողջ ծավալը **8–10 լրիվ էջ է (ներառյալ աղյուսակներ, պրամագրեր):**
- Տեքստի ձևաչափը՝ A4 ֆորմատի թուղթ (210x297 մմ), MS Word 2007, տառատեսակը՝ GHEA Grapalat (հայերեն), Times New Roman (անգլերեն և ռուսերեն), տառաչափը՝ 12, տեքստը՝ էջի լայնությամբ հավասարեցված, առանց տողադարձերի:
- Միջտողային տարածությունը՝ 1, էջի յուրաքանչյուր կողմից 2 սմ լուսանցք, նոր պարբերությունը՝ 1 սմ:
- Հոդվածի բոլոր բաժինների անվանումները՝ առանցքային բառեր, արդիականություն, հետազոտության նպատակ, հետազոտության խնդիրներ և այլն, նշվում են՝ թավ (bold):

Տեքստի կառուցվածքը.

Առանցքային բառեր:

Հետազոտության արդիականություն: Ներառում է հիմնախնդրի ուսումնասիրության կարևորությունը, վիճակը և արտացոլումը գրական աղբյուրներում:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Նշվում են հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդները՝ մեկ տողով՝ օգտագործված սարքեր, հետազոտվողների քանակակազմ, հետազոտության կազմակերպում (վայրը, տևողությունը, ժամանակահատվածը):

www.sportedu.am

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ներկայացվում են և վերլուծվում հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները, փաստերը, տրվում աղյուսակներ և տրամագրեր (**ընդհանուր՝ 2-ից ոչ ավելի՝ սև-սպիտակ**): Աղյուսակի վանդակում թվի բացակայության դեպքում դրվում է գծիկ:

Եզրակացություն: Համառոտ ներկայացվում են հետազոտության արդյունքների վերլուծության հիման վրա կատարված եզրահանգումները՝ չկրկնելով հոդվածի այլ բաժիններում տրված ձևակերպումները (կարելի է ներկայացնել նաև առաջարկություններ):

Գրականություն: Ըստ այբբենական կարգի՝ համարակալված ներկայացվում է 10–15 գրական աղբյուր, որից 50%-ը՝ վերջին 10–ը տարվա հրատարակության:

Սկզբից տրվում են հոդվածի լեզվով աղբյուրները, որից հետո՝ օտարալեզու: Հղումները տեքստում կատարվում են քառակուսի փակագծերում՝ նշելով գրականության աղբյուրի հերթական համարը, օրինակ՝ [3] կամ [1,5,6]:

Ամփոփագիր: Բոլոր բաժինների տառաչափը՝ 12, թավ (bold),

➤ 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են ամփոփագրերը՝ 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ անգլերեն և ռուսերեն, ռուսերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ հայերեն և ռուսերեն:

➤ Էջի կենտրոնում՝ գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 12),

➤ 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ մեկ տողով հեղինակների (3-ից ոչ ավելի) անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),

➤ 1 ինտերվալ ներքև՝ կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11):

➤ 1 ինտերվալ ներքև տրվում է հոդվածի ամփոփագիրը (**ABSTRACT, АННОТАЦИЯ**)՝ 230–250 բառ,

➤ 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են առանցքային բառերը կամ բառակապակցությունները (**8–10 բառ**):

Հոդվածի ամփոփագրում պետք է առանձնացվեն հետևյալ բաժինները՝

1. Առանցքային բառեր
2. Հետազոտության արդիականություն (3-4 նախադասություն)
2. Հետազոտության նպատակ
3. Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում
4. Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն
5. Համառոտ եզրակացություն

Ամփոփագրի ընդհանուր ծավալը՝ 230-250 բառ:

Օտար լեզուներով ամփոփագրերն ունեն կարևոր նշանակություն, քանզի տվյալ ոլորտի օտարերկրյա մասնագետի համար բովանդակում են հոդվածի վերաբերյալ հիմնական տեղեկատվություն: Ամփոփագրի հիման վրա մասնագետը կարող է հոդվածն ուսումնասիրել ամբողջությամբ և կատարել համապատասխան հղումներ:

Ամփոփագրից 1 ինտերվալ ներքև՝ 11 տառաչափով, նշվում են տեղեկություններ հեղինակի(ների) մասին՝ անուն, հայրանուն, ազգանուն՝ ամբողջությամբ, գիտական աստիճան, գիտական կոչում, զբաղեցրած պաշտոն (ամբիոն, ստորաբաժանում), կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը, հեղինակի էլեկտրոնային հասցեն, **ORCID-ը (եթե առկա է):**

