

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

SCIENCE IN SPORT.

MODERN ISSUES

Նվիրվում է ՀՖԿՍՊԻ 80-ամյակին

Dedicated to the 80th anniversary of ASIPCS

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

2025 N2 (15)

ՆՈՐԱՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆ

SCANNING

ՄԵՏԱԴԻՏԱՐԿՈՒՄ

2025 N2 (15)

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

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

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ**



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 2 (15)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2025

ЕРЕВАН

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական

Երաշխավորված է տպագրության Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտի պետական ինստիտուտի Գիտական խորհրդի որոշմամբ

Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԿԳՄՍՆ բարձրագույն կրթության եվ գիտության կոմիտեի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2025, № 2 (15), 413 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, աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի, աղապտիվ 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, 2025, № 2 (15), page 413.

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

Sportedu.am

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏԱՍԵԹՈՂԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Սիմոնյան Տ.Գ.

մ.գ.թ., դոցենտ (rector@sportedu.am)

Պատասխանատու խմբագիր՝

Չադինյան Ա. Ա.

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

Խմբագրակազմ

Ավագյան Հ. Յու.

մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ԿԳՄՍ նախարարություն,
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)

Գևորգյան Պ. Հ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՎՊՀ,
pargevgevorgyan007@gmail.com)

Մարդոյան Ռ. Ա.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՇՊՀ,
mardoyanr@ mail.ru)

Թումանյան Հ. Գ.

մ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ԵՊՀ,
armine.harutyunyan28@mail.ru)

Միջազգային խմբագրակազմ

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

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

SCIENTIFIC METHODOICAL JOURNAL

Chief editor

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

Responsible Editor

Chatinyan A. A.

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

Editorial staff

- Avagyan H. Yu.** PHD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, Ministry of Education, Science, Culture and Sports, 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, Министерство ОНКС,
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,
eganuhi.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 универси- тет «Полтавская политехника имени Юрия Кондра- тюка», praydtan@ukr.net)
Зотова Ф. Р.	к.б.н., д.п.н., профессор (Россия, ПГАФКСиТ, Zfr-nauka@mail.ru)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 80-ԱՄՅԱԿ Տ. Սիմոնյան	16
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՄԲԻՈՆԸ 80 ՏԱՐԵԿԱՆ Է. ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ, ՆԵՐԿԱՆ ԵՎ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ	27
Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ա. Գ. Ստեփանյան, Յու. Գ. Գրիգորյան	
ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԱՄԲԻՈՆԻ 80-ԱՄՅԱ ՈՒՂԻՆ. ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ	42
Է. Զ. Մարտիրոսյան, Մ.Ս. Հայրապետյան, Վ.Ա. Համբարձումյան	
ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	55
ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՂԱԿՆԵՐԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԵՆԹԱՅԻ ՎԵՐԱՀՍԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑ	55
Բ. Լ. Երիցյան	
ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾԱԺԱՄԱՆԱԿԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ՃԾԳՐՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՆՈՐ ԹԵՍՏԵՐ	68
Խ.Խ. Խաչատրյան	
ՊԱՏԱՆԻ ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ	83
Ռ.Թ. Կարապետյան, Ն.Ա. Հայրապետյան, Հ. Ա. Նավասարդյան	
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄ	94
Հ. Գ. Կյոկչյան, Է. Ս. Գրիգորյան, Ա. Հ. Գույան	
ԲԱԴՄԻՆՏՈՆԻ ԴԵՐԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	107
Ս.Ս. Հակոբյան, Ա.Ա. Շալոյան	
ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՄԲԺԱՄԱՐՏՈՒՄ	117
Խ. Թ. Հարությունյան	

ՆԵՏՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՀԱՆԴՔՈԼՈՒՄ	133
Գ.Ժ. Միքայելյան	
ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ	146
Մ.Է. Նիկոլյան	
ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏ ՀԱՐՁԱԿՎՈՂՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՍԿԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ	157
Վ.Մ. Շմավոնյան	
ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԳԵՆԵԶԻՍԸ, ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՎԻՃԱԿԸ, ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ	170
Ա.Վ. Պողոսյան	
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՍԱՐՔԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱԹԼԵՏ ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ (ՏԵՍԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ)	187
Հ.Վ. Քոսակյան, Ա.Լ. Հակոբյան, Վ.Ա. Սմբատյան	
ԿԻՈԿՈՒՇԻՆ ԿԱՐԱՏԵԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	203
Տ. Ս. Պլաչինդա, Բ. Ի. Շուտ	
ՀՈՒՁԱԿԱՆ ԻՆՏԵԼԵԿՏԻ ԱԶԴԵՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԸՄՔԻՇՆԵՐԻ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՅՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ	221
Ի.Հ. Պողոսյան	
ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳՆԱՀԱՏՈՂ ԹԵՍԵՐ	234
Ն.Է. Խաչատրյան	
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	248

ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱ- ԿԱՐԳ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՍՐՏԻ ՌԻԹՄԻ ՏԱՏԱՆՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՎԵԳԵՏԱՏԻՎ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՎՐԱ	248
--	-----

Մ. Ռ. Սարգսյան, Վ.Ղ. Գեղամյան, Մ.Ռ. Ասատրյան,

ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԱՅԻՆ ՍԵՁՈՆԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՍՈՒՐ ՇՆՁԱՌԱԿԱՆ ՎԱՐԱԿՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԼՈՂՈՐԴՆԵՐԻ ԻՄՈՒՆԱՅԻՆ ՎԻ- ՃԱԿԻ ԵՎ ՈՉ ՄՊԵՑԻՖԻԿ ՊԱՇՏՊԱՆԻՉ ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԻ ՎՐԱ	261
---	-----

Է. Ֆերոյան

ԲԱԺԻՆ 3. ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ, ԱԴԱՊՏԻՎ ՄՊՈՐՏԻ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԱՅԵՑԱ- ԿԵՏԵՐԸ	280
--	------------

ՀԵՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՍՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	280
---	-----

Ե.Լ. Դավթյան, Ա.Ե. Դավթյան, Մ.Յու. Ադամյան

ԿԻՆԵԶԻՈՒԹԵՐԱՊԻԱՆ ԱՆԴԱՄԱՀԱՏՎԱԾ ԲՈՒԺԱՌՈՒՆԵՐԻ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ	293
---	-----

Գ.Լ.Նալբանդյան, Վ.Ա.Աբովյան

ԱՌԻՏԻԶՄՈՎ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ	305
---	-----

Վ. Ռ. Չախոյան

ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵ- ՐԻ ՄԻՋԿԻՍԱԳՆԴԱՅԻՆ ՓՈԽԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ՕՊՏԻՄԱԼԱՑՄԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ	317
---	-----

Թ.Յու. Ազատյան

ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ ՍՈ- ՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ, ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՄԱԳԻ- ՏԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	328
---	------------

«ՄՊՈՐՏԻ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԵԶՐՈՒՅԹԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՇՈՒՐՋ	328
--	-----

Ջ.Ա. Թադևոսյան

ՄԵԴԻԱԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ՀԱՆՐԱՀՌԶԱԿՄԱՆ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ. ՄԻ- ՋԱԶԳԱՅԻՆ ՓՈՐՁՆ ՈՒ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ ՀՀ-ՈՒՄ	342
Ա. Շ. Մկրտիչյան, Բ. Գ. Եղիազարյան	
ՈՍՏԻԿԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՓՐԿԱՐԱՐՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՐԴԻ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ	356
Ա. Ռ. Նասիլյան, Ա. Խ. Գրիգորյան	
ՀԵՌԱՑԱՏԿԻ ՏԵՍԱՀԱՄԱԿԱՐԳԶԱՅԻՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐ ՄԵԹՈՐ	369
Ա.Է. Եգոյան, Ա.Դ. Գոթիքախաշվիլի, Կ.Մ. Մոխսճրապիշվիլի, Ի.Ա. Խիպաշվիլի	
ՌՈՒՍԱՑ ԼԵԶՎԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ ԳԻՖՏԱՌԻՄ ԿՐԹԱԿԱՆ ԵՎ ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ- ՏՈՒՄ ԸՆԹԵՐՑԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՄԵԹՈՐ- ԴԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐ	382
Ա. Ս. Զոլոպայան	

CONTENT

80TH ANNIVERSARY OF THE ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSI- CAL CULTURE AND SPORT	24
T.G. Simonyan	
THE CHAIR OF THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION IS 80 YEARS OLD: HISTORICAL PERSPECTIVE, PRESENT, OUTLINES OF THE FUTURE	27
F. G. Kazaryan, A. G. Stepanyan, Yu. G. Grigoryan,	
THE 80-YEAR PATH OF THE ATHLETICS DEPARTMENT: HISTORICAL RE- VIEW	42
E. Z. Martirosyan, M. S. Hayrapetyan, V. A. Hambardzumyan,	
SECTION 1. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING	55
MODEL SCALES AS A MEANS OF MONITORING THE DEVELOPMENT OF MILITARY APPLIED SKILLS OF CADETS	55
B.L. Yeritsyan	

