

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

SCIENCE IN SPORT:

MODERN ISSUES



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

2024 N 3 (13)



2024 N 3 (13)



**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

№ 3 (13)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2024

ЕРЕВАН

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գրայնսավող 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, № 3 (13), 217 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, № 3 (13), page217.

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

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

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

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Սիմոնյան Ս. Գ.

մ.գ.թ., դոցենտ (rector@sportedu.am)

Պատասխանատու խմբագիր՝

Չարինյան Ա. Ա.

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

Խմբագրակազմ

Ավագյան Հ. Յու.

մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, hasmik.avagyan@sportedu.am)

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)

Պետրոսյան Տ. Ռ.

կ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, tigran.petrosyan@sportedu.am)

Բաբայան Հ. Ա.

հ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, harutyun. babayan@sportedu.am)

Հարությունյան Ա. Ա.

կ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, anahit.harutyunyan@sportedu.am)

Աբովյան Վ. Ա.

բ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, vardan.abovyan@sportedu.am)

Հակոբյան Ա. Լ.

մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, armen.hakobyan@sportedu.am)

Գրիգորյան Յու. Գ.

դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, yura.grigoryan@sportedu.am)

Սիմոնյան Ե. Վ.

լեզվաբան-խմբագիր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, eranuhi.simonyan@sportedu.am)

Պարգեջյան 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 Ա. Գ.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՌՍՀ «ԳՑՈԼԻՖԿ», rectorat@gtsolifk.ru)
- Բուլատովա Մ. Մ.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈՒՖԿՍԱԸ, dr.bulatova@gmail.com)
- Պրայդտան S. Ս.** մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՊՊ, praydtan@ukr.net)
- Զոբովա Ֆ. Ռ.** կ.գ.թ., մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՏՊԱ, Zfr-nauka@mail.ru)

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

SCIENTIFIC METHODOLOGICAL 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

- Avagyan H. Yu.** PHD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, hasmik.avagyan@sportedu.am)
- 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)*
- 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)
- Harutyunyan A. A.** PHD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, anahit.harutyunyan@sportedu.am)
- Abovyan V. A.** PHD of Medicine, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, vardan.abovyan@sportedu.am)
- Hakobyan A. L.** PHD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, armen.hakobyan@sportedu.am)
- Grogoryan Yu. G.** Associate Professor (Armenia, ASIPCS, yura.grigoryan@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

- Авакян А. Ю.** к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА, hasmik.avagyan@sportedu.am)
- 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)
- 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)
- Арутюнян А. А.** к.б.н., профессор (Армения, ГИФКСА, anahit.harutyunyan@sportedu.am)
- Абовян В. А.** к.м.н., доцент (Армения, ГИФКСА, vardan.abovyan@sportedu.am)
- Акопян А. Л.** к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА, armen.hakobyan@ sportedu.am)
- Григорян Ю. Г.** доцент (Армения, ГИФКСА, yura.grigoryan@sportedu.am)
- Симонян Е. В.** лингвист- 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. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԴԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	13
ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՃՇԳՐՏՈՒԹՅՈՒՆ. ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ԵՎ ՄՊՈՐՏՈՒՄ	13
<i>Խ. Խ. Խաչապրյան</i>	
ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔԻ ԱՌԱՆՁԻՆ ՀԱՏՎԱԾՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	29
<i>Մ. Ա. Հարությունյան</i>	
ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՈՒՄԸ ՇՐՋԱՆԱՋԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԻՋՈՑՈՎ	39
<i>Վ.Խ. Հարությունյան, Ա.Գ. Սյրեփանյան, Խ.Թ. Հարությունյան, Վ.Բ. Հասրայան</i>	
ԴԻԴԱԿՏԻԿ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՔ ԳԻՏԱԿԱՆ ՃՅՈՒՂԵՐԻ ԼՈՒՅՍԻ ՆԵՐՔՈ	51
<i>Ֆ. Գ. Ղազարյան, Է. Զ. Մարտիրոսյան</i>	
ԿՐՈՆԸ ԵՎ ՀՈԳԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ ԵՎ ԿԱՐԱՏԵՂՈՅՈՒՄ. ԱԶԳԱՅԻՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՅՍ ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ	63
<i>Ա. Ս. Ղարախանյան</i>	
ՊԱՏԱՆԻ ՀԱՆԴՐՈՒՄՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԴԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	81
<i>Գ.Ժ. Միքայելյան, Հ.Հ. Մելքոնյան, Ե. Լ. Դավթյան</i>	
ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԵՐՆ ՈՒ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	90
<i>Հ. Վ. Քոսակյան, Վ. Ա. Սմբարյան</i>	
ՄՊՐԻՆՏԵՐ ԼՈՂՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆԸ և 25,50 ՄԵՏՐ ԼՈՂԱՎԱԶԱՆՆԵՐՈՒՄ ՌԵԿՈՐԴՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ	100
<i>Վ. Ս. Ավթանդիլյան, Ա. Հ. Տիրացոյան, Ն. Մարե-Գասպարյան</i>	
ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲԵՒՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՇՎԱՐԿՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆՈՐՄԱԼ ԲԱՇԽՄԱՆ ԿՈՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ	111
<i>Խ. Ա. Սանոսյան, Ա.Փ. Գալստյան, Ա.Ն. Պեղրոսյան</i>	

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ	123
<i>Ե.Ս. Հակոբյան, Լ.Է. Արզումանյան</i>	
ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՔՈՓՆԳ ՎԱՐՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ	135
<i>Ի.Հ. Պողոսյան</i>	
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	144
ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՎ ՊԱՐԱՊՈՂ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՌՆԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ	144
<i>Հ. Ռ. Աղաբաբյան, Ա.Ն. Առաքելյան, Կ.Գ. Դանիելյան</i>	
ԲՈՒԺԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ ՊՐՈՑԵՍԻԱԳՐԻ ԿԱԶՄՄԱՆ ՈՌԴԻՆԵՐԸ ՊՐՈՑԵՍԻՈՆԱԼ-ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱՆԿՅՈՒՆԻՑ	156
<i>Վ. Ռ. Նազարյան</i>	
ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ ՍՈՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ, ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՄԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	168
ԼԱՅՈՇ ԿԵՐԵՍՏԵՇ. ՀՈՒՆԳԱՐԱՀԱՅ ԸՄԲԻՇԸ	168
<i>Վ.Բ. Հասրաթյան, Խ.Թ. Հարությունյան, Վ.Խ. Հարությունյան</i>	
ՄԵԳԱՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ	179
<i>Հ. Ռ. Երիցյան</i>	

CONTENT

SECTION 1. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING	13
ACCURACY OF MOVEMENTS: THE ESSENCE AND SIGNIFICANCE IN HUMAN ACTIVITY AND SPORTS	13
<i>Kh.Kh. Khachatryan</i>	
THE STUDY OF INDIVIDUAL SEGMENTS OF THE RUNNING DISTANCE IN HURDLING	29
<i>M. A. Harutyunyan</i>	
IMPROVING THE CONDITIONING ABILITIES OF WRESTLERS THROUGH CIRCULAR TRAINING	39
<i>V.Kh. Harutyunyan, A.G. Stepanyan, Kh. T. Harutyunyan, V.B. Hasratyan</i>	
ANALYSIS OF THE PRINCIPLES OF DIDACTICS THROUGH THE PRISM OF THREE SCIENTIFIC DISCIPLINES	51
<i>F.G. Ghazaryan, E.Z. Martirosyan</i>	
RELIGION AND SPIRITUALITY IN SPORTS AND IN KARATE-DO: NATIONAL EDUCATION IN THIS CONTEXT	63
<i>A.S. Gharakhanyan</i>	
FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG HANDBALL PLAYERS	81
<i>G. J. Mikaelyan, H.H. Melkonyan, Y.L. Davtyan</i>	
HEALTH-IMPROVING AND APPLIED SIGNIFICANCE OF ATHLETICS EXERCISES	90
<i>A.V. Kosakyan, V.A. Smbatyan</i>	
THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING THE RESULTS OF SPRINT SWIMMERS AND THE DYNAMICS OF RECORDS IN 25.50 METER POOLS	100
<i>V. S. Avtandilyan, A. G. Tiratsuyan, N. Mare-Gasparyan</i>	
LAYOUT FOR CALCULATING THE TRAINING LOAD USING THE "NORMAL DISTRIBUTION CURVE"	111
<i>H. A. Sanosyan, A. P. Galstyan, A.N. Petrosyan</i>	
FEATURES OF BALANCE MANIFESTATION IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN	123
<i>Y.S. Hakobyan, L.E. Arzumanyan</i>	

A STUDY OF WRESTLERS COPING BEHAVIOR CHARACTERISTICS IN COMPETITIVE CONDITIONS	135
<i>I.H. Poghosyan</i>	
SECTION 2. MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING	144
PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES ENGAGED IN VARIOUS SPORTS	144
<i>H.R. Aghababyan, A.N. Arakelyan, K.G. Danielyan</i>	
DEVELOPING A PROFESSIONOGRAM OF MEDICAL WORKERS FROM THE POINT OF VIEW OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING	156
<i>V. R. Nazaryan</i>	
SECTION 3. SOCIO-ECONOMIC, MANAGEMENT AND HISTORICAL ASPECTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	168
LAJOS KERESZTES. HUNGARIAN WRESTLER OF ARMENIAN DESCENT	168
<i>V.B. Hasratyan, Kh.T. Harutyunyan, V.Kh. Harutyunyan</i>	
THE ECONOMIC IMPACT OF MEGA-SPORTING EVENTS	179
<i>H. R. Yeritsyan</i>	

**ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

ՀՏԴ 796.012.1

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-13

**ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԾՇԳՐՏՈՒԹՅՈՒՆ, ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ
ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ԵՎ
ՄՊՈՐՏՈՒՄ**

Խ. Խ. Խաչատրյան

*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեքական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություն, շարժումների ճշգրտություն, տարածություն, ուժ, ժամանակ, մանր շարժումներ, սպորտ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից աշխարհում, երբ օր օրի զարգանում են նորագույն տեխնոլոգիաները և կյանքը դառնում է առավել տեխնոլոգիական, նվազում է մարդու ֆիզիկական ակտիվությունը: Մարդը, լինելով հասարակական էակ, ապրում և գործունեություն է ծավալում տարբեր ոլորտներում, որոնք պահանջում են համապատասխան շարժողական գործողությունների իրականացում: Սակայն ժամանակակից տեխնոլոգիաների զարգացումը հանգեցնում է մի շարք խնդիրների առաջացման՝ կապված առողջության և կատարված աշխատանքի որակի հետ [7]:

Մարդն իր կյանքի և գործունեության իրականացման արդյունավետությունն ապահովում է տարբեր շարժողական

գործողությունների և շարժման կատարման միջոցով: Մեծ մասամբ դրանց ճշգրտությամբ է պայմանավորված մեր կյանքի որակը և կատարած աշխատանքի արդյունավետությունը:

Վերջին տարիներին սոցիալ-տնտեսական և տեխնոլոգիական փոփոխություններով պայմանավորված՝ առանցքային կարևորության հարց է դարձել մարդու շարժումներ ճշգրտությունը: Նորագույն տեխնոլոգիաների և աշխատանքի բնույթից ելնելով՝ կոպիտ շարժումներին փոխարինման են եկել ավելի մանր և նուրբ շարժումները: Այս ամենին զուգահեռ ժամանակակից աշխարհը սկսել է ընթանալ ավելի արագ և անհրաժեշտ է հասցնել այդ տեմպին, իսկ վերջինիս արդյունավետության ապահովման գործում մեծ դեր է կատարում շարժումների ճշգրտությունը: Կենցաղում և որոշ մասնագիտություններում (ոսկերիչ, ատամ-

նաբույժ, վիրաբույժ) տարբեր շարժողական գործողություններ պահանջում են շարժումների ճշգրտության որոշ աստիճանի տիրապետում: Դա հիմք է հանդիսանում կրկին անգամ անդրադառնալու այս հիմնախնդրի ուսումնասիրմանը:

Դեռևս նախնադարում մարդը չունենալով զարգացած ինտելեկտ, ստիպված էր գոյատևելու, գիշատիչներից պաշտպանվելու և սնունդ հայթայթելու համար կատարել որոշ շարժողական գործողություններ (վազք, ցատկ, քայլք, լող, նետումներ և այլն): Սակայն այս ամենը կատարվում էր ռեֆլեքսորեն և պայմանավորված էին արտաքին գործոններով: Այս ամենին զուգահեռ, երբ սկսեց զարգանալ քաղաքակրթությունը, գիտնականները իրենց ուշադրությունը սևեռեցին շարժման արդյունավետությունը պայմանավորող գործոնների վրա:

Այս թեմային ծավալուն անդրադարձ է կատարել Ա.Ա.Չատինյանը, նշելով որ դեռևս Լեոնարդո Դա Վինչիի աշխատություններում (15-րդ դար) բերվում էին քայլքի, վազքի, լողի ժամանակ մարդու և կենդանիների դիտարկումների արդյունքները: Սակայն շարժումները սկսեցին կանոնավոր ուսումնասիրել ավելի ուշ: 17-րդ դարում Թ.Դեկարտը տվել է մարդու շարժումների մատերիալիստական բացատրություն՝ այն կապելով մարդու զգայարանների վրա շրջակա միջավայրի ազդեցության հետ [1]:

Ժամանակի ընթացքում գիտնականները սկսել են ավելի լայնորեն և խորը

ուսումնասիրել «շարժում» հասկացությունը: Ժամանակակից աշխարհում ճշգրիտ շարժման անհրաժեշտությունը՝ դառնալով հրամայական, մասնագետների ուշադրությունն է սևեռել «ճշգրտություն» եզրույթին, քանի որ նաև դրանով է պայմանավորված կատարվող շարժումների արդյունավետությունը [1]:

Ժամանակի հետ գիտնականները շարունակելով Դեկարտի տեսությունը, սկսել են ավելի խորը ուսումնասիրել մարդու շարժումների կառավարման ճշգրտությունը՝ այն կապելով ժամանակի, տարածության և ուժի բաղադրիչների հետ: Իսկ թե մարդը որքանով այն կկարողանա ճշգրիտ կառավարել՝ պայմանավորված է նաև տարիքով, սեռով, հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Դեռևս հայտնի խորհրդային գիտության սպորտային տեսաբան Լ.Պ. Մատվեևը նշել է շարժողական գործողությունների կատարման տեխնիկայի դերի մասին, մատնանշելով, որ գործողությունը կարելի է կատարել՝ կիրառելով տարբեր տեխնիկաներ, որոնք ժամանակի հետ փոփոխվում և կատարելագործվում են: Սակայն անհրաժեշտ է կիրառել օպտիմալը՝ լավագույն արդյունքին հասնելու համար [7]: Իսկ օպտիմալ գործողությունը՝ ամենաբարձր ճշգրտությամբ կատարված գործողությունն է:

Կարծում ենք, որ կարևոր է և արդիական բացահայտել շարժումների ճշգրտության վերաբերյալ նախկինում և

ներկայում կատարված գիտական հետազոտությունների արդյունքները, որոնք կարող են նոր տեղեկություններ հաղորդել այս հիմնախնդրի տարբեր հայեցակետերի մասին:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել և վերլուծել շարժումների ճշգրտության վերաբերյալ իրականացված տեսական և կիրառական հետազոտությունների արդյունքները:

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

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Շարժումների ճշգրտությանը անդրադարձ են կատարել բազմաթիվ հեղինակներ, որոնք նշել են, թե ֆիզիկական կուլտուրայում ու սպորտում, և թե տարբեր մասնագիտական գործունեության մեջ նրա կարևորությունը և նշանակությունը [1,2,3,8,9,10,11,12,13,15]:

Շարժումների ճշգրտության և շարժումների կառավարման հիմնախնդիրների մասին խորը ուսումնասիրություն է կատարել Ա.Ա. Չատինյանը: Իր աշխատանքում նշել է շարժումների վերաբերյալ տեղեկատվության ստացման բազմապիսի աղբյուրների մասին, որոնք գալիս են երկու հիմնական ուղիով՝ սեփական զգայարաններից և կողմնակի աղբյուրներից: Սեփական զգայարանների միջոցով ստացված տեղեկատվությունը համարվում է հիմնական կամ սեփական տեղեկատվություն: Մարդու զգայարաններից

եկող տեղեկատվությունը ոչ միայն վերաբերում է մարմնի մասերի տեղաշարժին, այլև արտաքին միջավայրի հետ վերջինիս փոխազդեցությանը [1]:

Մարդու շարժումների ճշգրտության վերաբերյալ քիչ չեն հետազոտությունները, սակայն տարակարծություն կա՝ կապված շարժումների ճշգրտությունը՝ որպես առանձին շարժողական ընդունակություն և, որպես կորդինացիոն ընդունակության մի մաս: Միաժամանակ մասնագետները այն դատում են շարժողական ընդունակությունների շարքին, բայց ոչ բազային խմբին [1]:

Ֆ.Ղազարյանը շարժումների ճշգրտությունը համարում է ժամանակի և տարածության մեջ մարդու շարժողական գործողությունների կատարման ընդունակություն՝ տրված հանձնարարության ճշգրիտ համապատասխանությամբ [2]:

Ըստ մեկ այլ բացատրության՝ շարժումների ճշգրտությունը կոնկրետ շարժման համապատասխանության աստիճանն է՝ շարժման խնդրի պահանջներին [4]:

Որպես առանձին շարժողական ընդունակություն՝ Ա.Ա. Չատինյանը այն համարում է բարդ ընդունակություն, որն ունի բազմաթիվ դրսևորումներ [1].

1. բալիստիկ և հարվածային շարժումների ճշգրտություն,
2. ամբողջական շարժողական ակտերի ճշգրտություն,

3. շարժումների տարածական ժամանակային և ուժային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտություն,

4. տարբեր շարժողական գործողությունների կատարման ճշգրտություն՝ առարկաներով և առանց առարկաների,

5. մարմնի տարբեր օղակների կատարման ճշգրտություն:

Հայտնի է, որ մարդու զարգացման դպրոցական ժամանակահատվածը համարվում է կարևոր շրջաններից մեկը: Այս շրջանը նպաստավոր է նաև ֆիզիկական դաստիարակության տեսանկյունից: Դրանով է պայմանավորված գիտնականների ուշադրությունը դպրոցահասակ երեխաների զարգացման տարբեր հարցերին: Դա է նաև պատճառներից մեկը, որ գրեթե բոլոր հետազոտությունները և գիտափորձերը, որոնք ուղղված են՝ բացահայտելու շարժումների ճշգրտության կառավարման աստիճանը, հիմնականում անցկացվել են դպրոցահասակային երեխաների շրջանում: Իհարկե, կան հետազոտություններ նաև նախադպրոցականների, ուսանողների, մեծահասակների մոտ շարժումների ճշգրտության գնահատման վերաբերյալ, բայց տոկոսային ավելի բարձր ցուցանիշ է կազմում դպրոցահասակ տարիքը [1,3,6, 7,8,10,11,16]:

Անդրադառնանք շարժումների ճշգրտության՝ առավել կարևոր հետազոտությունների ուսումնասիրմանը: Հեղինակները մեծ ուշադրություն են դարձնում դպրոցականներին, քանի որ ֆիզիկական

կուլտուրայի դասաժամերին է դպրոցականների մոտ զարգանում և արդյունավետ բարելավվում բազմաթիվ շարժողական ընդունակություններ [1,2]:

Գիտական աշխատանքների շատ հեղինակներ կարծում են, որ դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության ռացիոնալ կազմակերպված գործընթացն ապահովում է շարժողական ընդունակությունների լիարժեք մշակում, որը ենթակա է համապատասխան մանկավարժական և բժշկական հսկողության: Ներկայում կան ապացույցներ, որոնք ցույց են տալիս, որ 7-9 տարեկանը զգալուն շրջան է շատ շարժողական ընդունակությունների, այդ թվում՝ շարժումների ճշգրտության համար [13]:

Վ. Լյախը կարծում է, որ շարժումների ճշգրտության արդյունավետ ուսուցումը պայմանավորված է կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման մակարդակով: Հետևապես, կրտսեր դպրոցում հատուկ կազմակերպված պարամունքների բացակայության դեպքում շարժումների ճշգրտությունը վատ է զարգանում [13]:

Հեղինակի կարծիքով դեռևս չկա հստակ պատկերացում շարժումների ճշգրտության բնույթի մասին, չկան գաղափարներ դրա կառուցվածքային կազմակերպման և զարգացման առանձնահատկությունների մասին օնտոգենեզի տարբեր ժամանակաշրջաններում, չկան

գիտականորեն հիմնավորված չափանիշեր՝ գնահատելու այս որակի զարգացման մակարդակները:

Վ. Լյախը, կարևորելով մարդու մոտ շարժումների ճշգրտության զարգացումը, մատնանշել է կրտսեր դպրոցական տարիքը: Ըստ հեղինակի՝ ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայում կրտսեր դպրոցականների մոտ շարժումների ճշգրտության զարգացման խնդիրը բավականաչափ ուսումնասիրված չէ:

Այս միտքը շարունակելով նշենք, որ շատ ավելի վաղ Ա. Չատինյանը գիտական հետազոտության արդյունքների և մանկավարժական դիտումների ընթացքում եկել է այն եզրահանգման, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամի ընթացքում երկու սեռի դպրոցականների մոտ չեն կիրառվում շարժումների ճշգրտության բարելավմանն ուղղված հատուկ ֆիզիկական առաջադրանքներ: Սակայն, ի տարբերություն ուսանողների, աշակերտների մոտ տեղի է ունենում շարժումների նպատակային ճշգրտության, տարածական և ժամանակային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության բարելավում: Բացառություն է կազմում միայն մկանային ճիգերի տարբերակման ընդունակությունը, որը կրում է բացասական փոփոխության բնույթ [1]:

Ա. Չատինյանը նշում է, որ շարժումների ճշգրտության տվյալ բնութագրի

տարիքային բարելավման բացակայությունը վկայում է հատուկ շարժողական առաջադրանքների կիրառման անհրաժեշտության մասին [1]:

Ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում գոյություն ունեն չափազանց կարևոր ժամանակաշրջաններ, որոնք կոչվում են զգայուն շրջաններ:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ այս խնդիրն ուսումնասիրվել է հիմնական շարժողական ընդունակությունների հետ [12]:

Կարևորելով շարժումների ճշգրտությունը՝ որպես առանձին շարժողական ընդունակություն, Ա. Չատինյանը հետազոտություն է իրականացրել դպրոցական տարիքի երեխաների շրջանում՝ բացահայտելու շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների զարգացման զգայուն շրջանները: Ստացված արդյունքները ներկայացված են աղյուսակում [12]:

Շարժումների ճշգրտության դպրոցական ժամանակահատվածում ուսումնասիրված ցուցանիշների զգայուն շրջանների փոփոխությունների ժամանակագրության ավելի ամբողջական պատկերացման համար պետք է ուշադրություն դարձնել դրա առանձին փուլերի զգայունության ընդհանուր գնահատականներին, որոնք աղյուսակում ներկայացված են՝ ըստ տարիքային խմբերի համապատասխան պայմանական միավորի [12]:

Աղյուսակ

**Դպրոցականների շարժումների ճշգրտության փարբեր
դրսևորումների զարգացման զգայուն շրջանները**

Ճշգրտության տեսակներ	Առաջա-դրրանքներ	Սեռ	Տարիքային խմբեր				
			7-9	9-11	11-13	13-15	15-16
նպատակային ճշգրտություն (թ.գ. նետում)	5մ	տղ. աղջ.	XXX XXX	---- ----	XXX XX	---- ----	---- XXX
մկանային ճիգերի ճշգրտություն	առավելագույնի 50%-ը	տղ. աղջ.	---- ----	---- ----	XXX XXX	XXX XXX	---- ----
ժամանակի տարբերակման ճշգրտություն (վրկ.)	3	տղ. աղջ.	XXX XX	---- X	X ----	XX X	---- XXX
	10	տղ. աղջ.	XXX XXX	---- XXX	XX ----	---- X	---- ----
տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտություն (աստիճան)	20	տղ. աղջ.	XXX ----	---- XXX	---- ----	---- X	XX XXX
	45	տղ. աղջ.	XXX ----	XX XXX	---- X	---- ----	XXX XXX
	70	տղ. աղջ.	XXX ----	---- XXX	XXX XXX	---- X	XXX ----
Զգայունության ընդհանրացված ցուցանիշներ			26	15	21	12	20

Ծանոթություն: XXX–առավելագույն ժամանակահատված, XX–չափավոր, X- դանդաղ աճ, -- ոչ մի փոփոխություն [10]:

Կարևորելով շարժումների ճշգրտության զարգացման համար կրտսեր դպրոցական տարիքը՝ Ա. Էլզախտարովը 2017-2018թթ. մանկավարժական գիտափորձ է իրականացրել, որին մասնակցել են 53 կրտսեր դպրոցական: Գիտափորձի համար մշակվել են թեստեր, որոնց միջոցով ստուգվել են կրտսեր դպրոցականների շարժման ճշգրտության զարգացման մակարդակը:

Հեղինակը, կարևորելով կրտսեր դպրոցականների շարժումների ճշգրտության զարգացման մակարդակը, շեշտել է էստաֆետային խաղերի կարևորությունը: Հետազոտություն իրականացնելով ստուգողական ու փորձարարական խմբերում՝ եկել է այն եզրահանգման, որ էստաֆետային խաղերի կիրառումից հետո փորձարարական խմբում շարժումների ճշգրտության անհամեմատ լավ ցուցանիշներ են գրանցվել: Այս գիտափորձով Ա. Էլզախտարովը առաջարկում է կրտսեր դպրոցականների մոտ շարժումների ճշգրտությունը բարելավել էստաֆետային խաղերի միջոցով [13]:

Ուժի ցուցանիշների և ձեռքի շարժումների ճշգրտության կապն ուսումնասիրելիս՝ Ռ. Կոզլովը նշել է, որ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և պրակտիկայում մեծ ուշադրություն է դարձվում ուժային կարողությունների զարգացմանը և մկանային ճիգերի կառավարմանը [7]:

Հեղինակը գտնում է, որ արտադրության մեջ աշխատուժի մեքենայացումը, համակարգչային տեխնիկայի զարգացումը ձևավորում է նոր մասնագիտություններ, որոնց էությունը ստեղնաշարերի և այլնի վրա աշխատելն է, որոնց հաջողությունը կախված է ձեռքի շարժումների արագությունից և ճշգրտությունից, ինչը պահանջում է ավելի շատ ուշադրություն դարձնել ձեռքի շարժումների ճշգրտությանը [7]:

Այս միտքը առավել արդիական է մեր օրերում, երբ ժամանակակից տեխնիկական միջոցների լայն կիրառմամբ պայմանավորված, մարդուց պահանջվում է կատարել առավել նուրբ, ճշգրիտ շարժումներ:

13-14 տարեկան դեռահասների ուժի և ձեռքի շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների միջև կապի առանձնահատկություններն ուսումնասիրելու համար հեղինակը օգտագործել է հետևյալ մեթոդները՝ դաստակի դինամոմետրիա, բարձր ձողից կախի ժամանակ ձեռքերի ծալում և ուղղումը [7]:

Ռ. Կոզլովը, կարևորելով ձեռքի մկանների ուժը և շարժումների ճշգրտությունը, կատարել է երկու տարբեր խմբի թեստավորում: Ձեռքերի շարժումների ճշգրտության մակարդակը որոշելու համար ընտրվել են հետևյալ թեստերը՝ նետում թիրախին, դիպչել շրջանակներին,

մանր առարկաների վերադասավորում [7]:

Հեղինակը երկու խումբ թեստերի վերլուծության արդյունքում եկել է այն եզրահանգման, որ 13-14 տարեկանների շրջանում ձեռքի շարժումների ուժի և ճշգրտության միջև կապը բացասական է, այսինքն՝ բեռի ուժով պայմանավորված՝ նկատվում է ձեռքի շարժման ճշգրտությունը նվազում է [7]:

Մեկ այլ հետազոտություն է իրականացվել Ռուսաստանում, որին մասնակցել են 17-18 տարեկան 30 աղջիկ: Նպատակ ունենալով ստուգել ուսանողների շարժումների ճշգրտության դինամիկ և տարածական բնութագրերը՝ հետազոտության համար ընտրվել են մի խումբ թեստեր՝ դինամոմետրիա, ճշգրիտ շարժումների փորձարկում երկու հարթություններում, տեսողական և շարժողական ռեակցիաների փորձարկում (պարզ տեսողական և շարժողական ռեակցիա, տարբերակման ռեակցիա, ռեակցիա շարժվող առարկայի նկատմամբ) [10]:

Այս դեպքում ևս հեղինակը եկել է այն եզրահանգման, որ դինամիկ և տարածական բնութագրերի միջև կապը թույլ է արտահայտված [10]:

Որոշ հեղինակներ (Էնե-Վոյկուլեսկու Վիրգիլի, Վասիլիու Անդրեա) գտնում են, որ շարժումների ճշգրտության բարելավումը բարդ գործընթաց է, որը հիմնված է բազմակի՝ գնահատված և շտկված

կրկնությունների վրա, որոնք ուսումնական գործընթացում պետք է մշտապես գնահատվի և շտկվի ուսուցչի կողմից [16]:

Հեղինակները, կարևորելով դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ճիշտ և արդյունավետ իրականացումը, միջին դպրոցի 6-րդ դասարանի երկու տարբեր խմբերում մշակել և փորձարկել են մեթոդ՝ ուղղված բարելավելու տարածությունը զգալու կարողությունը, շարժման ճշգրտությունը, ինչպես նաև բարելավելու 50 մ սպրինտում ձեռք բերված ժամանակը և ճշգրիտ կատարումը [16]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, փորձարարական խմբում իրականացված գիտափորձը ցույց է տվել, որ հետազոտության կանխատեսման մակարդակը և շարժման արագությունը գնդակի նետման համար բարելավվել է: Դա թույլ է տվել հեղինակին եզրահանգել, որ հստակ առաջադրանքներով վարժությունների ծրագիրը նպաստում է շարժման արագության կարգավորման և կատարմանը ճշգրտությանը:

Նշենք, որ գնդակի նետման թեստն օգտագործվել է շատ հեղինակների հետազոտություններում՝ որպես անբողջական շարժողական գործողության ճշգրտության կամ նպատակային ճշգրտության գնահատման վարժություն [1,13,14]:

Մեկ այլ հետազոտությունում՝ 6-17 տարեկան աշակերտների շրջանում, նպատակային ճշգրտության տարիքային

դինամիկան ստուգելու համար ևս օգտագործվել է թենիսի գնդակի նետման թեստը: Ըստ հեղինակի թիրախային ճշգրտության՝ տարիքային դինամիկան և աճի տեմպերը, պայմանավորված նաև դպրոցականների առանձին սեռերով, թույլ են տալիս ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներին ավելի արդյունավետ պլանավորել, ինչպես նաև կիրառել միջոցներ՝ կարգավորելու սովորողների նետման բնույթի շարժողական գուծողությունների ճշգրտությունը [5]:

Ըստ Ա. Ջդանևիչի՝ ուսումնասիրության նպատակն է բացահայտել ժամանակակից դպրոցականների շարժումների նետումային ճշգրտության տարիքային շարժընթացի բնութագրերը:

Հետազոտության արդյունքների ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ շարժումների ճշտության զարգացման տարիքային շարժընթացը 6-17 տարեկան դպրոցականների շրջանում հստակ տեսանելի է մի քանի ժամանակահատված, ինչպես նաև այն, որ տղաների և աղջիկների ցուցանիշների միջև նկատվում է էական վիճակագրական տարբերություն [5]:

Հեղինակի կարծիքով, ստացված արդյունքները վկայում են առ այն, որ դպրոցահասակ երեխաներն ունեն բոլոր նախադրյալները՝ շարժումների թիրախային ճշգրտության արդյունավետ զարգացման համար:

Անդրադառնալով շարժումների ճշգրտությանը՝ նշենք, որ բազմաթիվ հետազոտողներ ուսումնասիրել են նետման ճշգրտությունը՝ օգտագործելով ամենապարզ և կիրառելի նետման տարբերակը՝ թենիսի գնդակի նետումը [1,12,13]: Դա պայմանավորված է ոչ միայն շատ մարզաձևերում վերջինիս կարևորությամբ, այլև՝ կյանքում վերին վերջույթների համեմատաբար ավելի մեծ ծավալի տարաբնույթ աշխատանքով, ինչը պահանջում է մեծ կատարողականություն և ճշգրտություն:

Ուսումնասիրելով նետման ճշգրտությունը՝ նշենք, որ տարբեր մարզաձևերում հետազոտողներն անդրադարձել են այս հարցի ուսումնասիրմանը: Սակայն տարբեր մարզաձևերում ճշգրտությունը դիտարկվել է տարբեր կողմերից, օրինակ՝ նետման դիպուկությունը, պայմանավորված ձեռքի ակի լայնությամբ և տրամագծով, ձեռքի և նախաբազկի երկարությամբ, գնդակի տրամագծով և այլն[15]:

Ինչ վերաբերում է հոգեմետորական ինդեքսներին, կան բազմաթիվ ուսումնասիրություններ, որոնք կապում են նետման ճշգրտությունը տարբեր մարզաձևերում մկանահողային զգայության և ինքնահսկման հետ, օրինակ՝ բասկետբոլի նետումներում կարևոր կապ է հայտնաբերվել այս պարամետրերի և նետման ճշգրտության միջև [14]: Իսկ 2021թ.

հանդբոլիստ երիտասարդ աղջիկների և տղաների շրջանում իրականացված հետազոտության ընթացքում, ուսումնասիրելով վերևից նետելու ճշգրտության և անտրոպոմետրիկ բնութագրերի կապը, հողային զգայությունը, ինքնարդյունավետությունը և ձեռքի կինեմատիկան, ինչպես նաև բոլոր փոփոխականների տարբերությունները, արդյունքում դեռահաս հանդբոլիստ աղջիկների և տղաների միջև տարբերություն չի գրանցվել [15]:

Միանշանակ է, որ մարդու շարժումների ճշգրտությունը պայմանավորված է արտաքին և ներքին բազմաթիվ գործոններով, և անկախ շարժման բնույթից և բարդությունից, անհրաժեշտ է հաշվի առնել դրանք:

Շարժումների ճշգրտության թեման կարևորվում է տարբեր ոլորտներում, ինչի մասին վկայում է գրականության ուսումնասիրությունը: Ինչպես արդեն նշեցինք, ժամանակակից տեխնոլոգիաների զարգացմամբ պայմանավորված՝ բարդ և կոպիտ շարժումներին փոխարինելու են ավելի մանր և նուրբ շարժումները: Հատկապես տեխնոլոգիական ոլորտում կարևորվում է նուրբ շարժումների ճշգրտությունը՝ պայմանավորված արագությամբ և ժամանակով [14]:

Նման հետաքրքիր հետազոտություն են իրականացրել Բրազիլիայի հետազոտողները՝ գիտափորձի համար օգտագործելով համակարգչային մոնիտորը

և մկնիկը. ստուգել ու վերլուծել են տարածական սահմանափակ շարժումների արագությունն ու ճշգրտությունը [14]: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել է Ֆիթսի օրենքը՝ ստուգելու ձեռքի արագ շարժումների և ճշգրտության հարաբերակցությունը: Ըստ դրա՝ ձեռքի արագ շարժումները, որոնք ուղղված են տարածական թիրախին, դրսևորում են արագության և ճշգրտության հակադարձ հարաբերակցությունը. որքան բարձր է շարժիչ առաջադրանքը կատարելու համար անհրաժեշտ ճշգրտության պահանջները, այնքան ցածր է շարժման արագությունը [14]:

Հետազոտողները հետազայում առաջարկել են արագություն-ճշգրտություն փոխզիջման կապը՝ ուսումնասիրելու մի քանի մոդել, որոնցից է իմպուլսային փոփոխականության մոդելը: Այս մոդելը ենթադրում է, որ արագ շարժումներն առաջացնում են ավելի շատ նյարդային աղմուկ այնպիսի գործոններից, ինչպիսիք են՝ տեղեկատվության մշակումը և փոխանցումը էֆեկտորային համակարգերին [14]:

Հետազոտությունը, որն իրականացվել է ծրագրավորողների շրջանում, հաստատել է Ֆիթսի օրենքի կիրառման արդյունավետությունը, սակայն հեղինակները առաջարկել են հետազայում վերլուծել այնպիսի բարդ շարժողական

հմտություններ, ինչպիսիք առկա են սպորտում [14]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մասնագետների մեծ ուշադրությունը շարժումների ճշգրտության հանդեպ պայմանավորված է ոչ միայն կատարված գործողությունների որակով և սպորտային ձեռքբերումներով: Մարզիկների կողմից կատարված սխալ շարժումը կարող է վնասվածքներ ստանալու պատճառ հանդիսանալ, իսկ որքան բարձր լինի շարժման ճշգրտության աստիճանը, այնքան ցածր կլինի վնասվածք ստանալու հավանականությունը:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրության և վերլուծության արդյունքում կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

1. Շարժումների ճշգրտությունը կյանքում, ֆիզկուլտուրայում և սպորտում ունեցել է և ունի առանցքային կիրառական նշանակություն:

2. Որոշ մասնագետներ շարժումների ճշգրտությունը առանձնացրել են՝

որպես առանձին շարժողական ընդունակություն, իսկ մյուսները՝ որպես կոորդինացիոն ընդունակության դրսևորման ձև:

3. Արտասահմանյան որոշ ժամանակակից հետազոտողներ դպրոցականների շարժումների ճշգրտության բարելավման համար առաջարկում են տարբեր մեթոդներ, ինչպիսիք են, օրինակ՝ կրտսեր դպրոցում էստաֆետային խաղերը:

4. Գրականության ուսումնասիրությունից պարզվում է, որ 6-18 տարեկան դպրոցականների շարժումների ճշգրտության հետ կապված ամբողջական ուսումնասիրություն չկա, հատկապես՝ շարժողական ընդունակության զգայուն շրջանների ուսումնասիրման և այլ հարցերի հետ:

Եվ ամենակարևորը, շարժումների կատարման ճշգրտությունը վկայում է սեփական շարժումների կառավարման բարձր արդյունավետության մասին, ինչը չափազանց կարևոր է մրցումային պայքարում հաջողությունների նվաճման համար:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Չատինյան Ա.Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության զարգացման տարիքային մոնիթորինգ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010, էջ 6-18 :

2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1993 - 212 էջ:

3. Акоюн Е. С., Чатинян А. А., Инволюционные процессы и точность движений у женщин, 2015, с. 47-53, <https://inlnk.ru/kXgOZO>. [մուտք՝ 09.10.2024]

4. Зациорский В. М., Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970, с. 159-160
5. Зданевич АА, Шукевич Л.В, Возрастная динамика целевой точности движений детей школьного возраста 6-17 лет, 2017, с. 14 [3353.pdf \(donnu.ru\)](#) [մուրճ՝ 09.10.2024]
6. Кадиоров М. А., Эффективность формирования специальной быстроты и точности ударов у юных футболистов с использованием резко меняющихся ситуационных упражнений, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2022, с. 473-479 <https://goo.su/zC0W89> [մուրճ՝ 10.10.2024]
7. Козлов Р. С., О взаимосвязи показателей силы и точности движений рук у подростков 13-14 лет, Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта 2011, 78 (8), с. 87-90, , <https://goo.su/Ehg4> [մուրճ՝ 09.10.2024]
8. Левушкин С. П., Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения, Ульяновский государственный университет, Ульяновск, 2006, с. 1-5, <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2006N6/p2-5.htm> [մուրճ՝ 09.10.2024]
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, Москва, Физкультура и спорт, 1991, с. 520
10. Миронов И. С., Динамические и пространственные характеристики точности движений, Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015, №3 (21), с. 68–72 <https://inlnk.ru/oeaOod> [մուրճ՝ 09.10.2024]
11. Тугунова Я.П., Точность мышечно-двигательных ощущений как фактор повышения уровня выполнения элементов фигурного катания, 2014, с. 189-193, <https://inlnk.ru/Qwkj6A> [մուրճ՝ 10.10.2024]
12. Чатинян А. А., Онтогенез точности движений человека, Издательство Эдит Принт, Ереван 2007, с. 97-101
13. Эльгайтаров А. А., Эльгайтарова Л. П., Развитие точности движений у младших школьников в играх-эстафетах, 2018, с. 172-177, <https://inlnk.ru/4yln4m> [մուրճ՝ 09.10.2024]
14. Carla F. P., Inara M., Victor Hugo A. O., Practice effects on fast and accurate spatially constrained movements, Human movement, 2014, vol. 15 (1), pp. 4-11 [Human Movement 15 \(1\) 2014 \(awf.wroc.pl\)](#) [մուրճ՝ 10.10.2024]

15. Papanikolaoy F., Rousanoglou N. E., Psychountaki M. Noutsos S. K., Relationship between throwing accuracy and performance indices in female and male adolescent handball players, 2021 <https://inlnk.ru/1PY34o> [մուսը՝ 07.10.2024]

16. Training accuracy and distance anticipation skill in school motor activities, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health 2021, 21 (2), pp. 194-199, <https://inlnk.ru/3Zg34Z> [մուսը՝ 11.10.2024]

ACCURACY OF MOVEMENTS: THE ESSENCE AND SIGNIFICANCE IN HUMAN ACTIVITY AND SPORTS

Kh.Kh. Khachatryan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: Motor skills, precision of movements, space, strength, time, small movements, sports.

Relevance of the study: In recent years, due to socio-economic and technological changes, the accuracy of human movements has become a key issue. Dictated by the requirements of the latest technologies and the nature of the work, rigid movements are replaced by smoother ones. In parallel with this, the modern world has begun to move faster and it is necessary to bring human movements to such a pace, and the accuracy of movements plays an important role. This is precisely the basis for revisiting this topic.

We believe that it is timely and relevant to reveal the results of past and current scientific research on the accuracy of movements, which can provide new information about different aspects of this issue.

Research aim: To study and analyze the results of theoretical and applied research conducted on the accuracy of movements.

Research methods. Study, analysis and synthesis of professional literature.

Analysis of the research results: The accuracy of movements has been addressed by many authors, who have noted its importance and significance in physical culture and sports, as well as in various professional activities.

There is a lot of research on the accuracy of human movements, but there is disagreement regarding the accuracy of movements as a separate motor ability and as a part of coordination ability. At the same time, specialists classify it as a motor skill, but not as a basic one.

Referring to the accuracy of movements, the authors pay great attention to schoolchildren, since it is during physical education classes that many motor skills are developed and effectively improved in schoolchildren.

The research was mainly conducted among school-age children, considering this period to be important for the development and improvement of the accuracy of movements.

Brief conclusions: As a result of the study and analysis of scientific and methodological literature, we can conclude that the accuracy of movements in physical culture and sports in the past and today was and is of great practical importance. Some experts distinguish accuracy of movements as a separate motor ability, and some - as a form of manifestation of coordination abilities. An analysis of the literature also showed that to date there has not been a full-fledged study related to the accuracy of movements of schoolchildren from 6 to 18 years old, including in terms of identifying sensitive periods in the development of motor ability data.

ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ. СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И СПОРТЕ.

Х. Х. Хачатрян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Моторика, точность движений, пространство, сила, время, мелкие движения, спорт.

Актуальность исследования. В последние годы в связи с социально-экономическими и технологическими изменениями точность движений человека стала ключевым вопросом. Продиктованные требованиями новейших технологий и характером работы, жесткие движения, сменяются на более плавные. Параллельно этому современный мир начал двигаться быстрее и необходимо довести движения человека до такого темпа, причем большую роль играет точность движений. Именно это является основанием для повторного обращения к этой теме.

Цель исследования. Изучать и проанализировать результаты теоретических и практических исследований точности движений.

Методы исследования. Изучение, анализ и обобщение профессиональной литературы.

Анализ результатов исследования. К этой теме обращались многие авторы, отмечавшие ее значение в физической культуре и в различной профессиональной деятельности. Многие авторы обозначили ее важность в современном мире.

Исследований точности движений человека мало, но существуют разногласия относительно точности движений как отдельной двигательной способности и как части координационной способности. При этом специалисты относят его к группе двигательных способностей, а не к базовой группе.

В основном исследования проводились среди детей школьного возраста, считая этот период важным для развития и повышения точности движений.

В статью включены исследования, проведенные авторами в разные годы. Что позволило нам проанализировать точность движений под разными углами.