Հեղինակների մասին տեղեկությունները ներկայացվում են ' 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, ռուսերեն տեքստին՝ ռուսերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ անգլերեն և հայերեն:

Վերը նշված պահանջներին չհամապատասխանող հոդվածները չեն ընդունվում և չեն ուղարկվում խմբագրական հանձնախումբ՝ հետագա գրախոսման:

Հեղինակը 10-ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է հոդվածի ընդունման, անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կամ հոդվածի մերժման մասին:

Նյութերն անհրաժեշտ է ներկայացնել՝ էլեկտրոնային և 1 օրինակ տպագիր տարբերակով:

Հոդվածը նախկինում պետք է հրատարակված չլինի:

Հոդվածի բովանդակության պատասխանատուն հեղինակն է:

Յուրաքանչյուր հոդված ստուգվում է անտիպլագիատով:

Յուրաքանչյուր հեղինակ պարբերականի 1 համարում կարող է ներկայացնել 1 գիտական աշխատանք՝ առանց համահեղինակների կամ համահեղինակներով:

Յուրաքանչյուր հոդվածին տրվում է միջազգային թվային համարանիշ՝ DOI:

Ասպիրանտները և հայցորդները հոդվածի հետ (առանց համահեղինակի) պետք է ներկայացնեն կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջատար մասնագետի կողմից:

*Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝
Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2-րդ հարկ՝ Գիտամեթոդական բաժին,
հեռախոսներ՝ (010) 55-33-10/1-64, 055.36.89.19 Երանուհի Սիմոնյան, էլ. հասցե՝
eranuhi.simonyan@sportedu.am*

Հոդվածի ձևակերպման օրինակ

ՀՏԴ 796.33

ԱՐԴԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ

Ա. Մ. Ոսկանյան¹, Կ. Ռ. Սերոբյան²

¹ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,
Երևան, Հայաստան,

² Շիրակի պետական համալսարան, Գյումրի, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սոցիալականացում, արդի հասարակություն, սպորտ, անձի զարգացման գործառույթ, առողջության ամրապնդում:

Գրականության ձևակերպման օրինակ

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Չատինյան Ա.Ա., Կարապետյան Ի.Ք., Ֆիզիկական կուլտուրայի անհրաժեշտությունն ուսանողների տեսանկյունից, Հանրապետական 29-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Երևան, 2002, էջ 15:

2. Մանուկյան Ա.Լ., Ընտանեկան դաստիարակության հիմնահարցը հայ էթնոմանկավարժական մշակույթում, Ատենախոսության սեղմագիր ..., մանկ. գիտ. թեկ., Երևան, 2020, 22 էջ:

www.sportedu.am

3. Ղազարյան Ֆ. Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Դասագիրք, Երևան, Ջոքեր հրատ., 1993, 212 էջ:

4. Терехина Р.Н., Уровень специальной подготовленности лидеров гимнастического помоста в первый год олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, С.В. Борсиенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 244-248.

5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)р. 520–529.

6. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции [էլեկտրոնային ռեսուրս]

http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf
[մուտք՝ 12.05.2023]

7. <https://fkis.ru/page/1/161.html> [մուտք՝ 12.05.2023]

Տեղեկություններ հեղինակների մասին (ծեփակերպման օրինակ)

Արմեն Մայիսի Ոսկանյան՝ մ.գ.թ., Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: a.vosk@sportedu.am,
ORCID: 0000-0001-6608-6635

Կարեն Ռազմիկի Սերոբյան՝ մագիստրանտ, Շիրակի պետական համալսարան, Գյումրի, Հայաստան, E.mail: k.ser@ssy.am, ORCID: 0000-0002-5711-5784

Information about the authors (Example of formulation)

Armen Mayis Voskanyan, PhD Associate Professor of the Department of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: a.vosk@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-6608-6635

Karen Razmik Serobyan, Student of Master’s Degree, Shirak State University, Gyumri, Armenia, E-mail: k.ser@ssy.am, ORCID: 0000-0002-5711-5784

ԿԱՐԾԻՔ

**«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ»
պարբերականի հոդվածի**

Հոդվածի վերնագիր. _____

Հոդվածի հեղինակի անուն, ազգանուն (գիտական աստիճան, կոչում).

Թեմայի արդիականության հիմնավորման աստիճան.

Հետազոտության նպատակի հստակ ձևակերպում.

Գիտական նորոյթ _____

Հետազոտության տեսական ու գործնական նշանակություն. _____

Ընտրված մեթոդների համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին.