NEW TESTS FOR ASSESSING THE ACCURACY OF SPATIAL AND TEMPORAL CHARACTERISTICS OF MOVEMENTS Kh. Kh. Khachatryan	68
A STUDY OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF YOUNG FENCERS R.T. Karapetyan, N.A. Hayrapetyan, H. A. Navasardyan	83
A STUDY OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF YOUNG FENCERS R.T. Karapetyan, N.A. Hayrapetyan, H. A. Navasardyan RESEARCH ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF ASUE STUDENTS H. G. Kyokchyan, E. S. Grigoryan, A. H. Gulyan	94
THE ROLE OF BADMINTON IN THE SYSTEM OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION S.S. Hakobyan, A.A. Shaljian	107
FEATURES OF TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN WRESTLING KH.T. Harutyunyan	117
METHODOLOGY OF IMPROVING THROWING TECHNIQUE IN HANDBALL G. J. Mikaelyan, H.H. Melkonyan, Y.L. Davtyan	133
STUDY OF THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND WAYS TO IMPROVE THEM M.E. Nikoyan	146
ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGH-LEVEL FOOTBALL ATTACKERS V. M. Shmavonyan	157
PROBLEMS OF SELECTION IN SPORTS: GENESIS, CURRENT STATE, PROSPECTS A.V. Poghosyan	170
FEATURES OF THE USE OF TECHNICAL DEVICES IN THE TRAINING OF SPRINTER ATHLETES A.V. Kosakyan, A.L. Akopyan, V.A. Smbatyan,	187
ORGANIZATIONAL ASPECTS OF KYOKUSHIN KARATE TRAINING T. S. Plachynda, B.I. Shut	203

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE DECISION- MAKING PROCESS OF ELITE WRESTLERS I.H. Poghosyan	221
TESTS TO DEFINE THE SPEED ENDURANCE OF FOOTBALL PLAYERS N. E. Khachatryan	234
SECTION 2. MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING	248
THE INFLUENCE OF COMPETITIVE ACTIVITY ON HEART RATE VARIABIL- ITY AND AUTONOMIC REGULATION OF HIGHLY SKILLED WRESTLERS M. R. Sargsyan, V. Kh. Geghamyan, M.R. Asatryan	248
THE IMPACT OF ACUTE RESPIRATORY INFECTIONS ON THE IMMUNE STATUS AND NON-SPECIFIC PROTECTIVE MECHANISMS OF SWIMMERS DURING THE EPIDEMIC SEASON E. V. Feroyan,	261
SECTION 3. MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING	280
FEATURES OF TRAINING BASKETBALL PLAYERS WITH MUSCULOSKEL- ETAL INJURIES Y. Davtyan, A. Davtyan, M. Adamyan	280
KINESIOTHERAPY IN THE PROCESS OF REHABILITATION OF PATIENTS WITH AMPUTATION G.L. Nalbandyan, V.A. Abovyan	293
BASIC PRINCIPLES AND APPROACHES TO MOTOR SKILLS DEVELOP- MENT IN PRE-SCHOOL CHILDREN WITH AUTISM V. R. Chakhoyan	305
REHABILITATION APPROACHES TO OPTIMIZING INTERHEMISPHERIC INTERACTION IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES T.Yu. Azatyan,	317
SECTION 4. ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, ADAPTIVE SPORT AND PHYSICAL REHABILITATION	328
ON THE INTERPRETATION OF THE TERM "SPORT ECONOMICS"	328

J.A. Tadevosyan	
THE USE OF MEDIA TOOLS IN THE PROMOTION AND DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND IMPLEMENTATION PROSPECTS IN THE REPUBLIC OF ARMENIA	342
A.Sh. Mkrtichyan ¹ , K.G. Yeghiazaryan	
ANALYSIS OF CURRENT TRAINING AND RETRAINING PROGRAMS FOR POLICE OFFICERS AND RESCUERS	356
A. R. Nasilyan, A. KH. Grigoryan	
A NEW METHOD FOR VIDEO COMPUTER ANALYSIS OF THE LONG JUMP	369
A.E. Egoyan, A.D. Gobirakhashvili, K.M. Moistsrapishvili, I.A. Khipashvili	
METHODOLOGICAL APPROACHES TO IMPROVING THE CULTURE OF READING IN THE CONTEXT OF TEACHING THE RUSSIAN LANGUAGE AND CONDUCTING EDUCATIONAL AND CULTURAL EVENTS IN ASIPCS	382
S. Zurabyan	

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 80-ԱՄՅԱԿ**

*Տ. Գ. Սիմոնյան,
ինստիտուտի ռեկտոր,
մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտը նշում է իր 80-ամյակը՝ ամփոփելով անցած ճանապարհի արդյունքները: 1945 թվականին՝ հիմնադրված բուփը դարձավ առաջինը և առայսօր մեր երկրում մնում է միակն իր բնագավառում: Ինստիտուտի պատմությունը նաև ֆիզկուլտուրայի և սպորտի շարժման պատմությունն է Հայաստանում: Ինստիտուտի հիմնադրումը ղեկավարության, դասախոսական և աշխատակազմի առջև դրեց կոնկրետ խնդիրներ՝ զարգացնելու նյութատեխնիկական բազան, կազմակերպել ուսումնական գործընթացը, հարստացնել ուսուցման բովանդակությունը և խթանել գիտական գործունեությունը:

Ինստիտուտի առաջին դասախոսները դարձան ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացի հիմնադիրները: Նրանց նվիրումն ու նպատակասլացությունը հնարավորություն տվեցին բուփին ամուր քայլերով առաջ ընթանալ: Այսօր հպարտությամբ ենք հիշում Ա. Գալուստյանի, Ա. Տեր-Հովհաննիսյանի, Գ. Ալիխանյանի, Մ. Մամիկոնյանի, Ա. Լալայանի, Ա. Կոստանյանի, Կ. Վարդանյանի, Ա. Օգանովի, Գ. Սաֆարովի և այլ դասախոսների ու գիտնականների անունները, որոնք մեծ ավանդ ունեցան ինստիտուտի կայացման ու զարգացման գործում:

Իր 80-ամյա տարիների ընթացքում բուփն ավարտել են ավելի քան 23 հազար բակալավր և մագիստրոս, որոնք հաջողությամբ աշխատում են ոչ միայն Հայաստանում, այլև տասնյակ այլ երկրներում: Ինստիտուտի շատ շրջանավարտներ, անցնելով բարձր պրոֆեսիոնալիզմի դպրոց, հետագայում դարձան պետական և քաղաքական գործիչներ, Ազգային ժողովի պատգամավորներ: Նրանց թվում եղել են նախարարներ ու գեներալներ, կոմպոզիտորներ ու արտիստներ, անվանի գիտնականներ, վաստակաշատ մարզիչներ ու մանկավարժներ, ինչպես նաև օլիմպիական խաղերի, աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոններ:

Անցած 80 տարիները վերլուծելիս՝ մեծ հարգանքով և երախտագիտությամբ ենք հիշում մեր վետերաններին, բուփի հիմքը դրած ռեկտորներին՝ Գ. Փարսադանյանին, Ա. Չարչոլյանին, Լ. Կալաշյանին, Գ. Տոպալյանին, Վ. Առաքելյանին և այ-

լոց: Իհարկե, տարիների ընթացքում փոխվել են ռեկտորներ, դեկաններ, ամբիոնների վարիչներ: Սակայն նրանց հաջողվել է ձևավորել արժանի դասախոսական կազմ, կատարելագործել ուսումնական և կազմակերպչական աշխատանքը, ինչպես նաև մեծ հաջողություններ գրանցել ինստիտուտի կյանքի թուր ոլորտներում: Այս աշխատանքը շարունակվում է նաև այսօր: Տասնամյակներ շարունակ Հայաստանի ֆիզկուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտը իրավամբ ճանաչվել է նախկին Միության առաջատար բուհերից մեկը: Եվ պատահական չէ, որ դրա պատերի ներսում անցկացվել են մի շարք համամիութենական և միջազգային գիտաժողովներ ու համաժողովներ՝ ֆիզկուլտուրայի և կրթության մեթոդաբանության, սպորտային հոգեբանության, մանկավարժության, շարժումների մորֆոլոգիայի, սպորտային տաղանդների բացահայտման և բազմաթիվ այլ հարցերի շուրջ:

Ինստիտուտի առանձին դասախոսներ հեղինակել կամ համահեղինակել են ֆիզկուլտուրային բուհերի համար նախատեսված դասագրքեր և ձեռնարկներ՝ Ֆրունզ Ղազարյան («Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդաբանություն»), Ալեքսանդր Լալայան («Սպորտի հոգեբանություն»), Սպարտակ Հարությունյան («Ծանրամարտ»), Աղվան Չատինյան («Դահուկային սպորտ»), Հրանտ Նարինջյան («Ֆուտբոլ»): Ինստիտուտի աշխատակիցները մասնակցել են նաև ԽՍՀՄ սպորտկոմիտեի գիտահետազոտական աշխատանքների համախմբված ծրագրերի մշակմանը (Ֆրունզ Ղազարյան, Ալեքսանդր Լալայան, Հրաչ Թոփայան), գիտական համալիր խմբերում (Ալբերտ Կոստանյան, Աղվան Եղիազարյան, Աշոտ Չատինյան): Բազմաթիվ դասախոսներ բազմիցս ներկայացրել են սպորտային գիտությունը միջազգային հարթակներում, դասախոսություններ կարդացել և պրակտիկ պարապմունքներ անցկացրել Բուլղարիայում, Չեխիայում, Կուբայում, Հարավսլավիայում, Ալժիրում, Հնդկաստանում, Կիպրոսում, Կոլումբիայում, Իսլանդիայում, Թայլանդում, Սիրիայում, Լատուում, Իրանում և այլ երկրներում:

Վերջին տարիներին հրատարակվել են 26 դասագիրք և ձեռնարկ, ինչպես նաև 768 գիտական հոդված՝ սպորտի գիտության տարբեր ուղղություններով, որոնցից 34-ը՝ միջազգային հեղինակավոր հարթակներում (Scopus, WFBV և այլն):

1945թ. ի վեր ուսանողների թիվը աճել է ավելի քան 20 անգամ, զգալիորեն ընդլայնվել է ուսումնական, նյութատեխնիկական և սպորտային բազան: Ստեղծվել է հարուստ գրադարան՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի գրականության խոշորագույն պահոցը Հայաստանում: Ուսումնական գործընթացի և գիտահետազոտական աշխատանքների համար բուհն ապահովվել է համակարգչային