Краткие выводы. В результате изучения и анализа научно-методической литературы можно заключить, что точность движений в физической культуре и спорте в прошлом и сегодня имела и имеет важное практическое значение. Некоторые специалисты выделяют точность движений как отдельную двигательную способность, а некоторые — как форму проявления координационных способностей. Анализ литературы также показал, что до настоящего времени не проводилось полноценного исследования, связанного с точностью движений школьников от 6 до 18 лет, в том числе в плане выявления сензитивных периодов развития данных двигательной способности.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Խանում Խաչիկի Խաչատրյան՝ Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: khanum.khachatryan.2023@sportedu.am

Information about the author

Khanum Khachik Khachatryan – PhD candidate at the Department of Sports Pedagogy and Psychology after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia. Email: khanum.khachatryan.2023@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 14.08.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.08.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՀՆՏ 796.422.16 DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-29
ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔԻ ԱՌԱՆՁԻՆ ՀԱՏՎԱԾՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Մ. Ա. Հարությունյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Արգելվազք, միջարգելային տարածություն, հարաբերակցական փոխկապվածություն, շարժողական ընդունակություն, շարժումների համադրություն:

Հետազոտության արդիականություն: Արգելվազքը աթլետիկայի բարդ տեխնիկական մրցաձևերից է: Մարզական բարձր արդյունքի հասնելու համար արգելվազորդը պետք է ունենա շարժումների արագաշարժության, ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության, ճարպկության և ճկունության բարձր մակարդակ [1, 5, 7]: Կարևոր և առանձնահատուկ նշանակություն ունեն շարժումների անհրաժեշտ համագործակցությունը, ուղիղ նույն զգացողությունը և կոորդինացիոն ընդունակությունները [3, 4, 10]: Արգելքներն արդյունավետ հաղթահարելու համար մարզիկին անհրաժեշտ է մարմնի վերին և ստորին հատվածների շարժումների ճիշտ համադրություն: Ձեռքերի և ոտքերի լավ աշխատանքի համադրումը թույլ է տալիս մարզիկին յուրաքանչյուր արգելք հաղթահարել հնարավոր առավելագույն արագությամբ [10]:

Արգելվազորդների շարժողական ընդունակություններից առավել կարևոր է

համարվում արագաշարժությունը, որից էլ կախված է մարզական արդյունքը: Արգելվազքում շարժումների ուղիղ թույլ է տալիս վազորդին առավելագույն օգտագործել տեխնիկական վարպետությունը արգելքների հաղթահարման ընթացքում [2, 5]: Արգելվազորդների մարզման գործընթացում մեծ ուշադրություն է դարձվում հատկապես մեկնարկից մինչև առաջին արգելքը (13,72 մ) տարածության վազքին, քանի որ մեկնարկը կատարվում է ավելի բարդ պայմաններում, քան արագավազքում: Արգելվազորդին անհրաժեշտ է մինչև առաջին արգելքը ձեռք բերել ոչ միայն առավելագույն արագություն, այլև ճշտությամբ հրման տեղը ընկնելու համար կատարել խիստ որոշակի քայլեր՝ 7 կամ 8 քայլ [1, 3, 7]: Քանի որ արգելքին մոտ հրվելու դեպքում մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը բարձր է անցնում արգելքի վրայից և գրոհը արգելքի վրա վատ է կատարվում, իսկ հեռու հրվելու դեպքում՝ արգելքի վրայից դանդաղում է անցումը [2, 5]:

Գիտական տարբեր հետազոտությունների արդյունքներ պնդում են այն միտքը, որ արգելվազքում կարևոր նշա-

նակություն ունի վազքի ուղիով զգացողությունը, որը սերտ կապ ունի արգելքների սահուն հաղթահարման հետ՝ ապահովելով ռացիոնալ տեխնիկա: Ուստի, արգելավազքում կարևոր և առանձնակի նշանակություն ունի վազքի տեխնիկայի և ֆիզիկական պատրաստության համատեղ և միաժամանակյա մշակումը [8, 9, 10]:

Արգելավազքողի մարդաչափական տվյալները՝ հատկապես մարմնի հասակը և ստորին վերջույթի երկարությունը նույնպես ազդեցություն են ունենում արգելքների հաղթահարման տեխնիկայի վրա: Բարձրակարգ արգելավազքողների միջին հասակը տատանվում է 185-190 սմ սահմաններում [8, 9]:

Արգելավազքում մարզական բարձր արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է 8-10 տարվա նպատակասլաց և քրտնաջան աշխատանք: Այդ ժամանակահատվածում լուծվում են արգելավազքողների ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և տեսական պատրաստության խնդիրները [2, 6, 7]: Ժամանակակից գիտական հետազոտությունները նվիրված են արգելավազքողների շարժողական ընդունակությունների, կենսամեխանիկական ցուցանիշների, առանձին հատվածներում տեխնիկական տարրերի կատարելագործման և մարզման նորագույն մեթոդների մշակման ուսումնասիրությանը [8, 9, 10]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել բարձրակարգ արգելավազքողների առանձին հատվածների հաղթահարման տոկոսային հարաբերությունը և հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել արգելավազքի առանձին հատվածների հաղթահարման ժամանակի և մարզական արդյունքի հարաբերակցական փոխկապվածությունը: 2. Վերլուծել արգելավազքի մարզական արդյունքի և առանձին հատվածների՝ մեկնարկի, միջարգելային տարածության ու վերջնարկի ժամանակը՝ ըստ տոկոսային հարաբերության:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. մասնագիտական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում, 2. բարձրակարգ արգելավազքողների մրցումների արձանագրությունների և տեսանյութերի ուսումնասիրում [11, 12], 3. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

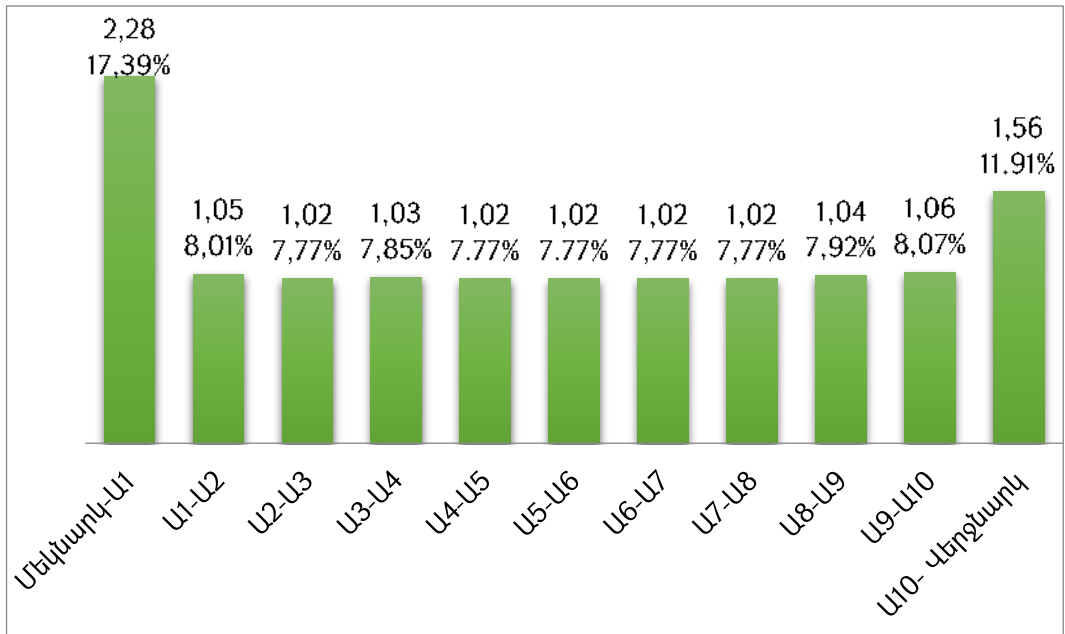
Ուսումնասիրության են ենթարկվել 16 բարձրակարգ արգելավազքողների արդյունքները (8 տղամարդ, 8 կին), որոնք ցույց են տրվել աշխարհի առաջնության ընթացքում [8, 9]: Ուսումնասիրվել է տղամարդկանց 110 մ և կանանց 100 մ արգելավազքի յուրաքանչյուր արգելքի և միջարգելային տարածության հաղթահարման միջին ժամանակները, որոշվել է

տոկոսային հարաբերությունը և հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Բարձրակարգ արգելավազորդ տղամարդկանց 110 մ արգելավազքի առանձին հատվածների արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ մարզական արդյունքի հետ բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի մեկնարկից մինչև առաջին արգելքի հաղթահարումը՝ 0,894: Այն հաղթահարվել է միջինում 2,28 վրկ. և կազմում է ամբողջ տարածության վրա ծախսված ժամանակի 17,39 տոկոսը (տրամագիր 1): Ուսումնասիրությունները թույլ են տալիս ենթադրել, որ մեկնարկային հակազդման ժամանակը ևս ունի կարևոր նշանակություն: Ուսումնասիրվողների մոտ այն կազմել է միջինում 0,139 վրկ. կամ ընդհանուր ժամանակի 1 տոկոսը: Մեկնարկից մինչև առաջին արգելքն ընկած հատվածը, որը հավասար է 13,72 մ-ի, բարձրակարգ արգելավազորդները հաղթահարում են 7 կամ 8 վազքաքայլով: Առաջին արգելքի (Ա1) հաղթահարումից հետո մինչև երկրորդ (Ա2) և երկրորդից երրորդ (Ա3) արգելքների հաղթահարման ժամանակը մարզական արդյունքի հետ նույնպես ունի հարաբերակցական բարձր փոխկապվածություն՝ համապատասխանաբար կազմելով 0,783 և 0,761: Հաղթահարման ժամանակը հավասար է 1,05 վրկ. և 1,02 վրկ., որը կազմում

է տարածության հաղթահարման ժամանակի 8,34 և 7,77 տոկոսը: Մեր կարծիքով բարձր հարաբերակցական փոխկապվածությունը պայմանավորված է շարժողական՝ հատկապես արագային ընդունակությունների բարձր մակարդակով և մարզիկների նյարդամկանային համակարգի բարձր աշխատունակությամբ:

Երրորդ արգելքի հաղթահարումից մինչև ութերորդ արգելքի հաղթահարման ժամանակը միջին հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի մարզական արդյունքի հետ: Ա3-Ա4 հատվածում հարաբերակցական փոխկապվածությունը կազմել է 0,632, տարածությունը հաղթահարվել է 1,03 վայրկյանում, որը կազմում է ամբողջ տարածության հաղթահարման ժամանակի 1,85 տոկոսը: Հաջորդ հատվածներում փոխկապվածությունը համապատասխանաբար ունի հետևյալ տեսքը՝ Ա4-Ա5՝ 0,610, Ա5-Ա6՝ 0,609, Ա6-Ա7՝ 0,601 և Ա7-Ա8՝ 0,590: Այս հատվածներից յուրաքանչյուրում մարզիկները ցույց են տվել միջինում 1,02 վրկ., որը կազմել է ընդհանուր ժամանակի 7,77 տոկոսը: Միջարգելային տարածությունում կարևոր և առաջնային նշանակություն ունի վազքի ռիթմի և արագության պահպանումը, որն ապահովվում է քայլերի երկարության և հաճախության հաշվին, ինչի մասին վկայում են նաև մեր հետազոտության արդյունքները:



Տրամագիր 1. 110 մ արգելավազքում առանձին հատվածների հաղթահարման ժամանակը տոկոսով

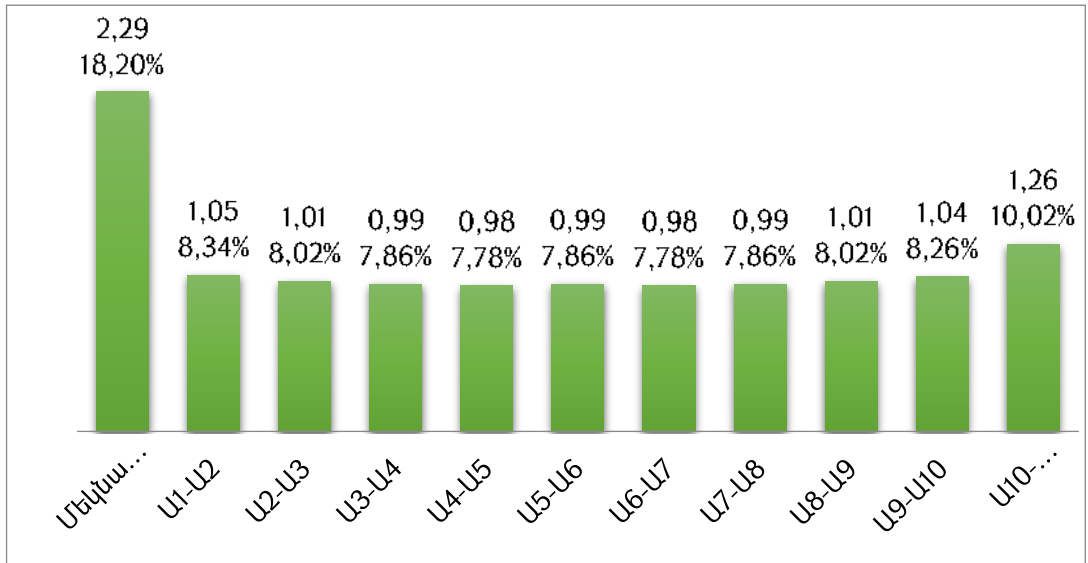
Ա8-Ա9 և Ա9-Ա10 հատվածը բարձրակարգ արգելավազորդները հաղթահարել են 1,04 և 1,06 վայրկյանում, որը կազմում է մարզական արդյունքի 7,92 և 8,07 տոկոսը: Այս հատվածներում հարաբերակցական փոխկապվածությունը ցածր է և կազմել է 0,560 և 0,548: Հարաբերակցական ցածր փոխկապվածությունը պահպանվում է նաև վերջին արգելքից մինչև վերջնարկը հաղթահարելու ժամանակ՝ 0,542: Այս հատվածի հաղթահարման միջին արդյունքը բարձրակարգ մարզիկների մոտ կազմել է՝ 1,56 վրկ. կամ ամբողջ ժամանակի 11,91 տոկոսը:

Մեր կարծիքով վազքատարածության վերջնամասում արագության նվազումը պայմանավորված է հոգնածությամբ և նյարդամկանային համակարգի աշխատունակության անկումով:

Բարձրակարգ կին արգելավազորդների արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ 100 մ արգելավազքում մեկնարկից մինչև առաջին արգելքի հաղթահարումը նույնպես բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի մարզական արդյունքի հետ՝ 0,846:

Վազբատարածության այս հատվածը, որը կազմում է 13,00 մ, կանայք միջինում հաղթահարել են 2,29 վրկ., որը կազմել է ընդհանուր ժամանակի 18,20 տոկոսը (տրամագիր 2): Ստացված արդ-

յունքները թե՛ կանանց, թե՛ տղամարդկանց մոտ, մեկ անգամ ևս թույլ են տալիս պնդելու այն հանգամանքը, այս հատվածում անհրաժեշտ է շարժողական ընդունակությունների առավելագույն դրսևորում:



Տրամագիր 2. 100 մ արգելավազքում առանձին հատվածների հաղթահարման ժամանակը տոկոսով

Առաջին արգելքի հաղթահարումից մինչև երկրորդ արգելքի հաղթահարման ժամանակը նույնպես բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի մարզական արդյունքի հետ՝ 0,791: Վազբատարածության այդ հատվածը հաղթահարվել է 1,05 վրկ., որը կազմում է ընդհանուր ժամանակի 8,34 տոկոսը: Մեր կարծիքով բարձր հարաբերակցական փոխկապվածությունը պայմանավորված

է կին արգելավազորդների համեմատաբար կարճ հատվածում արագության ձեռքբերմամբ:

100 մ արգելավազքի հաջորդ հատվածներում՝ Ա2-Ա3՝ 0,635, Ա3-Ա4՝ 0,610, Ա4-Ա5՝ 0,591, Ա5-Ա6՝ 0,580, Ա6-Ա7՝ 0,585 և Ա7-Ա8՝ 0,585, նկատվեց աստիճանաբար նվազող միջին հարաբերակցական փոխկապվածություն: Հետազոտվող մարզուիների մոտ այս հատվածների հաղթահարման ժամանակը տատանվել է 1,01–0,99

վայրկյանի սահմաններում, որը կազմել է ընդհանուր ժամանակի 8,02-7,86 տոկոսը: Մեր կարծիքով այս հանգամանքը պայմանավորված է մարզուհիների արագային դիմացկունության, ինչպես նաև վարժության տեխնիկայի կատարման մակարդակով: Ա8-Ա9 և Ա9-Ա10 հատվածը բարձրակարգ մարզուհիները հաղթահարել են 1,01 և 1,04 վայրկյանում, որը կազմել է ընդհանուր ժամանակի համապատասխանաբար՝ 8,02 և 8,26 տոկոսը: Այս հատվածների հաղթահարումը մարզական արդյունքի հետ ունի հարաբերակցական ցածր փոխկապվածություն, համապատասխանաբար՝ 0,452 և 0,431: Հարաբերակցական ցածր փոխկապվածությունը մեր կարծիքով պայմանավորված է վրա հասնող հոգնածությամբ:

Վազքատարածության վերջին հատվածը, որը կազմում է 10,50 մ, մարզուհիները հաղթահարել են 1,26 վրկ. արդյունքով, որը կազմում է վազքատարածության հաղթահարման ժամանակի 10,02 տոկոսը:

Եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության և հետազոտության արդյունքները

ցույց տվեցին, որ բարձրակարգ տղամարդ արգելավագորդների մոտ մեկնարկից մինչև երրորդ, իսկ կանանց մոտ՝ մեկնարկից մինչև երկրորդ արգելքի հաղթահարումն ունի բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն մարզական արդյունքի հետ, որը մեր կարծիքով պայմանավորված է շարժողական ընդունակությունների և նյարդամկանային համակարգի աշխատունակության բարձր մակարդակով: 2. Մարզական արդյունքի հետ միջին հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի երրորդ արգելքից ութերորդ արգելքի հաղթահարման ժամանակը, որը մեր կարծիքով պայմանավորված է արագային դիմացկունության հնարավորինս պահպանմամբ: 3. Վազքատարածության վերջնամասում տղամարդկանց և կանանց մոտ նկատվեց հարաբերակցական ցածր փոխկապվածություն մարզական արդյունքի հետ, որը մեր կարծիքով վերահաս հոգնածության հետևանք է:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մամաջանյան Վ.Մ., Ավետիսյան Մ.Ս., Աթլետիկա. խոչընդոտավազք, Ուսումնական ձեռնարկ, ՀԱՊՀ, Եր, Ճարտարագետ, 2020, 96 էջ:
2. Алабин В., Масловский Е., Майшутович М., Физические качества барьериста. Легкая атлетика, 1972.- с.13-14.
3. Балахничев В. В., Бег на 110 м с барьерами. – М. : Фис, 1987. - 80 с.
4. Зеличенко В. Б., Спринтерский и барьерный бег. М.: 2006.-134 с.

5. Озолин Н. Г., Воронкин В. И., Примаков Ю. Н., Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС., 1989. - 671 с.
6. Тер-Ованесян И.А., Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. - М. Терра спорт.- 2000. - 128 с.
7. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Легкая атлетика: Учебник, М.: ФиС.- 2010.- 440 с.
8. [file:///C:/Users/User/Downloads/Men's%20110m%20hurdles%20-%202017%20IAAF%20World%20Championships%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Men's%20110m%20hurdles%20-%202017%20IAAF%20World%20Championships%20(2).pdf) [մուտք՝ 05.06.2024]
9. [file:///C:/Users/User/Downloads/Women's%20100m%20hurdles%20-%202017%20IAAF%20World%20Championshi%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Women's%20100m%20hurdles%20-%202017%20IAAF%20World%20Championshi%20(1).pdf) [մուտք՝ 07.06.2024]
10. <10.ritmo-tempovaya-struktura-tehniki-bega-na-100-m-s-barierami-kak-modelnaya-osnova-metodiki-obucheniya.pdf> [մուտք՝ 20.10.2024]
11. <https://www.youtube.com/watch?v=3idUlgQf0Vg> [մուտք՝ 04.06.2024]
12. <https://www.youtube.com/watch?v=EyaDyJZU75M> [մուտք՝ 04.06.2024]

THE STUDY OF INDIVIDUAL SEGMENTS OF THE RUNNING DISTANCE IN HURDLING

M. A. Harutyunyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Hurdling, Inter-hurdle space, correlation, motor abilities, combination of movements.

Research relevance: Hurdles is a technically complex discipline in athletics. To achieve high athletic performance, a hurdler must have excellent coordination of movements, a refined sense of rhythm, high speed, general and specific endurance, agility, and flexibility. Modern scientific research focuses on studying the biomechanical indicators of hurdlers, improving technical elements in individual segments of the distance, enhancing motor abilities, and developing innovative training methods.

Research aim and objectives: The aim of the research is to analyze the proportion and correlations in overcoming individual segments of the distance among highly qualified hurdlers and their impact on athletic performance.

The objectives of the research are:

1. To study the correlation between the time of overcoming individual segments of the distance in hurdling and the overall athletic performance. 2. To analyze the Proportion of the start time, inter-hurdle segments and the finish to achieve athletic result.

Research methods and Organization:

1. The study of specialized literature and informational sources related to the research topic.

2. The analysis of recordings and video materials of competitions featuring highlyqualified hurdlers.

3. Conducting mathematical and statistical analysis of the obtained results.

Research results analysis: The studies revealed that in the 110-meter hurdles, the highest correlation with athletic performance was observed in the segment from the start to the first hurdle (B1), with a correlation coefficient of 0.894. High correlations were also noted for the segments B1-B2 and B2-B3, with 0.783 and 0.761, respectively. The time to overcover the segments B3-B8 showed an average correlation with performance results. However, the segments B8-B9 and B9-B10 showed low correlations, with coefficients of 0.560 and 0.548. Similarly, a low correlation of 0.542 was recorded for the segment from the last hurdle to the finish line. Similar values were calculated for women, with slight variations. A high correlation was observed from the start to the first hurdle (0.846) and from the first to the second hurdle (0.791). The segments B2-B8 showed an average correlation with athletic performance, while the segments B8-B9, B9-B10, and from B10 to the finish line recorded a low correlation.

Conclusion: The analysis of specialized literature and the results of this study allow us to conclude that the high correlation with athletic performance for highly qualified men hurdlers in the segments from the start to the third hurdle, and for women up to the second hurdle, is due to high performance, a well-developed level of motor abilities, and the neuromuscular system. The time taken to overcome the segments from the third to the eighth hurdle shows an average correlation with athletic performance, while the last segments of the distance show a low correlation for both men and women. This is likely due to the onset of fatigue.

ИЗУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ОТРЕЗКОВ БЕГОВОЙ ДИСТАНЦИИ В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ

М. А. Арутюнян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: барьерный бег, межбарьерное пространство, корреляционная связь, двигательные способности, комбинация движений.

Актуальность исследования. Барьерный бег является технически сложной дисциплиной в атлетике. Для достижения высокого спортивного результата бегуну необходимо обладать хорошей координацией движений, тонким чувством ритма, высоким уровнем скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и гибкости. Современные научные исследования посвящены изучению биомеханических показателей барьеристов, совершенствованию технических элементов на отдельных участках дистанции, двигательных способностей и разработке новейших методов тренировки.

Цель исследования. Изучить процентное соотношение и корреляционные связи преодоления отдельных отрезков дистанции у высококвалифицированных барьеристов и её влияние на спортивный результат.

Задачи исследования. 1. Изучить корреляционную связь между временем преодоления отдельных отрезков дистанции в барьерном беге и спортивным результатом. 2. Проанализировать процентное соотношение времени старта, межбарьерных отрезков и финиша для достижения спортивного результата.

Методы и организация исследования. 1. Изучение специальной литературы и информационных источников по теме исследования. 2. Анализ записей и видеоматериалов соревнований высококвалифицированных барьеристов. 3. Математико-статистический анализ полученных результатов.

Анализ результатов исследования. Исследования показали, что в беге на 110 м с барьерами наибольшая корреляция со спортивным результатом наблюдается на отрезке от старта до первого барьера (Б1) - 0,894, а также при преодолении отрезков Б1-Б2 и Б2-Б3, составляя соответственно 0,783 и 0,761. Время преодоления участков Б3-Б8 показало среднюю корреляцию со спортивным результатом. Участки Б8-Б9 и Б9-Б10 имели низкую корреляцию и составляли 0,560 и 0,548. Низкая корреляция сохранялась также на отрезке от последнего барьера до финиша - 0,542.

Для женщин рассчитаны сходные величины, но с незначительными отличиями. Высокая корреляция наблюдается от старта до первого барьера и от первого до второго барьера (0,846, 0,791). Преодоление участков Б2-Б8 имеет среднюю корреляцию со спортивным результатом, а отрезки Б8-Б9, Б9-Б10 и от Б10 до финиша - низкую корреляцию.

Краткие выводы. Анализ специальной литературы и результаты данного исследования позволяют заключить, что высокая корреляция со спортивным результатом у высококвалифицированных мужчин-барьеристов на отрезках от старта до третьего барьера, а у женщин - до второго барьера, обусловлена высокой работоспособностью, уровнем развития двигательных способностей и нервно-мышечной системы. Время преодоления отрезков от третьего до восьмого барьера имеет среднюю корреляцию со спортивным результатом, в то время как на последних отрезках дистанции у мужчин и женщин наблюдается низкая корреляция, что, на наш взгляд, связано с наступлением утомления.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Մարինե Արամայիսի Հարությունյան՝ Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: marine.harutyunyan@sportedu.am

Information about the author

Marine Aramays Harutyunyan, Lecturer of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: marine.harutyunyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 09.10.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10.10.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 796.81

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-39

**ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՈՒՄԸ
ՇՐՋԱՆԱԶԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԻՋՈՑՈՎ**

*Վ.Խ. Հարությունյան, Ա.Գ. Սյրեփանյան,
Խ.Թ. Հարությունյան, Վ.Բ. Հասրաթյան*
*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեպրական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ազատ ըմբշամարտ, կոնդիցիոն ընդունակություններ, շրջանաձև մարզում, ֆիզիկական պատրաստություն, ինտենսիվ ինտերվալային մեթոդ, աճող դիմադրության մեթոդ:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտային պատրաստության կողմերը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և տեսական, մեծ նշանակություն ունեն բարձր նվաճումների ձեռքբերման գործում:

Մենապայքարային մարզաձևերում հաջողության հասնելու գլխավոր նախապայմանը հակառակորդի նկատմամբ ֆիզիկական գերազանցությունն է [10]:

Սպորտային ըմբշամարտում մարզական բարձր նվաճումներն ամենից առաջ պայմանավորված են ըմբիշի ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, որը որոշվում է շարժողական ընդունակությունների զարգացվածության մակարդակով [6, 8]: Ֆիզիկական պատրաստությունը սպորտային մարզման կարևորագույն կողմերից մեկն է և ըմբիշի մարզման հիմքը: Սպորտային ըմբշամարտում ֆիզիկական պատրաստությանն ուղղված մարզումներ անցկացվում են մարզման բոլոր

փուլերում: Ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ֆիզիկական վարժություններն են, որոնք կիրառվում են ամենօրյա մարզման գործընթացում:

Մարզիկի շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացը հնարավոր չէ իրականացնել սահմանափակ ժամանակահատվածում: Այս հիմնախնդիրը պահանջում է մարզչի և ըմբիշի շարունակական աշխատանք՝ վերջինիս ողջ մարզական կատարելագործման գործընթացի ընթացքում [4]:

Ըստ Վ.Մ.Ջաջիորսկու՝ ըմբշամարտում սպորտային բարձր նվաճումները ենթադրում են պատրաստության բոլոր կողմերի բարձր մակարդակ: Իսկ ըմբիշի վարպետության հիմքը տեխնիկական պատրաստությունն է:

Սակայն, գոտեմարտում հաղթանակ տանելու, ինչպես նաև մարզական բարձր նվաճումների համար, միայն վարպետությունը բավարար չէ: Մրցակցի նկատմամբ առավելություն ստանալու համար անհրաժեշտ է ստեղծել հնարքների կատարման համար բարենպաստ պայմաններ. հաղթահարել նրա դիմադրությունը,

հնարքը կատարել որոշակի արագությամբ, ուղիղ, ներդնել մկանային ճիգեր և այլն:

Ժամանակակից ըմբշամարտում առաջնային շարժողական ընդունակություններն են՝ պայթուցիկ ուժը, արագային և ուժային դիմացկունությունը [2]: Այս պնդումը ապացուցում են նաև մեր կողմից անցկացված հարցումները, որոնց վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ բարձրակարգ մարզիչները մեծ նշանակություն են տալիս մկանային զգացողությանը, պայթուցիկ ուժին, արագաշարժությանը, կոորդինացիոն ընդունակություններին և դիմացկունությանը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը մի գործընթաց է, որն ուղղված է մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ինչը պատրաստության բոլոր կողմերի կատարելագործման համար հիմք է: Միայն ըմբիշի ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակը կարող է նպաստել ըմբշամարտին հատուկ մրցակցական խնդիրների լիարժեք լուծմանը, նրա տեխնիկատակտիկական և հոգեբանական պատրաստության հնարավորությունների առավելագույնս և արդյունավետ դրսևորմանը:

Մի շարք հեղինակներ ուժը, դիմացկունությունը և արագաշարժությունը վերագրում են կոնդիցիոն ընդունակությունների շարքին: Կոնդիցիոն ընդունակություններով է պայմանավորված նաև օր-

գանիզմի աշխատունակությունը կանխորոշող ֆունկցիոնալ հնարավորությունները [1, 13]:

Կոնդիցիոն ընդունակությունները մշակվում են ընդհանուր նախապատրաստական, հատուկ պատրաստության և մրցակցական վարժությունների միջոցով:

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունները նպատակ ունեն ապահովելու ըմբիշների համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը: Այդպիսի վարժությունների կազմը շատ ընդգրկուն է և անսահման:

Դրանք կատարվում են առանց առարկաների, առարկաներով և գործիքների օգնությամբ: Դրանց գլխավոր ուղղվածությունը բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակումն է և մարզիկների աշխատունակության բարձրացումը [5, 6, 8]:

Հատուկ պատրաստության վարժությունները սովորաբար բաժանվում են երկու խմբի. կոորդինացիոն և կոնդիցիոն: Սրանք իրենց բնույթով մոտ են մրցակցական գոտեմարտերի պայմաններին [2]:

Ժամանակակից ըմբշամարտը բարդ ֆիզիոլոգիական պահանջներ է ներկայացնում մարզիկներին, մասնավորապես՝ առավելագույն ուժի, հզորության, մկանային դիմացկունության, առավելագույն անբորբ հզորության և անաբորբ կարողությունների զարգացվածություն բարձր մակարդակ [12]:

Կոնդիցիոն վարժություններն ուղղված են ըմբիշների արագաշարժության, ուժի, դիմացկունության և դրանց համալիր դրսևորումների (պայթուցիկ ուժ, արագային դիմացկունություն, ուժային դիմացկունություն) կատարելագործմանը:

Այս ընդունակությունների զարգացման արդյունավետությունը պայմանավորված է նրանց մշակման մեթոդիկայով: Վերջին տարիներին ըմբշամարտի պրակտիկայում լայնորեն կիրառվում են մարզման շրջանաձև մեթոդով կազմակերպված մարզումները, որն էականորեն բարելավում է մարզիկների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս նշանակալի մեծացնել մարզման շարժիչ խտությունը, որն ապահովում է կատարվող մարզումային աշխատանքի ծավալի և լարվածության մեծացումը: Բացի դրանից շրջանաձև մարզումը ֆիզիկական վարժությունների կիրառման կազմակերպման այնպիսի մեթոդ է, որը նախընտրելի պայմաններ է ստեղծում մարզվողների շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման համար [10]:

Շրջանաձև մարզումն օգնում է մշակել ֆիզիկական պատրաստությունը՝ հատկապես ուժը, արագությունը, դիմացկունությունը և ճկունությունը, ինչն անհրաժեշտ է ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքները արդյունավետ կատարելու համար [14]:

Շրջանաձև մարզման մեկ այլ արժեքավոր գիծը, խիստ կարգավորված և անհատականացված բեռնվածությունը հաջողությամբ համատեղելու հնարավորությունն է:

Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ սպորտային ըմբշամարտում հաջողության նախապայմաններից մեկը համարվում է կոնդիցիոն ընդունակությունների բարձր մակարդակը, որի ձեռքբերման լավագույն միջոցներից մեկը շրջանաձև մարզումն է:

Հետազոտության նպատակը: Մշակել 18-20 տարեկան ազատ ոճի ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունների կատարելագործմանն ուղղված շրջանաձև մարզման արդյունավետ մեթոդիկա:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման առաջատար մեթոդներն ու միջոցները:
2. Բացահայտել շրջանաձև մարզման արդյունավետությունը կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման գործում:
3. Գիտափորձով հաստատել մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական դի-

տումներ, անկետավորում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդ:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևանի Վ. Զատիկյանի անվան «Մալաթիա» մարզական ակումբում և Երևանի «Դինամո» ՄՀԿ-ում: Գիտափորձին մասնակցել են ազատ ըմբշամարտի ուսումնամարզական խմբերի 18-20 տարեկան 20 ըմբիշներ: Գիտափորձի մասնակիցներից կազմվել է երկու խումբ՝ փորձարարական (Դինամո ՄՀԿ սաներից) և ստուգողական (Վ.Զատիկյանի անվան «Մալաթիա» մարզական ակումբի սաներից)՝ յուրաքանչյուրում ընդգրկելով 10-ական ըմբիշ: Մանկավարժական գիտափորձը տևել է 5 ամիս՝ 2023 թվականի հոկտեմբերից մինչև 2024 թվականի փետրվար:

Մանկավարժական թեստավորման նպատակը գիտափորձի արդյունքում ստուգողական և փորձարարական խմբերում տեղի ունեցած փոփոխությունների արձանագրումն է: Այդ նպատակով կատարվում է երկու թեստավորում՝ նախնական՝ գիտափորձի սկզբում և վերջնական՝ գիտափորձից հետո:

Անկետավորման միջոցով ուսումնասիրվել է ազատ ըմբշամարտի 50 մարզչի կարծիք, որը հնարավորություն տվեց պարզել, թե մասնագետները ինչ տեղ են տալիս կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակմանը, դրանց կատարելագործման ընթացքում ինչպիսի մեթոդիկա են

նախընտրում, ինչպես են կազմակերպում շրջանաձև մարզումները և այլն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մարզիչների հետ կազմակերպված հարցումից պարզվեց, որ մեծամասնությունը (87%)՝ որպես առաջատար շարժողական ընդունակություններ համարում են կոնդիցիոն ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը (33%), ուժը (30%) և դիմացկունությունը (27%):

Մարզիչները կոնդիցիոն ընդունակությունների համալիր դրսևորումներն ըստ կարևորության բաժանեցին հետևյալ կերպ՝ արագաուժային ընդունակություններ՝ 40%, արագային դիմացկունություն՝ 35%, ուժային դիմացկունություն՝ 25%:

Շրջանաձև մարզման մեթոդներին վերաբերող հարցերից պարզվեց, որ մարզիչների 60%-ը նախապատվությունը տալիս է ինտենսիվ ինտերվալային մեթոդին, 35%-ը՝ էքստենսիվ ինտերվալային մեթոդին, իսկ 5%-ը՝ կրկնողական մեթոդին:

Անկետավորումից պարզվեց նաև, որ մարզման գործընթացում միայն մարզիչների 45%-ն է կիրառում շրջանաձև մարզում, սակայն հարցվածների 95%-ի կարծիքով ուժը, արագությունը և դիմացկունությունը համատեղ կարելի է մշակել միայն շրջանաձև մարզման միջոցով:

Մանկավարժական գիտափորձից առաջ փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընդգրկված ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունները ստուգվել են հայտորոշիչ թեստավորման միջոցով:

Թեստավորման համար ընտրվել է 6 վարժություն.

1. տեղից հեռացատկ (սմ),
2. մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 10 անգամ, վրկ.,
3. վազք 200 մ, վրկ.,
4. մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 30 անգամ, վրկ.,
5. ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը,
6. ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը:

Նախնական թեստավորումը ցույց տվեց, որ փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընդգրկված ըմբիշների

կոնդիցիոն ընդունակությունների մակարդակը գրեթե նույնն է (աղյուսակ 1):

Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խումբը մարզվել է՝ ըստ ուսումնամարզական պլանի, իսկ փորձարարական խումբը՝ ըստ մեր կողմից նախօրոք կազմված պլանի, որտեղ փորձարկվել է կոնդիցիոն ընդունակությունների բարելավման նպատակով մշակված մեթոդիկան:

Մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի էությունը կայանում է նրանում, որ մարզվողները շաբաթական երկու անգամ անցկացնում են շրջանաձև մարզում:

Աղյուսակ 1

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի նախնական թեստավորման արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություն				
Վարժություններ	ՍԽ	ՓԽ	t	P
	$\bar{x} \pm m_x$	$\bar{x} \pm m_x$		
տեղից հեռացատկ (սմ)	224±4.5	220±4.1	0.64	>0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 10 անգամ/վրկ.	13.8±0.21	14±0.24	0.6	>0.05
վազք 200 մ/վրկ.	28.9±0.16	28.8±0.3	0.28	>0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 30 անգամ/վրկ.	108±2.1	110±2.8	0.71	>0.05
ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը	18±0.8	18.3±0.5	0.29	>0.05
ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը	20.9±0.5	21.1±0.5	0.27	>0.05

Շաբաթվա առաջին շրջանաձև մարզում անցկացվում է ինտենսիվ ինտերվալային մեթոդով և ուղղված է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը: www.sportedu.am

Ընտրվում է տարբեր մկանախմբերի արագաուժային ընդունակությունների, արագային և ուժային դիմացկունության մշակմանն ուղղված 12 վարժություն:

Այսինքն՝ ստեղծվում է 12 կայան: Կայաններն այնպես են համարակալվում, որ մի կայանից մյուսն անցնելիս միևնույն մկանախմբերը չծանրաբեռնվեն: Յուրաքանչյուր վարժություն կատարվում է առավելագույն արագությամբ՝ 30 վ տևողությամբ: Վարժությունն ավարտելուց հետո մարզվողներին տրվում է 30 վ հանգիստ, որից հետո փոխվում են կայանները և մարզչի ազդանշանով սկսում հաջորդ վարժությունը: Մեկ շրջանից հետո տրվում է 2 ր տևողությամբ հանգիստ, այնուհետև, նույն սկզբունքով կատարվում են երկրորդ և երրորդ շրջանները: Այստեղ կարևոր է ուշադրություն դարձնել, որ ուժային դիմացկունությանն ուղղված վարժությունները կատարվեն համապատասխան ծանրություններով, որպեսզի ապահովվի անհրաժեշտ մարզումային «էֆեկտը»: Այս վարժություններում օպտիմալ բեռնվածությունն ապահովելու համար հարկավոր է կատարել 12-15 կրկնություն:

Իսկ երկրորդը, որն ուղղված է հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը, կատարվում է գորգի վրա՝ աճող դիմադրության մեթոդով:

Գոտեմարտ՝ մրցակիցներին փոխելով: Ընտրում են միևնույն քաշային կարգի 5 - 6 մարզիկ, որոնք պետք է գոտեմարտեն միմյանց հետ 1 րոպե ժամանակով: Յուրաքանչյուր ըմբիշի տրվում է

համար I, II, III, ... և այլն: Յուրաքանչյուր շրջանի ավարտից հետո մարզիկների համարները փոխվում են՝ I համարը դառնում է վերջինը, II համարը՝ I, III համարը՝ II և այլն:

Մարզումը, կախված խմբի քանակից, կատարվում է 5-6 շրջանով, ընդ որում՝ յուրաքանչյուր ըմբիշ պետք լինի 1 համար: Առաջին շրջանի ավարտից հետո, առանց հանգստի ըմբիշներին տրվում է նոր համարներ և սկսվում է հաջորդ շրջանը: 2-րդ աղյուսակում բերված է մեկ շրջանի գոտեմարտերի հերթականությունը՝ հինգ հոգու համար:

Մանկավարժական գիտափորձից հետո կատարվել է ևս մեկ մանկավարժական թեստավորում՝ պարզելու ստուգողական և փորձարարական խմբերում գրանցված փոփոխությունները:

Կոնդիցիոն ընդունակությունների վերջնական թեստավորման մաթեմատիկական վերլուծությունից (աղյուսակ 3) պարզվեց, որ տեղից հեռացատկ վարժության արդյունքներում, գրանցված տարբերությունները՝ ըստ Աթլոլեոսի վստահելիության չափանիշի հավաստի չեն, այսինքն՝ $P > 0.05$: Այդ պատճառով որոշեցինք հաշվել գրանցված արդյունքների աճի տեմպերը. ստուգողական խմբում այն կազմել է 3.1%, փորձարարական խմբում՝ 6.8%:

Աղյուսակ 2

Բույները	Գոտեմարտող մրցակիցների ըստ համարները
I	I - II
II	I - III
III	I - IV
IV	I - V
V	II - III
VI	II - IV
VII	II - V
VIII	III - IV
IX	III - V
X	IV - V

Երկրորդ վարժությունում՝ մարզական մանեկենի արտակորված զցումներ՝ 10 անգամ, վրկ, գրանցված տարբերությունները հավաստի են, այսինքն՝ $P < 0.05$:

Արագային դիմացկունությունը բնութագրող վարժություններում (վազք 200 մ, մարզական մանեկենի զցումներ՝ 30 անգամ, վրկ.) ստուգողական և փորձարարական խմբերում գրանցված տարբերությունները հավաստի են՝ երկու դեպքում էլ՝ $P < 0.05$:

Ուժային դիմացկունությունը բնութագրող՝ ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը վարժության արդյունքներում, գրանցված տարբերությունները հավաստի չեն, իսկ աճի տեմպերն

ունեն հետևյալ տեսքը. ստուգողական խումբ՝ 18.3%, փորձարարական խումբ՝ 24.5%:

Վերջին՝ ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը վարժության արդյունքներում, գրանցված տարբերությունները նույնպես հավաստի են:

Այսպիսով՝ մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վերլուծությունը ապացուցում է մեր կողմից առաջ քաշված մեթոդիկայի արդյունավետությունը ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման գործում, որը աշխատունակության բարձրացման համար հիմքն է:

Աղյուսակ 3

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի վերջնական թեստավորման արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություն				
Վարժությունները	ՍԽ	ՓԽ	t	P
	$\bar{x} \pm m_x$	$\bar{x} \pm m_x$		
տեղից հեռացատկ (սմ)	231±3.2	235±3.1	0.88	>0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 10 անգամ/վրկ.	13±0.06	12.5±0.1	4.22	<0.05
վազք 200 մ/վրկ.	27.4±0.15	26.8±0.22	2.18	<0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 30 անգամ/վրկ.	97±1.3	92±1.2	2.67	<0.05
ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը	21.3±0.8	22.8±0.5	1.48	>0.05
ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը	23.2±0.3	24.8±0.4	2.63	<0.05

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

1. Ըստ հարցված մասնագետների՝ ըմբիշի առաջնային շարժողական ընդունակություններն են՝ արագությունը, ուժը և դիմացկունությունը:

2. Ապացուցվեց, որ կոնդիցիոն ընդունակությունների համալիր դրսևորումներն ըմբշամարտում ըստ կարևորության ունեն հետևյալ տեսքը՝ արագաուժային ընդունակություններ՝ 40%, արագային դիմացկունություն՝ 35%, ուժային դիմացկունություն՝ 25%:

3. Պարզվեց, որ մասնագետներն իրենց պրակտիկայում շրջանաձև մարզում կազմակերպում են հետևյալ մեթոդներով՝ ինտենսիվ ինտերվալային՝ 60%, էքստենսիվ ինտերվալային՝ 35%, կրկնողության՝ 5%:

Կոնդիցիոն ընդունակությունների բարելավմանն ուղղված շրջանաձև մարզումների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է մարզման շաբաթական ցիկլում կիրառել առնվազն երկու անգամ:

Հաստատվեց, որ շրջանաձև մարզման ընթացքում շատ կարևոր է վարժությունների միջև հանգստի տևողության ճիշտ ընտրությունը: Դրա կրճատումը կամ ավելացումը կարող է նվազեցնել մարզումային էֆեկտը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Երևան, 2008, 80 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 229 էջ:
3. Егиазарян А.А., Развитие скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений. автореф. дисс. ..., к.п.н.–Москва, 2018.-24с.
4. Куванов В.А., Куванов Я.А., Коростелев Е.Н., Средства и методы развития физических качеств в спортивной борьбе: Методические указания к практическим занятиям / Санкт- Петербургский горный университет.. СПб, 2021. 38 с.
5. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.
6. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977. -271с.
7. Султанакмедов С.С. Основы физической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 120 с.
8. Филин В.П., Теория и методика юношеского спорта, М., ФиС, 1987, 128с.
9. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011. -367с.
10. Шोलих М., Круговая тренировка: теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке.-Пер. с нем. Л.М. Мирского, - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 166с.
11. Alfredatama, I., Fauzi, Tomoliyus, Budiarti, R., & Prabowo, T. A. (2024). The Impact of Functional Training on Physical Abilities in Combat Sport: A Mini Review. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 7(5), 105-110.
12. Chaabene Helmi, Negra Yassine, Bouguezzi Raja, Mkaouer Bessem, Franchini, Emerson, Julio Ursula, Hachana Younés: (2017). Physical and Physiological Attributes of Wrestlers Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research* 31(5), 1411-1442,
13. Hirtz P.-Theorie und Praxis der Körperkultur.-1977.-N7.-ss. 503-510

14. Juhanis, Iskandar, Endrawan, I. B., Adi, S., & Santoso, S. (2024). Impact of motor education levels and circuit training on enhancing wrestling techniques among adolescent athletes. *Journal Sport Area*, 9(3), 386-397. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol 9 \(3\).16182](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol 9 (3).16182)

IMPROVING THE CONDITIONING ABILITIES OF WRESTLERS THROUGH CIRCULAR TRAINING

*V.Kh. Harutyunyan, A.G. Stepanyan,
Kh.T. Harutyunyan, V.B. Hasratyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport , Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Freestyle wrestling, conditional abilities, circular training, physical training, high-intensity interval method, method of increasing resistance.

Research relevance: The relevance of this research is determined by the fact that circular training effectively enhances conditional abilities, which are crucial for achieving high athletic performance in wrestling.

Research aim and objectives: The purpose of the study is to develop an effective circular training methodology aimed at improving the conditioning abilities of freestyle wrestlers aged 18-20.

Research methods and organization: The following methods were used: the study of scientific and methodological literature, pedagogical observations, questionnaires, pedagogical testing, mathematical statistics. Pedagogical testing was used to examine the changes in the conditional abilities of wrestlers that occurred during the experiment.

Research results analysis: The analysis of the experiment results showed positive changes in the conditional abilities of wrestlers in both the experimental and control groups. Except for the second and fifth exercises, the positive shifts recorded in all other exercises were statistically significant at $p < 0.05$.

Conclusion: Circuit training is one of the most effective methods for organizing the training process. In wrestling, circuit training is most commonly conducted using the high-intensity interval method and the progressive resistance method. To improve conditional abilities, it is recommended to perform at least two circuit training sessions per week.

УЛУЧШЕНИЕ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*В.Х. Арутюнян, А.Г. Степанян,
Х.Т. Арутюнян, В.Б. Асратян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Вольная борьба, кондиционные способности, круговая тренировка, физическая подготовка, интенсивный интервальный метод, метод возрастающего сопротивления.

Актуальность исследования: Актуальность работы обусловлена тем, что круговая тренировка позволяет эффективно совершенствовать кондиционные способности, которые имеют большое значение в достижении высоких спортивных результатов в борьбе.

Цель исследования: Разработать эффективную методику круговой тренировки, направленную на совершенствование кондиционных способностей борцов вольного стиля 18-20 лет.

Методы и организация исследования: Применялись следующие методы: изучение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, математическая статистика. С помощью педагогического тестирования были изучены изменения в кондиционных способностях борцов, произошедшие в ходе эксперимента.

Анализ полученных результатов: Анализ результатов эксперимента показал, что в кондиционных способностях борцов экспериментальной и контрольной групп произошли положительные изменения. За исключением второго и пятого упражнений, положительные сдвиги, зафиксированные во всех остальных упражнениях, достоверны при $p < 0.05$.

Краткие выводы: Круговая тренировка является одним из самых эффективных средств организации тренировочного процесса. В спортивной борьбе круговые тренировки чаще всего организуются по интенсивному интервальному методу и методу возрастающего сопротивления. Для совершенствования кондиционных способностей целесообразно проводить как минимум две круговые тренировки в неделю.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Վարդան Խաչիկի Հարությունյան՝ ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.harutyunyan.2023@sportedu.am,

Արտակ Գառնիկի Ստեփանյան՝ մ.գ.թ., ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Խաչիկ Թորգոմի Հարությունյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Վահե Բակուրի Հասրաթյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vahe.hasratyan@sportedu.am

Information about the authors

Yardan Khachik Harutyunyan, PhD student, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: vardan.harutyunyan.2023@sportedu.am

Artak Garnik Stepanyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Theory, Methodology and Adaptive Physical Culture of Physical Education, Yerevan, Armenia, e-mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Khachik Torgom Harutyunyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Vahe Bakur Hasratyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: vahe.hasratyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 11.09.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.09.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 372.03

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-51

ԴԻԴԱԿՏԻԿ ՍԿՉԲՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՔ ԳԻՏԱԿԱՆ ՃՅՈՒՂԵՐԻ ԼՈՒՅՍԻ ՆԵՐՔՈ

*Ֆ. Գ. Ղազարյան, Է. Զ. Մարտիրոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Դիդակտիկա, ուսուցման սկզբունքներ, մանկավարժություն, ֆիզիկական դաստիարակություն, դասագիրք, սպորտային պատրաստություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մարդկային գործունեության մեջ ուսուցումն ունի կարևոր նշանակություն. այն մշտապես եղել է բոլոր պատմական ժամանակաշրջաններում (Я. А. Коменский, Л. В. Занков, Б. Т. Лихачев, М. А. Данилов, М. Н. Скаткин, Л. Клингберг, В. Оконь, Հ. Գ. Քարամյան): Սակայն համաշխարհային մանկավարժական մտքի զարգացմանը զուգընթաց ուսուցումը հատուկ գիտական ուսումնասիրման և հիմնավորման առարկա դարձավ հատկապես Յու. Ա. Կոմենսկու «Մեծ դիդակտիկա» աշխատությունից հետո [4]: «Դիդակտիկա» տերմինը արդեն օգտագործվել է 17-րդ դարում: Այն դիտարկվում էր որպես մանկավարժության մի մաս, որն զբաղվում էր ուսուցման հարցերով: Այն ժամանակ իմաստավորվում էր, որ ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունն ապահովվում է, եթե այստեղ կիրառված են հատուկ դիդակտիկական սկզբունքները:

Մանկավարժության պատմությունը վկայում է, որ տարբեր ժամանակների ու տարբեր երկրների մանկավարժները ու մտավորականները մշտապես ձգտել են՝ որոշելու ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքները, որոնք նպաստում են կրթական գործընթացի հաջող իրականացմանը: Ընդհանուր դիդակտիկայի սկզբունքների որոշման առաջին փորձերը նախաձեռնել է Յու. Ա. Կոմենսկին (1592-1670)՝ բնահամապատասխանության սկզբունքը, Ֆ. Ա. Դիստերվեզը (1790-1866)՝ կուլտուրայի համապատասխանության սկզբունքը, Կ. Դ. Ուշինսկին (1824-1870)՝ մատչելիություն, կայունություն և աստիճականության սկզբունքները:

Դաստիարակության մասին գիտությունում «սկզբունք» են անվանում ուսուցման և դաստիարակության ընդհանուր օրինաչափություններն արտացոլող առավել կարևոր տեսամեթոդական դրույթները, ձևերը ու մեթոդները, այդ թվում՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության ոլորտում: Ուսուցման սկզբունքները դրանք ուսումնական գործընթացի՝ որպես դիդակտիկայի կատեգորիա, կազմակերպման ընդհանուր նորմերն են [13]: Օրենքները և

օրինաչափությունները տեսական հիմք են ծառայում՝ մշակելու ուսուցման սկզբունքներ և դրանք մանկավարժական գործունեության մեջ իրականացնելու համար: Շատ մանկավարժական օրինաչափություններ այնքան բազմակողմ են, որ դրանցից դուրս է բերվում ոչ թե մեկ, այլ մի քանի սկզբունքներ [2, 16]: Մանկավարժական գործընթացի ամբողջական համատեքստում առանձնացվում է երկու խումբ սկզբունքներ՝ մանկավարժական գործընթացի կազմակերպման և ուսուցանվողների գործունեության ղեկավարման [14]:

Դասական մանկավարժությունում դաստիարակության և կրթության ընդհանուր սկզբունքներին են դասվում, ինչպես հայտնի է գիտակցականության ու ակտիվության, գննականության, մատչելիության ու անհատականության սկզբունքները [11, 15]: Ընդունված է դրանք անվանել ընդհանուր մեթոդական սկզբունքներ, որոնք հաստատվեցին և ֆիզիկական դաստիարակության ու սպորտային պատրաստության մեթոդիկայում՝ որպես մանկավարժական գործընթացի ձևերից մեկը: Սակայն, այստեղ այդ սկզբունքները ստանում են նոր յուրահատուկ բովանդակություն և դրսևորում:

Ուսուցման սկզբունքներն ունեն պատմական բնույթ, արտացոլվում են որոշակի պահանջմունքներ: Կյանքի փոփոխությունների, սոցիալտնտեսական

պայմանների ազդեցության ներքո, բնականաբար փոխվում են ուսուցման սկզբունքները [9]: Որոշ սկզբունքներ կորցնում են իրենց իմաստը, օրինակ՝ կոմունիստական դաստիարակության սկզբունքները, և դրանց փոխարեն երևան են գալիս նորերը:

Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը հնարավորություն է ընձեռում կատարելու որոշակի ամփոփումներ: Լեո դիդակտ Վ. Օկոնի արդարացի բնորոշմամբ ուսուցման սկզբունքները՝ դրանք դիդակտիկայի առավել վիճելի բնագավառն է, այստեղ առկա են վիճելի հակասական կարծիքներ [12]: Դիդակտիկ սկզբունքները դեռևս չեն ստացել իրենց վերջնական լուծումը, չեն որոշվել դրանց անվանացանկի մշակման ելադիրքերը, քանակը, բնորոշումները [9, 10]: Բացակայում է միասնական կարծիք՝ ուսուցման սկզբունքների բնորոշման վերաբերյալ, առկա են մանկավարժների ոչ միատեսակ ու հակասական կարծիքներ [6]:

Այդ տեսակետից դիդակտիկայի սկզբունքները դիտարկվել ու վերլուծվել են գիտական երեք ուղղությունների՝ ընդհանուր մանկավարժության, ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտային մանկավարժության լույսի ներքո:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ դիդակտիկ սկզբունքների ռետրոսպեկտիվ վերլուծությունը, իսկ խնդիրը՝ որոշել դրանց գերակա նշանակությունը երեք ուսումնական առարկաներում՝ ընդհանուր

մանկավարժություն, ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա և սպորտային պատրաստություն:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության հիմնական մեթոդներն են՝ պատմատեսական և տրամաբանական վերլուծությունը, գոյություն ունեցող ու մատչելի գիտամեթոդական գրական աղբյուրների քննարկման և ընդհանրացման էմպիրիկ մեթոդները: Ուսումնասիրվել են մի քանի հարյուր ինֆորմացիայի աղբյուրներ՝ մենագրություններ, տեղեկատուներ, հանրագիտարաններ, դասագրքեր ու ուսումնամեթոդական ձեռնարկներ՝ մանկավարժությունից, ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունից:

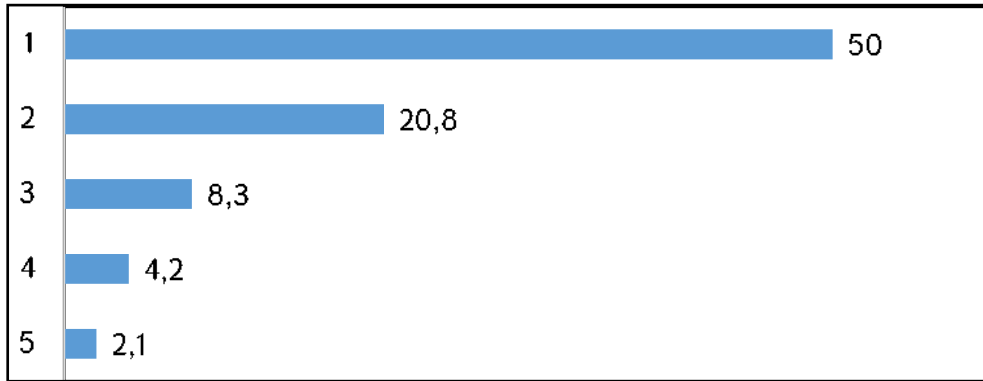
Հետազոտության արդյունքները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և ընդհանրացումը հնարավորություն ընձեռեց առանձնացնել դիդակտիկ սկզբունքների նշանակման հեղինակային եզրույթներ (Տրամագիր 1):

Պարզվեց, որ երեք գիտական ուղղությունների դասագրքերի և ուսումնական ձեռնարկների հեղինակների առաջին խումբ 50 տոկոսը «դիդակտիկ սկզբունքներ» անվանում են որպես «ուսուցման սկզբունքներ»: Հեղինակների

երկրորդ խումբը՝ ընդհանուր մանկավարժություն և տարբեր մարզաձևերի դասագրքերի հեղինակները (20,8 %) հավան էն ուսուցման սկզբունքներն անվանել «դիդակտիկ սկզբունքներ»: Երրորդ խումբը՝ ֆիզիկական դաստիարակություն տեսություն և մեթոդիկայի և սպորտային պատրաստություն հրատարակումների հեղինակները (8,3 %) ուսուցման սկզբունքները սահմանել՝ որպես «մեթոդական սկզբունքներ»:

Ի դեպ, բացահայտվել են և այնպիսի տերմինաբանական նշանակումներ, ինչպիսիք են՝ «ուսուցման ու դաստիարակության սկզբունքներ», «ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի սկզբունքներ», «ընդհանուր մեթոդական սկզբունքներ», որոնց չափաբաժինը կազմում է 4,2 տոկոս:

Առանձին հեղինակներ նախապատվությունը տալիս են այնպիսի տերմինաբանական հասկացություններին, ինչպիսիք են՝ «ուսումնական գործընթացի կազմակերպման մանկավարժական սկզբունքներ», «ուսուցման և մարզման սկզբունքներ», «ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքներ»:



Տրամագիր 1. Դիդակտիկական սկզբունքների հեղինակային տերմինաբանական նշանակումները՝

1.ուսուցման՝ 50 տոկոս, 2. դիդակտիկան՝ 20,8 տոկոս, 3. մեթոդիկան՝ 8,3 տոկոս, 4.ուսուցման և դաստիարակության, ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի, ընդհանուր մեթոդական՝ 4,2 տոկոս, 5. մանկավարժական, ուսումնական գործընթացի կառուցման, ուսուցման և մարզման, ֆիզիկական դաստիարակության՝ 2,1 տոկոս

Վերոհիշյալ հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ ավելի ճիշտ և տեղին օգտագործել այնպիսի տերմինաբանական հասկացություններ, ինչպիսիք են՝ «ուսուցման սկզբունքներ», «դիդակտիկ սկզբունքներ» և «ուսուցման մեթոդական սկզբունքներ»:

Հեղինակների գերակշռող մեծամասնությունը շատ կարևոր դիդակտիկական սկզբունքներին են վերաբերում, օրինակ՝ «ուսուցման դաստիարակչական բնույթը» [9, 13, В. В. Белинович 1958; В.В. Белорусова, И. Н. Решетень 1986; К. Sosniski 1948; Հ. Մ. Մախչանյան, Ա. Ս. Մանուկյան, 1997]:

Տարբեր առարկաներից գիտամեթոդական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրման արդյունքում բացահայտվեցին դիդակտիկական սկզբունքների բնորոշման 6 բառակապակցություններ:

Դրանց են վերաբերում՝ «սիստեմայնություն-սիստեմայնություն և հաջորդականություն», «գիտակցականություն-գիտակցականություն և ակտիվություն», «մատչելիություն-մատչելիություն և անհատականացման», «հաջորդականություն-հաջորդականություն և սիստեմայնություն», «պահանջների աստիճանական բարձրացման-առաջադեմ», «տեսություն և պրակտիկայի կապի-ուսուցման և պրակտիկայի կապի-ուսուցումը և կյանքի կապի»:

Հատուկ ուշադրության է արժանի մասնագետների կարծիքը՝ առանձնացվող դիդակտիկական սկզբունքների քանակի և դրանց գերակայող նշանակության վերաբերյալ: 1-ին աղյուսակից երևում է, որ դասական դիդակտիկայում առանձնացվում են մինչև 9 ուսուցման սկզբունքներ, իսկ գերակայող են հա-

մարվում դրանց 6-7-ը (մինչև 60 տոկոս):

Աղյուսակ 1

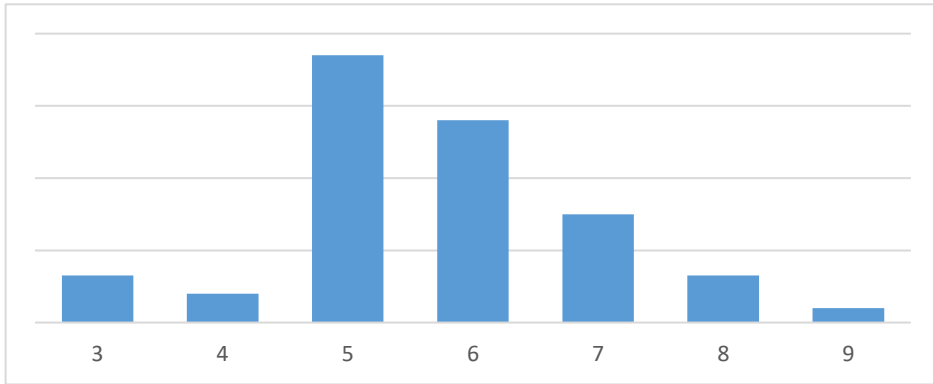
Տարբեր առարկաների դասագրքերի հեղինակների կողմից առանձնացված դիդակտիկական սկզբունքների քանակը փոկոսով

Սկզբունքների քանակը / Գիտական ուղղությունները	3	4	5	6	7	8	9
Ընդհանուր մանկավարժություն			17,6	35,3	29,4	17,6	
Ֆիզիկական դաստիարակություն	13,3		60,0	20,0			6,7
Սպորտային մանկավարժություն	7,1	14,3	35,7	28,6	14,3		
Ընդամենը	6,5	4,3	36,9	28,3	15,2	6,5	2,2

Նրանց միջև առկա է սերտ կապ, մեկի խախտումը բերում է մյուսի խախտմանը: Դրանք գիտակցության և ակտիվության, մատչելիության, գիտականության, դաստիարակող ուսուցման սկզբունքներն են: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ներկայացուցիչները մատնանշում են 3-9 սկզբունքներ, իսկ գերակայող են համարվում 5 կամ 60 տոկոսը (գիտակցականություն-ակտիվություն, զննականություն, սիստեմայնություն, մատչելիություն, կայունություն): Տարբեր մարզաձևերից դասագրքերի հեղինակները

նշում են 3-7 սկզբունքներ, իսկ առավել կարևորում են 5-6 կամ 28,6-35,7 տոկոսը (գիտակցականություն-ակտիվություն, զննականություն, սիստեմայնություն, կայունություն, մատչելիություն, պահանջների աստիճանական աճ):

Այսպիսով՝ ամփոփելով երեք գիտական ճյուղերի դասագրքերը և ուսումնական ձեռնարկները, կարելի է եզրակացնել, որ 36,9 տոկոս դեպքերում գերակայող են 5, իսկ 28,3 տոկոսի՝ 6 դիդակտիկական սկզբունքներ: Առավել պատկերավոր է դա դիտարկել 2-րդ տրամագրում:



Տրամագիր 2. Գերակայող դիդակտիկական սկզբունքների բնութագիրը

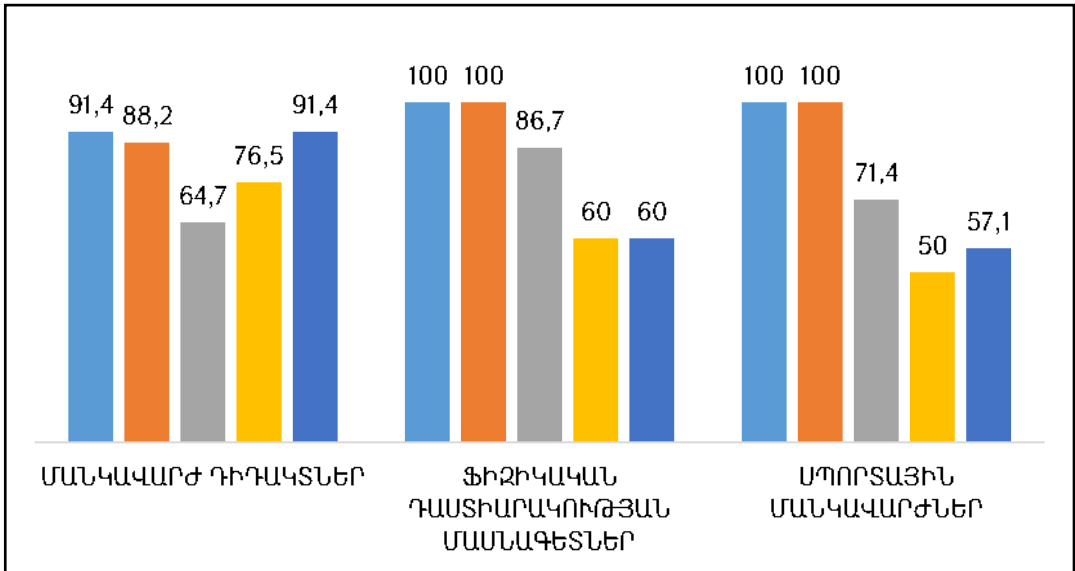
Բացահայտվել է, որ առավել ցածր վարկանիշ ունեն այնպիսի դիդակտիկական սկզբունքներ, ինչպիսիք են՝ դինամիկությունը [8], ուսուցչի առաջատար դերը [6], անհատական և կոլեկտիվ ուսուցման ձևերի ռացիոնալ զուգակցման [13], պարապողների տարիքային առանձնահատկությունների հաշվառումը [14], արդյունավետությունը [12], պրոբլեմայնությունը [16], գիտելիքների օպերատիվությունը [10], մարդու մեջ դրականի վրա հենվելը [5], կիրառական ուղղվածություն [7]:

Մենք չենք կիսում որոշ հեղինակների կարծիքն այն մասին, որ առողջարարական ուղղվածությունը և բազմակողմանիությունը դրանք ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքներ չեն [7]: Կամ ինչ է նշանակում և մեկնաբանվում «ուսուցման բուն դիդակտիկական սկզբունք» հասկացությունը:

Փորձ է արվել նաև դիտարկել առավել մեծ տեսակարար կշիռ ունեցող հինգ դիդակտիկական սկզբունքների հարաբերակցություններ երեք գիտական ուղղությունների լույսի ներքո (Տրամագիր 3):

Ուշագրավ է, որ երեք խմբի բոլոր հեղինակները առավելությունը և նախապատվությունը տալիս են գիտակցականություն և ակտիվության սկզբունքին, իսկ մանկավարժ-դիդակտները նաև կայունության սկզբունքին (94,1-100տոկոս):

Փոքր ինչ ցածր է սիստեմայնության (64,7 տոկոս) ընդհանուր մանկավարժություն դասագրքերի հեղինակների և մատչելիության և կայունության (50-60 տոկոս) ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր մարզաձևերի դասագրքերի հեղինակների մոտ նշված դիդակտիկական սկզբունքների արժեքականությունը



Տրամագիր 3. Դիդակտիկական սկզբունքների հարաբերակցությանն առանձին գիտական ուղղությունների կտրվածքով, տոկոսով՝

1. գիտակցություն-ակտիվություն,
2. զննականություն,
3. սիստեմայնություն,
4. մատչելիություն,
5. կայունություն:

Դիդակտիկական սկզբունքների զարգացման գործում ոչ պակաս ներդրում ունեն նաև հայ մանկավարժները և մտավորականները: Այսպես՝ դեռևս 4-5-րդ դարերում Ե. Կողբացին [3] գտնում էր, որ նյութեղեն աշխարհը ազդում է զգայության օրգանների վրա, որի արդյունքում մարդը ճանաչում է իրականությունը: Ուստի, հայ մանկավարժները ուսուցման ժամանակ ուշադրությունը բևեռում էին տեսողական, լսողական և շարժողական անալիզատորների վրա՝ կիրառելով մարմնամարզական վարժություններ (Ռաֆֆի, 1984, Գ. Արծրունի, 1904, Ա. Բուդաղյան, 1906, Պ. Պոռոջյան 1963 և այլք): Հետաքրքիր է նաև, որ Յու. Ա. Կոմենսկուց շատ առաջ 7-
www.sportedu.am

րդ դարում և Ա. Շիրակացին (605-690) առաջարկել էր ուսուցման գործընթացում դեկավարվել «հեշտից դժվարը» և «պարզից բարդը» դիդակտիկական կանոններով: Այդ գաղափարն արդեն 14-րդ դարում հաստատեց Գր. Տաթևացին, իսկ 19-րդ դարում՝ Ղ. Ալամդարյանը:

Աշխարհահռչակ հայ փիլիսոփա Դ. Անհաղթը (5-6-դ դարեր) մատնանշել էր ուսուցանելիս մատչելիության սկզբունքի կիրառման կարևորությունը և տեսական գիտելիքների և պրակտիկայի կապը: Հայ մանկավարժ լուսավորիչ Խ. Աբովյանը [1] ընդգրկել էր ուսուցման գործընթացում դիդակտիկական սկզբունքների իրականացման ուղիները և մեթոդները: Նա

համարում էր, որ ուսումնական գործընթացը պետք է լինի սիստեմատիկ, ակտիվ, զննական, մատչելի, գիտակցված: Հայ մանկավարժները մատչելիության դիդակտիկական սկզբունքը քննարկում էին ուսուցանվողների տարիքային անհատական հնարավորությունների տեսանկյունից (Ն. Զորայան, 1852; Ա. Բահատրյան, 1881; Ղ. Աղայան, 1963): Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ հայ մանկավարժները դասակարգում էին 5-7 դիդակտիկական սկզբունքներ, ուր առավել գերադասելի էին համարում զննականություն և սիստեմայնությունը՝ 100 տոկոս, մատչելիությունը՝ 91,7 տոկոս, գիտակցություն-ակտիվությունը՝ 75 տոկոս [17]:

Եզրակացություն: Վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ դիդակտիկայի բնագավառում առավել ճանաչված ու տարածված են համարվում այնպիսի տերմին-

նաբանական եզրույթներ, ինչպիսիք են՝ «ուսուցման սկզբունքներ», «դիդակտիկական սկզբունքներ» և «մեթոդական սկզբունքներ»: Դիդակտիկայի ոչ բոլոր սկզբունքներն են համահավասար, դրանք ենթարկվում են դաստիարակող ու զարգացնող ուսուցման, պարապողների բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման պահանջներին: Ուսուցման գործընթացի օրինաչափությունների արտացոլման խորությունը և հստակությունը որոշվում է մանկավարժության և նրա հարակից գիտությունների զարգացման մակարդակով՝ ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտային պատրաստություն, հոգեբանություն և այլն: Ուսուցման տեսությունում և պրակտիկայում երեք գիտական ուղղությունների դասագրքերի հեղինակների գերակշռող մեծամասնությունը մատնանշում է 5-6 դիդակտիկական սկզբունքների գերակայություն:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբովյան Խ., Երկերի լիակատար ժողովածու, Երևան, 1947-1956, հատ. 3-6:
2. Ամիրջանյան Յու. Ա., Ժամանակակից դիդակտիկա, Երևան, Լույս, 1991, 217 էջ:
3. Կողբացի Ե., Եղծ աղանդոց, Երևան, 1970, 59, 76, 182 էջ:
4. Կոմենսկի Յ. Ա., Մեծ դիդակտիկա, Երևան, Հայպետուսումնական հրատ., 1962, 357 էջ:
5. Մանուկյան Ա.Պ., Մանկավարժագիտություն. նոր դասընթաց, Երևան, 2002, էջ 120-141:
6. Боген М.М., Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. - М.: Книжный дом «Либроком» 2010.- с. 105-142
7. Булгакова Н. Ж., Плавание: Учебник. - М.: ФиС.- 2001,- 211 с.
8. Гужаловский А. А., Основы теории и методики физической культуры.- М.: ФиС.- 1986.- с. 49-55

9. Крившенко Л. П., Педагогика: Учебник .- М.: Проспект.- 2010 - 432 с.
10. Куписевич Ч., Основы общей дидактики (Пер. с польского). - М.: Высшая школа.- 1986.- 367 с.
11. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС., 1991.- 543 с
12. Оконь В., Введение в общую дидактику (Пер. с польского). - М.: Высшая школа.- 1990.- 382 с.
13. Пидкасистый П. И., Педагогика: Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России.- 1998.- 193 с.
14. Сластенин В. А. с соавт., Педагогика: Учебное пособие. - М.: Школа- Пресс.- 1998.-512 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия.- 2004.- 480 с.
16. Харламов И.Ф., Педагогика: Учебное пособие. - М.: Высшая школа.- 1990.- 576 с.
17. Ghazaryan F. G. , Armenian trage in the formation of didactic principles of the ching//Scieuge in sport: modern issues-2023-N1(8)-pp.-78-87

ANALYSIS OF THE PRINCIPLES OF DIDACTICS THROUGH THE PRISM OF THREE SCIENTIFIC DISCIPLINES

*F. G. Ghazaryan, E.Z. Martirosyan
Armenian State Institute of Physical Culture
G. and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: didactics, teaching principles, pedagogy, physical education, textbook, sports pedagogy.

Research relevance: The history of pedagogy shows that educators and thinkers from different countries and different eras constantly sought to define didactic principles of teaching, and the first attempts were outlined in the 16th-17th centuries. The principles of teaching reflect certain needs. Naturally, these principles evolve in response to the requirements of life, socio-economic conditions, of course, the principles of teaching also change: some lose their relevance while new ones emerge instead. The analysis of scientific and pedagogical literature indicates that there is no single definition of the structure of teaching principles among the authors, there is an inadequacy and inconsistency of opinions.

From this perspective, the didactic principles are examined and analyzed through the prism of three scientific directions.

Research aim and objectives: The purpose of the study is a retrospective analysis of didactic principles, and the Objective is to determine their priority Significance in three academic disciplines: general pedagogy, theory and methodology of physical education, and sports pedagogy.

Research methods and organization: The main research methods were historical-logical analysis, empirical methods of generalization of existing material. Several dozen sources including monographs, textbooks, encyclopedias, manuals have been reviewed.

Research result analysis: The research identifies unique terminological descriptions of didactic principles and six associated **word combinations**. Of the 9 principles accepted in classical pedagogy, 6 to 7 of them are of priority significance, 5 principles out of 3 to 9 prevail in the theory and methodology of physical education and, correspondingly, 5 to 6 principles out of 3 to 7 prevail in textbooks on various sports. Overall 5 (36.9%) and 6 (28.3%) principles are dominant didactic in the three scientific disciplines. The study found a low rating of such didactic principles as dynamism, the leading role of the teacher, a reasonable combination of collective and individual forms of learning, problem-based learning, practical orientation, efficiency and effectiveness. It is noteworthy that all three groups of authors prioritize the principles of consciousness and activity, while didactic teachers emphasize the principle of durability (94.1-100%). Armenian educators and thinkers also Have made a significant contribution to justifying the didactic principles of teaching, as evidenced presented in the study by specific data.

Conclusion: The principles of didactics are subordinate to the requirements of comprehensive and harmonious teaching and development. The reflection of the teaching principles is determined by the level of development of didactics and related disciplines, such as physical education, sports training, psychology and others. The priority of 5-6 didactic principles in the learning process has been identified.

АНАЛИЗ ПРИНЦИПОВ ДИДАКТИКИ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ТРЕХ НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: дидактика, принципы обучения, педагогика, физическое воспитание, учебник, спортивная педагогика.

Актуальность исследования. История педагогики свидетельствует, что педагоги и мыслители разных стран и разных эпох постоянно стремились определить дидактические принципы обучения, а первые попытки были очерчены в 16-17вв. Принципы обучения отражают определенные потребности. Под влиянием требований жизни, социально-экономических условий, естественно, меняются и принципы обучения: одни теряют свой смысл, а взамен появляются новые. Анализ научно-педагогической литературы свидетельствует о том, что среди авторов нет единого определения состава принципов обучения, прослеживается неадекватность и разноречивость мнений. С этой точки зрения дидактические принципы рассмотрены и проанализированы сквозь призму трех научных направлений.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является ретроспективный анализ дидактических принципов, а задачей – определение их приоритетной значимости в трех учебных дисциплинах: общая педагогика, теория и методика физического воспитания, и спортивная педагогика.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования являлись историко-логический анализ, эмпирические методы обобщения существующего материала. Изучены несколько десятков источников информации – монографии, учебники, энциклопедии, пособия.

Анализ результатов исследования. В итоге изучения выделены авторские терминологические обозначения дидактических принципов и 6 словосочетаний в их определении. Из признанных в классической педагогике 9 принципов приоритетное значение имеют 6-7 из них, в теории и методике физического воспитания из 3-9 доминируют 5 принципов и в учебниках по разным видам спорта соответственно из 3-7 – 5-6 принципов. В целом в трех научных дисциплинах доминирующими дидактическими являются 5 (36, 9%) и 6 (28,3%) принципов. В исследовании установлен низкий рейтинг таких дидактических принципов как динамичность, ведущая

роль преподавателя, рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения, проблемности, прикладной направленности, оперативности, учета эффективности. Примечательно, что все три группы авторов преимущество отдают принципам сознательности и активности, а педагоги-дидакты – и принципу прочности (94,1-100%). Немалый вклад в обосновании дидактических принципов обучения внесли также армянские педагоги и мыслители, на что приведены конкретные данные.

Краткие выводы. Принципы дидактики подчинены требованиям всестороннего и гармонического обучения и развития. Отражение принципов обучения определяется уровнем развития дидактики и смежных с ней наук - физическое воспитание, спортивная подготовка, психология и другие. Определена приоритетность 5-6 дидактических принципов в процессе обучения.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

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

Էրիկ Ջավենի Մարտիրոսյան՝ մ.գ.թ., Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am ORSID: 0009-0002-5171-1761

Information about the authors

Frunzik Gabriel Ghazaryan, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair 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

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

Հոդվածն ընդունվել է 10.09.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.09.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

ՀՏԴ 796.011.2

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-63

ԿՐՈՆԸ ԵՎ ՀՈԳԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ ԵՎ ԿԱՐԱՏԵԴՈՅՈՒՄ.

ԱԶԳԱՅԻՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՅՍ ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ

Ա. Ս. Ղարախանյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հոգևորություն, կրոն, սպորտ, մշակույթ, հոգևոր մղում, հավատք, կարատեի դաստիարակչական ազգային համակարգ, գաղափարախոսություն, արժեք:

Հետազոտության արդիականություն: Հոգևորություն տերմինը բարդ հասկացություն է, որի բովանդակությունը փոխվում է՝ ըստ մշակութային, կրոնական և ակադեմիական ծագման: Մի շարք հետազոտողներ կարծում են, որ հոգևորություն տերմինն իր իմաստային և հայեցակարգային կողմերով համընկնում է դրական հույզերի և կրոնի հասկացության հետ: [4]: Սակայն, մեր համոզմամբ, այս երկու հասկացություններից մեկը՝ դրական հույզերը, կախված դրանց ծագման աղբյուրից, (մեր ներքին երկխոսության մեջ) կարող է հոգևորության հետ որևէ աղերս չունենալ և էապես չարտահայտել հոգևոր վերաբերմունք կամ արձագանք, ինչպես բարեկեցության վերաբերյալ սուբյեկտիվ դատողությունները, իսկ կրոն հասկացությունը՝ որպես գիտակցության ձև, աշխարհայացք է և բացառապես հիմնված է հոգևորի և աստվածությունների նկատմամբ ունեցած հավատքի վրա: «Հոգևորություն» տերմինը պետք է

դիտարկել որպես ժամանակակից կրթության գաղափարական հայեցակարգ այն մտավոր հասկացություն է և որոշիչ դեր ունի կյանքի ընտրության համար, որը գնահատվում է գերազույն արժեքներով և արտահայտվում համոզմունքներում, վերաբերմունքի և գործողության մեջ: Յուրաքանչյուր մարդ ունի հոգևորություն քանի դեռ նա ունի հավատքով արտահայտված համոզմունքներ: Այսինքն՝ հոգևորությունը գտնվում է հավատքի ոլորտում և նրա համար ապացուցողական պատասխաններ գոյություն չունեն: Այն «ես»-ից դուրս հավատքի լայն հասկացություն է և ձգտում է հավատքով էլ պատասխանել կյանքի իմաստաբանական և գոյաբանական անապացուցելի բոլոր հարցերին: Հոգևորությունը ենթադրում է մշակութային և կրոնական պատկանելիություն, որով անձը նույնականնում է այդ հոգևորությունը ներշնչող արժեքներով: Հետևաբար, կարատեդոյում և սպորտում արտահայտված հոգևորությունը ևս նույնական է այն կրոնի ներաշխարհին և հոգևոր պատկանելիությանը: Կարատեդոյում հոգևորությունը ձևավորվում է «դո»-ի համակարգային կրոնափիլիսոփայական

դրույթներով, որն ամրագրված է կարատեդոյի հենց անվանման մեջ՝ կողավորելով նրա ողջ հոգևոր-մշակութային բովանդակությունը:

Քենեթ Պարզամենտը հոգևորությունը սահմանել է որպես «սրբազան տիրույթ», որը վերաբերում է «Աստծո, բարձր ուժերի, աստվածության և տրանսցենդենտ իրականության գաղափարներին» [7]: Հոգևորությունն այն զորեղ ուժն է, որը կյանքում, ինչպես նաև սպորտում մարդուն կարող է առաջ մղել բարձրագույն նպատակների, որի ներգործության հիմնական աղբյուրը կրոնն է: Ինչպես Նժդեհն է ասում. «Անկրոն էակը հրաշունչ զինվոր չի կարող դառնալ»: Հոգևոր համոզմունքներով ձևավորված արժեքներն են, որ ազգերին և ժողովուրդներին միաբան և ավելի կենսունակ են դարձրել: Հոգևորությունը կրոնի արտահայտություն է, և ոմանք մտածում են, որ հոգևորությունը սահմանումից դուրս է, և նրա ընկալումները ոչ նմանական: Այս վերաբերմունքի պատճառը պայմանավորված է տարբեր մշակութային և կրոնական հայեցողությամբ, ինչպես օրինակ՝ քրիստոնյաները հոգևորությունը հասկանում են՝ որպես սուրբ հոգու ներգործություն, մինչդեռ մահմեդականների համար հոգևորությունը ուղղություն է դեպի իմաստի ավելի խորը ըմբռնումներ, հրեաները հոգևորությունը կարող են զգալ Աստծո հետ իրենց կատարած ուխտի հարաբերություններում, իսկ բուդդայական հոգևորությունը վերաբերվում է

տառապանքների ավարտին՝ լուսավոր ըմբռնման միջոցով: Ինչպես երևում է բոլոր դեպքերում, հոգևորությունը վերաբերում է տրանսցենդենտի հետ կապին կամ հարաբերություններին, որտեղ սրբության տարրը կրոնի կենտրոնական կետն է, որի գոյությունն ու իսկությունը առանցքային է հոգևորության համար, որոնք բնութագրվում են մարդկային կյանքի բարձր իդեալներով և գաղափարներով:

Ապրելու և գործելու հանունների կոնցեպտը (հանուն ինչի), պայմանավորված հավատքով, սպորտում և կյանքում կարող է բերել արդյունքների աննախադեպ աճի: Հոգևոր մղումներով պայմանավորված մարդկային իդեալների և մարզական բարձր արդյունքների ձեռքբերման համար մեծապես կարևոր է, որ այդ ակտիվությունը սպորտում իրագործվի ինքնազերազանցման և ինքնահաղթահարման ճանապարհով և այդ ոգևորության ամենագոր ուժը թաքնված է հոգևոր ինքնաճանաչողության և հավատքի մեջ: Ուստի, կրոնը և հոգևորությունը պայմանավորված հավատքով մարզիկներին կարող է առաջ մղել դեպի սպորտային բարձր արդյունքներ՝ որպես նվիրագործություն, հանուն ազգի և եկեղեցու: Այսպիսի մղումներով արտահայտված ձեռքբերումները մեծապես կարող են ծառայել ազգին և պետությանը, բայց ոչ Հեգելյան այն պնդմամբ, որ մարդիկ պատմության գործիքներ են, որոնցից թաքցվում է պատմության իմաստը [3] այլ հոգևոր

բարձր գիտակցությամբ և առաքինությամբ, որով կարտահայտվի մարդկային նվիրագործ հոգևորությունը: Հայեցողական այս տարբեր ըմբռնումներով և խորը վերլուծական մտքի լուսավորությամբ փորձենք սպորտում, կարատեոլոյում և ամենուր պահպանել հայ քրիստոնյաներիս համար մեր հոգևոր ներգործության միակ աղբյուրը՝ քրիստոնեական հավատքը, և նրա սրբության տարրը հանդիսացող մեր առաքելական սուրբ եկեղեցին:

Այս շեշտադրումով էլ ներկայացված է սույն հետազոտության արդիականությունը, որով պայմանավորված է հայ մարզիկների հոգևորությունը սպորտային բարձր ձգտումներով:

Հետազոտության նպատակն է՝ քրիստոնեական հավատքով և իդեալներով սահմանել և կարևորել՝ կարատեիստ հայ մրզիկների սպորտային բարձր արդյունքների և հոգևոր ճշմարտության ձեռքբերման ազգային ուղին՝ որպես հայկական հոգևորության և ինքնության արտահայտիչ:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Հայ կարատեիստների մոտ ներքին մտավոր զննությամբ ձևավորել վերաբերմունք մի շարք կրոնների և դավանաբանական հայացքների վերաբերյալ:

2. Քրիստոնեական հոգևորությունը դիտարկել՝ որպես հայ կարատեիստների գործունեության գլխավոր առաջնորդություն:

3. Ձևավորել կարատեի ազգային-դաստիարակչական համակարգի վերաբերյալ անհրաժեշտ պատկերացումներ:

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

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սպորտային գործունեության պատմական ընթացքը գնահատելիս հասկանում ենք, որ հնագույն քաղաքակրթություններում այն իրագործվել է կրոնական պաշտամունքային սովորությունների շրջանակներում և հանդիսացել է ժամանակի սուրբ ավանդույթի մի մասը:

Դեռևս Հոմերոսի ժամանակներում կրոնական ծեսերի նվիրագործության և այդ հոգևորության արտահայտման արդյունքում ի հայտ եկան տարբեր մրցաշարեր և ձևավորվեցին այնպիսի մարզաձևեր ինչպիսիք են բոնցբամարտը (պիզմաչիա), պալեն (հին հունական ըմբշամարտի ձև), պանկրատիոնը (բաղկացած էր պիզմաչիայի և պալեի տարրերից), վազքը, սկավառակի նետումը, նետաձգությունը, նիզակի նետումը և այլն, որոնց միջոցով հին օլիմպիական խաղերում ցուցադրվում էին հույների կրոնական փորձառությանները նվիրված Ձևին: Համահեղինակական մյուս խաղերը ևս ունեին կրոնական և հոգևորություն արտահայտող յուրահատուկ շրջանակ:

Դելֆիում կազմակերպվել էին Պյութիական խաղերը՝ ի հիշատակ Ապոլոնի վիշապի նկատմամբ տարած հաղթանակի, Իսթմիական խաղերը Կորնթոսում փոխկապված էին Պոսեյդոնի պաշտամունքի հետ, իսկ Նեմեայի խաղերը կատարվում էին ի պատիվ Զևսի: Սխայված չենք լինի եթե ասենք, որ գործնականում մարդու ներքին կարողությունները բացահայտելու ամենազդեցիկ և արդյունավետ ճանապարհը դեռ վաղ ժամանակներից հանդիսացել է հոգևորությունը, որի հիմքը եղել է կրոնը և հավատքը: Կուբերտենը անգամ համոզված էր, որ հնարավոր է օլիմպիզմը նույնականացնել կրոնի հետ, ինչպես վկայում է նրա «religio athletae» տերմինը, որը հիմք դարձավ «Մկանային քրիստոնեություն» շարժմանը: Պատմությանը նաև հայտնի է, որ Ամերիկայի նախագահ Թեոդոր Ռուզվելտը մեծացել է մի ընտանիքում, որտեղ դավանում էին «մկանային քրիստոնեություն», և ինքն էլ հանդիսանում էր այդ ուսմունքի ակնառու հետևորդներից մեկը [1]: Սակայն «մկանային քրիստոնեություն»-ը կրոնական ուղղություն ընկալելու այս երևույթը հանգեցնում է քրիստոնեական դավանաբանության խեղաթյուրման և աղանդավորական չարիքի: Այլ բան է, որ սպորտը կարող է աջակցել կրոնին և կարող է անգամ հանդես գալ որպես աստվածային առաքինությունների և բարձր արժեքների ներկայացման հարթակ, որտեղ հավատքն ու քաջությունը միախառնվում են

հանուն հուսացած հաղթանակի: Այս համատեքստում, եթե փորձենք կողավորել «առողջ հոգի՝ առողջ մարմնում» Պլատոնյան հայտնի բանաձևը հայ մարզիկների ինքնության առնչությամբ, կստացվի՝ անհրաժեշտ է ունենալ հայկական առաքինագործ ոգի և այն կրելու համար արժանավոր մարմին, որը պատյանն է մեր ոգու: Հոգևորությունը սպորտում այն աներևույթ և զորեղ ուժն է, որ գոտեպնդում է մարզիկին և հաղթանակի հավատքով առաջ մղում, իսկ մարմինը նրա ֆիզիկական արտահայտության միջոցը՝ մրցումներում ներկայանալու շարժողական հմտություններով: Եթե մարմնի ֆիզիկական որակները տեսանելի են, և դրա կարողությունները՝ չափելի, ապա ոգին, որը շարժում է մեր մարմինը, աներևույթ է և նրա ուժը անսահմանելի, և եթե մարմինը պետք է մարզել, և նրա խնամքը կարևոր է ժամանակավոր հաղթանակների համար, ուրեմն որքան առավել պետք է կարևորել ողբու խնամքը, որը իմաստ է փնտրում կյանքի գրեթե բոլոր շարժումներում, հավերժության հաղթանակի և ազգապատկան ինքնության համար:

Հետևաբար, հոգևորությունը գործնականում կարող է հասնել այնպիսի սպորտային արդյունքների, որքանով սպորտը կարող է իմաստ փնտրել հոգևոր գիտակցության մեջ:

Ի վերջո կարատեղոյում ևս գլխավոր շեշտադրումը արված է հենց նրա հոգևոր

ասպեկտի «դո»-ի վրա, որով արտահայտված է նրա ողջ էությունը և հոգևոր ճանապարհը: Հետևաբար, սպորտում, մասնավորապես Հայաստանյան կարատեդոյոյում ևս անչափ մեծ և կարևոր է հոգևորության դերը որպես գործունեությանը իմաստ և ուժ հաղորդելու անհրաժեշտություն:

Հոգևորության վերաբերյալ մարդաբանական և աստվածաբանական մշակույթային պատկերացումները ֆիզիկական դաստիարակության մեջ և սպորտում.

Իսլամում հոգևորությունը նշանակում է Աստծուն ակնածանք և երկրպագություն բոլոր հարցերում և շարժումներում՝ Աստծո իրավահաջորդությունը երկրի վրա ձեռք բերելու համար [2]: Իսլամական իրավագիտության ավանդական տեսությունը, որը կարգավորում է մահմեդականների հասարակական կյանքը, իրենից ներկայացնում է հոգևորության հանդեպ կանոնական կարգապահություն, որը ճանաչում է շարիա աստվածային օրենքները: Շարիաթը իսլամական իրավագիտության մեջ կողավորում և մեկնաբանում է Ղուրանում ամրագրված էթիկական սկզբունքները և ապահովում իսլամական սահմանադրական մոդելը՝ սահմանելով իր բարոյական և իրավական առաջնորդությունը կյանքի գրեթե բոլոր ասպարեզներում՝ ընտանեկան և սոցիալական նորմատիվ կարգավորումներից մինչև սպորտ և քրեա-

կան պատասխանատվություն: Մահմեդականների հոգևորության նվիրական զգացումը և Աստծո հանդեպ ունեցած ակնածանքը անգամ կարող է արտահայտվել «ջիհադով», որը իսլամական օրենսդրությամբ թույլատրելի պատերազմի ձև է՝ ուղղված այն երևույթների դեմ որոնք վնասում են իրենց կրոնը և մահմեդական հասարակությանը [5]: Պայքարի այս ձևը մահմեդականներից պահանջում է ֆիզիկական բարձ պատրաստվածություն, որը իսլամում անշուշտ խրախուսվել է: Դա է վկայում Ղուրանում և իսլամական տարբեր գրական աղբյուրներում այն նկարագրությունները, որտեղ Մուհամեդ մարգարեն մասնակցել կամ խրախուսել է մի շարք մարզական գործունեություններ, ինչպիսիք են են լողը, նետաձգությունը, ուղտերի մրցավազքը, ձիավարությունը, մրցավազքը, ըմբշամարտը և այլն, որի գործունեությունը արտահայտվել է իսլամական օրենքներով և նրան բնորոշ ոգևորությամբ: Նետաձգությունը, ինչպես նաև ռազմական նշանակություն ունեցող այլ մարզաձևերը, համարվել է արդյունավետ գործիք «Ջեհադ» իրականացնելու համար: Հարկ է նշել, որ Մուհամեդ մարգարեն ասել է, որ պարզևներ են սպասվում երեք բանի համար՝ ուղտերի մրցավազքի, ձիավարության և նետաձգության, քանի որ սրանք «Ջեհադ»-ի հմտություններ են: Իր հոգևորության համատեքստում Իսլամը շեշտադրում է ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը՝ որպես մարդու կարևոր ձեռքբերում, որը

Ղուրանի և հաղիսների տարբեր հատվածներում մուսուլմաններին կոչ է արվում զբաղվել ֆիզիկական ակտիվությամբ: Ըստ իսլամի՝ մարդիկ կարող են հաղթահարել իրենց շրջապատի ցանկացած մարտահրավեր, եթե նրանք գտնվում են բարձր ֆիզիկական պատրաստվածության մեջ: Հաղիսում մենք կարդում ենք. «Ուժեղ հավատացյալը Ալլահի համար ավելի լավ և սիրելի է, քան թույլը»: Ինչպես նաև հայտնի է դառնում, որ Մուհամեդ մարգարեն տիրապետել է ըմբշամարտի հնարքներին և Ռուկանա բին Աբդուլպազիդի հետ պայքարում դարձել է հաղթող: Մեր օրերում ևս շարիաթի հոգևոր պատասխանատվությունը իր հետևորդներից պահանջում է նպատակի ուժեղ զգացում, հաստատական վճռականություն և հոգևորություն՝ ինչպես սպորտում, այնպես էլ կյանքի բոլոր ասպարեզներում:

Հուդայականության առաջին բաղադրիչը ուխտն է: Հրեական հուդայականությունը մովսեսական ուխտը պահելու մեջ է, որը հաստատվել է Աստծո և իրենց նախնիների միջև [6]: Հրեաները կարող են նաև ուխտի գալ սեփական ժողովրդի հետ հարաբերություններում: Աստված Մովսեսի միջոցով Սինա լեռան վրա հրեա ժողովրդին տվեց Թորան՝ Մովսեսի հինգ գրքերը, որը հանդիսանում է Հուդայականության հիմնական Աստվածաշունչը: Բացի բնօրինակ գրավոր թորայից, հետագայում ավելի ուշ

կազմվեց ռաբիական գրառումների հավաքածուն՝ Թալմուդը, որը երբայերեն նշանակում է «ուսմունք», կոչված այն գաղափարին, որ «ողջ հրեա ժողովուրդը պատասխանատու է միմյանց համար»: Թալմուդը կրոնական, կենցաղային, իրավական կանոնների ու պատվիրանների ժողովածու է, այն ծառայում է որպես հրեական մտքի և ձգտումների «առօրյա կյանքի ուղեցույց»: Թորայում գրված է, որ Աստված հրեա ժողովրդին խոստացավ Քանանի երկիրը, որի արդյունքում էլ ձևավորվեց հավատք առ այն, որ հրեա ժողովուրդն ունի ինքնորոշման ազգային իրավունք՝ որպես սեփական ազգ: Այս գաղափարախոսությունը, որն արդեն կրում էր հազարամյակների վաղեմություն՝ հիմք հանդիսացավ «սյունիզմի» ձևավորմանը՝ որպես քաղաքական գաղափարախոսություն՝ Սիոն լեռան մոտ «հրեական պետություն» ստեղծելու պահանջով: Սիոնիստները ոչ մի կրոնական և քաղաքական և ֆիզիկական ջանք չխնայեցին, որպեսզի հազարավոր հրեաների ամբողջ աշխարհից վերադարձնեն իրենց պատմական հայրենիքը և Իսրայելը հռչակեն որպես անկախ պետություն և հրեական ինքնության կենտրոն: Այսօրինակ մարտահրավերներում հաղթանակների հասնելու համար, անշուշտ, հրեա հասարակությունից պահանջվել է ֆիզիկական մեծ ջանք և հոգևորություն: Ռաբբի Ավրահամ Յիցհակ Կուկը, ով հրեա ժողովրդի մեծագույն հեղինակություն էր և հանդիսանում էր

երուսաղեմի Աշքենագի, ինչպես նաև հետագայում՝ Պաղեստինի Աշքենագի գլխավոր ուսրբի, Orot HaTechiya 34-րդ գլխում իսրայելցի երիտասարդներին բացահայտորեն խրախուսում է ֆիզիկապես ուժեղանալ դեռևս այն ժամանակ ապագա հրեական պետության կերտելու համար, ինչպես նաև գրում է. «Երբ երիտասարդները սպորտով են զբաղվում իրենց մարմիններն ու հոգիները ուժեղացնելու համար, ավելի ուժեղ ազգ լինելու բարօրության համար, այս սուրբ գործը բարձրացնում է Աստվածային նախախնամությունը նույնքան, որքան Դավիթ թագավորի երգերը»: Նա շարունակում է. «Մեր ֆիզիկական պահանջը մեծ է: Մեզ պետք է առողջ մարմին: Մենք շատ գործ ունենք հոգևորության հետ, մենք մոռացանք մարմնի սրբությունը, մենք անտեսել ենք ֆիզիկական առողջությունն ու ուժը, մենք մոռացանք, որ սուրբ մարմին ունենք ոչ պակաս, քան սուրբ ոգին...» [9]: Հուդդայականության ևս մեկ ալ նշանավոր կերպար՝ Մովսես Մայմոնիդեսը, մի ամբողջ գլուխ նվիրեց ֆիզիկական առողջությանը և հոգևորությանը իր մեծ գործի՝ *Միշնե Թորայում*, որտեղ գրում է. «Մարմինը առողջ և առույգ պահելով՝ քայլում ես Աստծո ճանապարհով... մարդու պարտականությունն է խուսափել այն ամենից, ինչը վնասում է մարմնին և զարգացնել սովորություններ, որոնք նպաստում են առողջությանն ու առույգությանը»: Հրեա

հասարակության մեջ սպորտային ամենամեծ շարժումը սկսվեց 1929 թվականին, երբ ստեղծվեց «Մաքքաբի» միջազգային հրեական սպորտային կազմակերպությունը: Սիոնիստները վերցրել էին այս անունը, քանի որ մակաբայականները հրեա հերոսներ էին, որոնք կռվում էին անկախության համար և որոնց օրինակը ուսուցողական էր երիտասարդ հրեաների համար: Սիոնիստական երիտասարդական այս շարժումը կենտրոնացավ Մաքս Նորդաուի (բժիշկ, գրող, քաղաքական գործիչ և համաշխարհային սիոնիստական կազմակերպության համահիմնադիր) «մկանային հուդայականություն» գաղափարախոսության վրա՝ սպորտը և հուդդայական հոգևորությունը միախառնելով իրար:

Բուդդայականությունը հիմնված է անձի հոգևոր զարգացման վրա: Բուդդիզմը, հատկապես Արևելյան Ասիայի երկրներում, հոգևոր մշակութային առումով գրեթե նույնացված է կոնֆուցիականության և դաոիզմի հետ՝ որպես իրար լրացնող գաղափարախոսություններ: Ըստ գիտական աղբյուրների Կոնֆուցիականությունը, բուդդիզմը և դաոիզմը՝ որպես փիլիսոփայական գաղափարախոսություններ, եղել են այն երեք ամենահայտնի ուղղությունները, որոնք գիտնականները լայնորեն մեջբերումներ են կատարում, երբ փորձում են հասկանալ արևելյան ասիացիների յուրահատուկ աշխարհայացքը և վարվեցողությունը: Սակայն հարկ է նշել նաև, որ դաոսիզմը,

բուդդիզմը և կոնֆուցիականությունը ոչ միայն տարբեր են հայեցակարգային և մետաֆիզիկական մակարդակներում, այլև կիրառվում են առօրյա կյանքում շատ տարբեր ձևերով և միավորվում ամբողջապես: Օրինակ՝ կոնֆուցիականությունը հիմնականում կառավարում է սոցիալական համակարգի կառուցվածքը և բարոյական պահանջների չափանիշները և սոցիալականացման և արտաքին չափանիշերի աղբյուր է, իսկ բուդդիզմը և դաոիզմը հիմնականում առաջարկում են դիմակայելու և աջակցության ճանապարհներ: Բուդդայականության մեջ, երբ խոսքը վերաբերում է ֆիզիկական դաստիարակության մեջ կամ սպորտում հոգևորության բացահայտմանը, մեր առջև դրված խնդիրը դառնում է առավել պարզ և հանգամանալի, քանի որ խնդրի պատասխանը ինքնին արևելյան մարտարվեստներն են, որոնց փիլիսոփայությունը այնպես է միահյուսված բուդդիզմին, որ մեկի լիարժեք ըմբռնումը պայմանավորված է մյուսի իմացությամբ: Այդ արմատական կապը նկատվում է հենց առաջին հայացքից՝ արևելյան մարտարվեստների անվանման մեջ ամրագրված «դո» մասնիկով, որն արտահայտում է նրա ողջ էությունը և հոգևորությունը: Սխալված չենք լինի եթե ասենք, որ մարտարվեստը պարզապես միջոց կամ հոգևոր պրակտիկայի անոթ է հմուտ գործողություններով սահմանված ճանապարհին անցնելու համար, իսկ մրցակ-

ցային Բուդդան վարպետության, առաջնորդության և հոգևորության մասին է [10]: Ըստ բուդդիզմի՝ մարդկային ողջ գոյությունը լցված է տառապանքով, որից կարելի է ենթադրել, որ ֆիզիկական պատրաստվածությունը անհրաժեշտություն է այդ մարտահրավերներին դիմակայելու համար: Բուդդայական գաղափարախոսությունը կյանքի էությունը սահմանում է տառապանքի իր հայեցակարգից՝ հաստատելով նրանում տեղի ունեցող աստիճանական փոփոխությունների հաջորդականությունը: Եթե զուգահեռաբար այս գաղափարը դիտարկենք արևելյան մարտարվեստների, ինչպես նաև կարատեդոյի պարագայում կնկատենք, որ տառապանքները և դժվարությունները այստեղ ևս մեծ են, որոնք լցված են զգացմունքային և հոգեբանական յուրահատկություններով, ինչպես նաև աստիճանական փոփոխությունների հաջորդականությամբ և հասունացմամբ: Եվ հոգևոր այս ազդակը առաջնորդում է որպես մարդկային մտքի հրամայական, որով ֆիզիկական և հոգևոր կատարելագործումը դառնում է որպես ներքին հոգևորություն արտահայտող խորաթափանց և անքննին աներևույթ մի բան: Թեև ցանկալի է պարզ տրամաբանությամբ բնութագրել և հասկանալ այս հոգևորության դիմագիծը, սակայն արևելյան մարտարվեստներում, ինչպես նաև կարատեդոյում հոգևորության բնույթը միանշանակ նկարագրելը անհնար է ինչպես Տաո Թե Չինգում Լաո Ցզին է

ասում. «Անունը, որը կարելի է նկարագրել, մնայուն ու անփոփոխ Տաոն չէ» [11]: Պարզապես այն տառ է և այն պետք է ներքնապես զգալ՝ առանց խոսքերի:

Ինչպես տեսնում ենք հոգևորությունը ունի ինքնություն և ազգային պատկանելիություն:

Անկախ այն հանգամանքից, թե մարդիկ ինչ կրոնական պատկանելիություն են կրում, միևնույն է բոլորը հավատքի միջոցով ակնկալում են մխիթարություն և փրկություն՝ բախվելով միևնույն էկզիստենցիալ իրավիճակին, որտեղ մահը սպառնում է մարդու «գոյությանը», իսկ մարդը հոգևորությամբ, աստվածահաճո գործերով և ինքնակատարելագործման ճանապարհով ձգտում է ազատագրվել այդ «սահմանափակությունից»:

Կրոնի և հոգևորության ներկայությունը սպորտում պետք է դիտարկել որպես դրական աճի և հոգեբանական պատրաստվածության լավագույն միջոց: Հոգևորությունը և հոգևոր ազդակը ի հայտ է գալիս որպես մարդկային հիմնարար հրամայական, և դրա կատարելագործումն ու մշակումը սպորտում՝ որպես ներքին պատրաստականության և մոտիվացիայի աղբյուր, մարզիկին կարող է մղել բանական գործողության, որի ծագումը արմատապես կրոնական է: Սպորտում հոգևորությունը կենտրոնացած է միաստիկ փորձառությունների վրա արտահայտված անձի սեփական հավատքով և կրոնական համոզմունքներով:

Աղոթքը սպորտում հաճախ ամենատեսանելի հոգևորության արտահայտման ձևն է, որը կիրառվում է անորոշ և բարդ իրավիճակներում՝ հասցեագրված նյարդայնության և անհանգստության դեմ՝ հանուն պայքարի և հուսացած հաղթանակի: Միաստվածական կրոնական փորձառության մեջ (քրիստոնեություն, իսլամ և հուդայականություն) մարզիկները իրենց աղոթքը ուղղում են Աստծուն, մինչդեռ բուդդայականության, դաոսականության հոգևորության հետևորդները, օգտագործում են մեդիտացիայի հատուկ տեխնիկա, որը հատկանշական է ինչպես կարատեին, այնպես էլ արևելյան մյուս մարտարվեստներին:

Կրոնական այս համակարգերը, իհարկե, բախտորոշ դեր են խաղացել ազգերի և ժողովուրդների ճակատագրերում՝ ուժ և հոգևորություն հաղորդելով և նրանց պատմության քառուղիներում դարձնելով ավելի կենսունակ: Սակայն, կա մի շատ կարևոր հարց, որն էապես կարող է ազդել ոգևորության ուժի և ազդեցության վրա, և այդ ուժը բացարձակ համոզմունքն է այն գաղափարին, որին ծառայում են տվյալ ազգերը և ժողովուրդները՝ պահպանելով իրենց հոգևոր ինքնությունը:

Ելնելով մեր հետազոտության առարկայի ուսումնասիրություններից՝ հոգևորության և նրա ազդեցության ուժի վերաբերյալ մեր առաջադրված խնդիրներից, այստեղ կարևոր է հասկանալ՝ արդյոք այս համակարգերը պահպանել են իրենց

հոգևորության աստվածաբանական արժանահավատությունը սպորտում և ժամանակակից կյանքում: Մխաված չենք լինի, եթե ասենք, որ հատկապես պետական քարոզչական մակարդակներում կրոնական այս հոգևորությունները գրեթե կորցրել են իրենց աստվածաբանական պատկանելիությունը: Երբևէ հետաքրքրել է մեզ՝ տարբերվում է արդյոք իսլամը իսլամիզմից, հուդայականությունը՝ հուդիզմից, բուդդայականությունը՝ բուդդիզմից: Առաջինները, իհարկե, կրոններ են, մինչդեռ վերջիններս «իզմները»՝ արմատական քաղաքական ծրագրեր և կանոնակարգեր, որոնք ուղղված են հասարակության վերափոխմանը՝ հանուն կառավարման և պետական շահերի, որոնք իրագործվում են հատուկ մշակված դաստիարակչական համակարգերի և իրավական լծակների օգնությամբ: Սակայն մշակույթների այսօրինակ հարցերի համատեքստում բովանդակային առումով կրոնների վերլուծությունները չեն հանդիսանում մեր քննության առարկա, ուստի միայն մեր ուսումնասիրության շրջանակներում հայ մարզիկների մոտ կարատեում և սպորտում հոգևոր ինքնության մեջ կողմնորոշվելու համար անհրաժեշտ են համարում ընդգծել, որ այս համակարգերում միայն քրիստոնեությունն է, որ չի ածանցվում «իզմներով» և ենթարկվում այդօրինակ քաղաքականացված ձևափոխումների: Իհարկե, այս երևույթը չպետք է շփոթել աղանդավորական շարժումների հետ, որոնք

առկա են գրեթե բոլոր կրոններում, քանի որ նրանց հերձվածողական պնդումները միայն աստվածաբանական են:

Համաձայն Օգոստինոսի «Մարդու ժամանակավոր քաղաքը և Աստծո քաղաքը» հայտնի մոդելի՝ հավատքն ու քաղաքականությունը բաժանելի ոլորտներ են: Սակայն, այստեղ խոսքը չի կարող վերաբերվել պետական քաղաքական, ռազմավարական այն ծրագրերին, որոնց նշանակությունը ամենևին էլ կրոնը «իզմներով» քաղաքականացնելը և իրեն ծառայեցնելը չէ, այլ աջակցումն է այն հոգևոր արժեքներին, որոնք պատկանում են տվյալ ազգի մշակույթին: Հետևաբար, երևույթի իսկությունը կայանում է նրանում, որ քաղաքական գաղափարախոսությանը և ծրագրերին հոգևորություն հաղորդելով՝ գաղափարը վեհացվում է՝ դառնալով առավել գերակա և անառարկելի, քանի դեռ արժանահավատ է և չի բացահայտվել նրա ողջ էությունը: Քաղաքականությանը հուզական կշիռ և հազևորություն հաղորդելու համար, չի կարելի կրոնը օգտագործել որպես «քաղաքական վարդապետություն»՝ որովհետև, երբ կրոնը դառնում է քարոզչական գործիք, իսկ քաղաքականությունը՝ կառավարող համակարգ երևույթի վերաբերյալ հավատքի և վստահության բացակայության պատճառով մարդու մոտ տեղի է ունենում ներքին խզում և անհամաձայնություն, որը հանգեցնում է «հոգևոր ճգնաժամի», որովհետև կրոնը աստվա-