Հետազոտության արդյունքների վերլուծության աստիճան.

Եզրակացության համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին.

Վերջին 10 տարում ուսումնասիրված գրականություն (տոկոս).

Դիտողությունները և առաջարկությունները (տվյալների մաթեմատիկական ոչ լիարժեք մշակում, չհիմնավորված դատողություններ, տեխնիկական բնույթի թերություններ, ամփոփագրի թերի ներկայացում և այլն).

Հոդվածը տպագրության երաշխավորելը. _____

Գրախոս՝ _____

(գիտական աստիճան, կոչում, անուն, ազգանուն)

(ստորագրություն)

«_____» «_____» 202 թ.

Հոդվածների կարծիքները ներկայացնել ստորագրված՝ սկանավորված PDF տարբերակով:

Authors

Scientific and scientific-methodical articles in the field of Physical Culture and Sports are published in the Journal of the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport “**Science in Sports: Modern Issues**”

Terms of acceptance and publication of articles in the journal.

The journal is included in the list of scientific publications of the Higher Education and Science Committee of the Ministry of Education, Science, Culture and Sports of the RA.

Basic sections of the journal

1. Pedagogical and psychological aspects of physical education and sport training
2. Medical and biological aspects of physical education and sport training
3. Aspects of adaptive physical culture, adaptive sport and physical rehabilitation
4. Socio-economic, management and historical aspects in the field of physical culture and sport

Articles are accepted in Armenian, English and Russian.

N	Admission	Publication
1.	January 1 – March 1	May
2.	April 1 – July 1	September
3.	August 1– November 1	December

Technical Requirements

- On the top left-hand corner **Universal Decimal Classification – UDC code** of the article must be indicated
- 1 interval below: in the center of the page, the title of the article is written in capital letters (in bold and font size:12)
- 1 interval below: on the right, with one line - the authors’ (not more than 3) names, middle name initials, surname fully (in bold, font size:11)
- 1 interval below: on the right - the complete name of the organization, city, country (in bold, font size:11)

- 1 interval below: across the width of the page – the keywords (8-10 words)
- 1 interval below: the main text is presented in a separate paragraph
- The whole volume of the article must include **8-10 full pages (including tables, diagrams, maps)**
- Text format: The paper size must be A4 (210x297mm), in MS Word 2007 format, font in GHEA Grapalat (Armenian), Times New Roman (English and Russian), font size 12, with the text justified and no word divisions.
- Line spacing: 1, 2 cm margin on each side of the page, new paragraph 1 cm.
- The titles of all sections of the article: keywords, relevance, research purpose and aim, research problems and etc. are marked in bold.

TEXT STRUCTURE

Key words.

Research relevance: The section includes the issue study importance, state and its reflection in literary sources.

Research aim, problems.

Research methods and organization: The methods, devices, the number of those researched, research organization (place, duration, period) used during the study are stated in one line.

Research results analysis: Data, facts obtained in the result of the research are presented and analyzed in this section, tables and diagrams (**in total not more than 3**, black and white) are also provided. In the absence of a number in the box of the table, a hyphen is placed.

Conclusion: The section must include brief conclusions based on the research results without repeating the formulations given in other sections of the article (suggestions can also be submitted).

References: From **10 to 15** literary sources are numbered alphabetically, 50% of which should be publications of the last 10 years.

References in the language of the article are preceded by those in foreign languages. In-text citations are put in square brackets [], with the ordinal number of the reference source, e.g. [3] or [1, 5, 6] :

Abstract: Font size for all sections: 12, bold

- 1 interval below, abstracts are presented in 2 languages: for Armenian text: English and Russian, for Russian text: Armenian and English, for English text: Armenian and Russian
- In the center of the page, the title of the article is written in capital letters (bold, font size: 12),
- 1 interval below: on the right, with one line - the authors' (not more than 3) names, middle name initials, surname fully (in bold, font size: 11)

www.sportedu.am

- 1 interval below: the complete name of the organization, city, country (in bold, font size:11)
- 1 interval below the summary of the article (**ABSTRACT, ANNOTATION**): **230-250 words**,
- 1 interval below: keywords or phrases of the article are presented (8-10 words)

The following sections should be highlighted in the abstract of the article

- 1. Keywords**
- 2. Research Relevance (3-4 sentences)**
- 3. Research Purpose**
- 4. Research Methods and Organization**
- 5. Analysis of research results**
- 6. Conclusion**

The total content of the abstract: 230-250 words.