լսարաններով, տեխնիկական միջոցների ծառայություններով, գիտատեխնիկական տեղեկատվությամբ, գիտահետազոտական կենտրոնով, բուհի պատմության թանգարանով, ինտերնետ կայով, ամբուլատորիայով և մարզական ակումբով: Ուսումնական գործընթացի կարևոր մաս է շարունակում մնալ մանկավարժական և արտադրական պրակտիկան, որը կազմակերպվում է դպրոցներում, մարզական դպրոցներում, կլինիկաներում, ինչպես նաև ԶԼՄ-ներում:

Ինստիտուտը բազմիցս անցել է պետական հավատարմագրման ու վերահսկողության բոլոր ձևերը՝ ապացուցելով իր աշխատանքի բարձր որակը:

2005 թվականին Բոլոնիայի հոչակագրի ստորագրումից հետո Հայաստանի բուհերը, այդ թվում՝ նաև մեր ինստիտուտը, միացան եվրոպական կրթական համակարգին: Մշակվեցին և վերանայվեցին մի քանի հարյուր աշխատանքային ծրագրեր տարբեր առարկաների համար, սահմանվեցին կրթական ստանդարտներ և գիտելիքների գնահատման չափորոշիչներ:

Այսօր Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտը ժամանակակից բուհ է. գործում են երկու ֆակուլտետ, 13 ամբիոն, առկա և հեռակա ուսուցում, բակալավրիատ և մագիստրատուրա, ասպիրանտուրա, ինչպես նաև 065 մասնագիտական խորհուրդը՝ թեկնածուական և դոկտորական ատենախոսությունների պաշտպանության համար:

Բուհում կիրառվում են ուսուցման ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, ներդրված է ինֆորմացիայի մշակման ու փոխանցման ավտոմատացված համակարգ, գործում է էլեկտրոնային գրադարան, առկա են հեռավար ուսուցման տարրեր, իսկ բուհի կայքը հասանելի է համացանցում: Այստեղ պատրաստում են նոր սերնդի մասնագետներ, որոնք ունակ են ժամանակակից պահանջներին համապատասխան բարձր մակարդակով իրականացնել մասնագիտական գործունեություն:

Ինստիտուտը համագործակցում է ԱՊՀ մի շարք ֆիզկուլտուրային բուհերի հետ՝ Ռուսաստանի, Ղազախստանի, Ուկրաինայի, Մոլդովայի, Վրաստանի, Բելառուսի, Թուրքմենստանի, ինչպես նաև Բուլղարիայի, Բելգիայի, Լյուվենի կաթոլիկ համալսարանի գիտական կինեզիոլոգիայի և վերականգնման ֆակուլտետի և այլ հաստատությունների հետ: Այն անդամակցում է Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի համալսարանների միջազգային ասոցիացիային, ընդգրկված է Եվրասիական մանկավարժական բուհերի ասոցիացիայում:

Մեր բուհի համար սկզբունքային նշանակություն ունի տարիների ընթացքում ձևավորված ավանդույթների պահպանումը, անհատական մոտեցումը ուսուցմանը, նորարարական մանկավարժական տեխնոլոգիաների աստիճանական ներդրումը,

գիտական գործունեության ոլորտների ընդլայնումը: Ինստիտուտի հիմնական ձեռքբերումը 80 տարում համախմբված կոլեկտիվն է, առողջ մթնոլորտը, փոխադարձ վստահությունն ու հարգանքը:

80-ամյա տարելիցը, մեզ համար ոչ միայն անցած ճանապարհի ամփոփում է, այլև նոր հեռանկարների սկիզբ: Վստահ են, որ մեր կոլեկտիվի յուրաքանչյուր անդամ կգտնի ուժ՝ աշխատելու ավելի լավ:

Ի պատիվ 80-ամյակի՝ մաղթում են ամբողջ կոլեկտիվին ստեղծագործական եռանդ, ոգեշնչում և նոր գիտական նվաճումներ, բարգավաճում և երկարակեցություն՝ ի նպաստ մեր անկախ երկրի ֆիզկուլտուրային-սպորտային շարժման հետագա զարգացման և, անշուշտ, բարեկամական կապերի ամրապնդման համանման բուհերի հետ:

80 ЛЕТИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ

Т.Г. Симонян,

Ректор института,

кандидат педагогических наук, доцент

Государственный институт физической культуры и спорта Армении отмечает своё 80-летие как очередное событие для подведения итогов деятельности за прошедшее время. Созданный в 1945 году, наш вуз явился первым и пока единственным учебным заведением в нашей стране. По существу биография института – это биография физкультурно-спортивного движения в Армении. Открытие института поставило перед руководством, коллективом преподавателей и сотрудников конкретные задачи, направленные на развитие материально-технической базы, организацию учебного процесса, содержание обучения, формирование вузовской науки.

Первые преподаватели института стали основателями учебно-воспитательного процесса, их энтузиазм и целеустремлённость позволили вузу успешно проложить широкую дорогу в будущее. Мы сегодня с гордостью называем имена А. Галустяна, А. Тер-Ованесяна, Г. Алиханяна М. Мамиконяна, А.Палаяна, А.Костаняна, К. Варданяна, А. Оганова, Г.Сафарова и многих других преподавателей и учёных, внесших существенный вклад в становление и развитие института.

За период своего существования в стенах вуза подготовлено более 23 тысяч бакалавров и магистров, которые успешно работают не только в Армении, но и в нескольких десятках стран ближнего и дальнего зарубежья. Немало выпускников института прошедших школу высокого профессионализма в области физической культуры и спорта, стал затем государственными и политическими деятелями, депутатами Национального собрания страны. Среди них министры и генералы, композиторы и артисты, известные учёные, заслуженные тренеры и учителя, чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Анализируя пройденный путь за 80 лет с уважением и благодарностью вспоминаем наших ветеранов, заложивших фундамент вуза, его ректоров – Г. Парсаданяна, А. Чарчогляна, Л. Калашяна, Г. Топальяна, В. Аракеляна и других. Естественно, за 80 лет, произошла смена ректоров, деканов заведующих кафедрами,

руководителей подразделений. Им удалось создать достойный коллектив преподавателей, совершенствовать учебно-воспитательный процесс, научно-методическую деятельность, спортивную и общественно-организационную работу, добиться немалых успехов во всех направлениях жизни мощного коллектива. Эта работа продолжается и в настоящее время. В течение десятилетий государственный институт физической культуры и спорта Армении по праву признавался одним из ведущих вузов бывшего Союза. И не случайно, что в его стенах в разные годы проводился целый ряд мероприятий Всесоюзного и международного масштаба: совещания Методического Совета по физкультурному образованию, симпозиумы по прикладной психологии спорта, педагогике, морфологии движений, отбору спортивных талантов, использованию ЭВМ в физическом воспитании и спорте. Всесоюзные олимпиады «Студент и научно технический прогресс» по физиологии и теории физического воспитания, международный форум по психологии спорта, международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» и другие.

Отдельные преподаватели института являются авторами и соавторами учебников и учебных пособий для физкультурных вузов (Фрунз Казарян – «Теория и методика физического воспитания», Александр Лалаян – «Психология спорта», Спартак Арутюнян – «Тяжёлая атлетика», Агван Чатинян – «Лыжный спорт», Грант Наринджян – «Футбол». Сотрудники института участвовали в разработке и руководстве отдельных разделов сводного плана научно-исследовательских работах Спорткомитета СССР (Фрунз Казарян, Александр Лалаян, Грач Топальян), комплексных научных групп (Альберт Костанян, Агван Егиазарян, Ашот Чатинян). Многие преподаватели вуза неоднократно представляли спортивную науку на международной арене в разных странах, оказывали помощь физкультурным вузам Болгарии, Чехии, Кубы, Югославии, Алжира, Индии, Кипра, Колумбии, Исландии, Тайланда, Сирии, Лаоса, Ирана в виде чтения лекций и проведения практических занятий.

За последние годы опубликованы 26 учебников и учебных пособий по различным дисциплинам учебного плана, 768 научных статей по различным направлениям спортивной науки, в том числе 34 на уровне Scopus, WFBV и другие.

По сравнению с 1945-ым годом в 20 и более раз увеличилось число студентов, заметно расширилась учебная, материально-техническая и спортивная база. За годы существования института сформировалась солидная библиотека – крупное

хранилище литературы по физическому воспитанию и спорту в республике. В целях обеспечения учебного процесса и научных исследований институт располагает компьютерными классами, службами технических средств, научно-технической информации, научно-исследовательским центром, музеем истории вуза, интернет связью, амбулаторией, спортивным клубом. Важным разделом учебно-воспитательного процесса, как обычно, является педагогическая и производственная практика, проводимая в учебно-образовательных учреждениях, спортивных школах, клиниках, в средствах массовой информации.

Институт неоднократно и уверенно проходил все формы государственной аттестации и контроля, тем самым подтверждая высокое качество своей работы.

В 2005 году после подписания Болонской декларации, вузы Армении, в том числе и наш институт, присоединились к европейскому образовательному процессу. Были разработаны и пересмотрены несколько сотен рабочих программ по разным дисциплинам, образовательные стандарты, нормы оценок знаний.

В настоящее время Государственный институт физической культуры и спорта Армении — это современный вуз, здесь функционируют два факультета, 13 кафедр, дневное и заочное формы обучения, бакалавриат и магистратура, система соискательства, специализированный совет 065 по защите кандидатских и докторских диссертаций.

В вузе используются новейшие технологии обучения, внедрена автоматизированная система обработки и передачи информации, объединяющая базы данных деканатов, кафедр, электронная библиотека. В учебном процессе используются элементы дистанционного обучения, в интернете функционирует сайт вуза. Естественно, здесь решаются задачи подготовки специалистов новой формации, способных на высоком уровне вести профессиональную деятельность в соответствии с современными потребностями и запросами.