ծային է և բացարձակ, և այն չի կարող ծառայել քաղաքականությանը և մարդկային սահմանափակումներին: Ամենավեհ գաղափարախոսություններն անգամ, որոնք մարդկային ձևակերպումներ են՝ մարդկային միտքը սահմանափակում է գաղափարախոսության շրջանակներում, աշխարհը ընկալելու իր ինքնատիպությամբ, որովհետև աշխարհի ընկալումը ոչ թե նրա տեսանելի գոյություն մեջ է, այլ՝ մարդկային ճգտումների: Ըստ դոկտոր Սթիվեն Քոլեյի՝ «Մենք աշխարհը տեսնում ենք ոչ թե այնպիսին, ինչպիսին այն կա, այլ այնպիսին, ինչպիսին մենք ենք ուզում այն տեսնել» [8]: Հետևաբար, եթե գաղափարախոսության և մարդկային ճգտումների մեջ չկա հոգևոր իմաստավորում կամ աստվածաբանական խորություն, այն չի կարող լինել բացարձակ և մի օր նրա սպառողական պահանջները կավարտվեն, որովհետև այն, ինչ ստեղծված է ժամանակների համար և պատկանում է ժամանակներին, չի կարող լինել հարատև, և ժամանակիների մեջ էլ այն կանհետանա, իսկ հոգևորությունը վերաբերում է հավերժին՝ Աստվածային ճշմարտությանը: Հիշենք Խորհրդային Միության հզոր համակարգը, որը ստեղծվել էր կոմունիստական «անկոտրուն» գաղափարապոսությամբ և միլիոնավոր կյանքերի գնով չգոյատևեց անգամ մեկ դար: Հոգևոր գիտակցության մեջ մարդկային փնտրումը առ Աստված կամ գերբնականը ողջված է փրկությանը:

Միայն թե այս ճանապարհը յուրաքանչ-յուրի համար, կախված հավատքից, ուրվագծվում է ներքին համաձայնությամբ, և այն կարող է լինել տարբեր միջոցներով և շնորհներով, այդ թվում՝ և սպորտով, որպես արտաքինը ներքին աշխարհին կապող կամուրջ, որը պետք է ծառայեցնել Աստուծուն կամ հավատքին, և նրա սրբության տարրը հանդիսացող մեզ նախախնամությամբ տրված ժառանգությանը՝ հայրենիքին, որի վրա պետք է եկեղեցիանա սեփական ազգը:

Այսպիսով՝ կյանքի իմաստի փնտրումը, ինչպես բոլոր կրոններում, հանդիսանում է մարդու գոյությունը իմաստավորելու ամենաառանցքային դրույթը: Այսպիսի համոզմունքները, ի տարբերություն քաղաքական ճգտումների, ձևավորվում է ներքին համաձայնությամբ և աշխարհի մասին գոյաբանական սուբեկտիվ ընկալումներով, որը հաստատվում է այդ ներքին համաձայնեցված իրականության հավատքով և ճշմարտություններով, որոնցով ձևավորվում են մեր բարձրագույն արժեքները: Կարատեի հոգևորությունը ևս իմաստ է փնտրում սպորտային գործունեության մեջ, և նրա կապը կարատեի կրոնական գաղափարների հետ մշտապես պաշտպանվում է հոգևոր ավանդույթներով: Այս հատուկ կարգապահությունը բխում է ճապոնական մշակույթի կրոնական հայացքներից, որով պայմանավորված է կարատեի օրգանական կապը մասնավորապես բուդոյայակա-

նույթյան հետ: Մարզական փոխաբերությունները այստեղ օգտագործվում և գնահատվում են առավելապես հոգևոր տեսանկյունից, քանի որ սպորտը դիտարկվում է ոչ թե որպես ինքնուրույն օգտակար, այլ՝ որպես փոխաբերություն կարատեի հոգևոր կողմը հասկանալու համար, հոգևորը այստեղ, որպես կյանքի միկրոտիեզերք, ավելին է, քան սպորտը:

Կարատեի ազգային դաստարակչական համակարգի կարևորությունը

Յուրաքանչյուր անձ ունի արժեքների հերարխիա, որի գագաթնակետը իր ամենաբարձր բարիքն է՝ («summum bonum» - ը (բարձրագույն բարիք -լատիներեն արտահայտություն է, որը նշանակում է ամենաբարձր կամ վերջնական բարիքը, որը ներկայացվել է հռոմեացի փիլիսոփա Ցիցերոնի կողմից): Հայ մադու համար «summum bonum» -ը պետք է լինի հավատքը առ Աստված՝ որպես բոլոր արժեքների բարձրակետ և հոգևորության աղբյուր, որով պետք է սնել բոլոր գիտակցված դատողությունների և որոշումների հիմքը, հետևաբար, նաև բոլոր նպատակների և գործողությունների հիմքը, որովհետև դա է բնորոշ հատկությունը և էությունը հայի ինքնությամբ: Ցանկացած գործողություն, որը հիմնված է նույնիսկ ամենաթեթև մտորումների վրա՝ լավի կամ վատի, ճիշտ կամ սխալի, պայմանավորված կոնկրետ անձի գնահատման չափանիշներով, կողմնորոշվելու համար անհրաժեշտ է, որ նա գի-

տակցված հղում կատարի իր համոզմունքներին, թեև պետք է նկատել, որ որոշ գործողություններ կարող են լինել ռեֆլեքսային կամ բնազդային, հետևաբար, խոսքը այստեղ ամենևին էլ չի կարող վերաբերվել, նրանց համոզմունքային պատկանելիությանը: Կարատեում պետք է ձևավորել հոգևոր դաստիարակչական ազգային համակարգ, որը կծառայի հոգևոր առաքելություններով զինված ֆիզիկական, հուզական, հոգևոր և մտավոր ներուժով օժտված անհատականությունների ձևավորմանը: Այն պետք է հիմնված լինի քրիստոնեական կենդանի հավատքով և նրանով արտահայտված ազգային արժեքներով, որոնց կողավորմամբ պետք է իմաստավորել հայ մարդու ինքնությունը և նրա առաքելությունը այս կյանքում: Հոգևորության վրա հիմնված կարատեի դաստարակչական ազգային մոդելը հայ կարատեիստների համար հնարավորություններ կընձեռի նրանց գոյության փիլիսոփայության վեհացմանը և կյանքի վերաիմաստավորմանը: Այդպիսի հավատը բերում է շնորհի, ներքին ուժերի և կարողությունների ծաղկման, իր տեսակի արժեվորման և կյանքը ճիշտ գնահատելու կարողության: Առաջարկված մեր համակարգի հուսալիությունը պետք է դիտարկել ճշմարիտ հավատքի և գիտելիքի միջև վճռորոշ կապով և հայկական ինքնության իմաստավորմամբ Համակարգը պետք է ունենա այն ֆիլտրը, որով կզտվեն և ճանաչողական

գիտելիքներով կկողավորվեն այն ածանցյալ արժեքներն ու գաղափարախոսությունները, որոնք սնվում են մեր հավատքից՝ դրանով իսկ ամրագրվելով մեր հոգևոր նկարագիրը: Հոգևոր այդ գիտակցումը պետք է պարզեցնի մեր որոշումների կայացումն սկզբունքային մոտեցումները՝ նվազեցնելով կամ վերացնելով մեր մտավոր և հոգևոր ջանքերը, որոնք ներգրավված են կյանքի իմաստային փնտրումների և աշխարհի ըմբռնման բարդ փոխգործակցությունների առատության մեջ: Առաջարկված մոդելի նշանակությունը քրիստոնեության կիրառումը չէ հանուն նպատակների, այլ այդ նպատակներն է պետք իրագործել հանուն քրիստոնեական և ազգային արժեքների:

Եզրակացություն: Ազգը՝ որպես հոգեղեն ուժ, պարզապես հավաքական հավատք է, իսկ հայ ազգի հավաքականության և փրկության ուղին՝ հասարակության եկեղեցիացման ճանապարհը: Եկեղեցին մեզ դարերով միավորել է, կրթել ու զորացրել է՝ դարձնելով մեզ ազգ եւ Աստծո ժողովուրդ: Այս առումով Հայ Եկեղեցին մեր ինքնության և հոգևոր արժեքների ինստիտուցիոնալ պահապանն ու երաշխավորն է, ինչպես նաև Աստծո սիրո և մեր փրկության ճանապարհը լուսավորող հաստատությունը մեր

ազգային կյանքում: Այսպիսի ամրագրումը մեր համոզմունքների մեջ մեզ կձևավորի որպես պատմության մասնակիցներ և ապագան կերտող ժողովուրդ՝ մեր կյանքը դարձնելով թռիչքների և հաղթանակների ճշմարիտ հարթակ, իսկ կարատեխտների ազգային դաստիարակության պատկերում բարձրագույն արժեքների առաքինի զգացողությունները, որը սնում է հավատքը, կմիախառնվի նրանց վերաբերմունքին և գործողություններին՝ առաջ մղելով դեպի սպորտային նվիրական բարձունքներ:

Հայերիս համար Քրիստոնեական հավատքը մեր հոգևոր ազատագրման միակ ճանապարհն է և մեր կյանքի արժեքային հիմքը, իսկ կարատեդոյի և այլադավան այլ մարարվեստների սերմանած հոգևորության պանդխտությունից ազատագրվելու և հայ կարատեխտի ինքնությունը իմաստավորելու միակ ճանապարհը կարատեն որպես մարզաձև ուսուցանելն է և վերադարձը դեպի ազգային արմատներ և եկեղեցի, որն իր անվանման մեջ առաքելական շեշտադրումով աշխարհին մեզ ներկայացնում ենք որպես առաքելական ազգ, որը ոչ միայն հոգևոր ծագումնաբանություն է, այլև կենդանի առաքելություն և ճշմարտության ճանապարհ, առանց այլաբանությամբ և հայկական ինքնությամբ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Andres, Sean (2014). 101 Things Everyone Should Know about Theodore Roosevelt. Adams Media. pp. 31–32. ISBN 978-1440573576.:
2. Designing the Pattern of Spiritual Leadership Based on Islamic Values: Research Based on Grounded Theory Method with an Emphasis on the Characteristics of the Guard Commander, Major General Shahid Ahmad Kazemi/ Authors.Mesbah Alhoda Bagheri Kani, Hasan Sa'adabadi,Publication date 2011/9/23 Journal Strategic Management Thought, Issue 2, Pages 57-122, Publisher Imam Sadiq University:
3. Georg Wilhelm Friedrich Hegel: The Phenomenology of Spirit Georg Wilhelm Fredrich Hegel Edited and translated by Terry Pinkard, Michael Baur Published online: 12 February 2018Print publication: 22 February 2018:
4. Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., et al. (2000).:
5. Jihad What Everyone Needs to Know, By: Asma Afsaruddin, Series: What Everyone Needs to Know 240 Pages, PAPERBACK ISBN: 9780190647322, Published By: Oxford University Press, Published: March 2022:
6. Judaism: A Very Short Introduction (Very Short Introductions): Norman Solomon: Published by Oxford University Press (2014): ISBN 10: 0199687358, ISBN 13: 9780199687350
7. Pargament KI (2007) Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred New York: Guilford. 384 p.:
8. Stephen R. Covey (Author) The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change Paperback – Special Edition, November 19, 2013 by :
9. The Essential Writings of Abraham Isaac Kook Paperback – April 1, 2006 / by Abraham Isaac Kook (Author), Ben Zion Bokser (Editor, Translator) :
10. The Competitive Buddha: Author [Jerry Lynch](#) Published Tantor Media, Inc., 2021.
11. **Tao Te Ching Laozi: Publisher : CreateSpace Independent Publishing Platform (July 12, 2016) ISBN-10 : 1535229330, ISBN-13 : 978-1535229333:**

**RELIGION AND SPIRITUALITY IN SPORTS AND IN KARATE-DO:
NATIONAL EDUCATION IN THIS CONTEXT**

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

ABSTRACT

Keywords: spirituality, religion, sports, culture, spiritual aspiration, faith, national karate training system, ideology, values.

Research relevance: The term "spirituality" should be considered as an ideological concept of contemporary education. It is a mental concept that plays a crucial role in lifestyle choices. Spirituality is a powerful force that, both in life and in sports, can drive a person forward toward higher goals, the main source of which is religion. Spirituality presupposes cultural and religious affiliation, which is expressed in karate do with its religious and philosophical views and ideas. Therefore, without having a national karate education system, such religious and philosophical views perspectives may deprive Armenian athletes of their national identity and spiritual affiliation.

Research aim and objectives: Considering Christian faith and ideals, to identify and emphasize the high athletic achievements of Armenian karate sportsmen and the achievement of spiritual truth as an expression of Armenian spirituality and identity.

The research problems are:

1. To develop attitudes towards a number of religions and confessional views among Armenian karatekas through face-to-face psychological research.
2. To consider Christian spirituality as the main guide for the activities of Armenian karatekas.
3. To establish essential concepts for a national classification system in karate.

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

Research result analysis: Assessing the historical course of sports activity, we understand that in ancient civilizations it was implemented within the framework of cult practice and was part of the sacred tradition of that time.

We will not be disappointed if we say that the most influential and effective way to reveal person's inner abilities in practice was spirituality, which was based on religion and faith,

since ancient times Spirituality in sports has been invisible and powerful, power that encircles the sportsman and propels him forward with faith in victory.

Conclusion: The nation as a spiritual power is simply a collective faith, and the path of collectivity and salvation of the Armenian nation is the path of the churchification of society. Over the centuries, the Church has united us, educated and strengthened us, making us a nation and God's people . In this sense, the Armenian Church is the institutional guardian and guarantor of our identity and spiritual values, as well as an institution that illuminates the path of God's love and our salvation in our national life. Such a focus in our beliefs will shape us as participants in history and as people building the future, making our lives a real platform for jumps and victories, and in the image of the national karate team, virtuous feelings of higher values, nourished by faith, will mix with their views and actions, striving for sporting heights.

РЕЛИГИЯ И ДУХОВНОСТЬ В СПОРТЕ И КАРАТЕ-ДО И НАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЭТОМ КОНТЕКСТЕ

А. С. Караханян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: духовность, религия, спорт, культура, духовное стремление, вера, национальная система тренировок по каратэ, идеология, ценности.

Актуальность исследования. Термин «духовность» следует рассматривать как идеологическую концепцию современного образования. Это ментальная концепция, которая играет решающую роль в жизненном выборе. Духовность – это мощная сила, которая в жизни, как и в спорте, способна подтолкнуть человека вперед к высшим целям, главным источником которых является религия. Духовность предполагает культурно-религиозную принадлежность, что выражается и в карате-до с его религиозно-философскими взглядами и идеями. Поэтому, не имея национальной системы образования в каратэ, подобные религиозно-философские взгляды могут лишить армянских спортсменов национальной идентичности и духовной принадлежности.

Цель исследования: Определить и подчеркнуть, с учетом христианской веры и идеалов, высокие спортивные результаты армянских спортсменов-каратеистов и достижение духовной истины как выражения армянской духовности и самобытности.

Проблемами исследования являются:

1. Формировать отношение к ряду религий и конфессиональных взглядов у армянских каратеистов посредством очного психологического исследования.
2. Считать христианскую духовность основным руководством деятельности армянских каратеистов.
3. Сформировать необходимые представления о национальной классификационной системе каратэ.

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

Анализ результатов исследования: Оценивая исторический ход спортивной деятельности, мы понимаем, что в древних цивилизациях она реализовывалась в рамках культовой практики и была частью священной традиции того времени.

Мы не разочаруемся, если скажем, что наиболее влиятельным и эффективным способом раскрытия внутренних способностей человека на практике была духовность, основой которой были религия и вера. Духовность в спорте является невидимым и могущественным; сила, которая опоясывает спортсмена и продвигает его вперед с верой в победу.

Краткие выводы: Нация как духовная сила – это просто коллективная вера, а путь коллективности и спасения армянской нации – это путь воцерковления общества. Церковь на протяжении веков объединяла нас, воспитывала и укрепляла, делая нас нацией и народом Божиим. В этом смысле Армянская Церковь является институциональным хранителем и гарантом нашей идентичности и духовных ценностей, а также институтом, освещающим путь Божьей любви и нашего спасения в нашей национальной жизни. Такая фиксация в наших убеждениях сформирует нас как участников истории и народа, строящего будущее, сделав нашу жизнь настоящей площадкой для скачков и побед, а в образе национальной сборной по каратэ - добродетельных чувств высших ценностей, питаемые верой, будут смешиваться с их взглядами и действиями, стремясь к спортивным вершинам.

Information about the author

Arman Sarkis Gharakhanyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.e-mail: arman.karakhanyan@sportedu.am

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

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

Հոդվածն ընդունվել է 28.10.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.10.2024–ին:

Գրախոս՝ հ.գ.թ., դոցենտ Վ. Գեղամյան

ՀՏԴ 796.322

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-81

ՊԱՏԱՆԻ ՀԱՆԴՐՈՒԽՍՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ

ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Գ.Ժ. Միքայելյան, Հ.Հ. Մելքոնյան, Ե. Լ. Դավթյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Հանդբոլ, մարզում, ֆիզիկական, տեխնիկական, պատրաստություն, պատրաստվածություն, պատանիներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հանդբոլը՝ բարձր մարզումային և մրցակցային բեռնվածություն է, մշտական լարվածություն, մրցակցի հետ անմիջական շփում, մրցակցային անզիջում պայքար: Խաղի բեռնվածությանը դիմակայելու, մրցակցի հանդեպ ունենալ մշտական առավելություն ունենալու համար, մարզիկը պետք է ունենա ֆիզիկական պատրաստվածության մեծ պաշար, տիրապետի մեծ թվով տեխնիկական հնարքների, տակտիկական տարբեր գործողությունների և ունենա բարձր բարոյականային որակներ [2,8]:

Հանդբոլի մասնագետներ՝ Ն.Կլուսովը, Հ.Մելքոնյանը, Ա.Իգնատևը, Ա.Գրեչինը, Ի.Շեստակովը և այլք, գտնում են, որ առանց լավ ֆիզիկական պատրաստվածության անհնար է իրականացնել այն պահանջները, որոնք դրվում են պատանի հանդբոլիստների վրա և հասնել բարձր մարզական արդյունքների:

Մարզիկների ֆիզիկական պատրաստությունն ուսումնամարզական գործընթացի կարևոր բաղադրիչն է, որն ուղղված է մարզիկների օրգանների և օրգան-համակարգերի ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացմանը, առողջության ամրապնդմանը և շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն) զարգացմանը [2,1,4,7]: Ֆիզիկական պատրաստության ամենակարևոր խնդիրներից մեկն է պատրաստել այնպիսի մարզիկների, որոնք ամբողջ խաղի ընթացքում պահպանեն խաղային արդյունավետությունը և դիմակայեն մրցակցային բեռնվածությանը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը պետք է համապատասխանի տարիքային առանձնահատկություններին: Մարզիչը պետք է իմանա երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների փոփոխման դինամիկան, գիտենա շարժողական ընդունակությունների զագացման սենսիտիվ շրջանները և պլանավորի մարզման գործընթացն այնպես, որպեսզի նպաստի այդ ընդունակությունների առավելագույն աճին [4]: Մարզման գործընթացում առավել ուշադրություն պետք է հատկացնի այն

շարողական ընդունակությունների զարգացման վրա, որոնք հանդիմանաբար մարզաձևում են ֆիզիկական պատրաստվածության կարևորագույն ցուցանիշներ են: Շարժողական ընդունակությունների այդ խմբին են դասվում՝ արագաշարժությունը, կոորդինացիան, ճարպկությունը, դիպուկությունը, մկանային ուժը, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը և այլն: Նման կարծիքին են նաև հանդիմանաբար մարզաձևի հայտնի մասնագետներ Վ.Իգնատևան և Ա.Իգնատևը [3, 5]:

Ֆիզիկական պատրաստության գործընթացն արդյունավետ կառավարելու նպատակով անհրաժեշտ է՝ ռացիոնալ պլանավորել մարզումային գործընթացը՝ հաշվի առնելով պատրաստության փուլը, մարզիկների տարիքը, սեռը, ֆունկցիոնալ վիճակը, օպտիմալ կազմակերպել և ծրագրավորել մարզումները՝ մակրո-, մեզո- և միկրոցիկլերում: Անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել պատրաստության ընդհանուր և հատուկ միջոցների ռացիոնալ կիրառման և զուգորդման վրա, օպտիմալ զուգորդել մարզումային և մրցակցային բեռնվածությունները, փոփոխել բեռնվածությունները միկրոցիկլերում այնպես, որպեսզի արդյունավետորեն վերականգնվի աշխատունակությունը և յուրաքանչյուր պարապմունքը:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում լայնորեն կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների, վարժություններ աթլետիկա,

մարմնամարզություն և ակրոբատիկա, ծանրամարտ, լող և այլ մարզաձևերից: Մարզումներում զգալի տեղ են գրավում նաև շարժախաղերը, ֆուտբոլը, բասկետբոլը: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը, որն ուղղված է հատուկ շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը, իրականացվում է մրցակցային գործընթացին մոտեցված պայմաններում:

Անհրաժեշտ է նշել, որ ֆիզիկական պատրաստվածությունը գլխավոր պայման է տեխնիկայի արդյունավետ յուրացման համար:

Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության գործընթացը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է պահպանել մարզման տարբեր բաժիններին հատկացվող բեռնվածության ծավալների տոկոսային հարաբերությունները՝ հաշվի առնելով սպորտային պատրաստության փուլերը: Սպորտային մասնագիտացման կամ մարզումային փուլում, որին համապատասխանում է մարզիկների 10-14 տարիքային շրջանը, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը հատկացվում է մարզման ողջ գործընթացի 18-24%, հատուկ ֆիզիկականին՝ 16-21%, տեխնիկականին՝ 17-23% [9]:

Ժամանակակից հանդիմանաբար մարզում է ոչ միայն ֆիզիկական, այլև տեխնիկական հնարքների բոլոր տարրերի բարձր մակարդակի տիրապետում [1,3,8], հետևաբար պատրաստության բոլոր փուլերում ուսումնամարզական գործընթացը պետք է հիմնված լինի մարզիկների

անհատական տեխնիկայի մանրամասն մշակման և նրա անընդհատ կատարելագործման վրա:

Որպեսզի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ողջ գործընթացը լինի կառավարելի, անհրաժեշտ է պարբերաբար վերահսկել այդ բաղադրիչների զարգացման ընթացքը և գնահատել պատրաստվածության վերջնական արդյունքները մարզման այս կամ այլ փուլում:

Վերջինս, ըստ մեր երկարատև աշխատանքային փորձի, վրիպում է մարզիչների տեսադաշտից՝ համապատասխան մեթոդական ցուցումների բացակայության պատճառով, որով նրանք կարող են ուղղորդվել աշխատանքային գործունեությունում՝ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը գնահատելու համար:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել պատանի հանդբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքների շարժը մարզման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունում կատարել ենք գրական աղբյուրների ուսումնասիրման և վերլուծության, մանկավարժական թեստավորման և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները:

Հետազոտությունները անցկացրել ենք երկու փուլով, որին մասնակցել են Վանաձորի և Երևանի 11-12 տարեկան I կարգային 24 պատանի: Առաջին փուլն անցկացվել է 2022թ սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին, երկրորդը՝ 2023-ի մարտ-ապրիլ ամիսներին:

Հետազոտությունում կիրառվել են հետևյալ մանկավարժական թեստերը՝

- տեխնիկական պատրաստվածության գնահատում՝ 1. գնդակի վարում 20մ (վրկ.), 2.գնդակի նետում հեռավորություն թափավագրով (մ):
- Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատում՝ 1. Մաքրքավագը՝ 5x20 (վրկ.), 2. փոխանցում պատին 2մ հեռավորությունից՝ 30վրկ.:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության թեստերի արդյունքների համեմատությունը ցույց տվեց, որ գրեթե բոլոր արդյունքներում մասնակիցների մոտ գրանցվել է աճ, բացառությամբ Վանաձորի պատանիների գնդակի վարում 20մ վարժության ցուցանիշում, 2-րդ փուլում գրանցվել է ցուցանիշի վատացում՝ միջին արդյունքը 8.65 վրկ.՝ վատացել է մինչև 9.23 վրկ.[աղյուսակ 1]:

Աղյուսակ 1

Վանաձորի հանդբոլիսպորտի առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքները

Հետազոտության փուլերը	I փուլ 2022թ			II փուլ 2023թ		
	X	σ	m	X	Σ	m
Ցուցանիշներ						
գնդակի վարում 20մ (վրկ.)	8,65	0,48	0,14	9,23	0,61	0,17
գնդակի նետում հեռավորություն՝ թափավազքով (մ)	17,58	2,96	0,85	18,83	3,01	0,87
Մաքրքավազք՝ 5x20(վրկ.)	14,10	0,94	0,27	13,33	1,01	2,96
փոխանցում պատին 2մ հեռավորությունից՝ 30վրկ.	22,50	5,21	1,15	23,25	2,96	0,85

Իսկ Երևան քաղաքի հանդբոլի մասնագիտացված և այլ մարզաձևերի մանկապատանեկան մարզադպրոցի հասակակիցների մոտ 2-րդ փուլում արդյունքների վատ ցուցանիշ է գրանցվել մաքրքավազք 5X20 վարժությունում: Միջին ցուցանիշը վատացել է. այն 13.08 վրկ. դարձել է 13.80վրկ. [աղյուսակ2]:

Այս վարժության առավել ցածր ցուցանիշներ գրանցվել է դարպասապահների և անկյունային խաղացողների մոտ, իսկ վատ ցուցանիշ հիմնականում կենտրոնական խաղացողների մոտ:

Պետք է նշել, որ թե առաջին և թե երկրորդ խումբ հետազոտվողների գնդակի վարում 20 մ վարժության առավել ցածր ցուցանիշ գրանցվել է կիսամիջին խաղացողների և դարպասապահների

մոտ, ոչ էական նվազում է գրանցվել գծային և կենտրոնական խաղացողների մոտ:

Ընտրված բոլոր չորս վարժություններից երեքում առավել վատ ցուցանիշներ գրանցել են դարպասապահները: Ինչը վկայում է նրանց ցածր ֆիզիկական պատրաստվածության մասին:

Գնդակի նետում հեռավորություն վարժությունում մասնակից 2 խումբ հետազոտվողների մոտ գրանցվել է աճ: Այս վարժության առաջատարներն են դարպասապահները և կենտրոնական խաղացողները:

Աճ է գրանցվել նաև փոխանցում պատին 30 վրկ., 2մ հեռավորությունից: Այս վարժություն 2-րդ փուլում առավել աճ

է գրանցվել կենտրոնական խաղացողների մոտ:

Ինչպես նշել էինք վերևում, պատրաստվածության բոլոր կողմերի զարգացումը կարող է նպաստել հանդբոլիստ-

ների խաղային վարպետության աճին և բարձր արդյունքների ձեռքբերմանը: Ինչն էլ վկայում է մեր կողմից հետազոտված մարզիկների ցուցաբերած արդյունքների վերլուծությունը:

Աղյուսակ 2

Երևանի հանդբոլի մասնագիտացված և այլ մարզաձևերի մանկապատանեկան մարզադպրոց հանդբոլիստների առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքները

Հետազոտության փուլեր	I փուլ 2022թ			II փուլ 2023թ		
	X	σ	m	X	Σ	m
Ցուցանիշներ						
զնդակի վարում 20մ (վրկ.)	9,18	0,82	0,24	8,69	0,58	0,17
զնդակի նետում հեռավորություն թափավազքով (մ)	18,59	2,64	0,76	19,46	2,84	0,82
Մաքրքավազք՝ 5x20(վրկ.)	13,08	1,02	0,29	13,80	0,92	0,26
փոխանցում պատին 2մ հեռավորությունից՝ 30վրկ.	23,75	3,3	0,96	24,42	3,18	1,92

Եզրակացություն: 1. Պատանի հանդբոլիստների պատրաստության գործընթացում պետք է ընտրվեն այնպիսի մարզման մեթոդներ, որոնք հնարավորություն կտան զարգացնելու պատրաստվածության բոլոր կողմերը: Ֆիզիկական պատրաստության գործընթացն արդյունավետ կառավարելու նպատակով անհրաժեշտ է՝ ուսցիոնալ պլանավորել մարզումային գործընթացը՝ հաշվի առ-

նելով պատրաստության փուլը, մարզիկների տարիքը, ֆունկցիոնալ վիճակը, օպտիմալ կազմակերպել և ծրագրավորել մարզումները մակրո-, մեզո- և միկրոցիկլերում:

2. Հետազոտությունը ցույց տվեց, որ գրեթե բոլոր վարժություններում ցածր արդյունքներ են գրանցել դարպասապահները: Ինչը վկայում է նրանց բավականին ցածր ֆիզիկական պատրաստվածության մասին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մելքոնյան Հ.Հ., Հանդրոյ, դասագիրք, Երևան, 2004, 314 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 129 էջ:
3. Игнатьева В. Я., Иващенко А. М., Скоростно–силовые способности юных гандболистов различного возраста и пола // Теория и практика ФК, 1990, N8, с. 27-29.
4. Игнатьева В. Я., Петрачева И.В., Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
5. Игнатьева В. Я., Нормативные требования подготовленности гандболистов на возрастных этапах //Теория и практика ФК, 1995, N2, с. 7
6. Камис А., Физическое развитие и физическая подготовленность гандболистов различного амплуа. Автореферат дисс...,к.п.н., М., 1999, 23 с.
7. Шестаков И.Г., Гандбол, Минск, 2021. – 556 с.
8. Шестаков И.Г. Базовые упражнения физической подготовки, практическое пособие, 2019, Минск, - 540 с.

FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

*G. J. Mikaelyan, H.H. Melkonyan, Y.L. Davtyan
Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Physical, technical, training, handball, young, preparation, special features.

Research relevance: Modern handball is a highly training and competitive workload, it is constant tension, direct contact with the opponent, uncompromising competition. In order to withstand the game load, to have a constant advantage over the opponent, the athlete must have great physical fitness, master a large number of techniques, various tactical actions and have high moral qualities [2,8].

Research aim and objectives: The purpose of the research is to study the dynamics of the results of physical and technical training of young handball players in the training process.

Research methods and organization: To carry out the research, we carried out a study and analysis of literary sources, pedagogical testing, mathematical and statistical analysis.

The study was carried out in two stages, involving 24 first-class athletes aged 11-12 from Vanadzor and Yerevan. The first stage took place in September-October 2022, and the second stage was held in March-April 2023. The following pedagogical tests were used in the study:

• **Assessment of technical training:**

1. Dribbling the ball over 20 meters (seconds)
2. Throwing the ball for distance (meters)

• **Assessment of physical conditioning:**

1. Shuttle run 5x20 meters (seconds)
2. Wall pass from a 2-meter distance for 30 seconds

Research results analysis: The comparison of the results from the first and second stages revealed that nearly all participants showed improvement, except in the 20-meter dribbling run. Among the boys from Vanadzor, there was a decline in performance during the second stage: the average result decreased from 8.65 seconds to 9.23 seconds. Among their peers from the Yerevan specialized handball school, a poor result was recorded in the shuttle run 5x20 meters during the second stage.

The lowest results in the exercises were observed among the goalkeepers and wing defenders.

Conclusion: 1. In the training process of young handball players, you should choose such training methods that will allow you to develop all aspects of training. To effectively manage the process of physical training, it is necessary to rationally plan the training process taking into account the stage of training, age and functional state of Sportsmen, optimally organize and program training in macro-, meso- and microcycle. 2. The study Revealed that goalkeepers achieved low results in almost all exercises, which indicates their rather low physical fitness.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

*Микаелян Г. Ж., Мелконян А. А., Давтян Е. Л.
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Физическая, техническая подготовка, тренировка, гандбол, юноши, особенности.

Актуальность исследования. Современный гандбол характеризуется высокой тренировочной и соревновательной нагрузкой, это постоянное напряжение, непосредственный контакт с соперником, бескомпромиссная конкурентная борьба. Чтобы выдерживать игровую нагрузку, иметь постоянное преимущество над соперником, спортсмен должен иметь высокий уровень физической подготовки, владеть большим количеством технических приемов, различных тактических действий и обладать высокими моральными качествами.

Цель исследования. Изучить динамику результатов физической и технической подготовки юных гандболистов в тренировочном процессе.

Методы и организация исследования. Для проведения исследования мы провели изучение и анализ литературных источников, педагогическое тестирование, математико-статистический анализ.

Исследование проводилось в два этапа, в котором приняли участие 24 перворазрядника 11-12 лет из Ванадзора и Еревана. Первый этап проводился в сентябре-октябре 2022 года, второй этап - в марте-апреле 2023 года.

В исследовании использовались следующие педагогические тесты:

- оценка технической подготовки: 1. ведение мяча 20м (секунды), 2. бросок мяча на дальность (м).
- оценка физической подготовленности: 1. челночный бег 5x20 (сек), 2. Передача на стену с дистанции 2 м за 30 сек.

Анализ результатов исследования. Сравнение полученных результатов первого и второго этапов показало, что практически у всех участников зафиксирован рост показателей, за исключением. в беге с мячом на 20 м. У Ванадзорских юношей во 2-м туре зафиксировано ухудшение показателей: средний результат составил 8,65 секунды. ухудшилось до 9,23 с. А среди сверстников ереванской специализированной гандбольной школы низкий результат был зафиксирован в упражнении челночного бега 5x20 во

2-м этапе. Наименьшие результаты в упражнениях были зафиксированы у вратарей и крайних защитников.

Краткие выводы: 1. В тренировочном процессе юных гандболистов следует выбирать такие методы тренировки, которые позволят развивать все стороны подготовки. Для эффективного управления процессом физической подготовки необходимо рационально планировать тренировочный процесс с учетом этапа подготовки, возраста и функционального состояния спортсменов, оптимально организовывать и программировать тренировки в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Исследование показало, что вратари практически во всех упражнениях набирают низкие результаты, что свидетельствует об их низкой физической подготовке.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Գայանե Ժորիկի Միքայելյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: Gayane.mikaelyan@sportedu.am.

Հարություն Հովհաննեսի Մելքոնյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: harutyun.melqonyan@sportedu.am,

Եղիշ Լևոնի Դավթյան մ.գ.թ., Մարզախաղերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E. mail: yegish.davtyan@sportedu.am

Information about the authors

Gayane Jorik Mikaelyan, Lecturer of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: gayane.mikaelyan@sportedu.am

Harutyun Hovhannes Melkonyan, Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: harutyun.melqonyan@sportedu.am

Yegish Levon Davtyan PHD Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: yegish.davtyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 02.08.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.08.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան
www.sportedu.am

ՀՏԴ 796

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-90

ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԵՐՆ ՈՒ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հ. Վ. Քոսակյան¹, Վ. Ա. Սմբարյան²

¹Երևանի պետական բժշկական համալսարանի «Հերացի» ավագ դպրոց, Երևան, Հայաստան,

²Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Աթլետիկա, առողջության ամրապնդում, դաստիարակություն, ֆիզիկական զարգացվածություն:

Հետազոտության արդիականություն: Այսօր, առավել քան երբևէ, անհրաժեշտ է մտահոգվել աճող սերնդի առողջության, դաստիարակության և ազգաբնակչության ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավման և ամրապնդման հիմնահարցերով: Ժամանակակից տեխնոլոգիաներով պայմանավորված՝ ներկայումս բավականին նվազել է մարդկանց կենսագործունեությունը, ինչն անբարենպաստ է ազդում առողջության վրա [1,3,4]:

Գիտատեխնիկական առաջընթացի բազմաթիվ դրական ազդեցության հետ զուգահեռ տեղի է ունենում երիտասարդների առողջության և ֆիզիկական ընդունակությունների մակարդակի անկում: Այդ ամենը ուղիղ կապ ունի սակավաշարժության և նստակյաց ապրելակերպի, ինչպես նաև ժամանակակից սննդակարգի և սննդամթերքի օգտագործման հետ: Հետևաբար, ֆիզիկական ակտիվությունը,

առավել ևս աթլետիկական վարժություններն առավելագույնն են ազդում մարդու դաստիարակության, առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական զարգացման գործընթացի վրա [1,7]:

Հետազոտության նպատակը: Կատարված աշխատանքի ընթացքում նպատակ է դրվել ներկայացնել աթլետիկական վարժությունների նշանակությունը մարդու առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական դաստիարակության, կրթության և առողջ ապրելակերպ վարելու գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրները: Ներկայացնել մարզման և ուսուցման գործընթացում աթլետիկական վարժությունների ազդեցությունը մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակման, առողջություն ամրապնդման և ֆիզիկական դաստիարակության վրա:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության նպատակին հասնելու և խնդիրները լուծելու համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝

1. մասնագիտական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն, համադրում, ընդհանրացում,

2. Էմպիրիկ մեթոդներ, դիտարկում, քննարկում, զննում:

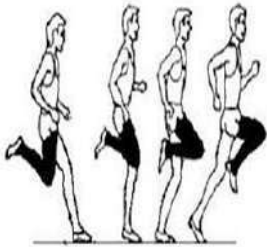
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Աթլետիկական վարժություններն այնքան պարզ են ու բնական, որ մատչելի են յուրաքանչյուր տարիքի և սեռի մարդու համար: Քայլը մարդու տեղաշարժման ամենաբնական եղանակն է, իսկ վազը արագ տեղաշարժվելու բնական վարժություն: Քայլը և վազը իրենց կատարման կենսամեխանիկական տեսակետից ցիկլիկ վարժություններ են, նրանց կիրառումն ինչպես մարդու առողջությունը ամրապնդելու, այնպես էլ բազմաթիվ մարզաձևերում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կարևորագույն միջոց է [2,8,9]:

Աթլետիկական բազմաթիվ վարժություններ և մրցաձևեր (քայլը, վազը, ցատկեր, նետումներ) ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմնական միջոցներ են: Դրանց օգնությամբ մարզիկների մոտ մշակվում են այնպիսի հիմնական շարժողական ընդունակություններ, ինչպիսիք են՝ ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը և ճարպկությունը, ինչպես նաև սրանցից բխող հատուկ մասնագիտական շարժողական ընդունակությունները (սկար 1):

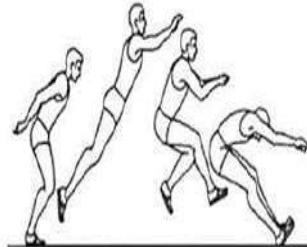
Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղված է բոլոր օրգան-համակարգերի, մարզիկի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացմանը՝ կախված տվյալ մարզաձևի յուրահատկությունից:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության զարգացման համար օգտագործում են ընդհանուր ներգործություն ունեցող, իսկ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության զարգացման համար նպատակաուղղված աթլետիկական վարժություններ [3,7]:

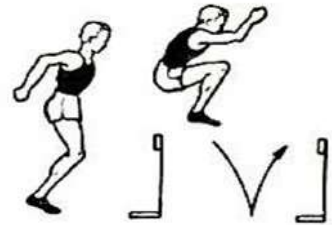
Հայաստանի Հանրապետությունում աթլետիկական մրցաձևերը և վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության պետական համակարգի կարևորագույն մասն են կազմում: Վաղ տարիքից աթլետիկական վարժությունները լայնորեն կիրառվում են նախադպրոցական հաստատություններում, դպրոցներում, միջնակարգ և բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում: Աթլետիկական վարժությունները մեծացնում են մարդու օրգանիզմի բոլոր համակարգերի ակտիվությունը, նպաստում են կոփմանը, առավել արդյունավետ ազդեցություն ունեն տարբեր հիվանդությունների կանխարգելման գործում: Մատչելի չափավորված աթլետիկական վարժությունները կարող են օգտագործվել ինչպես բարձրակարգ մարզիկների ֆիզիկական որակների զարգացման, այնպես էլ երիտասարդ սերնդի, վատառողջ մարդկանց, տարեցների, վնասվածքներից հետո վերականգնողական ժամանակահատվածում և, պարզապես մարդու մարմնի բնականոն գործունեության և զարգացման համար [3,8,10]:



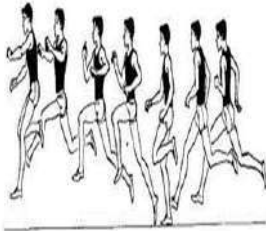
Ա. Վազք



Բ. Տեղից հեռացասկ



Գ. Ցատկեր արգելքների վրայից



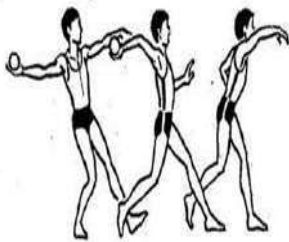
Դ. Տեղից եռացասկ



Ե. Լցոնած գնդակի նետում գլխի վրայից



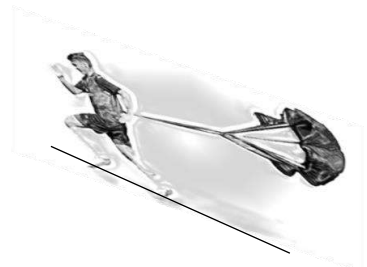
Զ. Լցոնած գնդակի նետում ցածից առաջ



Է. Թենիսի գնդակի նետում



Ը. Վազք ծանրություններով



Թ. Վազք սարնիվեր

Նկար 1. Ընդհանուր և հատուկ զարգացնող աթլետիկական վարժություններ

Աթլետիկական վարժությունները երիտասարդ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոց են: Դպրոցական տարիքում աթլետիկական վարժությունների հիմնական նպատակները հետևյալն են՝

- ուսուցանվողների առողջության ամրապնդում և կոփում,
- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարելավում և բազմակողմանի զարգացում,
- ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության և ճկունության մշակում,
- աթլետիկական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում:

Աթլետիկական վարժությունների մատչելիությունը, հարաբերական պարզությունը և նվազագույն ծախսերը հնարավորություն են տալիս դրանք կիրառել գրեթե ամենուր, ինչպես գյուղական, այնպես էլ քաղաքային վայրերում: Սպորտային մարզումները և մրցակցային գործունեությունը աթլետ մարզիկներին հնարավորություն են տալիս գիտակցել իրենց պոտենցիալ կարողությունները, արտահայտվել որպես անհատներ, ձևավորել բնավորություն [8]:

Աթլետիկական վարժությունները կարելի է բնութագրել հետևյալ կերպ՝

- մարզաձև, որտեղ մարզիկները ցուցաբերում են արդյունքներ՝ մարդու հնարավորության սահմաններում,

- մարդու օրգանիզմի վերականգնման միջոց,

- երիտասարդ սերնդին կրթելու և զարգացնելու միջոց,

- ուսումնական առարկա՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում մասնագետներ պատրաստելու միջոց,

Աթլետիկական վարժություններն ունեն՝

- առողջարարական,
- կրթական,
- կիրառական,
- դաստիարակչական նշանակություն:

Աթլետիկան ունի մեծ դաստիարակչական նշանակություն. այն մեծ հնարավորություններ է ընձեռում՝ անձի մոտ սոցիալական հատկությունների զարգացման համար, ներառյալ՝ աշխատասիրություն, ինքնազոհաբերություն, արժանապատվություն, պատիվ, հավատարմություն, հարգանք: Աթլետիկան նպաստում է հաստատակամության, քաջության, վճռականության զարգացմանը: Նրանք ձևավորում են բնավորություն, ամրացնում են կամքը, սովորեցնում են չխուսափել դժվարություններից: Հոգեբանական պատրաստությունը համատեղում է բարոյական և կամային պատրաստությանը [1,5]:

Աթլետի հոգեբանադաստիարակչական պատրաստությունն իրականանում է ցանկացած աթլետիկական վարժություն կատարելու ընթացքում, նպաստում է

ուսուցանվողների մտավոր ունակությունների զարգացմանը, տրամաբանությանը, հնարամտությանը, վերլուծության և շփման զարգացմանը, աշխատասիրությանը և համառությանը: Մարզումները և մրցակցային գործունեությունը աթլետիկական մրցաձևերում հնարավորություն են տալիս մարզիկներին իրագործել իրենց կարողությունները, ներկայանալ որպես անհատականություն, ձևավորել բնավորություն և ստեղծել սեփական օպտիմալ հոգեբանական միջավայր: Աթլետիկայով մարզվելը, թիմային մրցումների մասնակցությունը դաստիարակում է կոլեկտիվում աշխատելու կարողություններ, առաջադրված գործի հանդեպ պատասխանատվություն [4,7]:

Աթլետիկական հավասարապես զարգացնում է մարդու մկանային տարբեր խմբեր, նպաստում է ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, կարծրացմանը և շնչառական (ռեսպիրատոր) հիվանդությունների դեմ իմունիտետի ձեռքբերմանը ու բարձրացմանը: Վազբը, ցատկը, նետումները բարենպաստ ազդեցություն են ունենում սրտանոթային համակարգի և շնչառական օրգանների վրա [8,10]: Աթլետիկական մրցաձևերով կանոնավոր, համակարգված վարժությունները նպաստում են ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, խթանում են առողջությունը, ձևավորում մի շարք կենսական շարժիչ հմտություններ, բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

Աթլետիկական տարբեր մրցաձևերով մարզումների գործընթացում շնչառական և սրտանոթային համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումն այնքան մեծ է, որքան բարձր է վարժությունների ընդհանուր համամասնությունը, որոնք նպաստում են դիմացկունության մշակմանը (վազբեր, մարզական քայլք, բազմամարտ): Նյարդային և մկանային համակարգերի և անալիզատորների փոփոխություններն առավել ցայտուն են արտահայտվում արգելավազքով նետումներով և բազմամարտով զբաղվող աթլետ մարզիկների մոտ:

Առողջարարական վազբի ազդեցության ներքո նկատվում է նաև ճարպային նյութափոխանակություն, որն արյան մեջ նվազեցնում է խոլեստերինի և եռազլիցերիդների մակարդակը, ինչը կանխում է ներկայումս լայն տարածված վեգետատիվ-անոթային դիստոնիայի զարգացումը երիտասարդների շրջանում, իսկ ավելի ուշ՝ աթերոսկլերոզը: Նվազում է արյան մածուցիկությունը, ինչը հեշտացնում է սրտի աշխատանքը և նվազեցնում է արյան մակարդման վտանգը [6,8,10]: Վազբը մարմնի քաշը նորմալացնելու արդյունավետ միջոց է: Այն երիտասարդները, որոնք պարբերաբար զբաղվում են առողջարարական վազքով, մարմնի քաշը մոտ է իդեալականին, իսկ յուղայնությունը 1,5 անգամ պակաս է, քան այն դեռահասների մոտ, որոնք չեն զբաղվում

վազքով: Բացի վազքի հիմնական առողջապահական առավելություններից, հարկ է նշել նաև նրա դրական ազդեցությունը ածխաջրերի նյութափոխանակության, լյարդի աշխատանքի և աղեստամոքսային տրակտի և ոսկրային համակարգի վրա: Լյարդի ֆունկցիաների բարելավման հետ կապված՝ լյարդի հյուսվածքի կողմից թթվածնի սպառումը վազքի ընթացքում ավելանում է 2-3 անգամ: Բացի այդ, վազքի ընթացքում, խորը շնչելիս, դիաֆրագմայի միջոցով տեղի է ունենում լյարդի մերսում, որը բարելավում է լեղու արտահոսքը և լեղապարկի խողովակների աշխատանքը՝ նորմալացնելով դրանց լարվածությունը: Աթլետ մարզիկները՝ որպես կանոն, ունեն մարմնի համամասնական կառուցվածք:

Աթլետիկական վարժություններն ունեն մեծ կրթական նշանակություն: Աթլետիկայով զբաղվելու ընթացքում ուսուցանվողը ձեռք է բերում աթլետիկական վարժությունների տեխնիկայի, մարզումների պլանավորման և կազմակերպման, օրգանիզմի կառուցվածքի և ֆունկցիաների, անձնական և հասարակական հիգիենայի կանոնների, կառավարման և ինքնակառավարման, մրցումներին մասնակցելու, սննդակարգի ռեժիմի, օրգանիզմի նկատմամբ բժշկական վերահսկողության հիմունքների մասին գիտելիքների լայն շրջանակ [2,7]: Տարբեր վարժությունների ուսուցումը պահանջում է ոչ միայն ֆիզիկական, այլև մտավոր լարվածություն, ինչն էլ նպաստում է

www.sportedu.am

մտավոր հնարավորությունների զարգացմանը: Ֆիզկուլտուրային գործունեություն իրականացնելիս՝ անձը ճանաչում է ինքն իրեն, շոջապատը, միջավայրը: Նրա մոտակտիվ զարգանում է ինքնուրույնությունը, ստեղծագործական կարողությունները և նախաձեռնությունները, ձևավորվում են բնավորության անհատական գծերը, սեփական աշխարհայացքը և մտածողության ձևերը, սեփական գործողությունների և ուրիշների նկատմամբ քննադատական վերաբերմունք [2,6,8]:

Մարզումների ընթացքում աթլետ մարզիկները սովորում են ղեկավարել սեփական շարժումները, կատարելագործում են իրենց հմտությունները՝ արագ և արդյունավետ վարժություն կամ շարժում կատարելու, արգելքների հաղթահարման, առարկաների հետ գործողությունների կատարման մեջ:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունն ու վերլուծությունը փաստում են այն մասին որ՝

1. Աթլետիկական վարժություններն ունեն մեծ ազդեցություն աճող սերնդի առողջության պահպանման և ամրապնդման գործում, նրանց միջոցով զարգանում է սրտանոթային, շնչառական, նյութափոխության համակարգերը, ամրապնդվում է հենաշարժողական ապարատը, կանխարգելվում են բազմաթիվ հիվանդություններ:

2. Աթլետիկական վարժությունների միջոցով մշակվում են մարդու համար

այնպիսի կարևորագույն շարժողական ընդունակություններ, ինչպիսիք են՝ ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունն ու ճկունությունը:

3. Աթլետիկական վարժությունները դաստիարակում են մարդուն բնորոշ բազմաթիվ բարոյական գծեր՝ աշխատասիրություն, ինքնագոհաբերություն, արժանապատվություն, պատիվ, հավատարմություն, հարգանք և այլն:

4. Աթլետիկայով մարզվելու ընթացքում ուսուցանվողը ձեռք է բերում օրգանիզմի կառուցվածքի և ֆունկցիաների, անձնական և հասարակական հիգիենայի կանոնների, կառավարման և ինքնակառավարման, մրցումներին մասնակցելու, սննդակարգի, օրվա ռեժիմի, օրգանիզմի նկատմամբ բժշկական վերահսկողության հիմունքների մասին բազմազան գիտելիքներ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 125 էջ:
2. Борисова Н. Ю., К вопросу о социальной значимости физической культуры / Н. Ю. Борисова // ЭСГИ. 2018. №3 19 с.
3. Врублевский Е.П., Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. – М.: спорт, 2017. - 298 с.
4. Озолин Н.Г., Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям/ Н.Г. Озолин, Ю.Г. Травин. – М.: Академия, 2011. – 79 с.
5. Орешкин Ю. А., К здоровью через физкультуру. —2-е изд. перераб. и доп. М.: Медицина, 1990. — 176 с.,
6. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физич. культуры. 5-е изд. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
7. Севедин С. В., Физическое воспитание как часть физической культуры / С. В. Севедин, Е. С. Тагаев // Вестник науки и образования. 2019. №13-1 67с.
8. Шохин М., Круговая тренировка. Общая редакция и предисловие А.П.Матвеева; пер. с немецкого А.М.Мирского -2-ое изд.-М.: Спорт, 2021 -216 с.
9. https://studopedia.net/19_128458_mesto-i-znachenie-legkoy-atletiki-vsisteme-fizicheskoy-kulturi.html [մուտք՝ 05.09.2024]
10. <https://www.fizkultura.isport.ru/vidy-sporta/legkaya-atletika/285-mesto-iznachenie-legkoj-atletiki-v-sisteme-fizicheskoy-kultury.html> [մուտք՝ 10.10.2024]

HEALTH-IMPROVING AND APPLIED SIGNIFICANCE OF ATHLETICS EXERCISES

A.V. Kosakyan¹, V.A. Smbatyan²,

¹YSMU "Heratsi" High School, Yerevan, Armenia,

²Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: athletics, health promotion, upbringing, education, physical development, significance.