Abstracts in foreign languages are of great importance, as they include all the necessary information regarding the article for foreign specialists of the field. Based on an abstract the specialist can study the article thoroughly and compile adequate references.

.....

1 interval below the abstract: font size 11, information about the author\authors is given: full name, middle name, surname in full, academic degree, academic title, position, (chair, department), full name of the organization, city, country, the author's e-mail, ORCID, (if available).

Information about the authors is presented in 2 languages: for Armenian text: Armenian and English, for Russian text: Russian and English, for English: English and Armenian.

The articles not meeting the above mentioned requirements will not be accepted nor sent to the editorial committee for further reviewing.

Within 10 days, the author is informed about the acceptance of the article, about making necessary corrections or about the refusal of the article through his e-mail address.

Only after the positive conclusion of the editorial committee, the appropriate payment should be done accordingly.

It is required to submit the materials in electronic version and in one printed form.

The article must not have been published earlier.

The author is responsible for the content of the article.

Each article is checked by an anti-plagiarism.

Each author can submit 1 scientific paper in 1 issue of the journal with or without co-authors.

Each article is assigned a digital object identifier, DOI.

Graduate students and applicants must provide the opinion of a scientist or a leading specialist in this field along with an Engineering article without a co-author.

Postgraduate students and applicants (without a co-author) must submit the conclusion of a scientist or a leading specialist in this field together with the article.

The countries ASIPCS cooperates with in scientific-educational field are not charged for the article publication.

Articles should be submitted to the following address:

Yerevan 0070, Aleq Manukyan 11, 2nd floor-Scientific Coordination Department,

Yeranuhi Simonyan, e-mail: eraruhi.simonyan@sportedu.am

Tel. (010) 55-33-10/1-64, 055-36-89-19

Formulation Pattern

UDC 796.33

SOCIALIZING FUNCTIONS OF SPORT IN CURRENT CONDITIONS

A.M.Voskanyan¹,

K.R.Serobyanyan²,

¹Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,

Yerevan, Armenia,

²Shirak State University, Gyumri,

Armenia,

Key words. Socialization, modern society, sports, function of personality development, health improvement.

REFERENCES

1. Grigoryan Yu.G., Chatinyan A.A., Karapetyan I.K., The necessity of physical culture from the point of view of students, Theses of the Republican 29th scientific-methodical conference, Yerevan, 2002, p. 15.
2. Manukyan A.L., Family education issues in the Armenian ethnopedagogical culture, extended abstract of a thesis... PhD of Pedagogy, Yerevan, 2020, p. 22.
3. Ghazaryan F.G., Basics of sport training, Textbook, Yerevan: "Joker", 1993, p 212.

www.sportedu.am

4. Terekhina R.N., Special preparation level of gymnastic platform leaders in the first year of the Olympic cycle / R.N. Terekhina, S.V. Borsienko, N.N. Kovrizhnykh // Scientific notes of the University after P.F. Lesgaft. - 2017. - No. 10 (152). – pp. 244-248.
5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)p. 520–529.
6. Romanovskaya N.E., The concept of professional competence
http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf
[access: 12.05.2023]
7. <https://fkis.ru/page/1/161.html> [access: 25.12.2022]

Information about the authors(Example of formulation)

Armen Mayis Voskanyan, PhD Associate Professor of the Department of Sports Pedagogy and Psychology ,Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: a.vosk@sportedu.am

ORCID: 0000-0001-6608-6635

Karen Razmik Serobyan, Student of Master's Degree

Shirak State University,Gyumri, Armenia, E-mail: k.ser@ssy.am

ORCID: 0000-0002-5711-5784

OPINION
on the article of "Science in Sport: Modern Issues" Journal

Article title. _____

Name, surname of the author (scientific degree, title). _____

Substantiation degree of theme relevance. _____

Clear formulation of the purpose of the research. _____

Scientific novelty. _____

Theoretical and practical significance of the research. _____

Relevance of selected methods to the research issues.

Degree of analysis of the research results. _____

Relevance of the conclusion to the research issues _____

-

Literature studied in the last 10 years (at least 50 percent). _____

Comments and recommendations (incomplete mathematical data processing, unsubstantiated, irrelevant judgments, technical deficiencies, insufficient presentation of the summary, etc.)

Recommending the publication of the article

Reviewer _____

(scientific degree, title, ***name, surname***)

«_____» «_____» 202

(signature)

Submit article opinions in signed, scanned PDF version

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 1 (11)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային

ծնավորող՝

Լ.Ա.Մեծոյան