Research relevance: In today's world, improving the health and physical fitness of the younger generation is crucial due to the negative impact of modern technology, which has led to reduced physical activity and poorer health. Despite the positive effects of technological progress, there has been a decline in young people's physical abilities and cognitive functions, linked to sedentary lifestyles and poor dietary habits. Therefore, physical activity, especially athletics, plays a vital role in education, health promotion, and physical development.

Research aim and objectives: This research explores the role and significance of athletics in education, health promotion, and fostering a healthy lifestyle.

Research methods and organization: To achieve the research goals, the following methods were used:

Study, analysis, comparison, and generalization of relevant literature.

Empirical methods, including observation, discussion, and analysis.

The study was conducted during the 2023-24 academic year in two stages: first, a thorough literature review, followed by data analysis, comparison, and conclusion formulation.

Research result analysis: Athletics exercises help develop various motor skills, which are essential for physical education. Key goals for school-aged children include improving health, fitness, strength, speed, endurance, agility, flexibility, and technique.

Conclusion: Athletics plays a significant role in maintaining and improving the health of young people, particularly in developing cardiovascular, respiratory, and musculoskeletal systems, and preventing disease. Athletics fosters qualities such as hard work, self-discipline, and respect, while also providing knowledge about body functions, hygiene, leadership, and nutrition.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО И ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

А.В. Косакян¹, В.А. Смбатян²,

¹Старшая школа ЕГМУ «Гераци», Ереван, Армения,

²Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: легкая атлетика, укрепление здоровья, воспитание, образование, физическое развитие, значение.

Актуальность исследования. Сегодня, как никогда прежде, необходимо заботиться об улучшении и укреплении здоровья подрастающего поколения, вопросов образования, уровня физической подготовленности населения страны.

Наряду с многочисленными положительными эффектами научно-технического прогресса наблюдается ухудшение здоровья когнитивных функций и физических способностей молодежи. Все это напрямую связано с недостаточной активностью и малоподвижным образом жизни, а также с современным режимом и потреблением продуктов питания. Поэтому двигательная активность, особенно легкоатлетические упражнения, оказывают благоприятное влияние на процесс воспитания, образования, укрепления здоровья и физического развития человека.

Цель исследования. В исследовании поставлена цель описать роль и значение легкоатлетических упражнений на процесс образования, воспитания, укрепления здоровья человека и ведения здорового образа жизни.

Методы исследования. Для достижения поставленных целей исследования использованы следующие методы:

1. изучение, анализ, сравнение и обобщение многочисленных источников специальной литературы,

2. Эмпирические методы, наблюдение, обсуждение анализ и обобщение.

Исследование организовано и проведено в течении 2023-24 учебного года. На первом этапе изучено и проанализировано большое количество литературных источников по проблеме. Н втором этапе собранная информация была обработана, сопоставлена, обобщена и представлены соответствующие выводы.

Анализ результатов исследования. С помощью легкоатлетических упражнений, являющихся основным средством физического воспитания молодого поколения, можно развивать различные двигательные способности человека. Основными задачами легкой

атлетики в школьном возрасте являются: закаливание и укрепление здоровья обучающихся, улучшение общей физической подготовленности и разностороннее развитие, воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, тренировка и совершенствование техники спортивных упражнений.

Краткие выводы. Легкоатлетические упражнения оказывают большое влияние на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают многие заболевания. С их помощью развиваются основные двигательные способности человека, воспитываются такие качества, как трудолюбие, самопожертвование, достоинство, честь, верность, уважение и т. д.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հասմիկ Վատուտինի Քոսակյան՝ Երևանի պետական բժշկական համալսարանի «Հերացի» ավագ դպրոցի ուսուցչուհի, 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

Hasmik Vatutin Kosakyan, Lecturer at Heratsi High School, Yerevan State Medical University, Yerevan, Armenia, E-mail: hasmikqosakyan@yandex.ru, Yerevan, Armenia

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

Հոդվածն ընդունվել է 01.08.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.08.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

УДК 797.212

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-100

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛОВЦОВ - СПРИНТЕРОВ И ДИНАМИКА РЕКОРДОВ В 25,50 МЕТРОВЫХ БАССЕЙНАХ

*В. С. Автандилян, А. Г. Тирацуйян, Н. Маре-Гаспарян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

Ключевые слова: спринтер, пловец, рекорд, результат, разница, дистанция, подготовка, взрывная сила, стартовая скорость.

Актуальность исследования. Усилия многих специалистов направлены на изыскания новых средств и методов определения оптимальных нагрузок пловцов-спринтеров высшей квалификации как в воде, так и на суше [1,3,4,6].

О совершенствовании спринтерского плавания на дистанции 50 метров вольным стилем в 25,50 метровых бассейнах можно судить по динамике рекордов высококвалифицированных пловцов-спринтеров.

Традиционная методика подготовки многие годы заключалась в высокообъемных тренировках в бассейне. При этом, как правило, не делалось различие в тренировках стайеров и спринтеров, не уделялось должное внимание силовой подготовке пловцов на суше[6].

В эпоху широкомасштабного использования плавательных костюмов увеличение скорости плавания позволило поднять планку мировых рекордов на невероятную высоту. Для дальнейшего улучшения

спортивных результатов пловцов-спринтеров возникла необходимость широкого применения тренировки в тренажерных залах.

Совершенствование силовой подготовки и специальной выносливости пловцов, специализирующихся на спринтерских дистанциях, изучение опыта применения современных методов тренировки пловцов-спринтеров высокого класса во всем мире, чрезвычайно актуально [2,8,9,10]. Для достижения максимальной скорости пловцам необходимо применение современных методик, что обеспечит улучшение результата на спринтерских дистанциях [5,7].

Цель исследования. Изучить динамику мировых рекордов сильнейших пловцов, специализирующихся на дистанции 50 метров в способе кроль на груди в 25,50 метровых бассейнах и представить основные направления подготовки пловцов-спринтеров.

Решалась следующая задача. Определить современные концепции процесса подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации и выявить дина-

мику рекордных результатов на дистанции 50 метров в способе кроль в 25,50 метровых бассейнах у мужчин и женщин.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, изучение протоколов рекордных результатов сильнейших пловцов мира на спринтерской дистанции в способе кроль на груди.

Протоколы зарегистрированных мировых рекордов были предоставлены

международной федерацией плавания. /WorldAquatics/ за период 1992-2024гг.

Анализ исследования результатов. Одним из основных направлений совершенствования результатов пловцов—спринтеров является необходимость развития взрывной силы, сцепление тела пловца с водой, выполнение гребков прямыми руками, гипоксия, эффективность работы ног, что обеспечивает удержание тела на поверхности воды, высокую мощность и максимальную скорость пловца [5,7].

50м вольный стиль спринт				
1-этап		2-этап	3-этап	4-этап
Стартовая реакция		Удержание	Дистанционный	Финишная
стартовой скорости		ход	прямая	
10м	10-25м	25-40м	40-50м	
0,74-0,88м/сек		2,04-2,32 м/сек	2,01-2,15 м/сек	1,94-2,18 м/сек
Средняя скорость высококвалифицированных пловцов-спринтеров [5]				

Рис. Раскладка проплывания отрезков на дистанции 50м вольным стилем, сильнейших пловцов спринтеров

1- Этап. Стартовая реакция и скорость, средний показатель 0.74-0.88 м/сек, Отталкивание от стартовой тумбочки позволяет сэкономить 0.2 сек.

2- Этап. 10-25 м средний показатель 2.04-2.32 м/сек, удержание стартовой скорости ограничение количества вдохов, что позволяет удерживать максимальную скорость.

3- Этап. 25-40 м средний показатель 2.01-2.15 м/сек. Дистанционных ход, удерживание тела пловца на поверхности воды при помощи мощной работы ног.

4- Этап. 40-50 м, средний показатель 1.94-2.18 м/сек финишная прямая.

Для обеспечения максимальной скорости после старта необходимо развивать реакцию, что достигается многократным повторением старта.

Для удержания стартовой скорости необходимо на тренировках большое внимание уделять проплыванию отрезков 10-15м с максимальной скоростью.

Поддержание высокой скорости на дистанции требует развития скоростной

выносливости, для чего в тренировочном процессе спринтеров применяют общепринятые методы [6].

Следует отметить, что поддержание высокой скорости требует необходимых волевых усилий.

В таблице 1,2 показана динамика мировых рекордов пловцов-спринтеров на дистанции 50 м в 25,50 метровых бассейнах у мужчин и женщин [11].

Таблица 1

Динамика мировых рекордов пловчих-спринтеров на дистанции 50 метров в 25,50 метровых бассейнах

N	Дистанция (м)	Время (сек)	Ф.И.	Страна	Год	Соревнование	Место
1	25	24.75	Франциска ван Альсмик	ГДР	1992	-	Швебиш-гмюнд
	50	24.79	Ян Веньи	Китай	1992	Олимпийские игры	Барселона
2	25	24.62	Ло Цзинь	Китай	1993	Чемпионат мира	Пальма де Майорка
	50	24.51	Ло Цзинь	Китай	1994	Чемпионат мира	Рим
3	25	24.23	Ло Цзинь	Китай	1993	Чемпионат мира	Пальма де Майорка
	50	24.48	И. Де Брюин	Нидерланды	2000	Гран При	Шеффилд
4	25	24.09	Т. Альсхаммар	Швеция	1999	Чемпионат Европы	Лиссабон
	50	24.39	И. Де Брюин	Нидерланды	2000	Гран При	Рио-де-Жанейро
5	25	23.59	Т. Альсхаммар	Швеция	2000	Чемпионат мира	Афины
	50	24.13	И. Де Брюин	Нидерланды	2000	Олимпийские игры	Сидней

6	25	23.58	Մ. Վելդհեյս	Նիդերլանդ	2007	Կубок мира	Берлин
	50	24.09	Մ. Վելդհեյս	Նիդերլանդ	2008	Чемпионат Европы	Эйндховен
7	25	23.25	Մ. Վելդհեյս	Նիդերլանդ	2008	Чемпионат мира	Манчестер
	50	23.97	Լ. Թրիկեթ	Австралия	2008	Чемпионат Австралии	Сидней
8	25	23.24	Ք. Կրոմովիծյոյ	Նիդերլանդ	2013	Կубок мира	Эйндховен
	50	23.96	Մ. Վելդհեյս	Նիդերլանդ	2009	Կубок Амстердама	Амстердам
9	25	23.10	Տ. Շեփթրեմ	Швеция	2017	Чемпионат мира	Москва
	50	23.73	Բ. Շեփթֆեն	Германия	2009	Чемпионат мира	Рим
10	25	22.93	Ք. Կրոմովիծյոյ	Նիդերլանդ	2017-2024	Чемпионат мира	Берлин
	50	23.67	Տ. Շեփթրեմ	Швеция	2017-2024	Чемпионат мира	Будапешт

Таблица 2

Динамика мировых рекордов пловцов -спринтеров на дистанции 50 метров в 25-50 метровых бассейнах

№	Дистанция	Время	Ф.И.	Страна	Год	Соревнование	Место
1	25	21.67	Մ.Րուծոլֆ	ГДР	1990	Կубок мира	Бонн
	50	22.40	Թ. Ժյադեր	США	1985	Чемпионат США	Техас
2	25	21.64	Տ. Կրոկեր	США	1992	Чемпионат США	Даллас
	50	22.33	Մ. ԲիոնԺ	США	1986	Чемпионат мира	Флорида
3	25	21.60	Մ. Փոսթեր	Британия	1993	Կубок мира	Шеффилд
	50	22.32	Թ. Ժյադեր	США	1987		Брисбен

						Чемпионат Австралии	
4	25	21.50	А. Попов	Россия	1994	Кубок мира	Гарда
	50	22.23	Т. Джагер	США	1988	Чемпионат США	Флорида
5	25	21.48	М. Фостер	Британия	1998	Чемпионат Европы Армейский вызов	Шеффилд
	50	22.18	П. Уильямс	ЮАР	1988		Индианаполис
6	25	21.31	М. Фостер	Британия	1998	Чемпионат Европы	Шеффилд
	50	22.14	М. Бионди	США	1988	Олимпийские игры	Сеул
7	25	21.21	Э. Эрвин	США	2000	Студенческие игры	Миннеаполис
	50	22.12	Т. Джагер	США	1989	Чемпионат Океании	Токио
8	25	21.13	М. Фостер	Британия	2001	Кубок мира	Париж
	50	21.98 ½	Т. Джагер	США	1990	Спринт	Нашвилл
9	25	21.10	Ф. Буске	Франция	2004	Студенческие игры	Медоу
	50	21.81	Т. Джагер	США	1990		
10	25	20.98	Р. Шумаш	ЮАР	2006	Гран При	Гамбург
	50	21.64	А. Попов	Россия	2000	Гран При	Москва
11	25	20.93	С. Нистранд	Швеция	2007	Кубок мира	Берлин
	50	21.56	Э. Салливан	Австралия	2008	Чемпионат Уэльса	Сидней
12	25	20.81	Д. Драганья	Хорватия	2008	Чемпионат мира	Манчестер
	50	21.50	А. Бернар	Франция	2008	Чемпионат Европы	Эйндховен
13	25	20.64	Р. Шуман	ЮАР	2008	Чемпионат ЮАР	Гермистон
	50	21.41	Э. Салливан	Австралия	2008	Чемпионат Австралии	Сидней
14	25	20.48	А. Лео	Франция	2008	Чемпионат Европы	Риека
	50	21.28	Э. Салливан	Австралия	2008	Чемпионат Австралии	Сидней

15	25	20.30	Р. Шуман	ЮАР	2010	Чемпионат ЮАР	Питермариц-бург Монпелье
	50	20.94	Ф. Буске	Франция	2009	Чемпионат Франции	
16	25	20.24	Ф. Маноду	Франция	2014	Чемпионат мира	Доха Сан-Паулу
	50	20.91	С. Съело	Бразилия	2009-2014	Чемпионат Бразилии	
17	25	20.16	К. Дрессел	США	2020-2024	Гран-При	Будапешт

По итогам анализа представленного материала необходимо отметить, что в течение 32 лет в женском спринтерском плавании в 25,50 метровых бассейнах с 1992 по 2024 гг, на данной дистанции мировыми рекордами владели представительницы четырех, пяти ведущих плавательных держав, бассейн - 25м Германия, Китай, Швеция, Нидерланды, бассейн 50 м- Китай, Нидерланды, Австралия, Германия, Швеция. Вместе с тем, установлено, что в течении 32 лет мировые рекорды улучшились в 25,50 метровых бассейнах, соответственно, на 1,85 с, 1,12с.

У мужчин в 25 м бассейнах рекордами мира с 1990 по 2024 гг. владели восемь ведущих плавательных держав – Германия, США, Британия, Россия, Франция, ЮАР, Швеция, Хорватия, 50м бассейн 1985-2024 гг – США, ЮАР, Россия, Австралия, Франция, Бразилия.

Рекордные показатели в течение 32, 37 лет улучшились соответственно, на 1,55с, 2,03с.

Выводы. 1. В процессе подготовки и совершенствования тренировки пловцов-спринтеров необходимо развитие следующих компонентов, обеспечивающих высокую скорость на спринтерских дистанциях.

- а) взрывная сила
- б) гипоксия
- с) сцепление тела с водой

2. Динамика прироста мировых рекордов, женщины бассейн - 25м, 35 лет, 1.85 секунд, бассейн - 50м, 35 лет, 1.12 секунд.

3. Динамика прироста мировых рекордов, мужчины бассейн - 25м, 32 года, 1.55 секунд, бассейн - 50м, 37 лет, 2.03 секунды.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Автандилян В.С., Динамика мировых рекордов у пловцов стайеров за последний 32-летний период. Հանրապետական գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2013, էջ 348-351:
2. Ավթանդիլյան Վ. Ս., Ա. Գ. Տիրացույան, Ն.Գ. Մարե-Գասպարյան, Աշխարհի և Հայաստանի ռեկորդների համեմատական բնութագիրը կրոլ կրծքի վրա սպորտային լողում, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Երևան, 2023, էջ 99-108:
3. Брукс К. С., Подготовка юных пловцов, Swimbook, 2018, 242 с.
4. Гончар Л. И., Теория преподавания плавания, Одесса, Аспирант, 2006, 512 с.
5. Долсик Д. В., Современные тенденции подготовки пловцов-спринтеров, Электронный научный журнал, 'Мади, м.: 2017, с. 2.
6. Платонов В. Н., Спортивное плавание, Путь к успеху, Киев, 2012, 806 с.
7. Пятин В. Ф., Новое направление пловцов высокого класса, на основе тренинга ускорением на тренажере. –М., РГУФКСМиТ.-2011, 36 с.
8. Селин Ф. Е., Развитие взрывной силы пловца как фактор эффективности старта в спринтерском плавании, Санкт-Петербург, 2022, 72 с.
9. Щербакова В. Л., Современные модели физкультурно-оздоровительной работы в системе физического воспитания вуза, /научно-методическое пособие/, Перспектива –М.: 2017, 32 с.
10. Южанов А. Н., Пособие по натуральному тренингу. Железный мир, М.: 2017, 121 с.
11. Протоколы зарегистрированных мировых рекордов международной федерации плавания. /WorldAquatics/

**ՄՊՐԻՆՏԵՐ ԼՈՂՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆԸ և 25,50 ՄԵՏՐ ԼՈՂԱՎԱՋԱՆՆԵՐՈՒՄ
ՌԵԿՈՐԴՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ**

Վ. Ս. Ավթանդիլյան, Ա. Հ. Տիրացույան, Ն. Մարե-Գասպարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սպրինտեր, լողորդ, ռեկորդ, արդյունք, տարբերություն, տարածություն, պատրաստություն, պայթուցիկ ուժ, մեկնարկային արագություն:

Հետազոտության արդիականություն: Բազմաթիվ մասնագետների ջանքերն ուղղված են՝ բացահայտելու բարձրակարգ սպրինտեր լողորդների օպտիմալ բեռնվածության նոր միջոցներ և մեթոդներ ինչպես ջրում, այնպես էլ՝ ցամաքում:

25,50 մետր լողավազաններում՝ 50 մետր ազատ ոճով սպրինտերային լողի բարելավման մասին կարելի է դատել բարձրակարգ սպրինտեր լողորդների ռեկորդների դինամիկայով:

Երկար տարիներ ուսուցման ավանդական մեթոդը համարվել է լողավազանում մեծ ծավալով մարզումները: Միաժամանակ, որպես կանոն՝ տարանջատում չի արվել ստայերների և սպրինտերների մարզումներում, պատշաճ ուշադրություն չի դարձվել ցամաքում լողորդների ուժային մարզմանը:

Լողազգեստների համատարած օգտագործման դարաշրջանում լողի արագության բարձրացումը համաշխարհային ռեկորդների նշաձողը բարձրացրել է անհավատալի բարձունքների: Սպրինտեր լողորդների սպորտային ցուցանիշներն էլ ավելի բարելավվելու համար մարզասրահներում մարզումների լայնորեն կիրառման անհրաժեշտություն կա:

Չափազանց կարևոր է ողջ աշխարհում սպրինտերային տարածություններում մասնագիտացած լողորդների ուժային մարզումների և հատուկ դիմացկունության կատարելագործումը, ինչպես նաև բարձրակարգ սպրինտեր լողորդների մարզման ժամանակակից մեթոդների կիրառման փորձի ուսումնասիրումը: Առավելագույն արագության հասնելու համար լողորդները պետք է օգտագործեն ժամանակակից տեխնիկա, ինչը կապահովի ավելի լավ արդյունքներ սպրինտերային տարածություններում:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել սպրինտեր լողորդների մարզման գործընթացի որոշ հարցեր և ցույց տալ ուժեղագույն լողորդների համաշխարհային ռեկորդների դինամիկան, որոնք մասնագիտացած են 25,50 մետր լողավազաններում 50 մետր կրող կրծքի վրա լողաոճով:

Հետազոտության խնդիրը: Որոշել բարձրակարգ սպրինտեր լողորդների պատրաստության գործընթացի ժամանակակից հասկացությունները և բացահայտել ռեկորդային արդյունքների դինամիկան տղամարդկանց և կանանց մոտ 50 մետր լողատարածության վրա կրող կրծքի վրա լողաոճով՝ 25,50 մետր լողավազաններում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Աշխատանքում օգտագործվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն ու ընդհանրացում, կրող լողաոճի սպրինտերային լողատարածություններում աշխարհի ուժեղագույն լողորդների ռեկորդային արդյունքների արձանագրությունների ուսումնասիրություն:

Ուսումնասիրությունը կազմակերպվել է 2024 թվականին:

Գրանցված համաշխարհային ռեկորդների արձանագրությունները տրամադրել է Լոդի միջազգային ֆեդերացիան (World Aquatics):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սպրինտեր լողորդների արդյունքների կատարելագործման հիմնական ուղղություններից է՝ պայթուցիկ ուժի մշակումը, ուղիղ ձեռքերով թիավարումներ կատարելը, հիպոքսիան, աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչն ապահովում է մարմնի պահպանումը ջրի մակերևույթին, լողորդի մեծ հզորությունը և առավելագույն արագությունը:

Համառոտ եզրակացություն: 1. Սպրինտեր լողորդների պատրաստության և կատարելագործման գործընթացում անհրաժեշտ է մշակել հետևյալ բաղադրիչները, որոնք սպրինտային տարածություններում ապահովում են բարձր արագություն.

ա) պայթուցիկ ուժ, բ) հիպոքսիա, գ) մարմնի պահում ջրի վրա:

2. Համաշխարհային ռեկորդների աճի դինամիկան կանանց մոտ՝ լողավազան 25մ՝ 35 տարի, 1.85 վրկ., 50մ՝ 35 տարի, 1.12 վրկ.:

3. Համաշխարհային ռեկորդների աճի դինամիկան տղամարդկանց մոտ՝ լողավազան 25մ՝ 32 տարի, 1.55 վայրկյան, 50մ՝ 37 տարի, 2.03 վայրկյան:

THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING THE RESULTS OF SPRINT SWIMMERS AND THE DYNAMICS OF RECORDS IN 25.50 METER POOLS

V. S. Avtandilyan, A. G. Tiratsuyan, N. Mare-Gasparyan

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

ABSTRACT

Keywords: sprinter, swimmer, record, result, difference, distance, performance, explosive power, starting speed.

Research relevance: The efforts of many specialists are aimed at discovering new means and methods of elite sprint swimmers' optimal load, both in water and on land.

The improvement of sprint swimming in 50-meter freestyle in 25.50-meter pools can be judged by the dynamics of top sprint swimmers' records.

For many years, high-volume training in the pool has been the traditional method of training. At the same time, as a rule, no distinction was made in the training of stayers and sprinters, and due attention was not paid to the strength training of swimmers on land.

In the era of widespread use of swimming suits, the increase in swimming speed has raised the bar of world records to an incredible height. In order to further improve the athletic performance of sprinter swimmers, there is a need for extensive training in gyms.

Improving the strength training and special endurance of swimmers specializing in sprint distances, studying the experience of using modern methods of training high-class swimmers all over the world, is extremely crucial. To achieve maximum speed, swimmers need to use modern techniques, which will ensure improved results at sprint distances

Research aim: The purpose of the research is to study some issues of the training process of sprinter swimmers and demonstrate the dynamics of the strongest swimmers world records specializing in the 50-meter chest crawl in 25.50 meter pools.

Research problem: To identify modern concepts of the training process of elite sprint swimmers and to reveal the dynamics of record results at a distance of 50 meters in the crawl method in 25.50 meter pools for men and women.

Research methods and organization: The following research methods were used in the study: analysis and generalization of literary sources, study of protocols of record results of the world's strongest swimmers in the sprint distance in the chest crawl method.

The protocols of the registered world records were provided by the International Swimming Federation /World Aquatics/ for the period of 1992-2024.

Research results analysis: One of the main directions for improving the results of sprint swimmers is the need to develop explosive power, grip the swimmer's body with water, rowing with straight arms, hypoxia, footwork efficiency, which ensures body retention on the surface of the water, high power and maximum speed of the swimmer.

Conclusion: 1. In the process of preparing and improving the training of sprint swimmers, it is necessary to develop the following components ensuring high speed at sprint distances:

a) explosive power b) hypoxia c) body adhesion to water

2. Dynamics of world record growth among women, women's pool - 25 m, 35 years, 1.85 seconds, pool - 50 m, 35 years, 1.12 seconds.

3. Dynamics of world record growth among men, men's pool - 25 m, 32 years, 1.55 seconds, pool - 50 m, 37 years, 2.03 seconds.

Информация об авторах

Вачаган Сергеевич Автандилян, к.п.н., Доцент кафедры циклических видов спорта. Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, E-mail: vachagan.avtandilyan@sportedu.am.

Ашот Грачевич Тирацуйян, Доцент кафедры циклических видов спорта, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, E-mail: ashot.tiratsuyan@sportedu.am

Нарине Маре-Гаспарян, преподаватель кафедры циклических видов спорта, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, E-mail: narine.mare-gasparyan@sportedu.am

Information about the authors

Yachagan Sergey Avtandilyan, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Cyclic Sports Department, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia E-mail: yachagan.avtandilyan@sportedu.am

Ashot Hrach Tiratsuyan, Associate Professor of the Cyclic Sports Department, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: ashot.tiratsuyan@sportedu.am

Narine Mare-Gasparyan, lecturer of the Cyclic Sports Department, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: narine.mare-gasparyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 01.08.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10.08.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

УДК 796.88

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-111

МАКЕТ РАСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ “КРИВОЙ НОРМАЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ”

Х.А. Саносян¹, А.П. Галстян², А.Н. Петросян³

*^{1,2} Национальный политехнический университет
Армении, Ереван, Армения*

*³Ереванский государственный медицинский
университет им. Мхитара Гераци, Ереван, Армения*

Ключевые слова: плавание, расчет тренировочной нагрузки, классификация физических упражнений, биохимический механизм, кривая нормального распределения.

Актуальность исследования. Обоснована необходимостью повышения управляемости тренировочного процесса, что достигается за счет использования закономерностей энергообеспечения на уровне биохимических механизмов, позволяющих проводить детализацию от 8 до 12 качественных зон по сравнению с классическим случаем (6 зон).

Вышеотмеченное отталкивается от того, что для расчета тренировочных нагрузок, отвечающих требованиям целенаправленности теория спорта, наряду с классическими разработками [1-3, 6, 13], предлагает использование “кривой нормального распределения” [1, 6, 13] с разбивкой последней до-6 ти качественных зон. Данные зоны соответствуют времени действия мощностных (N) и емкостных (E) диапазонов креатинфосфатного, гликолитического и аэробного

механизмов энергообеспечения. Предложенная в [1] методология детализирована на примере гребных видов спорта и восстановительно-коррекционной работы. С учетом необходимости введения в практику малоиспользуемых и новейших разработок теории целесообразно решить данную задачу применительно ко всему многоуровневому спектру современной классификации физических упражнений [9]. Это физиологический уровень рассмотрения, отраженный в классификации физических упражнений В.С. Фарфеля [12], уровень биохимических механизмов с учетом закономерностей энергетики основных четырех механизмов энергообеспечения, выявленных В.Г. Романко [7].

Отметим, что на физиологическом уровне рассмотрения возможна детализация на уровне 6-и зон, на уровне биомеханических механизмов - от 8 до 12 зон (четырёх механизмов N и E или, при необходимости, разбивка N на две подзоны: развертывания и удержания механизма и спада E) [7], на уровне субстратов

(детализация до 26 позиций с практической реализацией их) - от 10 до 14 качественных зон [11]. Расчет тренировочной нагрузки с применением “кривой нормального распределения” выполнен применительно к физиологическому уровню рассмотрения [1], отталкиваясь от данных [12], расчет применительно к субстратам находится в стадии выполнения.

Цель и задачи исследования. Совершенствование методологии расчета тренировочной нагрузки в водных циклических видах спорта на примере спортивного плавания, базирующейся на уровне рассмотрения биохимических механизмов.

Методы и организация исследования. Поисково–разведывательные работы проводились с использованием следующих **методов:** обзор и анализ литературы, систематизация материала, теоретическое моделирование, разработка методологии применения, математические и статистические методы, математико–графическое моделирование, что позволило уточнить направление работ, которые оформлены и решены в виде **следующих задач:** 1) исследование особенностей расчета и применения “кривой нормального распределения”; 2) анализ закономерностей энергообеспечения на уровне рассмотрения биохимических механизмов; 3) расчет тренировочной нагрузки с применением “кривой нормального распределения” на уровне биохимических механизмов.

Анализ результатов исследования.
Первое направление. Обоснование и принцип действия “нормальной кривой” применительно к спортивной деятельности подробно даны в работах [1, 6, 13]. При упрощенном рассмотрении практически важным является то обстоятельство, что: 1) “кривая нормального распределения” принята в качестве условного графического отражения обобщенного уровня двигательной функциональной системы (ДФС) организма; 2) устойчивость ДФС характеризуется равновесием параметров внешней (в том числе и физической нагрузки) и внутренней среды; 3) физическая нагрузка, изменение ее параметров является суперфактором, нарушающим это равновесие. Влияние в качестве дополнительного внешнего фактора (суперфактора) на внутреннюю среду нарушает (изменяет) состояние ДФС и, естественно, кривой (рис 1). На рис.1, согласно данным [1], изображено изменение ДФС при целенаправленной физической нагрузке. В данном случае с учетом того, что от “точки X (рис.2) в правую сторону идут возрастающие значения признака - X, а в левую – убывающие”(рис.1), отражается воздействие суперфактора в диапазоне $X - \sigma + 3$. При разнонаправленной нагрузке изменение параметров ДФС (и результата) происходит вследствие превалирования одного из них, что требует более длительного времени и большего объема тренировочных нагрузок [1].

Для обеспечения целенаправленности (акцент) должен быть сделан на участках в тренировочного процесса суперфактор диапазоне от $\sigma-1$ до $\sigma+3$.

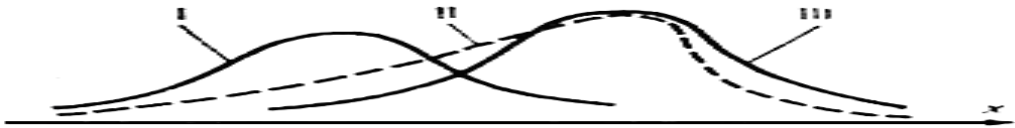


Рисунок 1. Условное изображение процесса перехода двигательных функциональных систем организма из одного состояния в другое по [1]: 1 - исходный уровень ДФС; 2 – промежуточный уровень ДФС; 3 - конечный (целевой) уровень ДФС

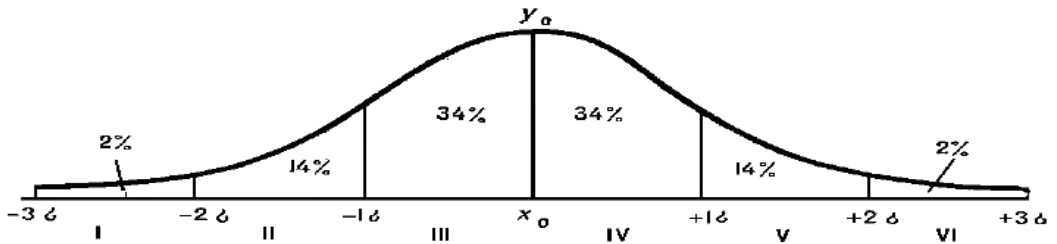


Рисунок 2. Распределение по качественным зонам - уровням (I-VI) совокупной деятельной активности при относительной ее стабилизации по [1]

В некоторых работах [1, 6, 13] даны методика расчета и численные значения при разбивке “кривой нормального распределения” от трех до десяти частей (долей). С использованием правила трех сигм и методом математико-графического моделирования в [8] рассчитаны параметры нормальной кривой для 12 - долевого распределения. Отмеченным долям соответствуют следующие численные значения: при четырех долях - 14, 36, 36, 14%; при шести - 2, 14, 34, 34, 14, 2% (рис.2); при

двенадцати - 0.49, 1.65, 4.4, 9.2, 15, 19.5, 19.5, 15, 9.2, 4.4, 1.65, 0.49%.

Второе направление. Российским ученым В.Г. Романко [7] обоснованы время действия основных четырех энергетических механизмов и закономерности их проявления (табл.1). По данным В.Г. Романко, время действия механизма соответствует следующей закономерности: развертывание, плато и спад с соотношением 1:1:2.

Таблица 1

Временные характеристики основных механизмов энергообеспечения при их максимальной реализации по В. Романко [7]

Наименование механизма энергообеспечения	Время действия компонентов механизма			
	развертывания	плато	убывания	общее
Креатинфосфатный	4 с	4 с	8 с	16 с
Анаэробный углеводный	10 с	10 с	20 с	40 с
Аэробный углеводный	6 мин	6 мин	12 мин	24 м
Аэробный липидный	12 мин	12 мин	24 мин	48 м

Для возможности использования методики контроля, разработанной еще в 1970-х [9], предлагается принять время развертывания и плато реакции (механизма) в виде мощностной зоны, а время убывания - в виде емкостной зоны влияния энергетического механизма [9]. Выявлено, что в момент перехода от механизма к механизму, развертывания к плато (т.е. внутри N) и от плато к убыванию (от N к E) изменяется скорость передвижения [7]. Отталкиваясь от данных В.Г. Романко, возможен анализ ДФС по 8 позициям: 1) креатинфосфатный механизм (N - 8 с (4+4), E - 16 с); 2) анаэробный углеводный (N - 20 с (10+10), E - 40 с); 3) аэробный углеводный (N - 12

мин (6+6), E - 24 мин); 4) аэробный липидный (N - 24 мин (12+12), E - 48 мин). Возможен расчет по 12 позициям, если разбивку производить с учетом точек изменения скорости всех четырех механизмов: N- развертывание механизма, N - плато и E- спад механизма.

Третье направление. В табл. 2 – 5 отражены результаты теоретического моделирования расчетов тренировочной нагрузки (определения времени чистой тренировочной работы в процентах для вовлеченных в работу N и E механизмов) в плавании с применением “кривой нормального распределения” на биохимическом уровне рассмотрения (механизмы).

Таблица 2

Расчет времени тренировочной нагрузки с применением “нормальной кривой” для вовлеченных в работу N и E механизмов при плавании на дистанции 50 м (результат 21,4 с) для спортсменов элитарного уровня

Время действия вовлеченных в работу N и E механизмов												
N	N	E	N	N	E	N	N	E	N	N	E	
0	-4	4 - 8	8-16	1 - 10	10 - 20	20 - 40	0 -	6 -	12-	1-	0-	24-
						сек	6 мин	12 мин	24 мин	12 мин	24 мин	48 мин
распределение рабочего времени в соответствии с кривой нормального распределения,												
0.49	1.65	4.4	9.2	15	19.5	19.5	15	9.2	4.4	1.65	0.49	

Таблица 3

Расчет времени тренировочной нагрузки с применением “нормальной кривой” для вовлеченных в работу N и E механизмов при плавании на дистанции 100 м (0.46,25) для спортсменов элитарного уровня

Время действия вовлеченных в работу N и E механизмов											
N	N	E	N	N	E	N	N	E	N	N	E
	4 - 8	8-16	1 - 10	10 - 20	20 - 40	0-	6-	12-	1-	1-	24-
						6 мин	12 мин	24 мин	12 мин	24 мин	48 мин
распределение рабочего времени в соответствии с кривой нормального распределения,											
	0.49	1.65	4.4	9.2	15	19.5	19.5	15	9.2	4.4	1.65

Таблица 4

Расчет времени тренировочной нагрузки с применением “нормальной кривой” для вовлеченных в работу N и E биохимических механизмов при плавании на дистанции 200 м (1.41,10) для спортсменов элитарного уровня

Время действия вовлеченных в работу N и E механизмов											
N	N	E	N	N	E	N	N	E	N	N	E
0 - 4	4 - 8	8-16	1 - 10	10 - 20	20 - 40	0 -	6 -	12 -	1-	1-	24 -
						6 мин	12 мин	24 мин	12 мин	24 мин	48 мин
распределение рабочего времени в соответствии с кривой нормального распределения,											
	0.49	1.65	4.4	9.2	15	19.5	19.5	15	9.2	4.4	1.65

Таблица 5

Расчет времени тренировочной нагрузки с применением “нормальной кривой” для вовлеченных в работу N и E механизмов при плавании на дистанции 400 м (3.34,58) для спортсменов элитарного уровня

Время действия вовлеченных в работу N и E механизмов											
N	N	E	N	N	E	N	N	E	N	N	E
0 - 4	4 - 8	8- 16	1 - 10	10 - 20	20 - 40	0 - 6	6 -12	12 -24	1-12	1-24	24-48
						МИН	МИН	мин	МИН	МИН	мин
распределение рабочего времени в соответствии с кривой нормального распределения,											
	0.49	1.65	4.4	9.2	15	19.5	19.5	15	9.2	4.4	1.65

Обсуждение. В плавании на примере вольного стиля рассмотрено вовлечение биохимических механизмов (табл.1) для энергообеспечения на дистанциях 50, 100, 200, 400 м. (см. табл. 2-5). Исследованы особенности использования “нормальной кривой” для распределения “чистого” тренировочного времени в пределах 6 – 12- долевого распределения. Рассчитаны параметры “нормальной” кривой для 12- долевого распределения при условии относительной стабильности ДФС. При расчете нагрузки с применением “нормальной кривой” время преодоления дистанции (**превалирующий механизм**) должно располагаться в промежутке от точки $\sigma -1$ до X, при необходимости- до точки $\sigma +1$ (рис 2). С учетом принципа “избирательности” [11], помимо основного, превалирующего механизма, необходимо проработать отрезки в сфере воздействия емкостных режимов предыдущих метаболических механизмов (в диапазоне от $\sigma - 3$ до X) и мощностных

режимов последующих механизмов (от X до $\sigma+3$), входящих в общий диапазон, соответствующий данному виду. Превалирующие и избранные режимы механизмов в табл. 2-5 подчеркнуты. Теоретическое моделирование расчета тренировочной нагрузки позволяет наглядно представить: 1) вовлечение для энергообеспечения в работу механизмов для каждой из отмеченных дистанций; 2) распределение тренировочного времени с помощью “нормальной кривой” при условии стабилизации ДФС; 3) зоны акцентирования тренировочных нагрузок для различных упражнений в соответствии с принципом “избирательности”; 4) оптимальное перераспределение с учетом соотношений общего и чистого времени тренировочной работы и необходимости обеспечения эффекта суперфактора. Анализ соотношений распределения использованных величин с применением “нормальной кривой” позволяет сохранить специфичность нагрузок на

каждую специализированную дистанцию.

К примеру, тренировочные отрезки для специализирующихся на дистанции в 50 м в соответствии с табл. 2 находятся во временном диапазоне до 24 мин с учетом “избирательности” до 12 мин; для специализирующихся на дистанции 100 м (табл. 3) тренировочные отрезки с учетом “избирательности” находятся во временном диапазоне до 24 мин. Дистанция 200 м (1.41,10) и 400 м (3.34.58) в мощностном (фаза развертывания механизма) режиме аэробно-углеводного механизма энергообеспечения 200 м находится в начале фазы развертывания, а дистанция 400 м - ближе к уровню стабилизации. Близость точки смены механизмов (E-N), завершение предыдущего и неполное развертывание следующего механизма затрудняют прохождение дистанции 200 м. В случае чрезмерного нарушения расчетных параметров нагрузки даже при обеспечении акцента нагрузки в соответствии с принципом “избирательности” возможно смещение к уровню соотношений следующей (другой) дистанции. (Пример такого смещения явилось высказывание заслуженного тренера республики Джеймса Гайковича Саркисяна о том, что одного из ведущих кролистов республики Диму Маркаряна он готовил к выполнению результата мастера спорта СССР на дистанции 100 м, но ученик выполнил норматив на дистанции 1500 метров.

www.sportedu.am

Данное высказывание опытного специалиста подтолкнуло нас к исследованию указанной проблемы.). Отрезки, соответствующие зонам влияния **N** и **E механизмов**, вовлеченных в энергообеспечение, должны подбираться тренером с учетом дистанции. Возможна разбивка подобранных отрезков с учетом как особенностей технико-тактической раскладки, так и зон влияния **N** и **E механизмов** энергообеспечения. В этом случае дальнейшая корректировка тренировочной нагрузки возможна с применением ранее предложенной в [10] “Методики контроля специальной выносливости в циклических видах спорта с учетом мощности и емкости энергетических механизмов”.

Дальнейшая разработка методологии. Подход, предложенный в [9, 11], предполагающий решение обратной задачи, т. е. определение возможностей механизма на основе (V-t), позволит определить количество повторений и время восстановления. Для расчета индивидуальных возможностей полного энергетического спектра индивидуума

[7, 8] желательна использование “логистической кривой” [4, 5] с определением точек по [7] (механизмы по В. Романко) или [11] (субстраты по М. Смирнову).

Выводы. Впервые произведен расчет тренировочной нагрузки с применением “нормальной кривой” (12-долевым

распределении), отталкиваясь от закономерностей четырех механизмов энергообеспечения В.Г. Романко.

Теоретическое моделирование расчета тренировочной нагрузки элитарных пловцов (вольный стиль: дистанция 50 м, 100 м, 200 м 400 м) путем определения времени чистой тренировочной работы в процентах для вовлеченных в работу N и E механизмов энергообеспечения произведено с учетом того, что время действия

механизма соответствует следующей закономерности: развертывание, плато и спад с соотношением 1:1:2;

Знание и использование чистого времени работы (одного занятия, микроцикла и мезоцикла), рассчитанного с помощью “нормальной кривой” с учетом вовлеченных в работу механизмов (принцип избирательности), позволяет обеспечить целенаправленность тренировочного процесса.

☐ ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В., Целенаправленное развитие двигательных функций человека в процессе физического совершенствования и коррекционно-восстановительной работы: Автореф. докт. дисс.-Одесса, 1994.-28 с.
2. Зацюрский В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания (4-е издание).- М.: Спорт, 2019.-200 с.
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI: научные основы и построение тренировки.- М.: Спорт.:2016.-464 с.
4. Логистическая регрессия: что это простыми словами [электронный ресурс] <https://blog.skillfactory.ru/glossary/logisticheskaya-regressiya> [մուրք՝ 4.09 2024]
5. Как легко понять логистическую регрессию [электронный ресурс] <https://habr.com/ru/companies/io/articles/265007/> [մուրք՝ 18.08. 2024]
6. Начинская С.В., Спортивная метрология: Учебник для студентов учреждений высшего проф. образования - 4 –е издание .- М: изд. Центр «Академия», 2012.- 240 с.
7. Романко В.Г., Энергофизиологическая модель организма человека. Гл 2:“Энергообеспечение жизнедеятельности человека”: Монография /Изд. инст. биологии Уфимского научного центра РАН, 2004.- С. 40 – 83.
8. Саносян Х.А., Методика анализа индивидуального энергетического профиля и специальной выносливости спортсмена посредством использования данных GPS и других технических средств//Материалы IV Междунар. заочной научно-практической

конференции. Актуальные проблемы экологии и здоровья человека (Череповец, 6 апреля 2016 г.) /Отв. за вып. В.Ф. Воробьев. – Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2016. – С. 113 – 120.

9. Саносян Х.А., К вопросу обоснования современных подходов конструирования классификации физических упражнений и физической нагрузки //Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения различных категории населения.: Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции Сургутского государственного университета: 19-20 ноября. 2021 г.- Сургут: СурГУ, 2022.- С. 601 – 606.

10. Саносян Х.А., Кочикян А.А., Аракелян А.С. Методика контроля специальной выносливости в циклических видах спорта с учетом мощности и емкости энергетических механизмов//. ТипФК.- 1999.- N 4.- С. 33-34

11. Смирнов М.Р., Научные концепции беговой нагрузки в легкой атлетике: Автореф. дис. докт. пед. наук. М.- 1994.- 43 с.

12. Фарфель В.С., Управление движениями в спорте/ В.С. Фарфель.- 2-е издание.- М.: Советский спорт, 2011.- 202 с.

13. Սանոսյան Խ.Ա., Ղոջիկյան Ա.Ա., Ալեքսանյան Ն. Յու., Նպատակաուղղվածությունը մարզական գործընթացի կազմակերպման ժամանակակից համակարգում, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրները, Գիտամեթոդական պարբերական N 2, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, 2020, էջ 71–87:

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲԵՆՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՇՎԱՐԿՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՂԱՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆՈՐՄԱԼ ԲԱՇԽՄԱՆ ԿՈՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ

Խ. Ա. Սանոսյան¹, Ա. Փ. Գալստյան², Ա. Ն. Պետրոսյան³

*^{1,2} Հայաստանի ազգային պոլիտեխնիկական
համալսարան, Երևան, Հայաստան*

*³Երևանի Մխիթար Հերացու անվան պետական
բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Լող, մարզական բեռնվածության հաշվարկ, նորմալ բաշխման կոր, ֆիզիկական վարժությունների դասակարգում, կենսաքիմիական մեխանիզմներ:

Հետազոտության արդիականություն: Պայմանավորված է մարզական գործընթացի կառավարելիության բարձրացման անհրաժեշտությամբ: Այն ձեռք է բերվում կենսաքիմիական մեխանիզմների մակարդակում էներգիայի մատակարարման օրինաչափությունների օգտագործման միջոցով, որոնք թույլ են տալիս մանրամասն ներկայացնել 8-ից 12-րդ որակական գուտիներ՝ համեմատած դասական դեպքի հետ (6-րդ գուտի):

Հետազոտության նպատակը՝ մարզական լողի օրինակով ջրային ցիկլիկ մարզաձևերում մարզական բեռնվածության հաշվարկման մեթոդաբանության կատարելագործումն է՝ հիմնված կենսաքիմիական մեխանիզմների մակարդակի վրա:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Կիրառվել են հետևյալ հետազոտման մեթոդները՝ գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, նյութի համակարգում, տեսական մոդելավորում, կիրառման մեթոդաբանության մշակում, մաթեմատիկական և վիճակագրական մեթոդներ, մաթեմատիկական և գրաֆիկական մոդելավորում:

Հետազոտության կազմակերպում: Նորմալ բաշխման կորի կիրարկմամբ հաշվարկվել է 50 մ, 100 մ, 200 և 400 մ ազատ ոճի էլիտար մակարդակի լողորդների մարզական բեռնվածությունը՝ ըստ Վ. Ռոմանկոյի կենսաքիմիական համակագրի օրինաչափությունների:

Համառոտ եզրակացություն: Հիմք ընդունելով Վ.Գ. Ռոմանկոյի էներգիայի մատակարարման չորս մեխանիզմների օրինաչափությունները՝ նորմալ բաշխման կորի (12 բաժնային բաշխում)՝ օգտագործմամբ հաշվարկվել է մարզական լողի (ազատ ոճ՝ 50 մ, 100 մ, 200 մ 400 մ) բեռնվածությունը:

Հաշվառման ընթացքում նկատի է առնվել, որ մեխանիզմի գործողության ժամանակը համապատասխանում է հետևյալ օրինաչափությանը՝ տեղակայումը, սարահարթը և անկումը՝ 1: 1: 2 հարաբերակցությամբ:

Հաշվի առնելով մարզական աշխատանքում ներգրավված մեխանիզմները (ընտրողականության սկզբունքը)՝ մաքուր աշխատաժամանակի (մեկ դաս, միկրոցիկլ և մեզոցիկլ) իմացությունն ու օգտագործումը թույլ է տալիս ապահովել մարզական գործընթացի նպատակասլացությունը:

LAYOUT FOR CALCULATING THE TRAINING LOAD USING THE “NORMAL DISTRIBUTION CURVE”

H. A. Sanosyan¹, A. P. Galstyan², A.N. Petrosyan³

^{1,2} National Polytechnic University of

Armenia, Yerevan, Armenia

Yerevan State Medical University after

Mkhitar Heratsi Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: swimming, calculation of training load, classification of physical exercises, biochemical mechanism, normal distribution curve.

Research relevance: The necessity of increasing the controllability of the process is justified, which is achieved by using the patterns of energy supply at the level of biochemical mechanisms that allow for detailing from 8 to 12 qualitative zones compared with the classical case (zone 6).

Research aim and objectives: The aim of the study is to improve the methodology for calculating sports load in water-cyclic sports on the example of sports swimming based on the level of biochemical mechanisms:

Research methods and organization: The following research methods were applied: study and analysis of literature, systematization of material, theoretical modeling, development of application methodology, mathematical and statistical methods, mathematical and graphical modeling.

By applying the normal distribution curve, the sports load of elite-level swimmers of 50 m, 100 m, 200 and 400 m freestyle was calculated according to V. Romanko's biochemical parameters.

Conclusion: For the first time, the training load was calculated using the “normal curve“ (12-share distribution), based on the patterns of the four mechanisms of V.G. Romanko's energy supply. Using the normal distribution curve, the training load of elite level swimmers for 50, 100, 200 and 400 meters freestyle swimming was calculated.

During the calculation, it was taken into account that the operating time of the mechanism corresponds to the following pattern: deployment, plateau, and decline in a ratio of 1: 1: 2.

The knowledge and use of pure work time (one training session, microcycle and mesocycle), calculated using a “normal curve” taking into account the mechanisms involved

in the work (the principle of selectivity), allows you to ensure the purposefulness of the training process.

Информация об авторах

Хачатур Аветисович Саносян - кпн, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Национальный Политехнический Университет Армении, Ереван, Армения, E.mail: sanosyan2005@yandex.ru,

Артур Пайлакович Галстян-заведующий кафедры физического воспитания и спорта. Национальный Политехнический Университет Армении, Ереван, Армения, E.mail: arturgalstyan1963@gmail.com.

Алвард Нверовна Петросян–Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Ереванский государственный медицинский университет им Мхитара Гераци, Ереван, Армения, E.mail: petrosyan@internet.ru

Information about the authors

Khachatur Avetis Sanosyan, Ph.D. of Pedagogic Sciences, Professor of the Chair of Physical Education and Sports, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia, E.mail: sanosyan2005@yandex.ru

Artur Paylak Galstyan, Head of the Chair of Physical Education and Sports. National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia, E.mail: arturgalstyan1963@gmail.com

Alvard Nver Petrosyan, Senior Lecturer at thChair of Physical Education, Yerevan State Medical University after Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia, E.mail: petrosyan@internet.ru

Հոդվածն ընդունվել է 05.09.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.09.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

UDC 796. 01

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-123

FEATURES OF BALANCE MANIFESTATION IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Y.S. Hakobyan, L.E. Arzumanyan

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

Keywords: Junior schoolchildren, static and dynamic balance, children with disabilities.

Research Relevance: Among human coordination abilities, balance is distinguished as the ability to maintain a specific body position both in a static state and during movement. According to experts, the coordination of the body's vertical position can be one of the indicators of health, the functional state of the organism, and physical fitness [4,10].

It is known that the physiological basis of coordination abilities, including balance, lies in the characteristics of the nervous system, variations in the structure of the cerebral cortex, the maturation level of its parts, and the development of sensory systems [4]. The maintenance of balance is ensured through the interaction of vestibular and visual analyzers, as well as neuro-muscular coordination.

The stability of the vestibular system is characterized by the maintenance of body position during movements following vestibular stimulation (e.g., after rotations). In such conditions, maintaining body position and stability becomes the basis for any balance related to movements in space

www.sportedu.am

[4]. Therefore, studying the characteristics of balance while standing and performing various exercises is an important issue that has scientific and practical significance. The ability to maintain balance during static and dynamic exercises is considered a crucial factor that helps to perform exercises efficiently and improve agility [10]. Skills in static balance are developed through gradual changes of complex coordination motor action, while in dynamic balance they are formed through gradually changing conditions of exercise performance.

According to literature data, a weak correlation has been revealed between dynamic and static balance [13]. This means that it is possible to have high stability in a static position but lack it during movement.

The importance of maintaining balance during training and daily motor activities underscores the necessity of developing it in the physical education process of schoolchildren.

In the curriculum of the "Physical Education" subject for elementary school grades, physical exercises are included aiming to develop static and dynamic balance [2]. Thus, exercises that involve body stability in static positions, posture

formation exercises, and basic starting positions for hands and feet contribute to improving body stability. These exercises are related to maintaining a specific position for a certain period, which helps to develop the skills to maintain balance in that position. Exercises are also planned for walking, running, and jumping, with the aim of maintaining a stable position of the body, which also contributes to the development of proper posture. It should be noted that when teaching motor skills, special attention should be paid to adopting and maintaining the correct body position, with the development of balance capability being one of the key conditions for this.

Different approaches to develop balance during physical education classes are presented in the literature [5,7,9,11,13,14].

Specialists emphasize the importance of developing coordination abilities, and, in particular, balance among children with intellectual disabilities. This is because, along with their intellectual development delays, they also experience disruptions in stability and balance maintenance, which negatively affects the formation of skills related to walking, running, jumping, and throwing [6,8,12].

The aforementioned confirms that the study of this coordination ability in different age groups of schoolchildren and those with varying health conditions holds significant practical importance for physical education

specialists, highlighting the relevance of the research.

Research aim and objectives: The aim of the research is to study the characteristics of balance manifestation in junior schoolchildren. The objectives of the research is to investigate the age-related changes in the manifestation of balance in junior schoolchildren, to study the characteristics of balance manifestation in junior schoolchildren with SEN.

Research Methods and Organization: To address the proposed objectives, the following methods were used: study and analysis of literary sources, pedagogical testing, and mathematical statistics. The study focused on the dynamic and static balance of younger schoolchildren.

Dynamic balance was studied using the following test: the participant walks along a 15-meter straight line with his eyes closed. The test is stopped as soon as the participant deviates from the line. The distance covered is recorded in meters and centimeters [3].

Static balance was assessed using the Romberg test: the participant stands on one foot with arms extended forward and eyes open. The duration (in seconds) that the participant can maintain this position is recorded using a chronometer [10]. The same assessment was conducted with eyes closed. The results were analyzed by comparing the time with eyes open, eyes closed, and the difference between them.

The research was carried out during the 2023-2024 academic year among 2nd and 4th grade schoolchildren of secondary school N 187 in Jrvezh:

2nd grade: 8 girls, 12 boys,

3rd grade: 15 girls, 17 boys,

4th grade: 25 girls, 27 boys.

The research also included 6 male SEN students who had the following diagnostic

features: autism, varying degrees of impairments in intellectual functioning, speech, and communication.

Research results analysis: The study of age-related changes in the manifestation of balance among junior schoolchildren revealed certain features, which are presented in Table 1.

Table 1

Features of Balance Manifestation in junior schoolchildren ($X \pm m$)

Participants		Romberg test			Walking with Eyes Closed (cm)
		Eyes closed (sec.)	Eyes open (sec.)	The difference (sec.)	
2nd grade	Girls	10,13±1.47	22,88±2,90	12,75	88,50±6,22
	Boys	9,5±1.45	25,92±4,30	16,42	130,17±22,97
3rd grade	Girls	23,33±5,53	56,67±11,61	33,34	157,67±23,69
	Boys	15,59±2,3	41,88±6,47	26,29	154,53±24.19
4th grade	Girls	15,84±2.12	47.24±11.67	31.4	210.8±23.91
	Boys	27.59±3,34	51,59±5,98	24,0	210,15±21.62

The study of Romberg test results with eyes open among junior schoolchildren revealed that boys showed progressive improvement from the second to the fourth grade, with a difference of 25.67 seconds compared to the second graders (Table 1).

The pattern for girls, however, was different: while third-grade girls showed an improvement of 33.79 seconds compared to the second-grade girls, a decrease of 9.43

seconds was recorded in the fourth grade compared to the third-grade girls.

The same trend was observed in the Romberg test results with eyes closed. Compared to second graders, the result of boys improved by 6.09 seconds in the third grade, and by 12 seconds in the fourth grade. For girls, there was an increase of 13.2 seconds in the third grade, but a

decrease of 7.49 seconds in the fourth grade.

It is particularly interesting to compare the performance of the Romberg experiment with eyes open and eyes closed. Thus, the biggest difference was recorded among the schoolchildren of the third grade: 33.34 seconds for girls and 26.29 seconds for boys. For fourth graders, the picture is much the same. The results for both girls and boys in second grade are about twice as low as for the third and fourth graders.

A different picture is observed when comparing dynamic balance indicators .

If in the second grade there was a noticeable difference of 41.67 cm between boys and girls, then in the third and fourth grades the indicators are almost the same.

Overall, it can be stated that low results were recorded in the 15-meter straight-line walking test with eyes closed, which assesses dynamic balance. The results indicate a low

level of balance manifestation among junior schoolchildren. The obtained results highlight the necessity of incorporating various balance-training-developing exercises in physical education classes, starting from the first grade.

In people with health condition, there is a decrease in the strength of nervous processes, a disturbance in their mobility, a pathological spread of stimulating and inhibiting processes, which are expressed by a decrease in cognitive abilities, and a slow resolution of movement problems [1].

In this case, it is interesting to study the features of the manifestation of balance ability of SEN children.

Within the framework of the research, the features of the balance manifestation of 6 junior schoolchildren with SEN were studied. 5 are second graders and one is a fourth grader. (Table 2).

Table 2:

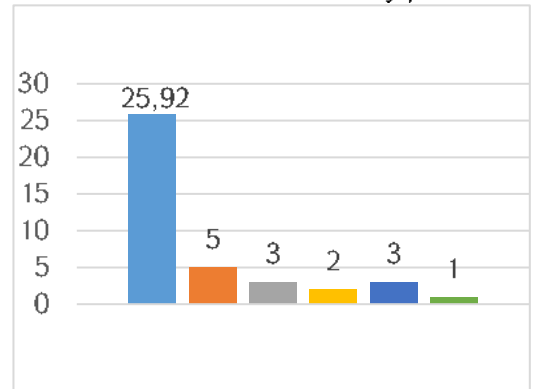
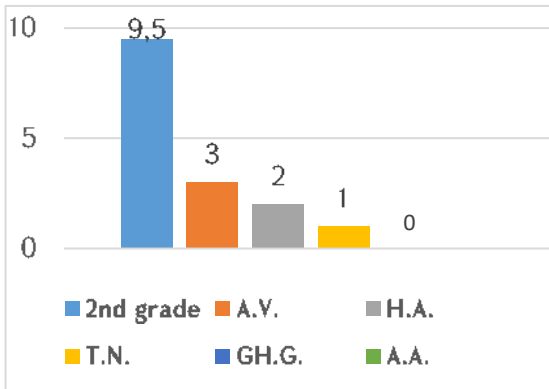
Features of the manifestation of balance of junior schoolchildren with SEN

Participants		Nature of Impairments and disorders	Eyes closed (sec.)	Eyes open (sec.)	Walking with Eyes Closed cm)
2nd grade	A.V.	Mild cognitive impairment	3	5	45
	H. A.	Intellectual disability	2	3	57
	G.H.G.	Moderate mental impairment	0	3	0
	T. N.	Severe mental impairment	1	2	0

	A. A.	Autism, mild cognitive, speech, and communication impairment	0	1	0
4th grade	S. SH.	Moderate impairment of mental function and speech impairment	11	20	72

We made a comparison of the indicators of second-grade SEN children and the averaged data of boys.

Thus, it can be seen from Chart 1 that the indicators of Romberg’s eyes closed test of SEN schoolchildren are significantly inferior to the data of their healthy peers.



Eyes Closed

Eyes Open

Chart 1. Comparison of the average data of 2nd grade boys and Romberg test indicators of SEN children (seconds).

The difference is most pronounced when performing the Romberg test with eyes open. The results of SEN children are five or more times lower than the results of their classmates.

As for the results of the exercise describing dynamic balance, which involves walking a 15-meter straight line with eyes closed, it should be noted that three out of the five SEN children couldn’t complete the task at all, while the other two managed to cover only 45 and 57 cm, i.e. approximately two steps (see Chart 2).

As a result of the research, it was possible to identify the characteristics of static balance of SEN children. It can be stated that children with SEN find it difficult to maintain body position.

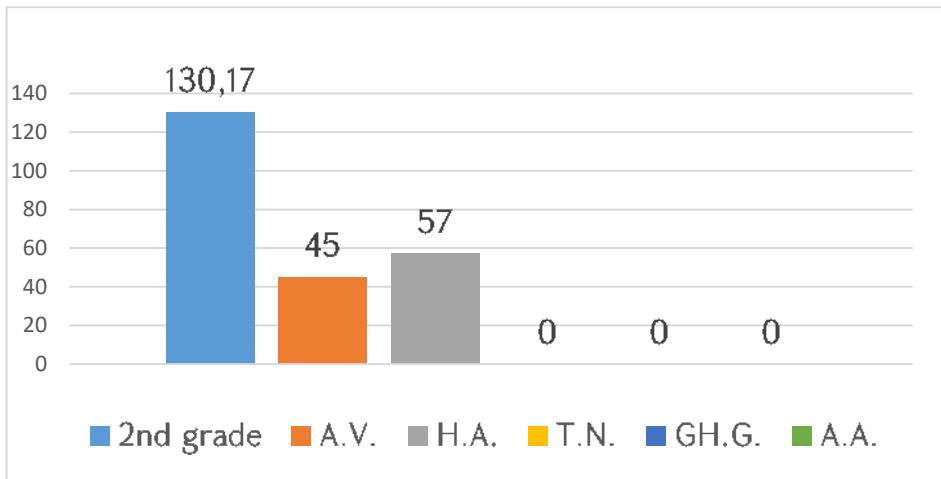
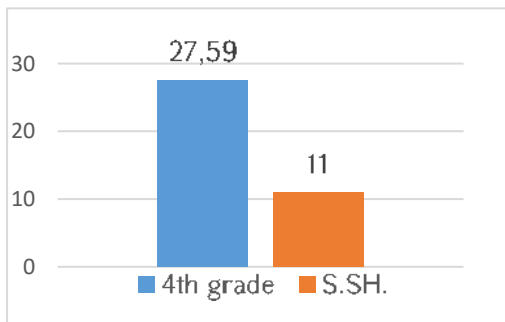


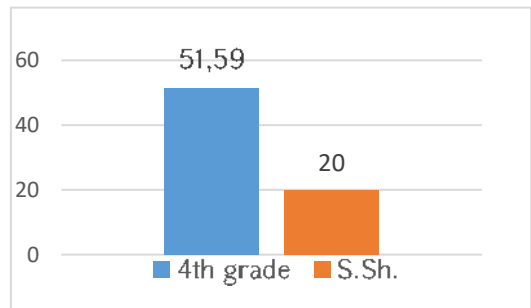
Chart 2. Comparison of the average data of 2nd grade boys and SEN children’s 15m walking performance with eyes closed (cm)

A comparison of the averaged data of the fourth-grade boys and SEN schoolchildren showed almost the same picture: Romberg test results with eyes closed for

SEN schoolchildren were about 2.5 times lower than those of his healthy peers (Chart 3).



Eyes Closed



Eyes Open

Chart 3. Comparison of the average Romberg test results of 4th-grade boys and a SEN child (seconds).

Along with that, it should be noted that the indicators of the 4th grade SEN child

have significantly improved compared to the data of the 2nd grade SEN schoolchildren.

The same picture is also observed in the comparison of the indicators of Romberg's test with eyes open. It can be seen from the chart that the results of a SEN child are 2.5 times lower than the results of his healthy classmates. Along with that, it should be noted that the results of the 4th grade SEN child have significantly improved compared to those of the 2nd grade schoolchildren with health problems.

As for the results of the 15 m straight line walking exercise with eyes closed, assessing dynamic balance, it should be noted that the results of healthy children are about three times higher than those of the 4th grade SEN child (chart 4).

The comparison of the 4th-grade SEN child's dynamic balance test results with the best performance of 2nd-grade schoolchildren with health issues revealed that the difference was only 13 cm.

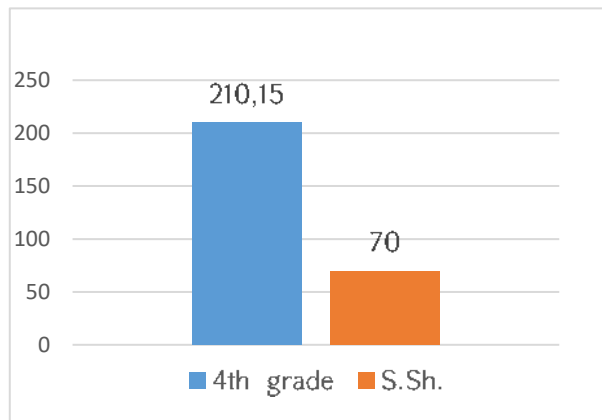


Chart 4. Comparison of the average data of 4th grade boys and the 15m eyes closed walk test results of a SEN child (cm).

Thus, studying the manifestations of the balance ability of 6 junior schoolchildren with SEN, we can state that schoolchildren have difficulty maintaining balance both in static positions and during movement. The physical education teacher should pay special attention to develop coordination of movements and balance in schoolchildren with health problems. Along with general physical training, it will help to form in

www.sportedu.am

children the ability to control movements in space, maintaining a certain body position. As a result, it will ensure safe execution of their movements.

Conclusion: The study of balance manifestations in junior schoolchildren led to the following conclusions:

1. Variations in results were recorded among 2nd-4th grade students.

2. A low level of dynamic balance manifestation was recorded among junior schoolchildren.

3. The study of balance ability manifestations in 6 junior SEN students shows that the students find it difficult to maintain balance both in static positions and during movement.

Thus, for instance, three out of the five 2nd-grade SEN children were unable to

complete the 15-meter straight-line walk exercise with eyes closed, which characterizes dynamic balance.

The results of the conducted research provide a basis to make the following conclusion: It is necessary to apply various balance training exercises in physical education classes starting from the first grade.

📖 REFERENCES

1. Բեգիդովա Տ.Պ., Պապանյան Գ.Մ., Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքներ: Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2017, 128 էջ:
2. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր (1-9-րդ դասարաններ): Եր. «Կրթական ծրագրերի կենտրոն», 2012.- 80 էջ:
3. Бочаров М.И., Спортивная метрология: учеб. Пособие. – Ухта: УГТУ, 2012.- 156с.
4. Бретц К., Устойчивость равновесия тела человека: Автореф. дисс.... д-ра пед. наук. -Киев, 1997.-41с.
5. Бузулуцкова М.В., Васильев А.С., Развитие равновесия у детей в возрасте 7-8 лет // Глобальный научный потенциал. Петрозаводский государственный университет. 2022, N2 (131).- С.59-61.
6. Воронова Е.К., Королева О.Ю., Голованова Н.Д., Развитие некоторых специфических координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью // Адаптивная физическая культура. 2023. Т. 94. № 2. С. 34–36.
7. Зданевич А.А., Возрастная динамика и особенности координационных способностей у младших школьников / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич // Фізична культура і здоров'я. -2008. -№ 2. -С. 14-20.
8. Калмыков Д.А., Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью: комплексный подход // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 4. С. 34–41.

9. Минина Н.В., Концова Н.В., Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: Методические рекомендации. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2017.- 24с.
10. Назаренко Л. Д., Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2003.- 259с.
11. Пивоварова Н.Л., Развитие равновесия детей младшего школьного возраста. Сборник трудов конференции.//Образовательная среда сегодня: теория и практика: материалы VIII международной научно-практической конференции.- Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»,2019.- С. 64-65.
12. Правдов М.А., Развитие равновесия у детей с легкой степенью умственной отсталости //Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. Вып. 4.- С. 20-26.
13. Трофимов О.Н., Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – №3. Т.II (Психолого-педагогические науки). – С.114-118.
14. Филиппов А.С., Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью / А.С. Филиппов, А.С. Сергин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2013. -№ 1. -С. 29-31.

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿԵՌՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

*Ե.Ս. Հակոբյան, Լ.Է. Արզումանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեղական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կրտսեր դպրոցականներ, ստատիկ և դինամիկ հավասարակշռություն, ԿԱՊԿՈՒ երեխաներ:

Հետազոտության արդիականությունը: Մասնագետների կարծիքով մարմնի ուղղահայաց դիրքի կորրեկցիան կարող է հանդիսանալ առողջության, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի, ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշներից մեկը: Այդ իսկ պատճառով հավասարակշռության տարբեր դրսևորումների ուսումնասիրումն ունի կարևոր գիտական և գործնական նշանակություն, ինչը մատնանշում է հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների հավասարակշռության դրսևորման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Առաջարկված խնդիրների լուծման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտվել է կրտսեր դպրոցականների դինամիկ և ստատիկ հավասարակշռությունը:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2023-2024թթ. Երևանի Ջրվեժի N 187 միջնակարգ դպրոցում, որին մասնակցել են 2-4-րդ դասարանների 104 աշակերտ:

Հետազոտությանը մասնակցել են նաև ԿԱՊԿՈՒ արական սեռի կրտսեր 6 դպրոցական:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Կրտսեր դպրոցականների աչքերը բաց Ռոմբերգի փորձի ցուցանիշների ուսումնասիրումը բացահայտեց, որ տղաների մոտ երկրորդից չորրորդ դասարան դիտվում է առաջադիմական փոփոխություն և տարբերությունը ի համեմատ երկրորդ դասարանցիների, կազմել է 25,67 վրկ.: Աղջիկների մոտ պատկերն այլ է: Եթե երրորդ դասարանցիների ցուցանիշները ի համեմատ երկրորդ դասարանի աղջիկների բարելավվել են 33,79 վրկ.-ով, ապա չորրորդ դասարանում արձանագրվել է ուսումնասիրված ցուցանիշների նվազում՝ 9,43 վրկ.-ով ի համեմատ երրորդ դասարանցիների:

Նույն միտումը դիտվում է նաև աչքերը փակ Ռոմբերգի փորձի ցուցանիշներում:

Ընդհանուր առմամբ կարելի է փաստել, որ դինամիկ հավասարակշռությունը գնահատող 15մ ուղիղ գծով քայլք՝ աչքերը փակ վարժությունում գրանցվել են ցածր ցուցանիշներ:

Ուսումնասիրելով ԿԱՊԿՈՒ 6 կրտսեր դպրոցականների հավասարակշռության ընդունակության դրսևորումները՝ կարող ենք փաստել, որ սովորողները դժվարանում են պահպանել հավասարակշռությունը ինչպես ստատիկ դիրքերում, այնպես էլ շարժման ընթացքում:

Համառոտ եզրակացություն: Ստացած արդյունքները փաստում են կրտսեր դպրոցականների հավասարակշռության դրսևորման ցածր մակարդակի մասին:

Իրականացված հետազոտության արդյունքները հիմք են տալիս կատարել հետևյալ եզրահանգումը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին առաջին դասարանից սկսած անհրաժեշտ է կիրառել հավասարակշռությունը մշակող բազմազան վարժություններ:

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Է.Ս. Այոյան, Լ.Ջ. Արշումյան

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: младшие школьники, статическое и динамическое равновесие, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность исследования. Согласно мнению специалистов, координация вертикального положения тела может служить одним из показателей здоровья, функционального состояния организма и физической подготовленности.

В связи с этим изучение различных проявлений равновесия, является важной проблемой, имеющей научное и практическое значение.

Цель исследования. Изучить особенности проявления равновесия у младших школьников.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: изучение и анализ литературных источников, педагогическое тестирование, математической статистики.

Исследование было организовано в 2023-2024гг. В Джрвежской средней школе №187, в котором приняло участие 104 ученика 2-4-ых классов.

Изучены показатели статического и динамического равновесия.

В исследовании также приняли участие 6 младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Анализ результатов исследования. Анализ результатов пробы Ромберга с открытыми глазами учащихся младших классов показал, что у мальчиков выявлена положительная динамика от второго класса к четвертому, и разница по сравнению с второклассниками составила 25,67 секунды. У девочек показатели третьеклассниц улучшились в среднем на 33,79 секунды по сравнению с второклассницами, тогда как в четвертом классе изучаемые показатели в сравнение с данными третьеклассниц снизились на 9,43 секунды. Аналогичная тенденция наблюдается и при проведении пробы Ромберга с закрытыми глазами.

Исследование динамического равновесия младших школьников выявило низкие показатели при ходьбе по прямой на 15 м с закрытыми глазами.

Исследование различных проявлений равновесия у 6 младших школьников с ограниченными возможностями, позволили заключить, что учащиеся затрудняются поддерживать равновесие как в статических положениях, так и во время движения.

Краткие выводы. Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне развития равновесия младших школьников.

Результаты проведенного исследования дают основание сделать следующее заключение: на уроках физической культуры, начиная с первого класса, необходимо выполнять различные упражнения для развития равновесия.

Information about the Authors

Elena Suren Hakobyan, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair of Theory, Methodology, and Adaptive Physical Education, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia E-mail: elena.hakobyan@sportedu.am
ORCID: 0000-0001-6608-6634.

Lilit Eduard Arzumanyan, Master of Pedagogy, Physical Education Teacher at Jrvjez 187 Secondary School, Yerevan, Armenia E-mail: lilitarzumanyan88@icloud.com

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Ելենա Սուրենի Հակոբյան՝ մ.գ.դ., Ֆիզիկական դաստիարակություն տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: elena.hakobyan@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-6608-6634.

Լիլիթ Էդուարդի Արզումանյան՝ մանկավարժության մագիստրոս, Երևանի Ջրվեժի թիվ 187 միջնակարգ դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ, Երևան, Հայաստան, E.mail: lilitarzumanyan88@icloud.com

Հոդվածն ընդունվել է 21.10.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22.10.2024–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան

UDC 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-135

A STUDY OF WRESTLERS COPING BEHAVIOR CHARACTERISTICS IN COMPETITIVE CONDITIONS

I.H. Poghosyan

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

Keywords: coping strategies, stress, stress resistance, competitive, wrestling, mental reliability, emotional state.

Research relevance: In modern high-performance sports, uncovering the main guarantees for the effectiveness of competitive activity across different sport disciplines has become a significant issue in sport sciences, including sport psychology. This is due to the athlete's level of technical and tactical skill, as well as the degree of physical and psychological readiness [5].

To achieve high results in international competitions and in the Olympic Games, wrestlers require an effective model of psychological preparation that incorporates contemporary psychological approaches and methods [7,4].

The effectiveness of psychological preparation largely depends on the athlete's mental attributes and the specific individual characteristics and traits of their sport.

The issue of studying athletes' coping behavior in competitive conditions is particularly valued today, especially in sports that demand the maximum expression of both mental functions and physical capabilities of the athlete. This is evidenced

by the recent increase in training loads and the need for athletes to achieve high competitive results in international competitions [1,2].

During a match, wrestlers are often taken with predicting the opponent's intentions, making the right decisions, and executing targeted actions. In this case, the wrestler demonstrates anticipation, which is the ability to make decisions and act with a certain spatiotemporal foresight. The peculiarity of anticipation in wrestling lies in its occurrence under constantly changing and unpredictable situational conditions, coupled with high physical strain and time pressure, which themselves are stress factors for the athlete [2].

In sports, stressors include concerns about sustaining injuries, running out of energy before the end of the competition, fear of defeat, worries about one's sporting reputation in case of loss, financial (material) losses, and the possibility of disappointing the coach or the team. Other stressors may include the audience, climate conditions, the scale of the competition, and many similar factors [7].

In wrestling, stress factors such as anticipation, the intensity of competitive struggle, rapid performance improvements, and scientific contributions influence the factors that guarantee activity effectiveness. As in other individual combat sports, wrestling also demands handling constraints in technical actions, increased match intensity, and the emergence of new tactical and psychological challenges, which lead to new issues [9,6].

It is well known that athletes' performances in critical competitions are characterized by intense struggle, stressful situations, and the pursuit of maximum sporting results. Every athlete must be prepared to face competitive stress, anxiety, fears, and affective manifestations. Here, coping strategies come into play, chosen by the athlete to overcome these challenges [3,8,10].

In Europe, the USA, and recently in Russia, the study of coping strategies has been at the forefront of sports psychologists' attention. This research focuses on improving athletes' stress resistance, mental health, quality of life, and performance [4,7]. The aforementioned highlights the relevance of this study and the potential for practical application of its results.

In psychological literature, the phenomenological classifications of coping strategies proposed by R.S. Lazarus and S. Folkman are among the most widely recognized. They divided coping strategies

into two categories: self-directed actions and actions directed to the external environment. Through numerous studies, Lazarus and Folkman identified strategies, characteristic of stressful situations, such as confrontation, escape, self-regulation, accepting responsibility, positive appraisal, problem-solving planning, and seeking social support. These strategies help to navigate stress effectively.

We examined the characteristics of coping behavior in competitive conditions using the example of wrestlers.

Research aim and objectives: The purpose of the research is to study wrestlers' coping strategies under competitive conditions. The objectives of the research is to identify the level of stress resistance and behavioral characteristics of athletes in competitive and stressful conditions.

Research methods and organization: The research methods included literature analysis on the topic, observation, testing, and mathematical analysis of results. The research was carried out from 2022 to 2024 and included 50 wrestlers aged 19-31, specializing in Greco-Roman and freestyle wrestling.

The following methods were used during the research:

1. The "Assessment of Personal Stress Resistance" test by L.P. Ponomarenko and R.V. Belousova.

2. The "Coping Strategies" questionnaire by R. Lazarus.

"Assessment of Personal Stress resistance" test by L.P. Ponomarenko and R.V. Belousova. The results are presented in Table 1.

Research results analysis:In the initial phase, all participants completed the

Table 1

Results of the analysis of L.P. Ponomarenko and R.V. Belousova's "Assessment of Personal Stress Resistance" test carried out with wrestlers

Number	Level of stress resistance								
	very low	low	below average	Close to average	average	above average	average high	high	very high
50	1	3	11	7	3	10	3	9	3
%	2	6	22	14	6	20	6	18	6

As a result of testing, 11 participants, were classified into the group with below-average stress resistance, as they, according to the scales defined by the methodology, have a below-average level of stress resistance and neuropsychological stability. In quantitative terms, 22% of the wrestlers show below-average stress resistance. The research sample was then divided into three groups based on the corresponding levels of stress resistance in the wrestlers. The division was made based

on the results of the analysis according to the methodology.

To study the behavioral characteristics of wrestlers in competitive conditions, R. Lazarus's "Coping Strategies" questionnaire was applied. The results are presented in Table.

In the first group of wrestlers, low stress resistance indicators were observed (n=22), in the second group – moderate-level stress resistance indicators (n=6), and in the third group – high stress resistance indicators (n=25).

Table 2

Results of the analysis of coping strategies used by wrestlers in competitive stress conditions.

Scale	Group 1 %	Group 2 %	Group 3 %
Self-control	14,29	53,85	33,33
Acceptance of responsibility	23,81	15,38	93,33
Confrontation	47,62	69,23	33,33
Expecting social support	71,43	23,08	20
Delay in problem-solving	52,38	76,92	46,67
Avoidance	80,95	61,54	6,67
Problem solving planning	42,86	38,46	86,67
Positive assessment	33,33	23,08	66,67

The results of the research reveal that in competitive stressful situations, wrestlers demonstrate various levels of stress resistance, which suggests the application of different coping strategies.

Athletes with low stress resistance levels tend to use ineffective behavior regulation strategies, such as avoidance or escaping (80.95%), during which emotional states are directly expressed without any desire to reevaluate the situation, with a lack of activities aimed at changing the situation and avoidance of active actions. They also show a tendency to seek social support (71.43%), which implies a strong desire for

acceptance, reliance on others' experiences, and emotional focus on the situation. Wrestlers with an average level of stress resistance have a tendency to delay problem solving (76.92%), which are conscious strategies aimed at reducing internal tension, as well as confrontation or conflict-oriented strategies (69.23%), that is, affective involvement in the situation, use of impulsivity strategies and self-control coping strategy (53.58%).

Athletes with high stress resistance are characterized by strategies such as problem-solving planning (86.67%), maintaining self-control and balance, analyzing the situation,

taking responsibility (93.33%), being oriented toward external evaluation, and positive appraisal (66.67%), which involves reassessing values and extracting positives from the situation.

Conclusion: The analysis of the research results based on quantitative data indicates that wrestlers with below-average stress resistance levels prevail. In competitive stress conditions, these wrestlers typically adopt strategies such as avoidance or escaping and seeking social support. Athletes who choose the avoidance strategy tend to deny or devalue the problem and may hold unrealistic expectations, among other tendencies. Wrestlers who rely

on seeking social support resolve issues by involving external social resources, expecting informational, emotional, or practical support.

The summary of the research showed that under the prolonged influence of stress factors and when ineffective coping strategies are chosen, there may be a decrease in various functional and psychological indicators of the organism.

Thus, summarizing the results of the study of wrestlers' coping behavior in competitive conditions, we can define it as part of the psychological preparedness state, which enables the wrestler to perform more effectively in responsible competitions.

REFERENCES

1. Բարայան Հ.Ա., Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեբանական պատրաստության պահանջները բարձր նվաճումների սպորտում, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Ա պրակ, Երևան, 2009, էջ 63-68:
2. Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեկան վիճակները սպորտում, Սենագրություն, Երևան, 2021, էջ 28:
3. Балтабаев С.А., Жураев Т.Ж. и др., Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление /// Наука и мир. 2020. № 1-2(77). 24-27с.
4. Босенко Ю. М., Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте //автор. дис на соискание канд. псих. наук. Краснодар 2014 – 36 с.
5. Водопьянова Н.В., Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. — 226 с.
6. Гарбер А.Н., Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 17-19.
7. Загайнов Р.М., Психология современного спорта высших достижений. Записки www.sportedu.am

практического психолога спорта: 2012 – 26 с.

8. Ильин Е.П., Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2018. – 179 с.

9. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. и др.; под ред. А.Е.Ловягиной.М.: Издательство Юрайт, 2016.- 74с.

10. Либина А.В., Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации/ А.В. Либина.-М.Эксмо, 2008.-400 с.

ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՔՈՓԻՆԳ ՎԱՐՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ի.Հ. Պողոսյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Քուփինգ ուղղվածություն, սթրես, սթրեսակայունություն, մրցակցային, ըմբշամարտ, հոգեկան հուսալիություն, հուզական վիճակ:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայումս մրցակցային պայմաններում մարզիկների քուփինգ վարքի խնդիրը չափազանց արդիական է: Սթրեսային իրավիճակներում հայտնված յուրաքանչյուր մարզիկ փորձում է կիրառել միջոցներ՝ իրավիճակը հաղթահարելու համար: Հենց այդ միջոցների կիրառումն էլ համարվում է սթրեսի հաղթահարման քուփինգ ուղղվածություն: Մարզական գործունեությունը լի է սթրեսածին իրավիճակներով, որտեղ մարզիկը պետք է դրսևորի տոկունություն, ինչպես նաև կարողանա ընտրել սթրեսի հաղթահարման համար սեփական հոգեկան ռեսուրսներին համապատասխան միջոցներ: Սպորտային գործունեության ընթացքում սթրեսային իրավիճակներում քուփինգ ուղղվածությունները բարձր նվաճումների հասնելու կարևորագույն հիմքերից են, ինչով էլ պայմանավորված է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակ: Ուսումնասիրել մրցակցային պայմաններում ըմբիշների քուփինգ ուղղվածությունները:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության մեթոդներն են՝ թեմայի վերաբերյալ գրականության վերլուծություն, դիտում, թեստավորում, արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություն:

Հետազոտությանը մասնակցել են 50 հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբիշներ՝ 19-31 տարեկան:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունն ըստ քանակական տվյալների ցույց է տալիս, որ գերակշռում են միջինից ցածր սթրեսակայունություն ունեցող ըմբիշները: Այսինքն՝ տվյալ ըմբիշներին մրցակցային սթրեսային պայմաններում հատուկ են փախուստի կամ խուսափման, ինչպես նաև սոցիալական աջակցության ակնկալման ռազմավարությունները: Մարզիկները, որոնք ընտրում են փախուստի ռազմավարությունը, հակված են խնդրի ժխտմանը, արժեզրկմանը, չարդարացված սպասելիքներին և այլն: Այն ըմբիշները, որոնք օգտագործում են սոցիալական աջակցության ակնկալման ռազմավարությունը, խնդիրները լուծում են արտաքին՝ սոցիալական ռեսուրսների ներգրավմամբ, տեղեկատվական, հուզական, գործնական աջակցության ակնկալիքով:

Համառոտ եզրակացություն: Մարզիկների մոտ սթրես գործոնի տևական ազդեցության ներքո և ոչ արդյունավետ քրփինգ ռազմավարություն ընտրելու դեպքում հնարավոր է օրգանիզմի մի շարք ֆունկցիոնալ և հոգեբանական ցուցանիշների նվազում: Եթե ըմբիշը չի կարողանում ընտրել համապատասխան ադապտիվ քրփինգ ռազմավարություններ՝ հոգեբանական խնդիրների և սթրեսի հաղթահարման գործընթացը զգալիորեն բարդանում են:

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ БОРЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

И.Г. Погосян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, стрессоустойчивость, соревновательный, борьба, психическая надежность, эмоциональное состояние.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема копинг-поведения спортсменов в соревновательных условиях является весьма актуальной. Каждый спортсмен в стрессовой ситуации пытается использовать определенный способ борьбы со сложившейся ситуацией. Этим способом совладания со стрессом как раз и является копинг-стратегия. Вся спортивная деятельность состоит из стрессовых ситуаций, где спортсмену всегда предстоит проявить свою стойкость, а также выбрать для себя наименее затратный для психических ресурсов способ борьбы со стрессорами.

Копинг-стратегии в условиях стресса во время занятия спортивной деятельностью являются одним из самых необходимых базисов, позволяющих спортсменам достигать

высоких результатов в своей карьере. Этим и обуславливается актуальность темы проведенного исследования.

Цель исследования – изучение применяемых копинг-стратегий борцов в соревновательных стресс-ситуациях.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ изучение научно-методической литературы, наблюдение, тестирование, математический анализ, обработка данных, полученных эмпирическим путем. В проведенном эмпирическом исследовании приняли участие 50 борцов в возрасте 19-31 лет.

Анализ полученных результатов. Выявлено, что наибольшую по численности группу составляют борцы, имеющие уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего. Борцам с низким уровнем стрессоустойчивости свойственно проявление таких стратегий совладающего поведения, как «избегание», «поиск социальной поддержки». Они преодолевают негативные переживания реагированием по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.д. Борцам, которые используют стратегию «поиск социальной поддержки», свойственно разрешение проблемы с помощью привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Проведенное исследование указывает на необходимость проведения мероприятий по развитию уровня стрессоустойчивости а также изменение их копинг- стратегий в соревновательных стресс-ситуациях.

Краткие выводы. Спортивная деятельность по своей природе связана со стрессом, и спортсмены постоянно подвергаются воздействию различных стрессовых факторов. Однако, благодаря использованию эффективных стратегий совладания/ копинг-стратегий, которые напрямую связаны с управлением стрессом и повышением стрессоустойчивости, спортсмены могут смягчить воздействие стресса. Если борец не в состоянии выбрать подходящие, адаптивные копинг-стратегии, преодоление психологических проблем и стрессовых ситуаций значительно усложняется.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Իրա Հրանտի Պողոսյան՝ Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: ira.poghosyan@sportedu.am, ORCID:0009-0009-6292-7067

Information about the author

Ira Hrant Poghosyan, lecturer of the Chair of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: ira.poghosyan@sportedu.am ORCID:0009-0009-6292-7067

Հոդվածն ընդունվել է 03.10.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.10.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

**ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ
ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-144

**ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՎ ՊԱՐԱՊՈՂ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՌՆԱԿԱՆ
ՎԻՃԱԿԻ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ**

*Հ. Ռ. Աղաբաբյան¹, Ա.Ն. Առաքելյան², Կ.Գ. Դանիելյան³
^{1,2}Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան,
³Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Գործառնական վիճակ, խառնվածք, սրտանոթային համակարգ, աշխատունակության ցուցանիշ, ցիկլիկ և ացիկլիկ մարզաձևեր:

Հետազոտության արդիականություն: Մարզական գործունեությունում մարզիկը ենթարկվում է մեծ ֆիզիկական լարվածության, այդ թվում նաև հոգեհուզական ազդեցության: Արդյունավետ աշխատանքին հասնելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել յուրաքանչյուր մարզիկի նյարդային համակարգի անհատականությունը: Կախված խառնվածքից՝ մարզիկները տարբերվում են ոչ թե վերջնական արդյունքներով, այլ արդյունքներին հասնելու միջոցներով: Տիպաբանական առանձնահատկությունները, որոնք դրսևորվում են նյարդային համակարգի հատկանիշներում, ազդեցություն են թողնում մարզիկի կամային հատկությունների, հուզական ոլորտի, սթրեսակայունության վրա: Այդ պատճառով մրցումների գործընթացն անցկացվում է սուր

պայքարի մեջ, որտեղ մեծ դեր է խաղում ոչ թե «մկանների, այլ ուղեղի և նյարդերի պայքարը» [10]:

Յուրաքանչյուր մարզական գործունեություն ուղեկցվում է վեգետատիվ նյարդային համակարգի որոշակի վիճակով, ինչն իր արտացոլումն է գտնում տարբեր օրգանների և օրգան-համակարգերի գործառնական վիճակի տեղաշարժերում: Ամենատեղեկատվականը դրանց մեջ համարվում են սրտանոթային համակարգի ցուցանիշները: Այս ցուցանիշները լայնորեն կիրառվում են մարդու ինչպես հուզականությունը գնահատելիս, այնպես էլ հոգեֆիզիոլոգիական լարվածության զարգացման դեպքում, ինչը պայմանավորված է տվյալ առաջադրանքի կատարման բարդությամբ [5]: Ամենաճկուն և հեշտ գրանցվող ցուցանիշներից է սրտի ռիթմի տատանողականության ցուցանիշը [2], որն արտացոլում է օրգանիզմի գործառնական վիճակը մարզական գործու-

նեության ընթացքում [7,12]: Այդ պատճառով էլ կարգավորիչ համակարգերի լարվածության աստիճանի առանձնահատկությունների իմացությունը սրտանոթային համակարգի ցուցանիշների վերլուծության հիման վրա թույլ կտա օպտիմալացնել մարզումների գործընթացը:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Տվյալ հետազոտության նպատակն է՝ հետազոտել մարզիկների ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների փոփոխությունները ֆիզիկական բեռնվածության ընթացքում՝ կախված նրանց ներդրումից հատկություններից:

Նպատակն իրականացնելու համար առաջ են քաշվել հետևյալ խնդիրները.

- Անցկացնել թեստավորում՝ մարզիկների ներդրումից հատկությունները որոշելու նպատակով:
- Ռուֆիե-Դիքսոնի փորձի միջոցով գնահատել հետազոտվողի ֆիզիկական պատրաստվածությունը և աշխատունակությունը:
- Գրանցել մարզիկների վեգետատիվ ֆիզիոլոգիական ցուցանիշները մինչև բեռնվածություն:
- Գրանցել մարզիկների վեգետատիվ ֆիզիոլոգիական ցուցանիշները բեռնվածությունից հետո:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությանը մասնակցել են ՀՖԿՍՊԻ 2-րդ և 3-րդ կուրսի 26 ուսանող, որոնք պարապում են

տարբեր մարզաձևերով՝ ցիկլիկ (հեծանվավազք, աթլետիկական վազք՝ 11 ուսանող) և ացիկլիկ (ֆուտբոլ, վոլեյբոլ՝ 15 ուսանող): Հետազոտության նպատակին հասնելու համար կիրառվել են թեստավորման և մոդելավորող գիտափորձի մեթոդները: Ուսանողները նախապես թեստավորվել են՝ ըստ Այզենկի խառնվածքի որոշման հարցարանի, որի միջոցով որոշվել են անձի էքստրավերսիայի աստիճանը և ներդրումը: Այդ ցուցանիշներն արտացոլում են անձի ներդրումից հատկությունները: Թեստավորման շրջանակներում օգտագործվել է Հ. Այզենկի խառնվածքի ուսումնասիրման հարցարան:

Ռուֆիե-Դիքսոնի փորձի օգնությամբ նախապես որոշվել է ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակությունը՝ PWC-ն (physical working capacity): Ռուֆիե-Դիքսոնի փորձի միջոցով կարելի ստուգել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը, սրտի վիճակը, նաև նյարդային և ֆիզիկական գերհոգնածության աստիճանը [1]: Փորձի կատարման ընթացքում անձը 45 վայրկյանում կատարում է 30 կքանիստ: Փորձից առաջ պառկած վիճակում չափվում է մարզիկի անոթազարկը (Ps), այնուհետև փորձից հետո, պառկած վիճակում՝ վերականգնման առաջին րոպեի սկզբի 15 վայրկյանի և նույն րոպեի վերջին 15 վայրկյանի ընթացքում:

Աղյուսակ

Ռուֆիե-Դիքսոնի փորձ

Փորձից առաջ	Փորձ		Փորձից հետո վերականգնման ընթացքում	
Մեջքի վրա պառկած	30 կքանիստ, 45 վրկ.		Մեջքի վրա պառկած	
Ps 15 վրկ. ընթացքում		Ps 15 վրկ.	30 վրկ. հանգիստ	Ps
P ₁	-	P ₂	--	P ₃

PWC-ի մեծությունը հաշվարկել ենք հետևյալ բանաձևով՝ որոշելով Ռուֆիեի ինդեքսը:

$$\text{Ռուֆիեի ինդեքս} = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Ռուֆիե-Դիքսոնի փորձը կատարվել է նախապես՝ հետազոտությունից 2 օր առաջ, հանգիստ վիճակում:

Բոլոր հետազոտությունները կատարվել են երկակի՝ մինչև ֆիզիկական բեռնվածությունը (ֆիզիոլոգիական նորմա) և ֆիզիկական բեռնվածությունից անմիջապես հետո:

Որպես ֆիզիկական բեռնվածություն՝ կիրառվել է Հարվարդի ստեպ-թեստը, որը կիրառելիս՝ հետազոտվողը 3-5 րոպե անընդհատ բարձրանում և իջնում է 43-50 սմ բարձրության աստիճանի վրա: Այս թեստը հիմնված է այն փաստի վրա, որ անոթազարկի հաճախացումը բեռնվածությունից հետո, վերականգնման շրջանում այնքան շատ է, ինչքան ցածր է ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Մարզիկների մոտ գրանցվել են սրտի ռիթմի հաճախականությունը (ՍՌՀ),

արյան հագեցվածությունը թթվածնով (սատուրացիա) և զարկերակային ճնշումը (ԶՃ):

Ձարկերակային ճնշումը որոշվել է Կորոտկովի մեթոդով՝ մինչև ֆիզիկական բեռնվածությունը և ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո: Արյան հագեցվածությունը թթվածնով որոշվել է օքսիպուլսաչափի միջոցով (Pulse Oximeter Model AD805):

Ստացված տվյալները ենթարկվել են հարաբերակցման և վիճակագրական վերլուծման՝ Windows SSPS 10.0 վիճակագրական ծրագրերի փաթեթի օգնությամբ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Այգենկի խառնվածքի հարցարանի վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ ացիկլիկ մարզածներով զբաղվող մարզիկներից 12-ը (80%) էքստրավերտ են, նեյրոտիզմի միջին ցուցանիշով, մարզիկների 20% (3 հոգի) ամբիվերտ է: Ցիկլիկ մարզածներով զբաղվող մարզիկների մոտ պատկերն այլ է՝

գերակշռում է ֆլեգմատիկ տիպը. 8 մարզիկի մոտ արտահայտված ինտրավերսիա է նեյրոտիզմի ցածր ցուցանիշներով, 2 մարզիկ սանզվինիկ են, 1-ը՝ ամբիվերս կայուն նյարդային համակարգով:

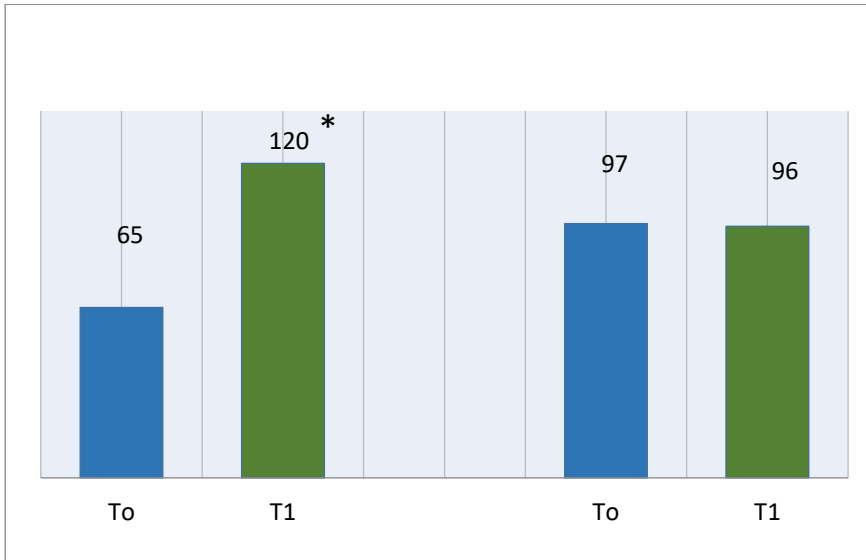
Ռուֆին-Դիքսոնի ֆիզիկական աշխատունակությունը որոշող մեթոդիկայի վերլուծության արդյունքում ի հայտ է եկել հետևյալ ցուցանիշը՝ բարձր աշխատունակությամբ (3-ից փոքր) անձինք ցիկլիկ մարզաձևերում կազմում են 26%, իսկ ացիկլիկ մարզաձևերում՝ 20%: Լավ աշխատունակություն են ցուցաբերել 54% ցիկլիկ մարզաձևերում, 48%՝ ացիկլիկ մարզաձևերում, միջին աշխատունակություն էին դրսևորում 20% ցիկլիկ մարզաձևերում և 32% ացիկլիկ մարզաձևերում: Ցածր աշխատունակություն չի գրանցվել ոչ մի հետազոտվողի մոտ:

Մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատելու և գերբեռնվածության վիճակը վաղ հայտնաբերելու, հետագայում գործընթացը վերահսկելու համար կարևոր է հաշվի առնել մարզիկի անհատական հատկություն-

ները: Մեր հետազոտությունները ցույց տվեցին հետևյալը:

Ցիկլիկ մարզաձևերով պարապող մարզիկների մոտ ստեպ-թեստը կատարելուց հետո սրտի ռիթմի հաճախությունն ավելանում է մինչև 120 զարկ/րոպե: Թթվածնի հագեցվածությունն իջնում է 1 նիշով, զարկերակային ճնշումը բարձրանում է 110/70-ից մինչև 135/80 մմ ս.ս.: Վեգետատիվ ցուցանիշների փոփոխություններն արտացոլված են 1-ին տրամագրում:

Ացիկլիկ մարզաձևերով պարապող մարզիկների խմբում բեռնվածության պայմաններում տեղի են ունենում վեգետատիվ ցուցանիշների հետևյալ տեղաշարժերը: Ինչպես երևում է 2-րդ տրամագրից, ացիկլիկ մարզաձևերում սրտի ռիթմի հաճախականությունն աճում է 67 զ/ր-ից մինչև 125 զ/ր ($p < 0.05$): Սատուրացիան, ի տարբերություն ցիկլիկ մարզաձևերով պարապողների, բավականին իջնում է՝ 98-ից մինչև 95 ($p < 0.01$): Զարկերակային ճնշման սիստոլիկ ճնշումը բարձրանում է 20 նիշով, իսկ դիաստոլիկը՝ 10 նիշով:



Ծանոթություն: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$, *** - $p < 0.001$

Տրամագիր 1. Ֆիզիկական մարզաձևերով պարապող մարզիկների անոթազարկի և թթվածնի հագեցվածության ցուցանիշի փոփոխությունները բեռնվածությունից առաջ (T₀) և հետո (T₁)

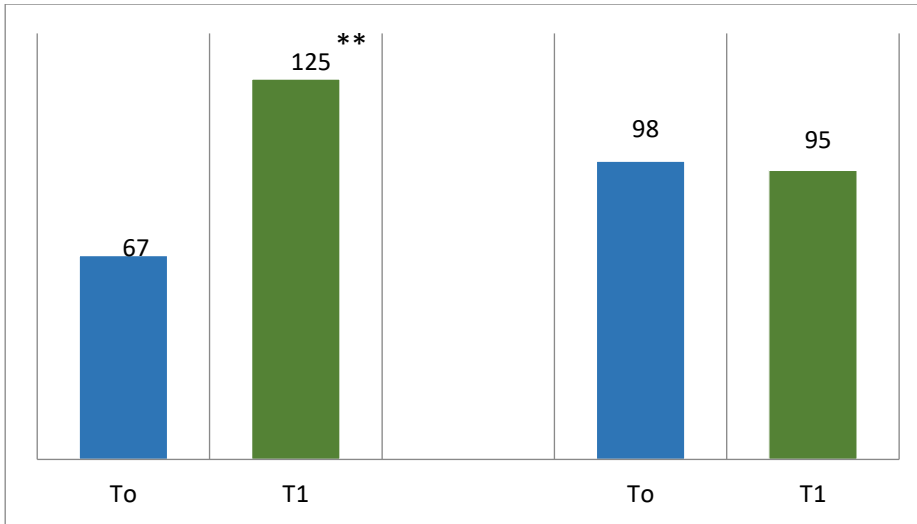
Քննարկելով ստացված արդյունքները՝ մենք ենթադրում ենք, որ ֆիզիկական բեռնվածության պայմաններում վեգետատիվ ցուցանիշների փոփոխությունները որոշ չափով կախված են մարզիկի նեյրոդինամիկ հատկություններից: Մեր կողմից հետազոտված երկու խմբում նույն տարիքի պրակտիկորեն նույն առողջական վիճակ և աշխատունակություն ունեցող մարզիկներ են: Սակայն բեռնվածության պայմաններում նրանց ֆունկցիոնալ վիճակը տարբերվում է: Բեռնվածության պայմաններում կարևոր են օրգանիզմի հարմարողական ռեակցիաները, որոնք թույլ են տալիս մարզիկին ավելի արագ վերականգնվել բեռնվածությունից հետո [4,5]:

Արտի ռիթմի հաճախականությունը երկու խմբում էլ փոխվում է միևնույն ձև, ավելանում է մոտ 2 անգամ: Սակայն ացիկլիկ մարզաձևերում պարապող մարզիկների մոտ ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո արյան մեջ թթվածնի հագեցվածությունն իջնում է 3 նիշով (տրամագիր 2):

Սովորաբար անատերոբ պայմաններում իրականացվող ֆիզիկական վարժություններից հետո բնական է թթվածնի հագեցվածության իջեցումը, սակայն մեր հետազոտության մեջ բացահայտվեց, որ ցիկլիկ մարզաձևերով պարապող մարզիկների մոտ սատուրացիան իջնում է աննշան, ինչը վկայում է, ըստ երևույթին,

այդ մարզիկների օրգանիզմի փոխհատուցողական հարմարողական հակազդումների մասին [10]: Նշենք այն փաստը, որ ցիկլիկ մարզաձևերում առավելապես ինտրավերտներ են ընդգրկված. նրանց ցածր նեյրոտիզմը, ուժեղ նյարդային

համակարգը թույլ են տալիս օպտիմալ հարմարվել բեռնվածության պայմաններին, որի ընթացքում շատ կարևոր է շնչառության տեմպը համաձայնեցնել շարժումների հետ:



Օանդություն: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$, *** - $p < 0.001$

Տրամագիր 2. Ացիկլիկ մարզաձևերով պարապող մարզիկների անոթագարկի և թթվածնի հագեցվածության ցուցանիշի փոփոխությունները բեռնվածությունից առաջ (T₀) և հետո (T₁)

ենթադրում ենք, որ հարաշարժ ֆիզիկական վարժությունները թույլ են տալիս ապահովել այդ համաձայնությունը, ինչի պատճառով թթվածնային պարտք գրեթե չի առաջանում: Ինչը չի կարելի ասել ացիկլիկ մարզաձևերով պարապող մարզիկների մասին: Թթվածնի հագեցվածությունը բեռնվածությունից հետո իջնում է 3 նիշով, ինչը բավականին էական փոփոխություն է: Մարզախաղերին մասնակցող մարզիկների մոտ

գերիշխում է բարձր դրդվելիությունը, բարձր նեյրոտիզմը, ինչը, ըստ մեր կարծիքի, օրգանիզմի հարմարողական հնարավորությունների նվազման պատճառ է: Աճում է թթվածնային պարտքը, և այդ փաստը վերականգնողական գործընթացների օպտիմալացման համար չի կարող բարենպաստ լինել: Ինչպես երևում է ստացված տվյալներից, ացիկլիկ վարժություններով պարապողների մոտ զարկերակային ճնշման բարձրացումը

նույնպես ավելի արտահայտված է, քան ցիկլիկ վարժություններով մարզվողների մոտ: Սա ևս վկայում է այն մասին, որ ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների փոփոխությունը կախված է մարզիկի անհատական առանձնահատկություններից [8,9]: Հարկ է նշել, որ անոթազարկի հաճախության բարձրացումն արտացոլում է մարզիկի ֆիզիկական պատրաստվածությունը [3]. քանի որ հետազոտվող մարզիկներն ունեին լավ աշխատունակություն, ապա ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների շեղումների տարբերությունը խոսում է հարմարողական հակազդման ֆիզիոլոգիական «արժեքի» մասին:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում բացահայտվել է, որ ցիկլիկ և ացիկլիկ մարզաձևերով պարապող մարզիկների մոտ բեռնվածության պայմաններում դիտվում է ՍՌՀ-ի և ՋՃ-ի բարձրացում, ինչը փաստում է է թթվածնով ապահովող համակարգերի լարվածության բարձրացման մասին: Արյան թթվածնով հագեցվածության ցուցանիշը նվա-

զում է բեռնվածությունից հետո, մասնավորապես՝ ացիկլիկ մարզաձևերով մարզվող մարզիկների մոտ: Բարձր դրդվելիությունը և նեյրոտիզմը նպաստում է օրգանիզմի հարմարողական հատկությունների նվազմանը, ինչը ոչ բարենպաստ ազդեցություն է թողնում վերականգնողական գործընթացների վրա: Ցածր նեյրոտիզմը, ուժեղ նյարդային համակարգը, ինչով առանձնանում են ցիկլիկ մարզաձևերով պարապող ինտրովերտները, թույլ են տալիս նրանց հարմարվել բեռնվածության պայմաններին՝ վճարելով համեմատաբար փոքր «ֆիզիոլոգիական գին»: Սրտի ուղիղ հաճախականության բարձրացումը կախված է ֆիզիկական պատրաստվածությունից, քանի որ և՛ ցիկլիկ, և՛ ացիկլիկ մարզաձևերով պարապող մարզիկների մոտ դրսևորվել է լավ ֆիզիկական աշխատունակություն, ապա բացահայտված տվյալները վկայում են, ըստ երևութին, հարմարման գործընթացների ֆիզիոլոգիական «արժեքի» գնահատման մասին:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Агафонова М. Е., Оценка функциональных резервов организма спортсменов в условиях учебно-тренировочных сборов: функциональные пробы //Современные спортивные технологии в подготовке олимпийского резерва и спортсменов высокой квалификации. Мин-во спорта и туризма республики Беларусь, 2021.С. 4-11
2. Архипова Е. Н., Богданова Е. В., Карганов М. Ю., Любина Б. Г., Назаркина Н. И., Панкова Н. Б., Влияние двигательной нагрузки на возрастную динамику функционального созревания вегетативной регуляции сердечно сосудистой системы подростков. 2009 , № 2, с. 68–72.

3. Баевский Р.М., Кириллов О.О., Клецкин С.З., Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М.: Наука, 1984, 221с.
4. Ванюшин Ю. С., Ситдииков Ф. Г., Адаптация сердечной деятельности подростков к нагрузке повышающейся мощности. Физиол. человека. 2015, 27 (2), с. 91—97.
5. Домрачев А.А., Михайлова Л.А., Методологический подход к оценке функционального состояния организма по степени утомления. Физиология человека. 2010, т.36, 1: с. 106-111.
6. Зарипов В. Н., Баринаова М.О., Изенения показателей кардиоинтервалографии и варибельности ритма сердца у студентов с разным уровнем психоэмоционального напряжения и типом темперамента во время зачетной недели. Физиология человека. 2008,2, 73-79,
7. Казин Е.М., Смышляев Д.В., Тушина Г.И., Взаимосвязь показателей физической подготовленности и психосоциальных характеристик у подростков, занимающихся спортом // Проф. Образование в Росси и зарубежом. No 4 (40), 2020. С. 169-176
8. Павленкович С.С., Беспалова Т.А. и др., Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности// Общая и прикладная психология . 2018, N2 С. 110-116
9. Саралаев М.К., Байбосунова Г.Ж., Роль темперамента в спортивной деятельности// Вестник физической культуры и спорта . 2017. N 4, С. 71-79ч
- 10.Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека (Общая, спортивная , возрастная) М: 2012
11. Шишкина Ю.С., Место страха и тревожности в структуре подготовки спортсмена к соревнованиям // Modern European Researches No 4, 2022. С. 24-27
12. Jesus Granero- Jimenes, Maria Mar Lopez-Rodriguez et al. //Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of young adults. Int.J. Environ Res Public Health. 2022, Apr 19(7) 4282

PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES ENGAGED IN VARIOUS SPORTS

H.R. Aghababyan¹, A.N. Arakelyan², K.G. Danielyan³

^{1,2}Yerevan State University, Yerevan, Armenia

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

ABSTRACT

Keywords: Functional state, temperament, cardiovascular system, performance indicator, cyclic and acyclic sports.

Research Relevance: Any sports activity is accompanied by changes in the functional state, the most informative ones being the indicators of the cardiovascular system. Therefore, knowledge of the features of the degree of tension of regulatory systems based on the analysis of cardiovascular system indicators, taking into account the individual typological characteristics of the athlete, will optimize the training process.

Research aim and objectives: The purpose of the study was to investigate changes in athletes' physiological parameters during physical activity, taking into account their neurodynamic properties.

Research methods and organization: The study involved 2nd and 3rd year ASIPCS students engaged in cyclic and acyclic sports, previously tested to determine extraversion and neuroticism degree. Physical performance was determined using the Roufier-Dixon PWC method. The studies were conducted twice: before workout (physiological norm) and after workout. The Harvard step test was used as a physical activity. Athletes' heart rate, blood oxygen saturation and blood pressure were measured.

Research result analysis: According to the testing results, 80% of athletes involved in acyclic sports are extroverts with an average level of neuroticism, 20% are ambiverts. Introverts with low rates of neuroticism dominate among athletes engaged in cyclic sports (73%). After carrying out the step test, athletes engaged in cyclic sports have a significant increase in heart rate and an increase in blood pressure, blood oxygen saturation decreases by only 1 unit. Athletes engaged in acyclic sports have identical changes in the parameters of the cardiovascular system. Only the indicator of blood oxygen saturation decreases by 3 units, which is a fairly significant change.

Conclusion: An increase in the values of heart rate and blood pressure in representatives of cyclic and acyclic sports under conditions of physical activity is shown, indicating an increase in the tension of the regulatory systems of the body. High excitability

and neuroticism contribute to a decrease in the adaptive capabilities of the body, which can adversely affect the recovery processes. The data obtained showed that due to low neuroticism, athletes with marked introversion adapt to load conditions with lower energy consumption.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

А.Р. Агабабян¹, А.Н. Аракелян², К.Г. Даниелян³

^{1,2}Ереванский государственный университет, Ереван, Армения,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Функциональное состояние, темперамент, сердечно-сосудистая система, показатель работоспособности, циклические и ациклические виды спорта.

Актуальность исследования. Любая спортивная деятельность сопровождается изменениями функционального состояния, наиболее информативным показателем которого являются показатели сердечно-сосудистой системы. Поэтому знание особенностей степени напряжения регуляторных систем на основе анализа показателей сердечно-сосудистой системы с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсмена позволит оптимизировать тренировочный процесс.

Цель исследования. Целью исследования было исследовать изменения физиологических показателей спортсменов при физической нагрузке с учетом их нейродинамических свойств.

Методы исследования и их организация. В исследовании принимали участие студенты 2 и 3 курса АГИФКС, занимающиеся циклическими и ациклическими видами спорта, предварительно протестированные для определения степени экстраверсии и нейротизма. Физическую работоспособность определяли по методу Руфье- Диксона РWC . Исследования проводились дважды: до нагрузки (физиологическая норма) и после физической нагрузки. В качестве физической нагрузки использовали Гарвардский степ-тест. У спортсменов измеряли частоту сердечных сокращений, уровень насыщения крови кислородом и артериальное давление.

Анализ результатов исследования Согласно результатам тестирования, в ациклических видах спорта 80% спортсменов экстраверты со средним показателем нейротизма, 20% - амбиверты. Среди спортсменов, занимающихся циклическими

видами спорта доминируют интроверты с низкими показателями нейротизма (73%). После выполнения степ-теста у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта наблюдается достоверное учащение сердечного ритма и повышение артериального давления, насыщение крови кислородом снижается лишь на 1 единицу. У спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта наблюдаются идентичные изменения показателей сердечно-сосудистой системы. Лишь показатель насыщения кислородом крови снижается на 3 единицы, что является довольно существенным изменением.

Краткие выводы. Показано повышение значений сердечного ритма и артериального давления у представителей циклических и ациклических видов спорта в условиях физической нагрузки, свидетельствующее об усилении напряжения регуляторных систем организма. Высокая возбудимость и нейротизм способствуют снижению адаптивных возможностей организма, что неблагоприятно может подействовать на восстановительные процессы. Полученные данные показали, что благодаря низкому нейротизму спортсмены с выраженной интраверсией адаптируются к условиям нагрузки с меньшими энергетическими затратами.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հասմիկ Ռուբենի Աղաբաբյան՝ Կ.գ.թ., Մարդու և կենդանիների ֆիզիոլոգիայի ամբիոնի դոցենտ, Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան,
E- mail: h.ghababyan@ysu.am, ORCID: 0000-0002-4055-0133,

Անահիտ Նորայրի Առաքելյան՝ Կ.գ.թ.՝ Մարդու և կենդանիների ֆիզիոլոգիայի ամբիոնի դոցենտ, Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան,
E - mail: anahit.arakelian@ysu.am,

Կարինե Գրիգորի Դանիելյան՝ Բժշկական ասպանական գիտությունների ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail:karine.danielyan@sportedu.am

Information about the authors

Hasmik Ruben Aghababyan, PhD Associate Professor of the Chair of Biomedicine Sciences, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: h.ghababyan@ysu.am ORCID: 0000-0002-4055-0133,

Anahit Norajr Arakelian PhD Associate Professor of the Chair of Human and Animal Physiology, Yerevan State University, Yerevan Armenia,

E-mail: anahit.arakelian@ysu.am,

Karine Grigor Danielyan Associate Professor of the Chair of Biomedicine Sciences,
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,
e.mail:karine.danielyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 19.10.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 20.10.2024-ին:

Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Տ. Պետրոսյան

ՀԴՏ 796.01.09

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-156

**ԲՈՒՎԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ ՊՐՈՖԵՍԻԱԳՐԻ ԿԱԶՄՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ
ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ-ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՏԵՍԱՆԿՅՈՒՆԻՑ**

Վ. Ռ. Նազարյան

*Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական
համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստություն, պրոֆեսիագիր, բուժքույրեր, մանկաբարձուհիներ, դեղագործներ, ատամնատեխնիկներ, շարժողական ընդունակություններ, հոգեշարժիչ որակներ:

Հետազոտության արդիականություն: Արդի ժամանակաշրջանում, բարձրագույն և միջին մասնագիտական կրթության համակարգի բարեփոխումների հետ, փոփոխվում է նաև տարբեր բնագավառների մասնագետների պատրաստման բովանդակությունը: Վերջինս առաջացնում է օբյեկտիվ անհրաժեշտություն՝ վերանայելու մասնագիտական կրթության արդյունավետությունը բարձրացնող ճանապարհները:

Սովորողների ընտրած մասնագիտական գործունեության և նրա առանձին աշխատանքի տեսակների առարկայական պատրաստումը ներկայումս դարձել է ֆիզիկական դաստիարակության, կրթության և առողջապահության ոլորտի աշխատակիցների մասնագետների խիստ ուշադրության առարկան:

Ըստ այդմ՝ հատուկ նշանակություն է ստանում տարբեր մասնագիտական որակավորում և մասնագիտացում ստացող ապագա մասնագետների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը (ՊԿՖՊ), որի ներգործությունը սերտորեն կապված է որակավորման, մասնագիտական ընդունակությունների և հմտությունների զարգացման, անձի սոցիալական որակների հետ: Դրա հետ մեկտեղ աշխատանքային գործունեությունը պահանջում է ընտրած մասնագիտությանը համապատասխան հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածություն: Դա որոշում է պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության սոցիալ-տնտեսական կարևոր նշանակությունը և նրա հիմնախնդիրների հետազոտումները:

Մասնագիտական ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության հիմքում ընկած է նրա ընդհանուր զարգացնող և առողջարար ներգործությունը: Սակայն աշխատանքի յուրահատկության հետ չկապված ֆիզիկական պատրաստությունը կարող է ոչ թե դրական ազդեցությո-

յուն ունենալ մասնագիտության տիրապետման հարցում, այլև դժվարացնել մասնագիտական որակների և հմտությունների ձևավորումը [1,2,6,15]: Ուստի, ֆիզիկական դաստիարակության դերը, որպես պարտադիր դասավանդման առարկա, նկատելիորեն բարձրանում է և դառնում մասնագիտական գործունեությանը նպաստող ֆիզիկական պատրաստության համակարգ: Սրանից կարելի է եզրակացնել, որ մասնագիտության արդյունավետ տիրապետման համար անհրաժեշտ են գիտականորեն հիմնավորված համակարգ և պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկա:

Կան բազմաթիվ հետազոտություններ՝ ուղղված տարբեր բնագավառի միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների սովորողների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության մշակմանը [2,4,8,]:

Չնայած պրոֆեսիոնալ-կիրառական ուղղվածություն ունեցող ֆիզիկական դաստիարակության խնդրի խիստ ուշադրությանը, մինչև այսօր որոշ մասնագիտություններ մնում են քիչ հետազոտված: Դրանց թվին են պատկանում նաև միջին բժշկական անձնակազմի մասնագիտությունները:

Բազմաթիվ գրական աղբյուրների վերլուծությունից հետո հաջողվեց հայտնաբերել մի շարք աշխատանքներ՝ կապ-

ված միջին բժշկական անձնակազմի պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և մեթոդիկայի հետ, թեև կան առանձին հետազոտություններ, որտեղ այդ հարցերը դիտարկված են բժիշկների առանձին կատեգորիաների համար՝ վիրաբույժներ, դեղագործներ, թերապևտներ [4,6,9,11,12,14]: Մյուս կողմից այսօր մանկավարժական և բժշկական դպրոցի առջև դրված հիմնախնդիրն առողջապահության մասնագետների պատրաստության որակի բարձրացումն է: Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդրում, կապված ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կատարելագործման հետ, մանկավարժական գիտությունում շարունակվում են մնալ մի շարք չլուծված հարցեր: Առ այսօր քիչ են մշակված կիրառական գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման տեսամեթոդական հարցերը, որոնք նպաստում են ապագա միջին բժշկական անձնակազմի աշխատակիցների մասնագիտական արդյունավետ գործունեությանը: Հետևաբար, անհրաժեշտ է ֆիզիկական վարժությունների նպատակահարմար համակարգի մշակումը դիտարկել ոչ միայն որպես առողջության վերականգման միջոց, այլև մասնագիտական աշխատունակությանը և ուսուցման գործընթացի ակտիվացմանը նպաստող գործոն, որոնք ուղղված են միջին բժշկական անձնակազմի աշխատողների մասնագիտական կարևոր

որակների և ընդունակությունների կատարելագործմանը:

Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը մասնագիտացված մանկավարժական գործընթաց է՝ ուղղված առաջատար շարժողական ընդունակությունների, շարժողական հմտությունների և օրգանիզմի ֆունկցիաների մշակմանը, որոնք նպաստում են միջին բժշկական անձնակազմի ընտրված մասնագիտությանն առավել արդյունավետ տիրապետելուն և հետագայում նրանում կատարելագործվելուն:

Ուստի, ապագա բուժքույրերի, մանկաբարձուհիների, դեղագործների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և պրոֆեսիագրի կազմման ուղիների հիմնավորումը խիստ կարևոր խնդիր է և ընդգծում է տվյալ հետազոտության արդիականությունը:

Մարդու մասնագիտական գործունեության ընթացքում հատուկ նշանակություն է տրվում պրոֆեսիագրի (профессионала) մշակմանը և ստեղծմանը: Պրոֆեսիագրը սոցիալական, հոգեբանական և այլ պահանջների համակարգված նկարագրություն է, որը ներառում է կոնկրետ մասնագիտություն՝ ելնելով այս պահանջներից, որ անհրաժեշտ են տվյալ գործունեությամբ զբաղվող անձի որակների համար և, ի վերջո, կազմում են մարդկանց պրոֆեսիոնալ պիտանելիության հիմքը [1,3,4,]:

Համեմատական պրոֆեսիագրության խնդիրն է՝ հայտնաբերել տարբեր տեսակի աշխատանքային գործունեության առավել ընդհանուր գծեր և աշխատանքային գործունեության տարբեր տեսակները բնորոշող առանձնահատկություններ [1,4,5,7,13]:

Գիտական գրականության մեջ կան պրոֆեսիոնալ աշխատանքի բազմաթիվ դասակարգումներ, որոնք հիմնված են տարբեր գլխավոր հատկանիշների վրա՝ էներգաձախսեր, ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաներ և այլն [2,3,5]:

Ըստ գրական աղբյուրների վերլուծությունների՝ հնարավոր է դառնում նաև պրոֆեսիագրին ներկայացվող պահանջների որոշումը պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության տեսանկյունից [4,5,8,9,10,13,15].

1. արտադրական գործընթացի բնութագիր,
2. աշխատանքի սանիտարական պայմանների նկարագրություն,
3. շարժողական ընդունակություններին և հմտություններին ներկայացվող պահանջներ,
4. հոգեշարժիչ որակներին ներկայացվող պահանջներ:

Հետազոտության նպատակը: Որոշել միջին բժշկական անձնակազմի աշխատակիցների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և պրոֆեսիագրի կազմման ուղիները:

Հետազոտության խնդիրները: Ուսումնասիրել միջին բժշկական անձնակազմի աշխատակիցների մասնագիտական կարևոր շարժողական ընդունակությունները և հոգեշարժիչ որակները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտարկումներ և թեստավորում, մաթեմատիկական վերլուծություն: Հետազոտությունները կազմակերպվել են Վանաձորի պետական բժշկական քոլեջում, մասնակցել են 207 ուսանողներ (170 աղջիկ և 37 տղա) և 175 մասնագետներ, որոնց միջին տարիքը 39.5 տարեկան է, աշխատանքային ստաժը՝ 17 տարի, այդ թվում՝ 80 բուժքույր, 34 մանկաբարձուհի, 31 դեղագործ, 30 ատամնատեխնիկ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մասնագիտական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրումը, մանկավարժական դիտարկումները ցույց տվեցին, որ կոնկրետ մասնագիտության ուսանողների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մշակման ընթացքում՝ նրա ընդհանուր դրույթները, որոնք բացահայտվել են նմանատիպ մասնագիտությունների խմբերի համար, պետք է լրացվեն մանրագնին հետազոտություններով: Տվյալ դեպքում պետք է հաշվի առնել միջին բժշկական անձնակազմի

կազմի աշխատակիցների գործունեության մասնագիտական առանձնահատկությունները [1,4,6,11,14]:

Դիտարկումները ցույց են տվել, որ բուժքույրերի, մանկաբարձուհիների, դեղագործների և ատամնատեխնիկների աշխատանքը բնութագրվում է աշխատանքային հնարքների կատարման որոշակի հաջորդականությամբ, օրվա ընթացքում աշխատանքի սինխրոնությամբ, նյարդահուզական լարումով, իսկ դեղագործների և ատամնատեխնիկների աշխատանքն առանձնանում է աշխատանքային դիրքերի նույնությամբ, աշխատանքային գործողությունների և շարժումների միալարությամբ:

Գրական աղբյուրների և մանկավարժական դիտարկումների վերլուծության հիման վրա որոշվել են միջին բժշկական անձնակազմի աշխատակիցների հետևյալ մասնագիտական կարևոր շարժողական ընդունակությունները և հոգեշարժիչ որակները (աղ. 1):

Առանձնացված առավելապես կարևոր շարժողական ընդունակությունները և հոգեշարժիչ որակները արտացոլում են այն պահանջները, որոնք ներկայացվում են դիտարկվող մասնագիտություններին և կազմում են նրանց պրոֆեսիոնալիզմի հիմքը: Հենց դրանք են դրվել բուժքույրերի, մանկաբարձուհիների, դեղագործների և ատամնատեխնիկների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և պրոֆեսիագրի կազմման հիմքում:

Աղյուսակ 1

Բժշկական աշխատակիցների մասնագիտական կարևոր շարժողական ընդունակությունները և հոգեշարժիչ որակները

Ընդունակությունները և որակները	Բուժ- քույրեր	Մանկա- բարձներ	Դեղա- գործներ	Ատամնա- տեխնիկներ
Շարժողական ընդունակություններ				
Շարժումների ճշգրտություն և կոորդինացիա	+	+		+
Մատների և դաստակների ճարպկություն	+		+	+
Մկանային ճիգերի տարբերակում	+	+	+	+
Վերին վերջույթների դիմացկունություն		+	+	+
Իրանի և ստորին վերջույթների ստատիկ դիմացկունություն			+	+
Ուժային դիմացկունություն	+	+		
Հոգեշարժիչ որակներ				
Ուշադրության կենտրոնացում և կայունություն	+	+	+	+
Շոշափողական զգայունություն			+	+
Դինամիկ և ստատիկ տրեմոր			+	+
Շարժողական հիշողություն	+	+	+	+
Տեսողական լարվածություն	+	+	+	+
Հուզական լարվածություն		+		

Հաջողվեց պարզել, որ միջին բժշկական անձնակազմի աշխատակիցների մասնագիտական գործունեությունն ունի ընդհանուր բնութագրային գծեր: Այսպես՝ շարժումների կոորդինացիան, ուշադրության կենտրոնացումը, ընդհանուր դիմացկունությունն առաջին հերթին անհրաժեշտ են հատկապես ղեղագործ-

ներին, ատամնատեխնիկներին, բուժքույրերին և մանկաբարձուհիներին: Կարևոր նշանակություն ունի նաև նրանց դաստակի և մատների նուրբ շարժունակությունը: Շարժումների ճշգրտությունը, մկանային ճիգերի տարբերակման ունակությունն առավելապես անհրաժեշտ են բուժքույրերի, մանկաբարձուհիների և ատամնատեխնիկների համար: Դինամիկ

և ստատիկ տրեմորները դեղագործների, ատամնատեխնիկների, բուժքույրերի և մանկաբարձուհիների անհրաժեշտ որակներից են, իսկ չափավոր ուժային դիմացկունությունը՝ նստակյաց աշխատանքային դիրք ունեցող աշխատակիցների համար (դեղագործներ և ատամնատեխնիկներ):

Պարզվեց նաև, որ միջին բժշկական անձնակազմի աշխատակիցների աշխատանքին բնորոշ յուրահատկությունն այն է, որ նրանց ամբողջ աշխատանքային գործունեությունն անցնում է փակ աշխատավայրերում: Այնտեղ հատկանշական է չչափավորված աշխատաժամանակը (բուժքույրեր, մանկաբարձուհիներ), նստած դիրքով տևողական հարկադրաբար մնալը (դեղագործներ, ատամնատեխնիկներ): Վերջիններիս համար այդպիսի դիրքում երկար գտնվելը լուրջ խնդիրներ է առաջացնում իրանի և ստորին վերջույթների մկանների ստատիկ դիրքի պահպանման գործում: Բնական է, որ նրանց անբավարար զարգացվածությունը կարող է ժամ առաջ առաջացնել հոգնածություն, մարմնի կազմվածքի խախտում և իրանի ծոումներ:

Հարկադրված աշխատանքային դիրքը՝ մշտապես թեքված գլխով և ծալված ձեռքերով, որպես կանոն բերում է ողնաշարի պարանոցակրծքային բաժնի նշանակալի գերձանրաբեռնվածության: Դա հաճախ օստեոխոնդրոզի պատճառ է դառնում: Նստակյաց աշխատանքային

դիրքը սակավ հոգնեցնող է, քան կանգնածը, և որոշ դեպքերում կարող է դիտարկվել որպես ավելի հարմար, քանի որ հնարավորություն կա թուլացված վիճակում պահել ներքին վերջույթների մկանները (դեղագործներ, ատամնատեխնիկներ): Նստած դիրքով երկարատև աշխատանքը՝ (դեղագործներ և ատամնատեխնիկներ) հատկապես թեքված իրանով, աշխատակիցների մոտ բացի պարանոցի և մեջքի մկանների հոգնածությունից կարող է առաջացնել կենսարգելակման երևույթների զարգացում՝ ստորին վերջույթներում, որովայնի և կոնքի շրջաններում, ուսագոտու և մեջքի տարածիչ մկանների ձգման և թուլացման: Վերջինս առաջացնում է կազմվածքի խախտումներ (ուսերի ասիմետրիկություն, իրանի ծովածություն, թիակների դուրսցում): Այսպիսի սահմանափակ շարժողական ակտիվությունը նվազեցնում է մասնագիտական աշխատունակությունը, առաջացնում է մեծաքանակ սխալներ, բացասական ազդեցություն է ունենում օրգանիզմի կենսական կարևոր ֆունկցիաների և համակարգերի վրա:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ապագա մասնագետների բարձր աշխատունակությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է մշակել մասնագիտական կարևոր շարժողական ընդունակություններ և հոգեշարժիչ որակներ:

Միջին բժշկական անձնակազմի աշխատակիցների գնահատմամբ մասնա-

գիտական գործունեությունը յուրովի պահանջներ է ներկայացնում մասնագիտական հատուկ շարժողական ընդունակություններին՝ շարժումների ճշգրտությանը և կոորդինացիային, մկանային ճիգերը տարբերակելու ունակությանը, ձեռքերի մատների մանր մոտորիկային, ստորին վերջույթների ստատիկ դիմացկունությանը, ուշադրության առանձնահատկություններին՝ ծավալ, կայունություն, կենտրոնացվածություն, հուզական լարվածությանը՝ տրեմոր՝ տեսողական զգայություններին:

Պրոֆեսիագրի չափորոշիչների համակարգում, միջին բժշկական անձնակազմի գնահատմամբ, ըստ մասնագիտությունների՝ առանձնանում են մասնագիտական պատրաստությունը և աշխատունակությունը բարձրացնող հետևյալ կարևոր որակները և ընդունակությունները.

ա. բուժքույրեր և մանկաբարձուհիներ՝

➢ մատների և ուսագոտու շարժումների ճշգրտություն,

➢ շարժումների ճարպկություն և ճշգրտություն, մկանային ճիգերի տարբերակման ունակություն,

➢ նյարդահոգեկան օպտիմալ լարվածության մակարդակ՝ անսպասելի իրավիճակներում արագ կողմորոշվելու և ճիշտ որոշումներ կայացնելու կարողություն:

բ. դեղագործներ և ատամնատեխնիկներ՝

➢ մարմնի պահանջվող դիրքի տևական հաղթահարում՝ իրանի առաջ թեքումով,

➢ ստորին վերջույթների և հենաշարժողական ապարատի ստատիկ լարվածության ու հոգնածության հաղթահարում,

➢ ձեռքերի մատերի և դաստակների նուրբ կոորդինացիա պահանջող տարբերակված միկրոշարժումների կատարում՝ լարված տեսողության և ուշադրության վերահսկողությամբ:

▣ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նազարյան Վ. Ռ., Բժշկական քոլեջների սովորողների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկական, Մեթոդական ձեռնարկ, Վանաձոր, «Արմինֆո», 2009, 68 էջ:

2. Նազարյան Վ. Ռ., Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկայի հինավորումը բժշկական քոլեջներում, Թեկն. ատեն. սեղմագիր, Երևան, 2013, 23 էջ:

3. Абульханова К.А., с соавт., Педагогика и психология: учебное пособие. М., «Совершенство». 1998, 311ст.

4. Андреева Н.В., Особенности профессиограммы среднего медицинского персонала и риски его профессиональной деформации // Медицина и экология, 2015, № 4, с. 102-105.
5. Вишневская Н.Л., Плахова Л.В. Профессиограмма как интегральная модель оценки пригодности персонала для обеспечения безопасности производства // Фундаментальные исследования, 2014, № 8 (часть 4), с. 801-805.
6. Дьяченко А.П., Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: Автореф. дисс... к.п.н., Киев. 1997, 22 с.
7. Згрусский В.С., Человек и профессия. М., «Знание», 1972, 32 с.
8. Карцев И. Д., с соавт. Физиологические критерии профессиональной пригодности. М., «Медицина», 1977, 213 с.
9. Норина В. Н., Профессиограмма врача // Образовательный портал «Справочник». — Дата последнего обновления статьи: URL [https:// spravoch-nick.ru/psihologiya/professiogramma_vracha/](https://spravoch-nick.ru/psihologiya/professiogramma_vracha/) (16.03.2024).
10. Рюмина Т.В., Основания проектирования профессиограммы врача, осуществляющего педагогическую деятельность в сфере здравоохранения // Мир науки. Педагогика и психология, 2022, Т 10. №6, с. 1-13.
11. [Старостенкова Т.А.](#), Профессиология и образование специалистов фармацевтической отрасли, // Психолого-педагогические исследования, 2014. Том 6. № 2. с. 209-218.
12. Старостенкова Т.А., Проблемы подготовки специалистов фармацевтической отрасли: взгляд профессионала, // Российская ассоциация негосударственных образовательных учреждений, Негосударственное образовательное учреждение «Современный Гуманитарный Институт», ООО «Современное образование» ISSN: 1609-4646, 2014, № 7, с. 109-118.
13. Сысоев В.Н., Будко Д.Ю., Плохотюк Е.Н., Прогнозирование успешности профессиональной деятельности специалистов в сфере оказания фармацевтических услуг // Современные проблемы науки и образования, 2016, № 3, с. 157-163.
14. Ткачев Ф.Т., О профессионально-прикладной физической подготовке студентов-медиков. в сб.: Материалы научной конф. М., 1976, с. 21-28.
15. Шеховцова Е.А., Профессиограмма как инструмент формирования п х качеств студентов-педагогов // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, 2021, № 1(73), с. 14-19. профессионально важны.

**DEVELOPING A PROFESSIONOGRAM OF MEDICAL WORKERS FROM THE
POINT OF VIEW OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING**

V. R. Nazaryan

Vanadzor State University after

H. Tumanyan, Vanadzor, Armenia

ABSTRACT

Keywords: professionally applied physical training, professionagram, nurses, midwives, pharmacists, dental technicians, motor abilities, psycho-motor qualities.

Research relevance: In the modern era, in connection with the reform of higher and secondary vocational education systems, there is a notable shift in the content of training specialists in various fields. This trend causes an objective need to review the improvement of the effectiveness of vocational education.

In accordance with this, professional and applied physical training (PAPT) of future specialists receiving various professional competencies and specializations, the influence of which is closely related to qualifications, the development of professional abilities, skills and social qualities of a person, acquires special importance. At the same time, work requires special physical training related to the chosen profession. Consequently, This determines the socio-economic importance of professionally applied physical training, taking into account the analysis of relevant problems.

Research aim: The purpose of the study is to determine the content and methods of compiling professionally applied physical training for paramedical personnel.

Research methods and organization:The research includes study of professional literature and information sources, pedagogical observations and testing, mathematical analysis. The study was carried out at Vanadzor State Medical College: more than 207 students and 175 specialists took part in it, the average age is 39.5 years, 17 years' work experience; among them – 80 nurses, 34 midwives, 31 pharmacists, 30 dental technicians.

Research result analysis: Observations have shown that the work of nurses, midwives, pharmacists and dental technicians is characterized by a certain sequence of working techniques, synchronicity of work throughout the day, nervous tension, at the same time, the work of pharmacists and dental technicians is characterized by monotony of working position, monotony of working actions and movements.

Based on the analysis of relevant literature and pedagogical observations, we have identified the most important professional motor abilities and psychomotor qualities of the paramedical staff.

Individual motor abilities and psychomotor qualities reflect the requirements for these specialties and form the basis of their professional activities. They provided a substantial basis for the development and compilation of occupational profiles within the framework of professionally applied physical training of nurses, midwives, pharmacists and dental technicians.

Conclusion: Thus, in order to develop abilities and maintain high performance in future specialists, it is necessary to develop important professional motor skills and psycho-motor qualities.

According to the assessment of the medical staff, professional activity imposes special requirements on professional special motor abilities, which are expressed in accuracy and coordination of movements, the ability to recognize muscle cramps, the use of fine motor skills of the fingers, static endurance of the lower extremities, features of attention, volume, stability, concentration, emotional stress, causing tremor of the visual senses.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В. Р. Назарян

*Ванадзорский государственный университет
имени О. Туманяна, Ванадзор, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиограмма, медицинские сестры, акушерки, фармацевты, зубные техники, двигательные способности, психомоторные качества.

Актуальность исследования. В современную эпоху, в связи с реформированием системы высшего и среднего профессионального образования, меняется и содержание подготовки специалистов различных областей. Эта тенденция вызывает объективную необходимость пересмотра повышения эффективности профессионального образования.

В соответствии с этим особое значение приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов, получающих различные профессиональные компетенции и специализации, влияние которых тесно связано с квалификацией, развитием профессиональных способностей, навыков и социальными качествами человека. В то же время трудовая деятельность требует специальной физической подготовки, связанной с выбранной профессией. Это определяет социально-

экономическую значимость профессионально-прикладной физической подготовки с учетом анализа соответствующих проблем.

Цель исследования. Определить содержание и методы составления профессионально-прикладной физической подготовки работников среднего медицинского персонала.

Методы и организация исследования. Изучение профессиональной литературы и информационных источников, педагогические наблюдения и тестирования, математический анализ. Исследование было проведено в Ванадзорском государственном медицинском колледже: в нем приняли участие более 207 студентов и 175 специалистов, средний возраст которых составляет 39.5 лет, стаж работы – 17 лет; среди них – 80 медицинских сестер, 34 акушерки, 31 фармацевт, 30 зубных техников.

Результаты исследования. Наблюдения показали, что работа медицинских сестер, акушерок, фармацевтов и зубных техников характеризуется определенной последовательностью выполнения рабочих приемов, синхронностью работы в течение дня, нервным напряжением, вместе с тем работа фармацевтов и зубных техников отличается однообразием рабочего положения, монотонностью рабочих действий и движений.

На основе анализа соответствующей литературы и педагогических наблюдений нами определены важнейшие профессиональные двигательные способности и психомоторные качества среднего медицинского персонала.

Отдельные двигательные способности и психомоторные качества отражают требования, предъявляемые к данным специальностям, и составляют основу их профессиональной деятельности. Они явились содержательной основой для разработки и составления профессиограмм в рамках профессионально-прикладной физической подготовки медицинских сестер, акушерок, фармацевтов и зубных техников.

Краткие выводы. Таким образом, для развития способностей и поддержания высокой работоспособности у будущих специалистов необходимо развивать важные профессиональные двигательные навыки и психомоторные качества.

По оценке среднего медицинского персонала, профессиональная деятельность предъявляет особые требования к профессиональным специальным двигательным способностям, которые выражаются в точности и координации движений, умении распознавать мышечные судороги, использовании мелкой моторики пальцев, статичной выносливости нижних конечностей, особенностям внимания, объему,

устойчивости, концентрации, эмоциональному напряжению, вызывающему тремор зрительных органов чувств.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Վաղինակ Ռոբերտի Նազարյան՝ մ.գ.թ., Արվեստի և սպորտի ամբիոնի դոցենտ, Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան, E-mail: vaghinaknazaryan77@gmail.com, ORCID: 0009-0003-4698-9328

Information about the author

Yaginak Robert Nazaryan, Phd of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Arts and Sports, Vanadzor State University after H. Tumanyan, Vanadzor, Armenia; E-mail: vaghinaknazaryan77@gmail.com, ORCID: 0009-0003-4698-9328

Հոդվածն ընդունվել է 25.08.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.08.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

**ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ
ՍՈՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ, ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ
ՊԱՏՄԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

ՀՏԴ 796.81

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-168

ԼԱՅՈՉ ԿԵՐԵՍԵՇ. ՀՈՒՆԳԱՐԱՀԱՅ ԸՄԲԻՇԸ

*Վ.Բ. Հասրաթյան, Խ.Թ. Հարությունյան, Վ.Խ. Հարությունյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Լայոչ Կերեստեշ, հունահռոմեական ըմբշամարտ, օլիմպիական չեմպիոն, VIII օլիմպիական խաղեր, IX օլիմպիական խաղեր, Լայոչ Կերեստեշի անվան մրցանակ:

Հետազոտության արդիականություն: Աճող սերունդների համար առանձնահատուկ նշանակություն ունի ծանոթանալ այնպիսի անձանց կյանքի պատմություններին, որոնք իրենց կամքի ուժով, նպատակասլացությամբ և աշխատասիրությամբ հասել են մեծ հաջողությունների: Լայոչ Կերեստեշի օրինակը խոստում վկայությունն է այն մասին, թե ինչպես կարելի է դժվարին պայմաններում (վաղ հասակում հոր կորուստ, միայնակ մայր, ութ քույրերի դաստիարակություն) ոչ միայն չկորսվել, այլև դառնալ օլիմպիական չեմպիոն: Նրա կյանքի պատմությունը ցույց է տալիս, որ նույնիսկ թույլ ֆիզիկական տվյալներով (չափազանց նիհար) երեխան կարող է հասնել

բարձրագույն մարզական նվաճումների՝ շնորհիվ համառ աշխատանքի և անսասան կամքի:

Հատկապես կարևոր է, որ Լայոչ Կերեստեշի օրինակը ցույց է տալիս հայ երիտասարդներին, որ հայկական արմատներ ունեցող մարդիկ կարող են հասնել համաշխարհային ճանաչման ցանկացած երկրում՝ միևնույն ժամանակ պահպանելով իրենց ազգային ինքնությունը: Այս պատմությունը կարող է ոգեշնչել երիտասարդներին՝ հաղթահարելու կյանքի դժվարությունները և ձգտելու բարձրագույն նվաճումների՝ անկախ սկզբնական պայմաններից և հանգամանքներից:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել և ներկայացնել հայազգի օլիմպիական չեմպիոն Լայոչ Կերեստեշի կյանքի ուղին, մարզական նվաճումները և նրա ժառանգության պահպանման ուղ-

ղությամբ իրականացվող աշխատանքները՝ դրանով իսկ վեր հանելով և հանրությանը ներկայացնելով սփյուռքահայ անվանի մարզիկի կերպարը:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել և վերլուծել Լայոշ Կերեստեշի հայկական ծագման վերաբերյալ պատմական փաստերը, ինչպես նաև նրա ընտանիքի պատմությունը Տրանսիլվանիայում:

2. Հավաքագրել և համակարգել Լայոշ Կերեստեշի մարզական կարիերայի, նվաճումների և օլիմպիական հաջողությունների մասին տեղեկությունները՝ բացահայտելով նրա դերը համաշխարհային սպորտի պատմության մեջ:

3. Ուսումնասիրել Լայոշ Կերեստեշի հիշատակի հավերժացման ուղղությամբ իրականացված միջոցառումները (հուշատախտակներ, անվանակոչումներ, մրցանակներ)՝ վերհանելով նրա ժառանգության պահպանման ժամանակակից դրսևորումները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության իրականացման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝

1. պատմական աղբյուրների և արխիվային նյութերի ուսումնասիրություն և վերլուծություն,

- հունգարական մամուլի հրատարակումների ուսումնասիրություն,

- օլիմպիական արխիվների տվյալների վերլուծություն,

- հայ-հունգարական մշակութային միության նյութերի ուսումնասիրություն,

2. փաստագրական նյութերի հավաքագրում և համադրում,

- վավերագրական ֆիլմի նյութերի ուսումնասիրություն,

- լուսանկարների և պատմական փաստաթղթերի վերլուծություն,

- մարզական արխիվների տվյալների համակարգում:

Հետազոտությունն իրականացվել է համակարգված՝ սկզբում հավաքագրվել են պատմական փաստերը, այնուհետև դրանք համադրվել են ժամանակակից աղբյուրների հետ, վերջում ուսումնասիրվել է Լայոշ Կերեստեշի հիշատակի հավերժացման ժամանակակից վիճակը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Հունահռոմեական ոճի ըմբիշ, IX օլիմպիական խաղերի չեմպիոն (Ամստերդամ, 1928) Լայոշ Կերեստեշն ունի հայկական ծագում: Նա ծնվել է 1900թ. ապրիլի 30-ին՝ Հունգարիայի Տրանսիլվանյա տարածաշրջանի Ալշոշ-Ֆալվա գյուղում (ներկայիս Ռումինիայի Օկնա դե Ժոս) հաստատված Կերեստեշների ընտանիքում:

Կերեստեշները մայր հայրենիքից օտար երկրներ գաղթած հայազգի բազմաթիվ ընտանիքներից մեկն էին: Նրանց ազգանունը՝ Կերեստեշ, ծագում է XVIII դ. տրանսիլվանահայերի մեջ տարածված Խաչիկ, այսինքն՝ «փոքր խաչ» անձնանունից, որը հունգարերեն թարգմանությամբ ստացել է Կերեստեշ ձևը [4]:

Լայոշի հայրը՝ Լուկաշ Կերեստեշը, առևտրական էր: Ծնողները Օկնա դե ժոսից հետագայում տեղափոխվել են հարակից Փրայդ կամ Փարաջ (ռումիներեն՝ Praid, հունգարերեն՝ Parajd), որտեղ էլ անցել է Լայոշի մանկությունը (օլիմպիականների մասին հունգարալեզու հրապարակումներում Լայոշի ծննդավայրը սխալմամբ նշված է Փրայդը): Կերեստեշների տունը մինչ օրս էլ կանգուն է Փրայդում: Ցուցանակը մատնանշում է, որ այնտեղ ապրել է ապագա օլիմպիական չեմպիոնը: Գյուտի դպրոցի մարզադահլիճն էլ ներկայումս կրում է Լայոշ Կերեստեշի անունը:

Թեպետ լեգենդար մարզիկի հայազգի լինելու մասին մեր ունեցած տեղեկությունները սուղ են, սակայն, այնուամենայնիվ, առկա սակավաթիվ տեղեկություններով փաստագրված է Լայոշ Կերեստեշի հայկական ծագումը [1]: Հունգարերենով հաղորդագրություննե-

րից մեկում հստակ նշվում է Լայոշի ազգությունը. «Նա հայ էր. չնայած Շեկելի բնակիչները մեծ սիրով նրան համարում են իրենց եղբայրը...» [2]: Լայոշի հայկական արմատների մասին նշվել է նաև Ռումինիայի Տըրգու Մուրեշ (Մարոսվասարհեյի) քաղաքի հայ-հունգարական մշակութային միության կազմակերպած «Հայկական մշակութային օրեր»-ի շրջանակներում տեղի ունեցած տարբեր միջոցառումների ժամանակ, երբ ընթերցումներ են եղել ծագումով հայազգի գործիչների մասին, որոնք ժամանակին մեծ ազդեցություն են ունեցել երկրի հասարակական կյանքում, սակայն, ժամանակի ընթացքում հիշողությունից խամրել են: Հայկական արմատներով Լայոշ Կերեստեշի մասին դասախոսություն է կարդացել Բալաշ Արպադը [1, 3, 5]:

Լայոշ Կերեստեշն ունեցել է ծանր մանկություն: Վեց տարեկանում կորցրել է հորը: Նրան և իր ութ քույրերին միայնակ մեծացրել է մայրը: Չափազանց նիհար լինելու պատճառով բժիշկների խորհրդով սկսել է զբաղվել ըմբշամարտով: Ներկայիս Ռումինիայի Մարոշ կոմսության Տըրգու Մուրեշ (Հունգարիայի Մարոշվաշարհեյ) քաղաքում սովորել է մսագործի արհեստը, այնուհետև՝ 17 տարեկանում, տեղափոխվել է Բուդապեշտ, որտեղ աշխատանքի է անցել և Մսագործների

ասոցիացիայում զբաղվել ըմբշամարտով: Եղել է համառ, չափազանց ճկուն, ունեցել է «երկաթե» կամք և ֆիզիկական բացարիկ ուժ:

20 տարեկանում Կերեստեշի հմտությունները նկատելի է Բուդապեշտի նախկին չեմպիոն, 1908 թ. ամառային օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտի առաջնության թեթևքաշային կարգում 5-րդ տեղը զբաղեցրած Յոժեֆ Մարոտին: Ընդամենը մի քանի ամիս մարզվելուց հետո իր քաշային խմբում դարձել է Հունգարիայի լավագույն մարզիկը:

1921-1924 թթ. ապրել է Շվեդիայում, Ֆինլանդիայում, ապա՝ Գերմանիայում՝ ուժերը չափելով ըմբշամարտի «առյուծների», այդ թվում՝ Կարլ Վեստերգրենի հետ:

Մարզական նվաճումները: Լայոշ Կերեստեշը Հունգարիայի քառակի չեմպիոն է (անհատական՝ 1923, 1925 թթ., թիմային՝ 1927, 1931 թթ.), 1925-ին՝ Գերմանիայի չեմպիոն:

1925 թ. Միլանում Լայոշ Կերեստեշը դառնում է նաև Եվրոպական աշխարհամասի չեմպիոն:

1924 թ. Փարիզում դառնում է VIII օլիմպիական խաղերի արծաթե մեդալակիր, իսկ 1928 թ. Ամստերդամում նվաճում է IX օլիմպիական խաղերի չեմպիոնի տիտղոսը:

Հարկ է նշել, որ 1928 թ. Ամստերդամի օլիմպիական խաղերի բացման հանդիսավոր արարողության ժամանակ Լայոշ Կերեստեշը եղել է Հունգարիայի պատվիրակության դրոշակակիրը: Օլիմպիական խաղերից հետո՝ նվաճելով ոսկե մեդալը՝ որպես մարզիկ և մարզիչ հրավիրվել է ԱՄՆ, սակայն Կերեստեշն առաջարկը մերժել է: Ըմբշամարտի գորգում անցկացրել է 50 վաստակաշատ տարի: **Նրա ամենահայտնի սանը** աշխարհի եռակի (Տոլեդո, 1982, Տոլեդո, 1966 և Բուխարեստ, 1967) և օլիմպիական խաղերի կրկնակի չեմպիոն (XVIII օլիմպիական խաղեր՝ Տոկիո, 1964 և XIX օլիմպիական խաղեր՝ Մեխիկո, 1968) Իշտվան Կոզման էր:

Լայոշ Կերեստեշի մասին Զոլտան Բեչեն նկարահանել է վավերագրական ֆիլմ, որի կարճ տարբերակը ցուցադրվել է 2016 թ. ամառային օլիմպիական խաղերի ընթացքում [6]:

1924 թ. Փարիզի օլիմպիական խաղերում՝ ոսկե մեդալի համար մենամարտում Լայոշ Կերեստեշն ակնհայտորեն գերազանցել է ազգությամբ ֆինն Օսկար Ֆրիմանին, սակայն, հաղթող է ճանաչվել Ֆրիմանը, որն էլ առաջացրել է մեծ դժգոհություն: Ըստ Sporthírlap-ի հաղորդագրության՝ ժողովրդի վրդովմունքը տարերայնորեն բռնկվել է

Velodrome d'Hiver-ում և միայն ոստիկանական ուժերի միջամտության շնորհիվ է հնարավոր եղել կարգուկանոն հաստատել: Միջադեպը Օլիմպիական խաղերի ամենամեծ սկանդալներից մեկն էր [7]:

Կերեստեշի ֆիզիկական ուժի մասին տարածվել են լեգենդներ. «Նրա զորության մասին լեգենդներ են տարածվում: Այդ ժամանակ նա աշխարհում միակ մարդն էր, որը մեկ ձեռքով ինը անգամ ձգվեց: Ամերիկացի կամ ճապոնացի մեծ մարմնամարզիկները կարող էին դա անել ոչ ավելի, քան վեց անգամ» [6]:

Կերեստեշը համարվել է իր ժամանակի տղամարդկային գեղեցկության չափանիշ: Նկարիչ Ֆերենց Մարտոնի «Երրորդություն» վեներտիկյան մեծածավալ խճանկարում Կերեստեշը եղել է Հովհաննես առաքյալի մոդելը: Խճանկարը կարելի է տեսնել Սեգեդի տաճարում [6]:

1925 թ. Միլանում կայանալիք Եվրոպայի առաջնությանը Լայոշ Կերեստեշը մեկնել է գերմանական ակումբային թիմի հաշվին, սակայն, առանց վարանելու հայտարարել է, որ կպայքարի Հունգարիայի հավաքականի համար [6]:

1925 թ. Metro-Goldwyn-Mayer կինոստուդիան Կերեստեշին առաջարկել է ստանձնել Տարզանի դերը, սակայն նա մերժել է [7]:

Լայոշ Կերեստեշի անվան մրցանակ:

Սպորտային ակնառու հաջողությունների համար Հարգիտա շրջանի խորհրդը սահմանել է մրցանակը, որը կրում է Լայոշ Կերեստեշի անունը: Մրցանակը շնորհվում է մարզաշխարհի այն ներկայացուցիչներին, որոնք հասել են ակնառու մարզական արդյունքների կամ մեծ ավանդ ունեն սպորտի զարգացման գործում:

Լայոշ Կերեստեշի մրցանակը շրջանաձև, 42,5 մմ տրամագծով, 4 մմ հաստությամբ, միակողմանի հատված մետաղադրամ է, որը նվիրաբերվում է շրջանի քաղաքապետարանի ղեկավարի կողմից՝ հուշատախտակի և դրամական պարգևի ուղեկցությամբ [8]:

Լայոշ Կերեստեշի գերեզմանը:

Լայոշ Կերեստեշը մահացել է 1978 թ. օգոստոսի 9-ին՝ Բուդապեշտում: Նրա մարմինը հանգչում է Բուդապեշտի ամենամեծ՝ նոր հանրային գերեզմանոցում (հայտնի է նաև Rákoskeresztúr New Public Cemetery կամ Rákoskeresztúr գերեզմանատուն անվանաձևերով): Գերեզմանի համարն է՝ 34-körönd-1-6: Ի սկզբանե Լայոշ Կերեստեշի գերեզմանին տեղադրված է եղել համեմատաբար պարզ շիրմաքար: 2018 թ. հոկտեմբերի 20-28-ին Բուդապեշտում անցկացված ընթաց

մարտի աշխարհի առաջնության նախօրյակին (19 հոկտեմբերի, 2018 թ.) աշխարհահռչակ մարզիկի գերեզմանին տեղադրվել է սև գրանիտից կերտված նոր շիրմաքար, որի բացման՝ զինվորական պատիվներով ուղեկցվող հանդիսավոր արարողությանը մասնակցել են Հունգարիայի ըմբշամարտի ասոցիացիայի նախագահ, Ազգային պաշտպանության նախարարության պետական քարտուղար Շանդոր Բոկորը, Փարաշի քաղաքապետը և Շեկելի ըմբշամարտի ակադեմիայի նախագահ Ալբերտ Մաոյասը:

Շիրմաքարի՝ ուղղահայաց կանգնեցված հատվածում, Կերեստեշի բրոնզաձուլ պատկերն է: Քարի վերնամասում տեղադրված է ըմբշամարտի մենամարտի տեսարան ներկայացնող փոքրածավալ քանդակ՝ քանդակագործ Մարկ Լեկելե:

2015 թ., մարզիկի ծննդավայրի՝ Ռոմինիայի Հարգիդայի շրջանի Օկնա դե ժոս գյուղի մշակույթի տան պատին Լայոշ Կերեստեշի ծննդյան 115-ամյակի կապակցությամբ տեղադրվել է հուշատախտակ: Հուշատախտակը տեղադրվել է Հունգարիայի ըմբշամարտի ասոցիացիայի և Ազգային ռազմավարական հետազոտությունների ինստիտուտի աջակցությամբ: Հուշատախտակի հեղինակն է քանդակագործ Յանոշ Բլասկո կրտսերը:

Օկնա դե ժոս գյուղին հարակից Փրայո (մանուկ հասակում Լայոշ Կերեստեշն ապրել է Փրայոյում) գյուղի դպրոցի պատին ևս մի հուշատախտակ է տեղադրված: Հուշարձանի բացման հաղիսավոր արարողությունը տեղի է ունեցել 2015 թ.՝ Լայոշ Կերեստեշի ծննդյան 115-ամյակի կապակցությամբ՝ Օկնա դե ժոս գյուղի մշակույթի տան պատին Կերեստեշի հուշատախտակը տեղադրելուց անմիջապես հետո: Նույն ժամանակ Փրայո գյուղի դպրոցի մարզադահլիճն անվանակոչվել է աշխարհահռչակ ըմբիշի անունով: Հունգարիայի Օլիմպիական կեմիտեի կայքն այդ մասին հաղորդում է, որ պատվիրակությունն ուղևորվեց Փարաջ, որտեղ տոնակատարությունները շարունակվեցին Áprily Lajos նախակրթարանի մարզասրահի մեջ, որը կոչվել է Լայոշ Կերեստեշի անունով, իսկ մուտքի մոտ տեղադրվել է հուշատախտակ՝ որպես հարգանքի տուրք նրա հիշատակին:

«Միջոցառման ներկաներին ողջունեց Փարաջ գյուղի գյուղապետ Շանդոր Բոքորը: Ազգային օրհներգից հետո հանդիսավոր ելույթներով հանդես եկան սենատոր Աթիլա Վերեստոյը, Áprily Lajos տարրական դպրոցի տնօրեն Աթիլա Չերեսնիեսը և Székelyudvarhely-Korond ըմբշամարտի միությունների նախագահ

Շանդոր Ամբրուսը: Այն բանից հետո, երբ 6-րդ դասարանի աշակերտ Կելեմեն Գելերտը արտասանեց Պիեռ դը Կուբերտենի «Օդա սպորտին» բանաստեղծությունը, բանախոսները բացեցին մարզասրահի ցուցանակն ու հուշատախտակը: Պատմական եկեղեցիների ներկայացուցիչների օրհնությունից հետո ծաղկեպսակներ դրվեցին [9]:»:

Եզրակացություն: Կատարված հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տալիս անել հետևյալ եզրահանգումը.

1. Հետազոտության արդյունքում հաստատվել է, որ տրանսիլվանահայ ընտանիքից սերված Լայոշ Կերեստեշն իր մարզական նվաճումներով ոչ միայն փառք է բերել Հունգարիային, այլև դարձել է հայկական սպորտային սփյուռքի պատմության ուշագրավ դեմքերից մեկը:

2. Լայոշ Կերեստեշը ոչ միայն իր ժամանակի լավագույն ըմբիշներից էր, այլև՝ լավագույն մարզիչներից մեկը:

3. Բացահայտվել է, որ չնայած մարզիկի հայկական ծագման մասին տեղեկությունները սահմանափակ են, սակայն դրանք հստակ փաստագրված են ժամանակի հունգարական մամուլում և հայ-հունգարական մշակութային կազմակերպությունների արխիվներում:

4. Ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ Լայոշ Կերեստեշի անձը հատկանշական է ոչ միայն սպորտային նվաճումներով, այլև բարոյական արժեքներով. նա մերժել է գայթակղիչ առաջարկները՝ մնալով հավատարիմ իր երկրին և կոչմանը:

5. Պարզվել է, որ Կերեստեշի հիշատակի հավերժացման գործընթացը շարունակական բնույթ է կրում՝ դրսևորվելով տարբեր ձևերով (հուշատախտակներ, անվանակոչումներ, մրցանակներ), ինչը վկայում է ժամանակակից հասարակությունում նրա կերպարի կարևորության մասին:

6. Հետազոտությունը բացահայտել է, որ Լայոշ Կերեստեշի կյանքի պատմությունը կարող է ուսանելի օրինակ ծառայել երիտասարդ սերնդի համար՝ ցույց տալով որ, հաստատակամությունը, նպատակասլացությունը և աշխատասիրությունը կարող են հաղթահարել ցանկացած խոչընդոտ:

7. Հաստատվել է, որ Կերեստեշի ժառանգության պահպանումը միավորում է տարբեր երկրների և ազգությունների ջանքերը (Հունգարիա, Ռումինիա, հայկական սփյուռք), ինչը վկայում է նրա անձի համամարդկային նշանակության մասին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Ararat» ամսագիր, Բուխարեստ, 19-20/2016, էջ 11:
2. <https://www.terj hazavandor.ro/keresztes-lajos-emlekmu/> [մուտք՝ 07.06.2024]
3. <https://www.e-nepuj sag.ro/articles/az-ormeny-kultura-napjai-0#> [մուտք՝ 26.06.2024]
4. <https://www.ormenycsaladnevek.hu/keresztes/> [մուտք՝ 17.06.2024]
5. <https://www.araratonline.com/?p=36251> [մուտք՝ 10.07.2024]
6. <https://maszol.ro/kultura/127512-film-keszult-a-szekely-olimpiai-bajnokrol-aki-maj-dnem-hollywoodi-star-lett> [մուտք՝ 11.07.2024]
7. <https://jochapress.hu/szekely-fiu-nem-akart-tarzan-lenni> [մուտք՝ 17.06.2024]
8. <https://hargitamegye.ro/kituntetesek/keresztes-lajos-dij/> [մուտք՝ 10.07.2024]
9. <https://olimpia.hu/hirek/keresztes-lajos-emlektablaavatas-es-sportteremnevado-a-sovideken> [մուտք՝ 08.06.2024]

LAJOS KERESZTES. HUNGARIAN WRESTLER OF ARMENIAN DESCENT

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

ABSTRACT

Keywords: Lajos Keresztes, Greco-Roman wrestling, Olympic champion, Transylvanian Armenians, Sportsmen of the Armenian Diaspora, sports heritage.

Research relevance: The relevance of the article is determined by the need to provide inspiring examples for the younger generation, especially in the context of the history of the Armenian Diaspora. The life story of Lajos Keresztes shows how one can overcome life's difficulties and achieve world recognition while preserving national identity.

Research aim and objectives: To explore and present the life path and sports achievements of the Olympic champion of Armenian descent, Lajos Keresztes, as well as the work carried out towards the preservation of his heritage, thereby revealing and introducing the image of this renowned sportsman from the Armenian diaspora to the public.

Research methods and organization: The research was carried out using methods of studying historical sources, archived materials, collecting documentary evidence, studying and analyzing these. The work was carried out systematically—from collecting historical facts to studying the current situation.

Research results analysis: As a result of the research, the Armenian origin of Lajos Keresztes was confirmed, his sports achievements were identified, and the current state of preserving his legacy was revealed. The study showed that the process of perpetuating Keresztes' memory is continuous and unites efforts from different countries and nationalities. This is also evidenced by the creation of a documentary film about Lajos Keresztes and the establishment of an award in his name for outstanding sports achievements.

Conclusion: The study of the life and activities of Lajos Keresztes uncovered an important chapter in the history of the Armenian diaspora. Efforts to preserve Keresztes' legacy highlight the significance of his image in the modern society.

ВЕНГЕРСКИЙ БОРЕЦ АРМЯНСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

*В.Б. Асратян, Х.Т. Арутюнян, В.Х. Арутюнян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Лайош Керестеш, греко-римская борьба, олимпийский чемпион, трансильванские армяне, спортсмены армянской диаспоры, спортивное наследие.

Актуальность исследования. Актуальность статьи обусловлена необходимостью представления вдохновляющих примеров для подрастающего поколения, особенно в контексте истории армянской диаспоры. История жизни Лайоша Керестеша показывает, как можно преодолеть жизненные трудности и достичь мирового признания, сохраняя при этом национальную идентичность.

Цель исследования: Изучить и представить жизненный путь, спортивные достижения олимпийского чемпиона армянского происхождения Лайоша Керестеша и работы, проводимые в направлении сохранения его наследия, тем самым выявляя и представляя общественности образ известного спортсмена армянской диаспоры.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с применением методов изучения исторических источников, архивных материалов, сбора документальных материалов, их изучения и анализа. Работа выполнялась системно – от сбора исторических фактов до изучения современной ситуации.

Анализ результатов исследования. В результате исследования подтверждено армянское происхождение Лайоша Керестеша, выявлены его спортивные достижения и раскрыто современное состояние сохранения его наследия. Исследование показало, что процесс увековечивания памяти Керестеша носит непрерывный характер и объединяет усилия разных стран и национальностей, о чем свидетельствует также создание документального фильма о Лайоше Керестеше и учреждение премии его имени за выдающиеся спортивные достижения.

Краткое заключение. Изучение жизни и деятельности Лайоша Керестеша раскрыло одну из важных страниц истории армянской диаспоры. Работы по сохранению наследия Керестеша свидетельствуют о важности его образа в современном обществе.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Վահե Բակուրի Հասրաթյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vahe.hasratyan@sportedu.am

Խաչիկ Թորգոմի Հարությունյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Վարդան Խաչիկի Հարությունյան՝ մագիստրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: Vardan Harutyunyan fima@sportedu.am

Information about the authors

Vahe Bakur Hasratyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,
E-mail: vahe.hasratyan@sportedu.am

Khachik Torgom Harutyunyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Vardan Khachik Harutyunyan, Master's Student, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport , Yerevan, Armenia, E-mail: Vardan Harutyunyan <fima@sportedu.am>

Հոդվածն ընդունվել է 05.10.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.10.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Պ. Գևորգյան

UDC 330.3

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-179

THE ECONOMIC IMPACT OF MEGA-SPORTING EVENTS

H. R. Yeritsyan

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

Keywords: mega-sporting events, economic impact, tourism boost, sport's sustainability, urban development.

Research Relevance: Mega sporting events are some of the most anticipated global events, drawing millions of viewers from around the world. Hosting such events isn't just about the prestige; it's also seen as a way to give a significant boost to the economy. Take, for example, the London 2012 Olympics, the 2014 FIFA World Cup in Brazil, or the 2022 FIFA World Cup in Qatar—these events were expected to bring major economic benefits to their host countries. However, while some studies highlight short-term economic gains, others show that the long-term financial outcomes aren't always as positive. In today's global economy, understanding the true economic impact of these mega events is more important than ever. Nations are increasingly competing to host high-profile events like the Olympic Games and FIFA World Cup, making it crucial for policymakers, economists, and urban planners to fully grasp both the potential rewards and risks involved.

Given the growing focus on the economic sustainability of these events, this

area of research remains highly relevant. Event organizers, economists, and urban planners need to find ways to maximize the benefits while keeping risks in check.

Research aim and objectives: The aim of the study is to examine the economic impact of mega-sporting events, looking at both the short-term and long-term impact on host countries. By analyzing past case studies, the research will explore the factors that influence the success or failure of these events from an economic standpoint. The main goal is to critically evaluate how hosting such events affects the economy of cities and nations, in both the short and long term. The study also seeks to provide insights into how strategic planning can help maximize economic benefits, minimize financial risks, and promote sustainable urban development with positive social outcomes.

The specific objectives of the research are to:

- **Examine Direct Economic Effects:** assess the immediate financial impacts of mega sporting events, such as infrastructure investments, job creation, and boosts in tourism, using case studies like the Olympics and FIFA World Cup.

- **Analyze Long-term Economic Implications:** explore the long-term economic outcomes, especially how host cities manage post-event infrastructure, debt, and their ability to attract further investment and tourism.

- **Evaluate Public-Private Partnerships:** investigate the role of public and private sectors in funding these events, and how such partnerships can help mitigate financial risks and distribute benefits more equitably.

- **Identify Success and Failure Factors:** compare cities that have hosted successful events (like Barcelona in 1992) with those that have struggled financially (like Athens in 2004) to identify key factors that lead to economic success or challenges.

- **Investigate Social and Environmental Costs:** look into the potential social impacts, such as displacement of local communities, and environmental issues related to large-scale event construction, offering suggestions for reducing negative outcomes.

- **Develop Recommendations for Future Hosts:** create strategic recommendations for future host cities and countries, focusing on sustainable planning, maximizing legacy benefits, and reducing financial risks.

Research Methods and Organization: This research uses a mixed-methods approach, combining both qualitative and quantitative analysis. It

includes economic data analysis and case study comparisons. The research will primarily focus on data from five major international sporting events held between 2000 and 2024, analyzing both pre- and post-event economic indicators.

Research result analysis

Infrastructure Development: Mega sporting events like the Olympics or FIFA World Cup often require extensive infrastructure upgrades in host cities. This means building or renovating stadiums, transportation networks, hotels, and other public spaces to accommodate thousands of athletes, officials, media, and millions of spectators. However, the financial burden of these developments can be much higher than initially expected.

Stadium Construction and Renovation: One of the biggest expenses for host cities is building or upgrading stadiums to meet international standards. For example, Brazil spent over \$3 billion on stadiums for the 2014 World Cup, including the famous Maracanã Stadium in Rio. But many of these stadiums, like the Arena da Amazônia, have since become "white elephants"—expensive venues with little to no use after the event. Tokyo faced a similar issue with its National Stadium for the 2020 Olympics, which cost over \$1.4 billion, putting significant strain on the city's budget. The challenge lies in ensuring these stadiums remain useful and not become financial burdens, often requiring long-term

partnerships with local teams or organizations [14].

Transportation and Public Infrastructure: Large-scale events also necessitate improvements to transport systems, such as roads, airports, and public transit. 2012 London Olympics saw significant investment in upgrading the city's subway system, which has continued to

benefit residents by improving transport efficiency and reducing congestion. Similarly, 2022 Qatar FIFA World Cup spurred the construction of new metro lines and entire city districts. While these projects were essential for the event, concerns remain about whether such large-scale infrastructure is sustainable in the long run, especially in smaller countries like Qatar.

Table 1.

Infrastructure Utilization Rates

Event	Utilization Rate (%)	Year After the Event
Olympics 1992	80%	1993
Olympics 2004	10%	2005
Olympics 2012	70%	2013
FIFA 2014	30%	2015
FIFA 2018	60%	2019

Table 1 emphasizes the importance of sustainable planning and community engagement when hosting mega sporting events. High utilization rates in Barcelona and London demonstrate effective integration of event infrastructure into the urban fabric, providing lasting benefits. In contrast, the low rates seen in Athens and Brazil reflect missed opportunities and potential financial burdens for host cities. The analysis underscores the need for careful consideration of how new facilities will be utilized after the event to avoid becoming costly liabilities [15].

Utilization Rates:

- **Barcelona 1992:** Shows the highest utilization rate (80%), suggesting that the infrastructure built for the Olympics remained relevant and useful long after the event, contributing to long-term urban development.
- **London 2012:** A healthy utilization rate (70%) indicates that the facilities created for the event continued to serve the community effectively, likely hosting other events and functions.
- **FIFA 2018 (Russia):** Displays a decent utilization rate (60%), reflecting a reasonably successful post-event integration of facilities into the urban environment.

- **Brazil 2014:** A low utilization rate (30%) indicates that many facilities built for the World Cup were underutilized post-event, highlighting potential issues with planning and community engagement.

- **Athens 2004:** The lowest utilization rate (10%) indicates a significant failure in the post-event period, where much of the infrastructure became unused and costly to maintain, representing a cautionary tale for future host cities.

Accommodation and Tourism Facilities: Hosting a mega event often requires new hotels, restaurants, and other tourism-related infrastructure. While this can boost tourism in the short term, it can also lead to oversupply afterward. For instance, after the 2014 Winter Olympics, many of Sochi's new hotels struggled to attract tourists. In contrast, Barcelona used the 1992 Olympics to revamp its waterfront and build hotels, resulting in long-term growth in tourism, making the city a global destination.

Opportunity Costs and Financial Strain: Although infrastructure development is seen as a major benefit, the resources used could have been invested in other public services like education or healthcare. Additionally, tight deadlines can lead to cost overruns and poor construction quality. Athens, after the 2004 Olympics, struggled financially due to underused event infrastructure and inadequate planning.

Environmental and Social Costs: Infrastructure projects can have serious environmental and social consequences. For example, Rio de Janeiro faced deforestation and pollution issues before the 2016 Olympics. There were also social impacts, such as displacing communities in Beijing (2008) and Rio (2016) to make room for new facilities. Balancing economic, environmental, and social considerations is key to ensuring that infrastructure development is sustainable and beneficial for the long term [12].

Legacy Planning and Sustainability: To avoid the "white elephant" problem, cities must plan for the long-term use of event-specific infrastructure. This includes designing venues that can be repurposed for community use, ensuring transport systems meet local needs, and aligning new facilities with broader development goals. Cities like London and Barcelona have shown that with proper planning, these investments can become valuable public assets that improve residents' quality of life long after the event.

Job Creation and Employment: Mega events often promise substantial job creation in sectors like construction, hospitality, event management, and tourism. While these jobs provide short-term economic relief, their long-term sustainability is questionable.

Short-term Employment Surge: In the lead-up to these events, the demand for workers is high, especially in construction.

The 2012 London Olympics, for example, created around 70,000 construction jobs. Brazil saw a similar surge in employment before the 2014 World Cup, particularly in cities with high unemployment. In hospitality and tourism, the influx of visitors creates temporary jobs to meet the increased demand. For the 2010 FIFA World Cup in South Africa, thousands of temporary jobs were created to accommodate over 300,000 tourists [8].

Temporary Nature of Jobs: Despite the initial job surge, many positions are short-lived. Once construction is complete, workers are often left unemployed, as seen after the 2016 Rio Olympics. Similarly, jobs in hospitality and tourism are mostly limited to the event period, with many being eliminated once the visitors leave. This underscores the importance of planning for long-term employment opportunities that extend beyond the event.

Skill Development and Capacity Building: One of the often-overlooked benefits of job creation around mega sporting events is the opportunity for skill development. The large-scale construction projects that take place during the lead-up to these events often require specialized labor, allowing workers to develop new skills in fields such as engineering, project management, and logistics. A great example of this is London's Olympic project, which not only resulted in world-class venues but also trained a new generation of workers in

www.sportedu.am

sustainable construction and green technologies. These skills didn't just vanish once the games were over—they were transferable to other sectors, providing lasting benefits to the workforce.

In addition to construction, workers involved in event management and operations also gain valuable experience. Managing large crowds, coordinating complex logistics, and delivering services to international visitors are no easy tasks. Yet, these are exactly the kinds of skills that workers in the hospitality, tourism, and event planning sectors can take away from the experience. Having worked in such a high-pressure, globally visible environment can significantly boost employability, especially in cities that are looking to further develop their tourism or event management industries.

Long-term Employment Potential: For mega sporting events to have a lasting impact on employment, host cities need to ensure that the jobs created during the event aren't just temporary fixes. A great example of how to do this right is Barcelona's 1992 Olympics. Barcelona didn't just build stadiums and leave it at that—they used the Olympics as a catalyst for a broader urban regeneration plan. This transformed the city into a tourism powerhouse, creating lasting employment, especially in hospitality and tourism sectors. The event put Barcelona on the global map, and even decades later, the city continues to benefit from the jobs and revenue generated by increased tourism.

Unfortunately, not all cities have been able to replicate this success. Athens, after the 2004 Olympics, and Rio de Janeiro, following the 2016 Games, both struggled to maintain the short-term job boom. Once the events were over, many of the newly created jobs disappeared, and these cities were left with underused facilities and minimal economic benefits. In both cases, the lack of long-term planning meant that the short-term gains quickly evaporated, leaving behind a disappointed workforce [2].

Social and Economic Equity: One of the thornier issues surrounding job creation during mega events is the question of who actually benefits from these opportunities. While events like the Olympics or World Cup do create jobs, those jobs don't always go to local residents. Sometimes, companies and skilled workers from outside the host city—or even outside the country—are brought in for the highest-paying positions. Meanwhile, local workers might only be hired for lower-paying, temporary jobs, which can fuel resentment among local communities. When a city is already dealing with stark economic inequalities, the influx of temporary jobs tied to a mega event might not do much to raise living standards for its most disadvantaged residents.

Boost in Tourism: One of the most eagerly anticipated benefits of hosting a mega sporting event is the boost in tourism. These events draw hundreds of thousands of visitors from all over the world, driving up

demand for hotels, restaurants, and local attractions. During the 2016 Rio Olympics, for example, over 500,000 tourists flocked to the city. Similarly, the 2012 London Olympics drew more than 700,000 international visitors. For local businesses, this influx of visitors represents a golden opportunity. Hotels fill up, restaurants are packed, and local attractions see a surge in interest. Even transportation systems benefit, as airlines, car rentals, and public transit systems experience a dramatic rise in demand [10].

But it's not just about the spike in visitors during the event itself. If a city plays its cards right, the global attention it receives during a mega event can serve as the foundation for long-term tourism growth.

Pre- and Post-Event Tourism Marketing: In the years leading up to a mega event, host cities often engage in aggressive tourism marketing to build anticipation. China's efforts ahead of the 2008 Beijing Olympics are a prime example of this. By promoting the event and positioning itself as a desirable travel destination, China attracted not only visitors for the games but also set itself up as a long-term tourism hub. The success of this kind of strategy lies in maintaining the momentum once the event is over.

Barcelona is often hailed as a model of how to do this. After the 1992 Olympics, the city didn't just enjoy a brief tourism boom; instead, the event served as the springboard

for sustained tourism growth. The city made strategic infrastructure improvements—such as redeveloping the waterfront and expanding hotel capacity—that continue to benefit both locals and tourists today. On the flip side, cities like Rio de Janeiro haven't been as successful in maintaining tourism momentum post-event. Political instability and economic troubles made it difficult for Rio to capitalize on the exposure it gained during the 2016 Olympics, and tourist numbers dropped off quickly once the games ended [1].

Event Legacy and Long-term Tourism Growth: The long-term tourism benefits of hosting a mega event often depend on the legacy the event leaves behind. In the case of Barcelona, the 1992 Olympics left a legacy of improved infrastructure, an expanded tourism sector, and a city that became much more attractive to international visitors. Even now, tourists flock to the city, helping to sustain local businesses and contributing to its economy.

By contrast, Athens and Rio de Janeiro both struggled to turn their Olympics into long-term tourism success stories. Part of the problem was that the infrastructure improvements made for the events weren't well integrated into the cities' broader urban plans. Without that connection, it became difficult to maintain the post-event tourism surge, and the cities missed an opportunity to leverage the global spotlight [11].

Cultural and Sports Tourism: Mega sporting events don't just attract sports fans—they also draw in visitors interested in exploring the host city's cultural offerings. During the 2006 FIFA World Cup, visitors to Germany were encouraged to travel beyond the stadiums and experience cities like Berlin, Munich, and Hamburg. This helped to boost cultural tourism, not just for the duration of the event but for years afterward.

Sports tourism can also leave a lasting impact if the host city promotes itself as a future destination for other sporting events. For example, after the 2012 London Olympics, the city continued to host major athletic competitions in the same venues, helping to attract sports tourists long after the Olympic flame was extinguished.

Challenges to Sustaining Tourism Growth: While the potential for long-term tourism growth is undeniable, there are significant challenges that host cities must navigate. One common issue is **overcapacity**. When cities overinvest in tourism infrastructure, they can find themselves with too many hotels, stadiums, or other facilities that become underused after the event. Sochi, for example, built an abundance of new hotels for the 2014 Winter Olympics, only to see many of them struggle to fill rooms once the games were over [5].

Another challenge is **reputation management**. Even a successful mega event

can be overshadowed by negative media coverage or political instability. Rio de Janeiro faced this problem following the 2016 Olympics, where issues related to crime and political turmoil dampened the city’s appeal as a tourist destination.

Economic Success Factors: When it comes to hosting mega sporting events, the economic success hinges on a variety of factors that help cities maximize their financial benefits while navigating the risks that come with high expenditures. Grasping these success factors is essential for cities not just to host memorable events, but also

to turn them into opportunities for long-term economic growth. Table 2 illustrates the varying economic impacts of mega sporting events on GDP and employment. Successful events like Barcelona 1992 and London 2012 highlight the potential of well-planned and executed events to generate significant economic benefits. In contrast, Athens 2004 and FIFA 2014 demonstrate the risks associated with poor management and economic conditions. The differences in outcomes underscore the importance of strategic planning and sustainable investment in mega events [13].

Table 2.

Economic impact of sport events

Event	Host City/Country	GDP Growth (%)	Employment Growth (%)
Olympics 1992	Barcelona	3.0	2.5
Olympics 2004	Athens	-1.0	-2.0
Olympics 2012	London	2.0	1.5
FIFA 2014	Brazil	0.5	0.8
FIFA 2018	Russia	1.8	1.2

- **GDP Growth:**
- **Barcelona 1992:** This event shows the highest GDP growth (3.0%), indicating a successful economic boost, likely due to a combination of tourism, infrastructure development, and increased global visibility.
- **London 2012:** Also demonstrates strong GDP growth (2.0%), suggesting effective planning and execution, leading to significant economic benefits.

- **FIFA 2014 (Brazil):** A modest GDP growth (0.5%) indicates challenges, possibly due to economic conditions or poor event management, leading to less impactful results.
- **Athens 2004:** The negative GDP growth (-1.0%) highlights severe economic challenges post-event, possibly due to overspending and underutilized infrastructure.

- **FIFA 2018 (Russia):** A respectable GDP growth (1.8%) showcases a successful event, indicating a positive impact on the economy.

- **Employment Growth:**

- **Barcelona 1992:** Also leads in employment growth (2.5%), suggesting that the event significantly boosted job creation in the region, possibly through tourism and construction.

- **London 2012:** Displays solid employment growth (1.5%), reflecting effective job generation linked to the Olympics.

- **FIFA 2014 (Brazil):** Shows limited employment growth (0.8%), reinforcing the notion that economic benefits were not fully realized.

- **Athens 2004:** The negative employment growth (-2.0%) indicates substantial job losses, possibly due to economic mismanagement and unutilized infrastructure.

- **FIFA 2018 (Russia):** Displays positive employment growth (1.2%), reflecting a successful event that likely created jobs.

Strategic Infrastructure Planning:

One of the most crucial elements is strategic planning for infrastructure projects. This ensures that the investments made for the event serve both immediate needs and long-term urban development goals. Cities like London and Barcelona have thrived by seamlessly integrating their event infrastructure into broader urban regeneration initiatives. Take London's Queen Elizabeth

www.sportedu.am

Olympic Park, for example: it was designed with future uses in mind, evolving the Olympic venues into public spaces, sports facilities, and residential areas that continue to enrich the lives of local residents [4].

On the flip side, cities that neglect to plan for how their event-related infrastructure will be utilized in the future often end up stuck with expensive maintenance costs or, worse, "white elephant" stadiums that provide little economic return after the event. Hence, it's vital to consider the post-event utility of infrastructure to ensure lasting benefits.

Private Sector Engagement and Public-Private Partnerships:

Another key to success is actively engaging the private sector through public-private partnerships (PPPs). Cities that successfully involve private companies in financing and managing event-related infrastructure can lighten the financial load on public budgets and enhance the efficiency of project execution. For instance, the London 2012 Games utilized PPPs to construct important venues and infrastructure, sharing both the financial risks and rewards with private investors [7].

These partnerships not only help fund large-scale projects but also bring expertise in event management, marketing, and operations, which can significantly enhance the overall success of the event. However, the effectiveness of these collaborations depends on having transparent contracts

and clearly defined responsibilities to avoid conflicts and ensure that benefits are shared fairly.

Tourism and Branding Strategies: Successful host cities are often those that implement well-thought-out branding and marketing campaigns to attract international visitors and showcase the event as a gateway for tourism growth. Barcelona, for instance, leveraged the 1992 Olympics to rebrand itself as a global tourism destination, leading to sustained increases in visitor numbers. Effective branding boosts tourism during the event and enhances the city's long-term image, attracting visitors and investors for years to come [6].

Economic Failure Factors: While some cities have enjoyed substantial rewards from hosting mega sporting events, others have faced significant financial setbacks. Often, the roots of these failures can be traced back to poor planning, mismanagement, and overestimating potential benefits.

Cost Overruns and Budget Mismanagement: A frequent pitfall is the substantial cost overruns that many host cities encounter, primarily due to the complexity and scale of infrastructure projects. Events like the 2004 Athens Olympics and 2016 Rio Olympics saw their budgets spiral out of control, leaving them with significant debts and unfinished projects. In Athens, for example, the final cost reached around €9 billion—nearly

double the initial estimate—burdening the country's economy and contributing to its long-term financial troubles.

Poor financial planning, coupled with overly optimistic predictions regarding revenue from ticket sales, sponsorships, and tourism, can lead to severe economic strain after the event. Cities that lack adequate financial controls or rely too heavily on public funding are particularly vulnerable to these economic challenges.

Underutilization of Infrastructure: Another contributor to economic failure is the underutilization of the infrastructure created for the event once the games are over. Many host cities pour money into state-of-the-art stadiums and facilities that end up seeing little to no use after the event concludes. Take Brazil's 2014 FIFA World Cup as an example; several newly built stadiums have become “white elephants,” costing millions to maintain but generating minimal revenue.

This issue often arises from a lack of long-term planning and insufficient demand for large-scale sports venues in the post-event landscape. Without clear plans for future use, cities are left with high ongoing costs and little to show for their initial investment in these facilities.

Social and Environmental Costs: Beyond economic factors, hosting mega sporting events can also lead to significant social and environmental consequences. While these events often generate

excitement and pride among local communities, they can also deepen social inequalities, displace residents, and harm the environment.

Displacement and Gentrification:

One of the most contentious social costs is the displacement of local residents to make way for event-related construction projects. For example, in the lead-up to the 2016 Rio Olympics, tens of thousands of people were forced to leave their homes in favelas to clear land for Olympic venues and transportation networks. This process disproportionately affects marginalized communities, resulting in heightened social inequality and public discontent.

Moreover, event-related construction can lead to gentrification, where neighborhoods are redeveloped to cater to tourists and wealthy visitors, driving up property prices and pushing long-time residents out. While gentrification can invigorate the local economy, it often leaves behind those who cannot afford the rising cost of living, exacerbating social divides.

Environmental Impact:

The environmental costs associated with mega sporting events can be considerable, especially when large-scale construction disrupts ecosystems and contributes to pollution. The building of stadiums, roads, and other infrastructures can lead to deforestation, loss of biodiversity, and increased carbon emissions. For instance, the 2014 Sochi Winter Olympics faced

www.sportedu.am

criticism for damaging natural habitats in the nearby Caucasus Mountains [9].

Additionally, the influx of visitors during the event puts pressure on local resources, resulting in increased waste, energy consumption, and water usage. Host cities are increasingly expected to implement sustainable practices to minimize these environmental impacts, but achieving sustainability during a massive, short-term event remains a challenge.

Strategic Recommendations for Host Cities: To ensure that hosting mega sporting events yields lasting economic, social, and environmental benefits, cities must adopt strategic approaches that align with sustainable development goals and responsible planning:

- **Integrated Urban Development Plans:** Host cities should weave mega sporting events into long-term urban development plans, ensuring that the investments made for the event contribute to the city’s broader growth. This means designing infrastructure that will continue to benefit local communities after the event—just as London transformed its Olympic Park into a public space and residential area. By aligning event planning with local development priorities, cities can maximize the long-term value of their investments.

- **Sustainability and Green Initiatives:** To counteract the environmental impact of mega sporting events, host cities should implement sustainable practices. This

includes using energy-efficient construction methods, promoting public transportation, and adopting waste-reduction measures. The upcoming 2024 Paris Olympics, for instance, aims to minimize carbon emissions and promote green energy. These practices not only lessen the environmental footprint of the event but also set a positive example for future developments.

- **Legacy Planning:** Legacy planning is vital for ensuring that mega sporting events leave behind a positive, enduring impact on host cities. Without thoughtful legacy planning, the benefits of hosting can be fleeting, leading to long-term financial and social challenges.

- **Post-Event Utilization of Infrastructure:** One key aspect of legacy planning is ensuring that event-related infrastructure is effectively used after the event ends. This requires adaptable designs that can serve multiple purposes, like converting stadiums into community sports facilities or repurposing athlete housing as affordable units. Cities like Sydney, following the 2000 Olympics, successfully integrated Olympic venues into community use, supporting local sports and recreation [3].

- **Cultural and Social Legacy:** Beyond physical infrastructure, host cities should focus on creating a cultural and social legacy that fosters community engagement and national pride. Events like the 2012 London Olympics highlighted inclusivity and volunteerism, leaving behind

a sense of social cohesion and collective achievement. Additionally, developing programs that encourage sports participation, education, and health initiatives can help ensure the positive effects of the event extend beyond the games, benefiting future generations.

Conclusion: Mega sporting events can be fantastic catalysts for economic growth, but they come with their fair share of risks. The way these events impact a city's economy hinges on thoughtful planning, smart budgeting, and a long-term vision for infrastructure and urban development. Host cities face the challenge of balancing immediate economic benefits with the goal of creating sustainable, lasting advantages. When they manage to strike that balance, they can ensure that the positive effects of these events linger long after the final whistle blows.

1. **Globalization and Economic Competition:** In our increasingly interconnected world, mega sporting events offer host countries a unique opportunity to shine on a global stage. As nations compete for the chance to host, they're not just looking at the financial windfall; they're also aiming for increased recognition, new investment opportunities, and a boost in tourism. This competition highlights why it's crucial for decision-makers in both developed and emerging economies to understand the stakes involved.

2. Balancing Costs and Benefits: Hosting these grand events often demands significant financial investment, putting a strain on national and local budgets. Cities must carefully weigh the long-term benefits of improved infrastructure against the potential downsides, like accumulating debt and ending up with facilities that aren't used after the event. This balancing act underscores the importance of sustainable planning and the responsible management of public funds—especially as some cities grapple with financial struggles long after the event has wrapped up.

3. Urban Development and Social Impact: Mega events can reshape urban landscapes, paving the way for large-scale infrastructure projects that serve residents well beyond the event. However, there are also serious considerations to keep in mind. Issues like the displacement of local communities, environmental degradation, and growing inequality can emerge as unintended consequences. By tackling these social and environmental challenges head-

on, cities can foster more inclusive and sustainable growth strategies.

4. Tourism and Legacy: The benefits of hosting mega sporting events can extend far beyond the closing ceremony. When done right, a host city can enjoy a lasting boost in tourism, enhanced global recognition, and continued investment. However, ensuring a positive legacy requires thoughtful strategies and planning, making it an important focus for professionals in urban development, marketing, and event management.

5. Evolving Dynamics in Sports Management: With the rise of digital technologies, data analytics, and increased scrutiny over spending, the way we manage mega sporting events is changing rapidly. This evolution makes it essential to explore how modern event management intersects with economics, technology, and marketing. Understanding these dynamics can help cities navigate the complexities of hosting successful events in today's fast-paced world.

REFERENCES

1. A. Donka, Sport Tourism: A Critical Analysis of Research Sport Management Review https://www.academia.edu/9475294/Sport_Tourism_A_Critical_Analysis_of_Research_Sport_Management_Review [accessed by 02.10.2024].
2. B. W. Ritchie, & B. Adams, "The Economic Impacts of Sporting Events: A Review of the Literature." *Tourism Economics*, 22(1), (2016). P. 9-22.
3. Baade, R. A., & Matheson, V. A. "The Economic Impact of Mega-Sporting Events: A Review of the Literature." *Regional Studies*, 50(7), (2016). P. 1049-1060.

4. Baim, S., & Jiang, M. "A study of the impact of mega-sporting events on the urban development of host cities." (2020). P. 15-20.
5. Dimitrios Buhalis, Marketing the competitive destination of the future <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261517799000953> [accessed by 03.10.2024].
6. Eirini E., G. Konteos, St. Kalogiannidis, D. Syndoukas, Mega sporting events and their socio-economic impact: Case study of the 2022 FIFA World Cup https://www.researchgate.net/publication/373195410_Mega_sporting_events_and_their_socio-economic_impact_Case_study_of_the_2022_FIFA_World_Cup [accessed by 02.10.2024].
7. Hall, C. M. "Sustainability and Mega-Events: The Role of Governance." Journal of Sport Management, 34(5), (2020). P. 397-409.
8. J. Wills, The Economic Impact of Hosting the Olympics, <https://www.investopedia.com/articles/markets-economy/092416/what-economic-impact-hosting-olympics.asp> [accessed by 25.10.2024].
9. Kerr, A., & McLennan, C. "The legacy of the London 2012 Olympic Games: The importance of community engagement." International Journal of Event and Festival Management, 3(3), (2012). P. 228-246.
10. Kim, J., & James, J. D. "The Impact of Mega-Sporting Events on Tourism and Local Economic Development." Tourism Management, 68, (2018). P. 399-410.
11. M. Fried, "The Economic Legacy of Mega-Sporting Events: A Meta-Analysis." Sport Management Review, 22(3), (2019). P. 335-348.
12. M. Malfas, E. Theodoraki, B. Houlihan, Impacts of the Olympic Games as mega-events <https://opus.lib.uts.edu.au/bitstream/10453/19761/1/muen.157.3.209.49461.pdf> [accessed by 30.09.2024].
13. T. Gleason, "A Meta Analysis of Mega Sporting Events and Their Economic Impact", The University of South Dakota, (2023). P. 4-23.
14. Th. Khanya, Economic Impact of Major Sporting Events on Local Economies International Journal of Arts, Recreation and Sports, https://www.researchgate.net/publication/381137141_Economic_Impact_of_Major_Sporting_Events_on_Local_Economies [accessed by 30.09.2024].
15. The effects of the London 2012 Olympics and related urban regeneration on physical and mental health https://www.researchgate.net/publication/328848263_The_effects_of_the_London_2012_Olympics_and_related_urban_regeneration_on_physical_and_mental_health_the_ORiEL_mixed-methods_evaluation_of_a_natural_experiment [accessed by 30.09.2024].

ՄԵԳԱՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հ. Ռ. Երիցյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Մեգասպորտային իրադարձություններ, տնտեսական ազդեցություն, գրոսաշրջության խթանում, սպորտի կայունություն, քաղաքային զարգացում:

Հետազոտության արդիականություն: Մեգասպորտային միջոցառումները, ինչպիսիք են՝ ՖԻՖԱ-ի աշխարհի առաջնությունը և Օլիմպիական խաղերը, հայտնի են հյուրընկալող քաղաքների, ինչպես նաև երկրների վրա ունեցած խորքային տնտեսական ազդեցություններով: Մեգասպորտային իրադարձություններն ամենասպասված գլոբալ իրադարձություններից են, որոնք գրավում են միլիոնավոր հեռուստադիտողների ամբողջ աշխարհից: Հաշվի առնելով այս իրադարձությունների տնտեսական կայունության վրա աճող ուշադրությունը՝ հետազոտության այս ոլորտը մնում է խիստ արդիական:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել մեգասպորտային իրադարձությունների տնտեսական ազդեցությունը՝ դիտարկելով ինչպես կարճաժամկետ, այնպես էլ երկարաժամկետ ազդեցությունն ընդունող երկրների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեջ օգտագործվել է խառը մեթոդների մոտեցում՝ համատեղելով ինչպես որակական, այնպես էլ քանակական վերլուծությունները: Այն ներառում է տնտեսական տվյալների վերլուծություն և դեպքերի ուսումնասիրության համեմատություններ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հոդվածում ուսումնասիրություն է իրականացվում միջոցառումների անցկացման հնարավոր օգուտների և մարտահրավերների շուրջ՝ կենտրոնանալով ուղղակի տնտեսական ազդեցությունների վրա, որոնք ներառում են ենթակառուցվածքների զարգացումը, աշխատատեղերի ստեղծումը, ինչպես նաև տուրիզմի խթանումը: Հոդվածն անդրադառնում է տնտեսական հաջողության հիմնական գործոններին, ինչպիսիք են՝ պետական-մասնավոր համագործակցությունները, արդյունավետ բրենդավորման ռազմավարությունները՝ հակադրելով ծախսողման գործոններին՝ բյուջեի գերազանցումը, ենթակառուցվածքների թերի օգտագործումը: Բացի տնտեսական ոլորտից՝ անդրադարձ է կատարվում նաև սոցիալական, բնապահպանական ծախսերին՝ բնակչության տեղահանումը, շրջակա միջավայրի աղտոտումը, դրանց բացասական հետևանքները:

Միաժամանակ քննարկվում են նաև հաջողակ օրինակներ, ինչպիսիք են՝ 2012 թվականի Լոնդոնի օլիմպիական խաղերը և 2014 թվականի Բրազիլիայում անցկացված ՖԻՖԱ-ի աշխարհի առաջնությունը՝ ցուցադրվելով, թե ինչպես ուղղամարական պլանավորումը կարող է բարելավել կարճաժամկետ և երկարաժամկետ տնտեսական արդյունքները, և ինչպես ճիշտ մենեջմենտը միջոցառումը կարող է վերածել երկարաժամկետ տնտեսական հնարավորությունների:

Վերլուծության մեջ շեշտվում է կայուն պրակտիկաների և ժառանգության պատասխանատու պլանավորման կարևորությունը՝ նախանշելով, թե ինչպես կարելի է նվազեցնել բացասական հետևանքները:

Համառոտ եզրակացություն: Հորվածը տրամադրում է ուղղամարական առաջարկություններ՝ շեշտելով մեզասպորտային միջոցառումների երկարաժամկետ զարգացման ծրագրերի մեջ ներառելու կարևորությունը՝ առաջնահերթ տեղ հատկացնելով կայուն նախաձեռնություններին: Ժառանգության պլանավորումը, որը երաշխավորում է ենթակառուցվածքների հետագա օգտագործումը և համայնքների ներգրավվածությունը, հատկապես կարևոր է երկարաժամկետ դրական արդյունքների հասնելու համար: Այսպիսով՝ մեզասպորտային միջոցառումները կարող են զգալիորեն նպաստել հյուրընկալող քաղաքների տնտեսական զարգացմանը, սակայն նրանց հաջողությունը կախված է նաև մշակված ուղղամարություններից և համապատասխան պլանավորումից:

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МЕГАСПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Օ. Ք. Երիցյան

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: мегаспортивные мероприятия, экономическое влияние, рост туризма, устойчивость спорта, городское развитие.

Актуальность исследования. Мегаспортивные мероприятия, такие как чемпионат мира по футболу и Олимпийские игры, известны своим глубоким экономическим воздействием как на принимающие города, так и на страны. Мегаспортивные события являются одними из самых ожидаемых глобальных событий, привлекающих миллионы зрителей со всего мира. Учитывая растущее внимание к экономической устойчивости этих событий, исследования в этой области остаются весьма актуальными.

Цель исследования — изучить экономическое влияние мегаспортивных мероприятий с учетом как краткосрочного, так и долгосрочного воздействия на принимающие страны.

Методы и организация исследования. В исследовании использовался смешанный метод, сочетающий как качественный, так и количественный анализ. Он включает в себя анализ экономических данных и сравнение тематических исследований.

Анализ результатов исследования. В статье рассматриваются потенциальные преимущества и проблемы проведения мероприятий, уделяя особое внимание прямым экономическим последствиям, которые включают развитие инфраструктуры, создание рабочих мест и продвижение туризма. В статье рассматриваются ключевые факторы экономического успеха, такие как государственно-частное партнерство, эффективные стратегии брендинга, в отличие от факторов неудачи, таких как перерасход бюджета, недостаточное использование инфраструктуры. Помимо экономической сферы, рассматриваются также социальные и экологические издержки: перемещение населения, загрязнение окружающей среды и их негативные последствия. В нем также обсуждаются успешные примеры, такие как Олимпийские игры в Лондоне в 2012 году и чемпионат мира по футболу 2014 года в Бразилии, показывая, как стратегическое планирование может улучшить краткосрочные и долгосрочные экономические показатели и как правильное управление может превратить событие в долгосрочное. экономические возможности. Анализ подчеркивает важность устойчивых практик и ответственного планирования наследия, а также показывает, как можно смягчить негативное воздействие.

Краткие выводы. В статье приводятся стратегические рекомендации, подчеркиваются важность включения крупных спортивных мероприятий в долгосрочные планы развития и приоритизации устойчивых инициатив. Планирование наследия, которое обеспечивает будущее использование инфраструктуры и вовлечение сообществ, особенно важно для достижения положительных долгосрочных результатов. Таким образом, крупные спортивные мероприятия могут внести существенный вклад в экономическое развитие принимающих городов, но их успех также зависит от развитых стран. стратегии и соответствующее планирование.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Հովհաննես Ռուբենի Երիցյան՝ տ.գ.թ, դոցենտ, Սպորտի կառավարման և մարզական լրագրության ամբիոնի դասախոս, Երևան, Հայաստան, E.mail:hovhannes.yeritsyan@sportedu.am ORCID ID՝ 0009-0009-7529-3059

Information about the author

Hovhannes Ruben Yeritsyan, PhD in Econimcs, Associate Professor, Lecturer at the Chair of Sports Management and Sports Journalism, hovhannes.yeritsyan@sportedu.am ORCID ID: 0009-0009-7529-3059

Հոդվածն ընդունվել է 11.10.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.11.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

«ԱՅՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՆԱՄԱԿ

Հարգելի՛ գործընկեր,

«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. Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի, աղապտիվ 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 փաստորոդական դասակարգման՝ ՀՏԴ (YDK) կոդը.**
- 1 ինտերվալ ներքև՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 12),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ 1 տողով՝ հեղինակների (առավելագույնը՝ 4) 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 **9-10 լրիվ էջ է (ներառյալ աղյուսակներ, տրամագրեր, նկարներ):**
- Տեքստի ձևաչափը՝ A4 ֆորմատի թուղթ (210x297 մմ), MS Word Document (docx) 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: Ընդգրկում են հետազոտության գլխավոր բառերը կամ բառակապակցությունները, որոնք նկարագրում են նյութի բուն էությունը:

Հետազոտության արդիականություն: Ներառում է հիմնախնդրի ուսումնասիրության կարևորությունը, վիճակը և արտացոլումը գրական աղբյուրներում:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն այն արդյունքն է, որին ձգտում են հասնել ուսումնասիրության ընթացքում:

Հետազոտության խնդիրները կոնկրետ գործողություններ են կամ փուլեր, որոնք անհրաժեշտ է իրականացնել՝ ուսումնասիրության նպատակին հասնելու համար:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Նշվում են հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդները՝ մեկ տողով՝ օգտագործված սարքեր, հետազոտվողների քանակակազմ, հետազոտության կազմակերպում (վայրը, տևողությունը, ժամանակահատվածը):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ներկայացվում են և վերլուծվում հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները, փաստերը, տրվում աղյուսակներ և տրամագրեր (**ընդհանուր՝ 4-ից ոչ ավելի՝ սև-սպիտակ**): Աղյուսակի վանդակում թվի բացակայության դեպքում դրվում է գծիկ:

Եզրակացություն: Համառոտ ներկայացվում են հետազոտության արդյունքների վերլուծության հիման վրա կատարված եզրահանգումները՝ չլրկնելով հոդվածի այլ բաժիններում տրված ձևակերպումները (կարելի է ներկայացնել նաև առաջարկություններ):

Գրականություն: Ըստ այբբենական կարգի՝ համարակալված ներկայացվում է 10–15 գրական աղբյուր, որից 30%-ը՝ վերջին 10–ը փարվա 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]:

Հոդվածի ամփոփագիրը պետք է ներառի՝

- հոդվածի վերնագիրը՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով, թավ (bold, տառաչափը՝ 12),

- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ 1 տողով՝ հեղինակների (առավելագույնը՝ 4) 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 կենտրոնում, գլխատառերով, թավ (bold, տառաչափը՝ 12)՝ **ԱՍՓՈՓԱԳԻՐ** (**ABSTRACT, АННОТАЦИЯ**) բառը,
- 1 ինտերվալ ներքև՝ պետք է առանձնացվեն ամփոփագրի հետևյալ բաժինները (տառաչափը՝ 12)

1. Առանցքային բառեր (8-10 բառ)

2. Հետազոտության արդիականություն (3-4 նախադասություն)

3. Հետազոտության նպատակ

4. Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում

5. Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն

6. Համառոտ եզրակացություն

Ամփոփագրի ընդհանուր ծավալը, առանցքային բառերից սկսած, 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 տերմիններ՝ հայերեն և անգլերեն, ռուսերեն տերմիններ՝ ռուսերեն և անգլերեն, անգլերեններ՝ 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 կամ մերժման, ինչպես նաև 7 օրվա ընթացքում անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու մասին: Ուղղումները պետք է ընդգծել դեղինով:

Յուրաքանչյուր հոդված գրախոսվում է կրկնակի:

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. 30-39 տոկոս պլագիատի դեպքում՝ տվյալ հոդվածը շտկվելուց հետո կարող է տպագրվել պարբերականի հաջորդ համարում, 40 և ավելի տոկոսի դեպքում՝ հեղինակը 6 ամսով զրկվում է ցանկացած հոդվածի տպագրման իրավունքից:

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 (առանց համահեղինակի) հոդվածի հետ պետք է ներկայացնեն կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջադարձ մասնագետի կողմից:

Հոդվածները ներկայացնել հեղինակը հասցեով՝

Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2-րդ հարկ՝ Գիտամեթոդական բաժին, հեռախոսներ՝ (010) 55-33-10/1-64, քջջ.՝ 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:
3. Ղազարյան Ֆ. Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Դասագիրք, Երևան, Ջոքեր հրատ., 1993, 212 էջ:
4. Терехина Р.Н., Уровень специальной подготовленности лидеров гимнастического помоста в первый год олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, С.В. Борсиенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 244-248.
5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)p. 520-529.
6. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции 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՝ 25.12.2022]

Տեղեկություններ հեղինակների մասին (ծնակերպման 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 նորոյթի առկայություն._____

Հետազոտության տեսական ու գործնական նշանակություն. _____

Ընտրված մեթոդների համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին.

Հետազոտության արդյունքների վերլուծության աստիճան.

Եզրակացության համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին. _____

Վերջին 10-ը տարում ուսումնասիրված գրականություն (առնվազն 30%). _____

Դիտողությունները և առաջարկությունները (տվյալների մաթեմատիկական ոչ լիարժեք մշակում, չհիմնավորված դատողություններ, տեխնիկական բնույթի թերություններ, անփոփազրի թերի ներկայացում և այլն). _____

Հոդվածը տպագրության երաշխավորելը. _____

Գրախոս՝ _____

(գիտական աստիճան, կոչում, *անուն, ազգանուն*)

.

(ստորագրություն)

«_____» «_____» 202 թ.

Հոդվածների կարծիքները ներկայացնել ստորագրված՝ սկանավորված PDF փայտերակով:

«ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT» FOUNDATION
INFORMATION LETTER

Dear colleagues,

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 RA Higher Education and Science Committee

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.	December 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' (maximum 4) 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 **9-10 full pages (including tables, diagrams, maps and pictures)**
- Text format: The paper size must be A4 (210x297mm), in MS Word Document (docx) 2007, 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 4**, 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, 30 % 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] :

The abstract of the article should include

- **The title of the article in the center of the page, in capital letters, bold, (font size: 12)**
- **1 interval below, aligned to the right in one line: The initials of the authors' first and middle names (up to 4 authors) and the last name in full, in bold (font size 11).**
- **1 interval below, aligned to the right: The name of the organization, city, and country, in bold (font size 11).**
- **1 interval below, centered on the page, in capital letters, bold, font size 12**
ABSTRACT
- **1 interval below: The following sections of the abstract should be clearly distinguished:**

- 1. Keywords (8–10 words)**
- 2. Research Relevance (3–4 sentences)**
- 3. Research Aim**
- 4. Research Methods and Organization**
- 5. Research Results Analysis**
- 6. Conclusion**

The total length of the abstract starting with keywords 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.Serobyan²,

**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.

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 30 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

№ 3 (13)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային
ձևավորող՝

Լ.Ա.Մեծոյան