Вуз сотрудничает с рядом физкультурных учебных заведений стран СНГ — Россия, Казахстан, Украина, Молдова, Грузия, Беларусь, Туркменистан, а также Болгарии, факультетом научной кинезиологии и реабилитации Левенского (Бельгия) католического университета и др., является членом Международной Ассоциации университетов физической культуры и спорта, принят в состав Евразийской Ассоциации педагогических вузов.

Принципиальным моментом для нашего вуза является сохранение сложившихся традиций, индивидуальный подход к обучению, постепенное внедрение

инновационных педагогических технологий, расширение сфер научной деятельности. Основное достижение института за 80 лет — это сплочённый коллектив, здоровая атмосфера, доверие и уважение друг друга.

Отмечая юбилейные даты, стремимся не просто констатировать достижения, но и проследить логику их развития с тем, чтобы через призму исторического опыта лучше понять и осмыслить современные проблемы и пути их решения. Юбилейная дата — это не только определённое подведение итогов, но и устремлённость в будущее. Уверен, что у каждого члена нашего коллектива найдутся силы работать ещё лучше.

В честь 80-летия желаю всему коллективу педагогического творчества, вдохновения и новых научных свершений, процветания и долголетия во благо дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения в нашей независимой стране и, конечно, укрепления дружеских связей с родственными для нас физкультурными вузами.

80TH ANNIVERSARY OF THE ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*T.G. Simonyan,
Rector of the Institute, PhD in Pedagogical
Sciences, Associate Professor*

The Armenian State Institute of Physical Culture and Sport celebrates its 80th anniversary — a significant milestone and a timely occasion to reflect on the achievements accumulated over the decades. Established in 1945, our Institute became the first — and remains the only — higher educational institution of its kind in Armenia. In essence, the biography of the Institute is the biography of the physical culture and sports movement in Armenia.

From the very beginning, the leadership, faculty, and staff were tasked with developing the material and technical infrastructure, organizing the educational process, shaping the content of training, and fostering scientific research within the institution.

The Institute's first faculty members laid the foundation of the educational process. Their enthusiasm and determination paved a broad path into the future. Today, we proudly honor the names of A. Galustyan, A. Ter-Ovanesyan, G. Alikhanyan, M. Mamikonyan, A. Lalayan, A. Kostanyan, K. Vardanyan, A. Oganov, G. Safarov, and many others who made invaluable contributions to the establishment and development of the Institute.

Over the course of its existence, the Institute has trained more than 23,000 bachelor's and master's degree specialists who work successfully not only in Armenia but also in dozens of countries across the world. Many of our graduates, having received a high-level professional education in physical culture and sport, went on to become statesmen and political leaders, members of the National Assembly, ministers and generals, composers and artists, prominent scientists, honored coaches and teachers, Olympic, World, and European champions.

As we look back at the 80-year journey, we do so with deep respect and gratitude for our veterans and former rectors — G. Parsadanyan, A. Charchoglyan, L. Kalashyan, G. Topalyan, V. Arakelyan, and others — who laid the foundation of the Institute. Naturally, throughout the decades, the leadership changed: rectors, deans, department heads, and division directors came and went. But what remained was their collective ability to form a strong academic community, to enhance the educational and scientific process, to elevate sports and organizational work, and to achieve notable results in every sphere of institutional life — a process that actively continues today.

For decades, the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport has rightfully been considered one of the leading institutions of the former Soviet Union. It is no coincidence that numerous All-Union and international events were held within its walls — such as meetings of the Methodological Council for Physical Education, symposia on

applied sports psychology, pedagogy, movement morphology, talent identification, and the use of computers in physical education and sport. The Institute also hosted the All-Union Olympiads "Student and Scientific-Technical Progress" in physiology and the theory of physical education, the International Forum on Sports Psychology, the International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All," and many others.

Our faculty members have authored and co-authored textbooks and manuals for physical culture universities. Among them are: Frunze Kazaryan - *Theory and Methodology of Physical Education*; Alexander Lalayan - *Sports Psychology*; Spartak Harutyunyan - *Weightlifting*; Agvan Chatinyan - *Skiing*; and Grant Narinjan - *Football*.

Institute staff contributed to the development and supervision of various sections of the USSR Sports Committee's consolidated research plan (Kazaryan, Lalayan, Topalayan), and worked with integrated scientific groups (Kostanyan, Egiazaryan). Our faculty have repeatedly represented Armenian sports science internationally — giving lectures and conducting workshops in countries such as Bulgaria, the Czech Republic, Cuba, Yugoslavia, Algeria, India, Cyprus, Colombia, Iceland, Thailand, Syria, Laos, and Iran.

In recent years alone, 26 textbooks and manuals across various disciplines have been published, along with 768 scientific articles, including 34 indexed in Scopus and WOS.

Compared to 1945, the number of students has grown more than twentyfold. The academic, technical, and athletic infrastructure has significantly expanded. Over the years, the Institute has built a solid library — one of the largest repositories of physical education and sports literature in the country. To support academic and research activities, the Institute is equipped with computer labs, media and technology services, a research center, a university history museum, internet access, a health clinic, and a sports club.

Pedagogical and professional internships remain a key part of the academic process, taking place in educational institutions, sports schools, clinics, and media outlets.

The Institute has consistently and confidently passed all forms of state accreditation and quality control, affirming the high standard of its educational mission.

Following Armenia's adoption of the Bologna Declaration in 2005, our Institute integrated into the European educational framework. Hundreds of course syllabi were revised or newly developed, alongside updates to educational standards and assessment criteria.

Today, the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport is a modern educational institution. It operates two faculties and 13 departments, offers both full-time and part-time studies, bachelor's and master's programs, a postgraduate system, and the Specialized Academic Council 065 for the defense of PhD and doctoral dissertations.

The Institute employs cutting-edge educational technologies, including an automated information processing and transmission system that links departmental and academic databases, as well as an electronic library. Distance learning elements are used, and the university's website provides additional educational and informational access online.

Naturally, our mission is to prepare a new generation of professionals — capable of working at a high level in accordance with modern demands and realities.

We maintain active partnerships with institutions of physical culture across the CIS — including Russia, Kazakhstan, Ukraine, Moldova, Georgia, Belarus, and Turkmenistan — as well as Bulgaria and the Faculty of Kinesiological Science and Rehabilitation at the Catholic University of Leuven (Belgium). The Institute is a member of the International Association of Universities of Physical Culture and Sport and has been accepted into the Eurasian Association of Pedagogical Universities.

A key principle of our institution is the preservation of long-standing traditions, an individualized approach to education, the gradual integration of innovative teaching technologies, and the expansion of scientific research.

The Institute's greatest achievement over these 80 years is its cohesive and dedicated team, a healthy atmosphere of trust and mutual respect.

As we celebrate this anniversary, our goal is not only to highlight our accomplishments but to understand the logic of their development — using historical experience to better comprehend today's challenges and identify effective paths forward. An anniversary is not only a time for reflection, but also for looking toward the future.

I am confident that every member of our community has the strength and inspiration to continue striving for excellence.

On the occasion of the 80th anniversary, I wish our entire team creative success, inspiration, and new scientific achievements. May our Institute continue to thrive, advancing the cause of physical culture and sport in our independent country, while also strengthening friendly ties with our fellow institutions around the world.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ
ԱՄԲԻՈՆԸ 80 ՏԱՐԵԿԱՆ Է. ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ, ՆԵՐԿԱՆ ԵՎ
ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ**

*Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Գ. Սյրեփանյան, Յու. Գ. Գրիգորյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ամբիոն, պատմություն, ֆիզիկական կուլտուրա, ֆիզիկական դաստիարակություն, մեթոդիկա, գիտություն, կրթություն, վերապատրաստում, ուսումնական գրականություն, պրակտիկա, կադրերի պատրաստում, գիտական դպրոց, սպորտային մանկավարժություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի 80-ամյակի առթիվ բնական և անհրաժեշտ է վերադառնալ բուհի ստեղծման ակունքներին, ամփոփել անցած ուղին, գնահատել ներկան և ուրվագծել ապագան: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոնը ոչ միայն առաջիններից էր ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կրթական համակարգում, այլև մասնագիտական կադրերի պատրաստման, ուսումնական գրականության ստեղծման, գիտահետազոտական ուղղությունների ձևավորման կարևորագույն կենտրոն է: Ժամանակակից կրթական համակարգի և ֆիզկուլտուրային կրթության պահանջների փոփոխության պայմաններում անհրաժեշտ է վերաիմաստավորել ամբիոնի դերը, ամրապնդել նրա գիտական, մանկավարժական և մեթոդական ձեռքբերումները, և այդ համատեքստում հոդվածի թեման ունի բարձր գիտակրթական ու մշակութային արժեք:

Միևնույն ժամանակ արդիականությունը պայմանավորված է նաև նրանով, որ նման ուսումնասիրությունները նպաստում են ոչ միայն անցյալի գնահատմանը, այլև ապագայի ռազմավարությունների ձևավորմանը: Ամբիոնի փորձի վերլուծությունը կարող է ծառայել որպես կարևոր ուղեցույց՝ թե՛ պետական կրթական քաղաքականության մշակման, թե՛ մարզական կրթության ոլորտում նորարարությունների ներդրման համար: Հատկապես կարևոր է նկատի ունենալ, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը ներկայումս դիտարկվում է ոչ միայն որպես առողջության պահպանման միջոց, այլև՝ սոցիալական ինտեգրման, արժեքային դաստիարակության և երիտասարդության քաղաքացիական ակտիվության ձևավորման գործիք:

Հետազոտության նպատակն է՝ ներկայացնել «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկա» ամբիոնի 80-ամյա զարգացման ուղին, ինչպես նաև ուրվագծել ամբիոնի հետագա զարգացման հնարավոր հեռանկարները:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Վերհանել «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկա» ամբիոնի ձևավորման պատմական էվոլյուցիան և հիմնադիր անձանց ավանդը:
2. Ներկայացնել ամբիոնի գործունեությունը կրթական ծրագրերի, ուսումնական գրականության ստեղծման, մանկավարժական պրակտիկաների կազմակերպման և կադրերի պատրաստման ոլորտներում:
3. Լուսաբանել ամբիոնի գիտական դպրոցի ձևավորման և գիտահետազոտական ուղղությունների զարգացումների ընթացքը:
4. Ներկայացնել ամբիոնի ներդրումը հանրապետական և միջազգային գիտակրթական համագործակցությունների և վերապատրաստումների կազմակերպման գործում:
5. Վերլուծել ամբիոնի ներկայիս մարտահրավերները և ապագայի զարգացման հիմնական ուղիները՝ հիմք ընդունելով ժամանակակից կրթության պահանջները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ պատմավերլուծական և փաստագրական նյութերի համադրությունները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոնը, ըստ պաշտոնապես ճանաչված կարգավիճակի, իր պատմությունը սկսել է 1945 թվականի հուլիսի 21-ին: Սա բուհի առաջին ամբիոնն էր մարմնամարզության, աթլետիկայի, լողի, ըմբշամարտի և ծանրամարտի ամբիոնների շարքում:

Ինստիտուտի առաջին ամբիոնի ստեղծման ակունքներում կանգնած էր ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառի կազմակերպիչ, բուհի առաջին ռեկտոր, Մոսկվայի ֆիզիկական կուլտուրայի կենտրոնական ինստիտուտի առաջին շրջանավարտներից՝ Հայկ Եսայի Փարսադանյանը [33]:

80 տարեկան, բայց միշտ երիտասարդ ամբիոնը 1945 թվականին ընդամենը երեք անխոնջ մշակներով՝ Հայկ Փարսադանյան, Քնարիկ Մարգարյան և Ազատ Գալուստյան, ձեռնամուխ եղան հեռահար ու նպատակասլաց գործունեության՝ ձևավորել ամբիոնի կոլեկտիվ, ստեղծել նյութատեխնիկական բազա, մշակել ծրագրեր, մեթոդական ուղեցույցեր ու դիդակտիկ նյութեր:

Այս փաստը վկայում է այն մասին, որ ամբիոնի գործունեության հիմքում միշտ եղել է նախաձեռնողականությունը և ստեղծարար մոտեցումը: Փոքր կոլեկտիվով մեծ գործի սկիզբը հետազայում դարձել է ամբիոնի ինքնության կարևորագույն հատկանիշը:

Իր գոյության 80 տարիներին ամբիոնը հանդիսացել է ոչ միայն բարձր որակավորմամբ կադրեր պատրաստող դարբնոցի կարևոր օղակ, այլև անխոնջ աշխատանք է տարել «Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ» գիտական ուղղության հիմնադրման ու զարգացման գործում:

Պատմական տեսանկյունից կարելի է ասել, որ ամբիոնը եղել է ոչ միայն կրթական, այլև գիտական շարժման նախաձեռնողը: Այն ձևավորեց գիտական դպրոց, որը հետազայում մեծ ազդեցություն ունեցավ Հայաստանի սպորտային մանկավարժության և գիտահետազոտական ոլորտի վրա:

Այսօր երախտագիտությամբ ենք հիշում ամբիոնի նախկին դասախոսներին և անձնակազմին՝ Ք. Մարգարյան, Մ. Մամիկոնյան, Փ. Բոյախյան, Ս. Մալոյան, Վ. Թաթյան, Յու. Կուպալյան, Ն. Գրաբովոսկայա, Մ. Աբրամով, Ռ. Մելիքսեթյան, Ա. Եղիազարյան, Ա. Գրիգորյան, Ա. Գուլյան, Ս. Ենգոյան, Գ. Մալոյան և այլք:

Տարբեր ժամանակներում ամբիոնը ղեկավարել են կրթության, ֆիզիկական դաստիարակության ու սպորտային պատրաստության համակարգի գործիչներ, հայտնի գիտնականներ ու ուսուցիչներ: Առաջին ղեկավորից ու առաջին ամբիոնի վարիչից հետո ամբիոնի գործունեությունը ղեկավարել են Ֆ. Ղազարյանը, Ռ. Մելիքսեթյանը, Յու. Կուպալյանը, Ա. Եղիազարյանը, Է. Հովակիմյանը, Ա. Գրիգորյանը, Յու. Գրիգորյանը, Ա. Ստեփանյանը:

Ամբիոնի ղեկավարների հերթափոխը ցույց է տալիս գիտական ու մանկավարժական ուղղությունների զարգացումը. յուրաքանչյուր ղեկավար իր հետ բերել է նոր գաղափարներ, որոնք ամբիոնին հնարավորություն են տվել մնալ ժամանակի պահանջներին համընթաց:

Ֆիզկուլտուրային կրթության արդիականացմանը զուգընթաց ամբիոնին հանձնարարվել է մշակել և դասավանդել նոր ուսումնական առարկաներ՝ «Մաթեմատիկական վիճակագրության հիմունքները ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում», «Սպորտի տեսություն», «Մասնագիտության ներածություն», «Պատանեկան սպորտի հիմունքներ», «Մանկավարժական հսկողությունը և կառավա-

րումը սպորտում», «Առողջ ապրելակերպի հիմունքներ», «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ», «Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում» և այլն:

Հիշատակման են արժանի ամբիոնի ձեռքբերումները ուսումնամեթոդական գործունեության, դասավանդվող բոլոր առարկաների մայրենի լեզվով ուսումնական գրականության, մասնագիտական և մանկավարժական պրակտիկաների ծրագրերի պատրաստման և հրատարակման առումով: Դրվեցին ֆիզկուլտուրային կրթության հայեցի իրականացման հիմքերը: Դրանք ծրագրեր, չափորոշիչներ, դասագրքեր և ուսումնական ձեռնարկներ են՝ նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության [23, 24], դպրոցական տարբեր տարիքի ֆիզիկական դաստիարակության [10, 11, 21, 22, 28, 30, 31, 32], կրթական գործընթացի տեխնոլոգիականացման [29], մեծահասակ բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության [6, 9], ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի [13, 16, 17, 20] սպորտային պատրաստության հիմունքների [14, 15], սպորտային ընտրության [2, 25], սպորտային գիտության [5, 18, 19], պրակտիկաների [26, 27, 30], ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի [3, 12]: Այս բոլորը մեծապես նպաստեցին ապահովել ուսանողների ֆիզկուլտուրային-սպորտային կրթությունը և ինքնակրթությունը:

Հրատարակված գիտական և մեթոդական աշխատանքները տասնամյակներ շարունակ ծառայել են որպես հիմնարար ուսումնական նյութ ոչ միայն բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում, այլև հանրապետության դպրոցներում ու մարզադպրոցներում: Դրանք ներկայացնում են գիտական և մեթոդական մտքի համակարգված արտահայտություն, որն ուսուցիչների և մարզիչների նոր սերնդի մասնագիտական պատրաստության ու գործունեության համար հուսալի տեսամեթոդական և գործնական հիմք է:

Միևնույն ժամանակ, այդ աշխատանքները նպաստել են ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի գիտական հիմնավորմանը և արդիականացմանը՝ ձևավորելով կրթական և մարզական քաղաքականության զարգացման տեսլական: Դրանք ոչ միայն ամրապնդել են մասնագիտական կրթության որակը, այլև կարևոր դեր են խաղացել ազգային մակարդակում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի կայուն զարգացման գործընթացներում:

Ամբիոնը մշտապես մասնակցում է միջազգային գիտաժողովների, սեմինարների և գործընկերային ծրագրերի՝ նպաստելով փորձի փոխանակմանը, ուսումնա-

գիտական կապերի խորացմանը և ոլորտային առաջատար դիրքերի պահպանմանը: Նման ակտիվությունը հնարավորություն է տալիս մշտապես հետևել միջազգային գիտական միտումներին, ապահովել կրթական ծրագրերի արդիականացումը և ներդնել նորարարական մեթոդներ: Ամբիոնը նաև ակադեմիական համագործակցության հարթակ է՝ տարբեր երկրների բուհերի և հետազոտական կենտրոնների հետ գիտահետազոտական և ուսումնադաստիարակչական ծրագրերի համատեղ իրականացման համար:

Սա վկայում է ամբիոնի միջազգային ճանաչման և գիտական կապերի մասին: Ամբիոնը դարձավ այն եզակի կառույցներից մեկը, որը կարողացավ դուրս գալ տեղական գիտական շրջանակներից և դառնալ համաշխարհային գիտական համայնքի մասնակից:

Ամբիոնի դասախոսական կազմը ներգրավված է ինչպես կրթական, այնպես էլ գիտահետազոտական ծրագրերի իրականացման գործընթացում: Նրանց կողմից ձևավորվել է այնպիսի արդիական կրթական միջավայր, որը խթանում է ուսանողների մասնագիտական և անձնային աճը:

Վերջին մի քանի տարիների ընթացքում պրոֆեսորադասախոսական կազմի ուժերով պատրաստվել են 167 աշխատանքներ՝ մենագրությունների, դասագրքերի, ուսումնամեթոդական ձեռնարկների, ուսումնական ծրագրերի տեսքով, ձեռք են բերվել գյուտերի հավաստագրեր: Մենագրությունների, դասագրքերի, ուսումնամեթոդական ձեռնարկների, պետական ծրագրերի գործում առանձնապես մեծ են Ֆ. Ղազարյանի, Ռ. Մելիքսեթյանի, Յու. Գրիգորյանի և Ա. Ստեփանյանի ջանքերը:

Մեր իրականության մեջ առաջին անգամ հրատարակվեցին «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դպրոցական դասագրքեր (համահեղինակներ՝ Յու. Գրիգորյան, Ֆ. Ղազարյան), որոնք իրենց ճանաչումն ունեցան նաև արտերկրում [1, 4, 7, 8]:

Ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում իր ներդրումն ունեցավ նաև դոցենտ Ա. Ստեփանյանի կողմից վերջերս հրատարակված «Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը» ուսումնական ձեռնարկը, որ նախադրյալ է ուսանողների, ասպիրանտների, հայցորդների, դասախոսների, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և աշակերտների ծնողների գիտելիքների խորացման և ընդլայնման համար [33]:

Ամբիոնը բոլոր տեսակի պրակտիկայի կազմակերպման և անցկացման կենտրոն է: Տարբեր տարիներին ուսումնական գործընթացի այս բաժնի ղեկավարներն են եղել Ք. Մարգարյանը, Փ. Բոյախյանը, Հ. Բաբայանը, Յու. Գրիգորյանը, Մ. Բարբարյանը:

Ինչ վերաբերում է ամբիոնի գիտական դպրոցի ձևավորմանը, ապա նրա ավանդույթները դրվել են դեռևս 80 տարի առաջ: Սկզբնական շրջանում հետազոտության առաջնահերթ ուղղություններն էին երկրի բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական զարգացման, շարժողական պատրաստվածության, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմության հարցերը: Հետագայում ամբիոնի դասախոսների գիտական հետազոտությունների ոլորտը զգալիորեն ընդլայնվեց: Հարկ է նշել, որ բուհում գիտական գործունեության ակունքները գնում են մեր ամբիոնի արմատները:

Պետք է նշել, որ ժամանակակից կրթության մարտահրավերների և ֆիզկուլտուրային կրթության բարեփոխումների պայմաններում ամբիոնը շարունակում է առաջատար դեր կատարել՝ նոր ուսումնական ծրագրերի մշակման, ժամանակակից մանկավարժական տեխնոլոգիաների ներդրման, գիտահետազոտական աշխատանքների ընդլայնման ուղղություններով, որոնք լայն կիրառություն են գտել հանրապետության կրթական և մարզական հաստատություններում:

Այդ առումով մշակվել են Հայաստանի նախադպրոցականների և դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության նոր չափորոշիչ ծրագրեր [13, 27], որոնց արդյունավետ ներդրումն ապահովվում է ֆիզիկական դաստիարակության հրահանգիչների, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության դասախոսների մասնագիտական վերապատրաստման լայնածավալ աշխատանքների միջոցով: Այս գործընթացը նպաստում է համալսարանական գիտելիքների և նախադպրոցական, դպրոցական և բուհական պրակտիկաների անքակտելի կապին, ինչը հիմնարար պայման է մասնագիտական կադրերի արդյունավետ պատրաստման համար:

Խոսում է նաև ամբիոնի մարզչական գործունեությունը՝ սեղանի թենիսում (Ա. Պողոսյան, Ս. Հովեյան), գեղարվեստական մարմնամարզությունում (Ք. Բաղդասարյան), ֆիթնեսում (Ա. Պապիկյան), ձյուդոյում (Մ. Բարբարյան), ակրոբատիկայում (Վ. Թաթյան, Ս. Խաչատրյան), բռնցքամարտում (Ա. Շախյան) և ըմբշամարտում (Ա. Եղիազարյան): Հիշատակման է արժանի այն փաստը, որ Ա. Եղիազարյանի մարզիկը 2004 թվականին դարձավ 28-րդ օլիմպիական խաղերի (Աթենք, 2004) հաղթող:

Ամբիոնի մագիստրանտները, ասպիրանտները, հայցորդները, դասախոսներն ուսումնասիրել են այնպիսի գիտական ուղղություններ, ինչպիսիք են՝ շարժողական ընդունակությունների մշակման, մարզական ընտրության, շարժումների կառավարման և գենդերային առանձնահատկությունները, մասնագիտական և կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության, միջառարկայական կապերի ձևավորման, շարժումների անհամաչափության, սպորտային պարերի, ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության, նախադպրոցականների, դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արդիականացման, մանկավարժական պրակտիկայի, մեծահասակների ֆիզիկական դաստիարակության, օլիմպիական կրթության հիմնախնդիրները և այլն:

Ամբիոնը կարևոր դեր է կատարում նաև բարձրագույն կրթության երկրորդ աստիճանի՝ մագիստրատուրայի իրականացման գործընթացում: Այստեղ իրականացվող մագիստրոսական ծրագրերը նպաստում են ուսանողների խորացված մասնագիտական պատրաստվածությանը, գիտահետազոտական հմտությունների ձևավորմանը և ինքնուրույն գիտական մտածողության զարգացմանը:

Մագիստրոսական կրթական ծրագրերն ուղղված են ոչ միայն ժամանակակից պահանջներին համահունչ մասնագետների պատրաստմանը, այլև ապագա հետազոտողների և մանկավարժների ձևավորմանը, որոնք կարող են շարունակել իրենց կրթությունը ասպիրանտուրայի մակարդակով:

Ամբիոնի կարևորագույն ձեռքբերումներից է նաև հետբուհական կրթության՝ հատկապես ասպիրանտուրայի և հայցորդական ինստիտուտի համակարգված զարգացումը: Ամբիոնում իրականացվում է ասպիրանտների և հայցորդների նպատակային պատրաստում ինչպես Հայաստանի Հանրապետության, այնպես էլ արտերկրի մի շարք երկրների համար, այդ թվում՝ Ռուսաստանի Դաշնություն, Վրաստան, Սիրիա և այլն: Այս գործընթացը վկայում է ամբիոնի գիտակրթական ներուժի բարձր մակարդակի և միջազգային ճանաչման մասին: Ամբիոնը դարձել է գիտական պատրաստվածության հուսալի հարթակ նրանց համար, ովքեր ձգտում են խորացնել իրենց մասնագիտական հմտություններն ու գիտական գիտելիքները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

Մագիստրոսական և ասպիրանտական կրթության գործընթացում ընդգրկված են ամբիոնի առաջատար դասախոսները՝ գիտությունների դոկտորներ, պրո-

Ֆեստիվներ և փորձառու դոցենտներ, որոնք հանդես են գալիս որպես գիտական ղեկավարներ և մասնագիտական խորհրդատուներ՝ ապահովելով կրթական ծրագրերի բարձր որակը և արդիականությունը:

Տարիներ ի վեր ամբիոնը հանդիսանում է հանրապետությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գիտամանկավարժական մտքի զարգացման կենտրոն: Ամբիոնի պրոֆեսորադասախոսական կազմի և ֆիզիկական կուլտուրայի ու սպորտի ոլորտի առաջատար մասնագետների ներգրավմամբ ստեղծվեց Հայաստանի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը:

Այսպիսով՝ ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի, իսկ այսօր նաև ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի աշխատակիցները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տեսության և մեթոդիկայի ժամանակակից պահանջներին համապատասխան մակարդակով շարունակում են լուծել բազմաթիվ լուրջ գիտական հիմնախնդիրներ, որոնք իրենց կենսունակությունն են ստանում մասնագիտական ոլորտում:

Հատկապես ուշագրավ է Ֆ. Ղազարյանի վաստակը, որը 40 տարեկանում դարձել է Անդրկովկասի և Կենտրոնական Ասիայի երկրներում սպորտային մանկավարժության առաջին դոկտորը: 1960-ականներին ստեղծված մարդու ֆիզիկական կատարելագործման խնդրի լուծման համար նրա մշակած մեթոդաբանությունը այսօր էլ կարելի է գտնել բազմաթիվ գիտական աշխատություններում: Հրատարակել է ավելի քան 300 գիտամեթոդական աշխատություններ, այդ թվում՝ դասագրքեր, մենագրություններ, ուսումնական ձեռնարկներ և գիտական հոդվածներ: Նա նախկին խորհրդային Միության ֆիզկուլտուրային բուհերի «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի դասագրքի համահեղինակ է: Նրա ղեկավարությամբ ու խորհրդով պաշտպանվել են մի քանի տասնյակ դոկտորական և թեկնածուական ատենախոսություններ: Ֆ. Ղազարյանը Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործիչ է, ընտրվել է ՄԱԿ-ին առընթեր Ինֆորմատիզացիայի միջազգային ակադեմիայի ակադեմիկոս:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառի ականավոր գիտնականներից է եղել Ռ. Մելիքսեթյանը: Նրա գիտահետազոտական հետաքրքրություններն ուղղված էին հանրակրթական դպրոցներում սովորողների տեսական և գործնական կարողությունների համադրմանը:

Ամբիոնի աշխատակազմը այս տարիների ընթացքում իրականացրել է նաև հասարակական մեծ աշխատանք: Պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյանը եղել է ֆիզկուլտու-

րային կրթության համամիութենական մեթոդական խորհրդի և Հայաստանի, Ուկրաինայի, Վրաստանի մասնագիտական խորհրդների անդամ: Պրոֆեսոր Մելիքսեթյանը ընտրվել էր նախկին ԽՍՀՄ մանկավարժական գիտությունների ակադեմիայի գիտական խորհրդի անդամ: Պրոֆեսոր Ա. Եղիազարյանը եղել է ըմբռամարտի հավաքական թիմի գիտական ապահովման խմբի անդամ, իսկ պրոֆեսոր Է. Հովակիմյանը՝ «Արարատ» ֆուտբոլային գիտական խմբի անդամ: Ֆ. Ղազարյանը, Ե. Հակոբյանը և Մ. Բարբաբյանը 065 մասնագիտական խորհրդի անդամներ են: Դոցենտ Ա. Ստեփանյանը «Հայկական հատուկ օլիմպիադաներ» հասարակական կազմակերպության ազգային տնօրենն է:

Այսպիսով՝ ամբիոնի պատմության ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ նրա հիմնադիրները և հետագա սերունդների ներկայացուցիչները իրենց պրոֆեսիոնալ և անձնական նվիրումով կարողացել են ձևավորել գիտական դպրոց, որի ազդեցությունը տեսանելի է թե՛ հանրապետական, թե՛ միջազգային մակարդակներում: Կրթական ծրագրերի բարելավումը, մանկավարժական պրակտիկաների արդյունավետ կազմակերպումը, մասնագիտական գրականության ստեղծումը և նորարարական մոտեցումների կիրառումը վկայում են, որ ամբիոնը մշտապես զարգացող, գիտակրթական գործընթացի պահանջներին արձագանքող կառույց է:

Ուստի, ամբիոնի անձնակազմին իր 80-ամյա պատմության ընթացքում հաջողվել է ոչ միայն պահպանել իր յուրահատկությունն ու կայացած ավանդույթները, այլև բարելավել աշխատանքի արդյունավետությունը իր գործունեության բոլոր ոլորտներում: Ամբիոնը հաստատվել է որպես ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում բարձր որակավորմամբ մասնագետների պատրաստման, ուսումնական գործընթացի կատարելագործման և գիտամանկավարժական մտքի զարգացման առանցքային կենտրոն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառի մասնագետների պատրաստման ոլորտում երկար տարիների արդյունավետ աշխատանքի համար ամբիոնի աշխատակիցներն արժանացել են պետական և գերատեսչական պարգևների, ինչը վկայում է նրանց աշխատանքի կարևորության և բարձր պրոֆեսիոնալիզմի մասին:

Այսօր ամբիոնում բեղմնավոր աշխատում են՝ 2 մանկավարժական գիտության դոկտոր-պրոֆեսորներ, 1 մանկավարժական գիտության թեկնածու-պրոֆեսոր, 7 մանկավարժական գիտության թեկնածու դոցենտներ, 3 մանկավարժական գիտության թեկնածու, 2 դոցենտ և 3 դասախոս: Գիտական ներուժը կազմում է 83,3%:

Հետազոտության արդյունքներով պարզ դարձավ, որ ամբիոնը ձևավորվել է կայուն գիտակրթական սկզբունքների վրա, որոնք ուղենիշ են դարձել ինչպես կրթական գործընթացի կազմակերպման, այնպես էլ գիտահետազոտական գործունեության արդյունավետ իրականացման համար:

Պետք է մաղթել, որ առաջիկա տարիները ամբիոնի աշխատակիցների համար դառնան նոր գաղափարների իրականացման, գիտական, կրթական հետազոտությունների և մասնագիտական կատարելության ժամանակ:

Առաջիկա տարիները բացում են նոր հնարավորություններ և հեռանկարներ, և լիահույս կարելի է ասել, որ ամբիոնը նոր փուլ է մտնում՝ ամուր գիտամեթոդական հիմքով, բարձր մասնագիտական ներուժով և հեռատես զարգացման ռազմավարությամբ:

Եզրակացություն: «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկա» ամբիոնը իր գործունեության ընթացքում հաջողությամբ պահպանել է մասնագիտական ավանդույթները, զարգացրել գիտամանկավարժական գործունեությունը և ապահովել կրթական գործընթացի բարձր մակարդակ: Ամբիոնը նշանակալի ներդրում է ունեցել մասնագիտական կադրերի պատրաստման, ուսումնական գրականության ստեղծման, գիտական դպրոցի ձևավորման և միջազգային համագործակցության ոլորտներում: Ժամանակակից կրթության պահանջներին համապատասխան՝ ամբիոնը շարունակում է մնալ ոլորտի առաջատար կենտրոններից մեկը՝ միտված գիտական և կրթական նորարարություններին:

Ներկայիս մարտահրավերների՝ կրթական համակարգի բարեփոխումների, թվայնացման, կրթության միջազգայինացման և ուսանողակենտրոն մոտեցումների պայմաններում, ամբիոնը կանգնած է անհրաժեշտ նորացման և ռազմավարական վերակազմավորման առաջ: Այս խնդիրները հնարավոր է հաղթահարել միայն հստակ ձևակերպված զարգացման ուղեգծով և ներքին ներուժի առավելագույն օգտագործմամբ:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա., Ֆիզիկական կուլտուրա, Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք, Երևան, 2009, 128 էջ:

2. Բաղդասարյան Բ. Է., Գեղարվեստական մարմնամարզություն. ուսուցում և մարզում, Մենագրություն, Երևան, 2007, 114 էջ:

3. Բեգիդովա Տ.Պ., Պապանյան Գ.Մ., Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքներ, Ոսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2017, 128 էջ:

4. Գրիգորյան Յու., Աբրահամյան Մ., Ֆիզիկական կուլտուրա, Հանրակրթական դպրոցի 5-րդ դասարանի դասագիրք, Երևան, 2023, 160 էջ:

5. Եղիազարյան Ա.Դ., Գիտական հետազոտությունները սպորտում, Ոսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1992, 149 էջ:

6. Եղիկով Ա.Գ. Հասուն տարիքի մարդկանց ֆիզիկական կուլտուրան, Ուսումնամեթոդական նյութեր, Երևան, 1990, 30 էջ:

7. Ծառուկյան Գ.Ն., Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա., Ֆիզիկական կուլտուրա, Հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք, Երևան, Աստղիկ գրատուն, 2010, 128 էջ:

8. Ծառուկյան Գ.Ն., Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս., Հարությունյան Ա.Ա., Ֆիզիկական կուլտուրա, Հանրակրթական դպրոցի 4-րդ դասարանի դասագիրք, Երևան, 2011, 128 էջ:

9. Հակոբյան Ե.Ս., Մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի հիմունքները, Ոսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 258 էջ:

10. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան, Ոսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 116 էջ:

11. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչներ և ծրագիր, 1-12 դասարաններ, Երևան, 2017, 135 էջ:

12. Հովեյան Ա.Հ., Լսողության խանգարումներով երեխաների ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքներ, Ոսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2016, 93 էջ:

13. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ակնարկներ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության մասին, Երևան, 2017, 211 էջ:

14. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները և բազմակողմին ներդաշնակ զարգացումը, Մենագրություն, Երևան, 2024, 152 էջ:

15. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 129 էջ:

16. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության ներածություն: Ոսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2021, 109 էջ:

17. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Դասագիրք, Երևան, 2003, 160 էջ:

18. Ղազարյան Ֆ.Գ., Կուպայան Յու.Ե., Ստեփանյան Ա.Գ., Մագիստրոսական ատենախոսության կատարման տեխնոլոգիա, Ուսումնական ձեռնարկ, ՖԿՀՊԻ, Երևան, 2008, 106 էջ:

19. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Սպորտային մանկավարժության գիտական ներուժը: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 88 էջ:

20. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, 183 էջ:

21. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին (ձեռնարկ ուսուցիչների և մարզիչների համար), Երևան, 1991, 169 էջ:

22. Մկրտչյան Թ.Լ., Գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության կատարելագործման մեթոդիկա, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2018, 98 էջ:

23. Նախադպրոցական կրթության պետական կրթական չափորոշիչ, Երեվան, 2021, 13 էջ:

24. Նահապետյան Ե.Ն., Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, Մենագրություն, Երևան, 2018, 144 էջ:

25. Շախյան Ա.Հ. Սկզբնական ընտրության ժամանակակից մոտեցումները բոնցքամարտում: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, 2019, 78 էջ:

26. Պապիկյան Ա.Ռ., Մանկավարժական պրակտիկա, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 160 էջ:

27. Պողոսյան Ա.Վ., Մարզչական պրակտիկա, Երևան, 2008, 39 էջ:

28. Ստեփանյան Ա. Գ. Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2025, 249 էջ:

29. Ստեփանյան Ա.Գ., Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում, Մենագրություն, Երևան 2015, 176 էջ:

30. Ստեփանյան Ա.Գ., Գիտամանկավարժական և գիտահետազոտական պրակտիկան մագիստրատուրայում, Ուսումնական ձեռնարկ, ՖԿՀՊԻ, Երևան, 2009, 60 էջ:

31. Ստեփանյան Ա.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Գաբրիելյան Հ.Հ., Բարբարյան Մ.Ա., Մուրադյան Դ.Գ., Նահապետյան Ե.Ն., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորում (1-12-րդ դասարաններ), Երևան, 2015, 256 էջ:

32. Ստեփանյան Ա.Գ., Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2014, 128 էջ:

33. Казарян Ф.Г., Этюды о кафедре ТФВ института. Материалы респ. научно-метод. конференции, Ереван, 2005, с. 11-13.

THE CHAIR OF THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION IS 80 YEARS OLD: HISTORICAL PERSPECTIVE, PRESENT, OUTLINES OF THE FUTURE

*F. G. Kazaryan, A. G. Stepanyan, Yu. G. Grigoryan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Chair, history, physical culture, physical education, methodology, science, education, professional development, educational literature, practice, personnel training, scientific school, sports pedagogy.

Research relevance: This article is dedicated to the historical development and current achievements of one of the main departments of the Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, established in 1945. The authors highlight the department's contribution to the modernization of physical education, development of curricula and methodological literature, training of scientific-pedagogical personnel, and advancement of sports pedagogy. Emphasis is also placed on the department's ongoing engagement in research, professional training, and international academic collaboration.

Research aim. The aim of this study is to provide a comprehensive analysis of the 80-year old development of the Chair of Theory and Methods of Physical Education, as well as to identify prospects for its further advancement.

Research methods and organization: To achieve the aim and objectives of the study, historical-analytical and comparative methods of document analysis were applied.

Conclusion: The Chair of Theory and Methods of Physical Education has successfully preserved professional traditions, advanced scientific and pedagogical work, and maintained a high standard of education throughout its history. The department has made a significant contribution to the training of professional personnel, the develop-

ment of educational literature, the establishment of a scientific school, and the promotion of international cooperation. In accordance with modern educational requirements, it remains one of the leading centers focused on scientific and educational innovation.

**КАФЕДРЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ -80 ЛЕТ:
ИСТОРИЧЕСКИЙ РАКУРС, НАСТОЯЩЕЕ, КОНТУРЫ БУДУЩЕГО**

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Кафедра, история, физическая культура, физическое воспитание, методика, наука, образование, повышение квалификации, учебная литература, практика, подготовка кадров, научная школа, спортивная педагогика

Актуальность исследования. Статья посвящена истории становления и современным достижениям одной из первых кафедр Государственного института физической культуры и спорта Армении, основанной в 1945 году. Раскрывается вклад кафедры в модернизацию физического воспитания, разработку учебных программ и методической литературы, подготовку научно-педагогических кадров, а также развитие спортивной педагогики. Особое внимание уделено научно-исследовательской деятельности, повышению квалификации и международному академическому сотрудничеству.

Цель исследования. Целью настоящей работы является всесторонний анализ 80-летнего пути развития кафедры теории и методики физического воспитания, а также определением перспектив дальнейшего развития.

Методы исследования. Для реализации цели исследования и решения поставленных задач применялись историко-аналитический и сравнительный методы анализа документальных материалов.

Краткие выводы. Кафедра теории и методики физического воспитания на протяжении своей деятельности успешно сохраняла профессиональные традиции, развивала научно-педагогическую работу и обеспечивала высокий уровень образовательного процесса. Кафедра внесла значительный вклад в подготовку профессиональных кадров, создание учебной литературы, формирование научной школы

и развитие международного сотрудничества. В соответствии с современными требованиями образования кафедра продолжает оставаться одним из ведущих центров, ориентированных на научные и образовательные инновации.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Ղազարյան Ֆրունզիկ Գաբրիելի՝ մ.գ.դ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան: E.mail: frunz.ghazaryan@sportedu.am. ORCID: 0009-0000-7370-9238

Ստեփանյան Արտակ Գառնիկի՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան: E.mail: artak.stepanya@sportedu.am, ORCID: 0009-0006-0714-2505

Գրիգորյան Յուրա Գրիգորի՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան: E.mail: yura.grigoryan@sportedu.am

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 ORCID: 0009-0000-7370-9238.

Artak Garnik Stepanyan, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education Theory, Methodology and Adaptive Physical Culture, State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia, Yerevan, Armenia. E-mail: artak.stepanya@sportedu.am, ORCID: 0009-0006-0714-2505

Yura Grigor Grigoryan, Associate Professor of the Chair of physical education and methodology and adaptive physical culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia. E-mail: yura.grigoryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 26.05.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.05.2025-ին:

Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Տ. Պետրոսյան

ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԱՄԲԻՈՆԻ 80-ԱՄՅԱ ՈՒՂԻՆ. ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Է. Զ. Մարտիրոսյան, Մ.Ս. Հայրապետյան, Վ.Ա. Համբարձումյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Աթլետիկա, ցիկլիկ մարզաձևեր, գիտամեթոդական գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա, սպորտ, մանկավարժություն, պատմական իրադարձություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հայրենական մեծ պատերազմի հաղթական ավարտից հետո հանրապետությունում մեծ վերելք է ապրում արդյունաբերությունը, գյուղատնտեսությունը, գիտությունը, արվեստը, մշակույթը, այդ թվում նաև՝ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը: Կառավարությունը մեծ ուշադրություն է դարձնում ժողովրդի առողջությանը, առողջ ապրելակերպի հիմնահարցերի բարելավմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի և առողջության բարելավման ուղղությամբ կատարվող աշխատանքների իրականացման համար Հայաստանում զգացվում էր բարձրակարգ մասնագետների կարիք:

Հայաստանի Սովետական Սոցիալիստական Հանրապետության ժողովուրդի որոշմամբ, Հայկական մանկավարժական ինստիտուտի ֆիզկուլտուրայի ֆակուլտետի հիման վրա, 1945 թվականին իր դռները բացեց Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը: Այս պատմական իրադարձությունը դարձավ մի նոր սկիզբ՝ կրթության, գիտության և սպորտի ներդաշնակ զարգացման համար: Այն նոր հորիզոններ բացեց երիտասարդության առջև, հանրապետության միակ ու անփոխարինելի դարբնոցի՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նվիրյալների կերտման գործում [1, 4, 6, 10]:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել Աթլետիկայի ամբիոնի գիտամանկավարժական, կրթական և սպորտային ութսունամյա պատմական ուղին:

Հետազոտության խնդիրները: Ուսումնասիրել՝

1. Աթլետիկայի ամբիոնի պատմական զարգացման ուղին, ինչպես նաև ամբիոնի դերը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:

2. Ամբիոնի դերը հայկական սպորտի պատմական ժառանգության զարգացման գործընթացներում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության, արխիվային նյութերի և պարբերական մամուլում լուսաբանված փաստագրական տվյալների վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Նորաստեղծ բուհում բացվեց 13 ամբիոն, այդ թվում նաև **Աթլետիկայի ամբիոնը**, որի առաջին վարիչ նշանակվեց Մոսկվայի ֆիզիկական կուլտուրայի կենտրոնական ինստիտուտի շրջանավարտ, ԽՍՀՄ-ում մարզական բնագավառում արդեն ճանաչված մասնագետ, ԽՍՀՄ սպորտի վաստակավոր վարպետ, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, հետագայում մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր, ԽՍՀՄ և Հայաստանի նախկին ռեկորդակիր Արամ Տեր-Հովհաննիսյանը [2, 3, 8]: Դրան նախորդած տարիներին Ա. Տեր - Հովհաննիսյանը Մոսկվայի ինստիտուտի կողմից գործուղվել էր Հայաստան՝ աթլետիկայի բնագավառում աշխատելու համար: Վերջինս զգալի աշխատանքներ էր կատարել հանրապետությունում մասնագետ կադրերի և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում: Այդ մեծ մանկավարժի ջանքերի շնորհիվ ամբիոնը շուտով դարձավ ոչ միայն մասնագետների պատրաստման, այլև հանրապետությունում աթլետիկա մարզաձևից բարձրակարգ մարզիկների, ինչպես նաև գիտամեթոդական աշխատանքների կազմակերպման կենտրոն: Պատահական չէր, որ նա ԽՍՀՄ-ում առաջիններից մեկը պաշտպանեց թեկնածուական ատենախոսություն: Նրան հետևեցին մի խումբ շնորհալի շրջանավարտներ, որոնք կազմեցին ամբիոնի դասախոսների հիմնական կորիզը և շարունակեցին Արամ Տեր - Հովհաննիսյանի սկսած գործը: Հարկ է նշել, որ 1947թ. ինստիտուտում հաստատված Գիտական խորհրդի առաջին կազմում Ա. Տեր - Հովհաննիսյանը ընտրվել է գիտքարտուղար: Ա. Տեր - Հովհաննիսյանը ամբիոնը ղեկավարել է 1945-1948 թթ.: Այդ տարիների աթլետ-շրջանավարտները մեծ ներդրում ունեցան հանրապետության քաղաքներում և շրջաններում աթլետիկա մարզաձևի զարգացման և կայացման գործում: Ամբիոնի շրջանավարտների մի զգալի մասը աշխատանքային գործունեություն ծավալեցին ոչ միայն մեր հանրապետության շրջաններում, այլև հանրապետության սահմաններից դուրս՝ Հյուսիսային Կովկաս և միջին-ասիական հանրապետություններ, որտեղ նրանք իրենց ծանրակշիռ լուծման ունեցան աթլետիկայի զարգացման գործում՝ դառնալով այդ հանրապետությունների վաստակավոր մարզիչներ և ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործիչներ: Հարկ է նշել, որ Խորհրդային Միությունում մեր ինստիտուտի շրջանավարտներից երեքը՝ արժանացել են մարզչի համար ամենաբարձր պարգևին՝ «ԽՍՀՄ վաստակավոր

մարզի», Կոչմանը, 14-ը՝ այլ հանրապետությունների վաստակավոր մարզի և 34-ը՝ Հայաստանի Հանրապետության վաստակավոր մարզի Կոչմանը [2,3,7]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ ամբիոնի կազմավորման հենց առաջին տարվանից, բացի ուսումնամարզական աշխատանքներից, ամբիոնն ակտիվ գործունեություն ծավալեց մարզաձևի գիտամեթոդական աշխատանքների կատարման ուղղությամբ: Եվ բոլորովին էլ պատահական չէր, որ ԽՍՀՄ-ում առաջին անգամ 1948թ. ամբիոնի վարիչ Ա.Տեր-Հովհաննիսյանը հանդես եկավ համամիութենական գիտաժողովում «Շուրջտարյա մարզումների առավելությունն աթլետիկայում» թեմայով, որը հավանության արժանացավ և որոշվեց շուրջտարյա մարզումներ անցկացնել ԽՍՀՄ բոլոր հանրապետություններում:

Հանրապետությունը և, մասնավորապես՝ ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտը չուներ պարապմունքների համար համապատասխան պայմաններ, բայց կար մեծ ցանկություն, իսկ ցանկության դեպքում պայմաններ միշտ էլ կարելի է գտնել: Այսպիսով՝ «ամառային մարզաձեվից» աթլետիկան դարձավ շուրջտարյա մարզաձև և առաջին անգամ հանրապետությունում 1949թ. փետրվարին անցկացվեց ձմեռային մրցումներ մի շարք մրցաձևերից, որն անցնում է մեծ հաջողությամբ և լավ նախապայման է շուրջտարյա ուսումնամարզական աշխատանքներ կազմակերպելու համար [2, 7, 10]:

1948 թվականին Արամ Տեր-Հովհաննիսյանին հրավիրեցին Ուկրաինա՝ Լվով քաղաքում նոր բացված ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտում՝ որպես պրոֆեսոր աշխատելու: Աթլետիկայի ամբիոնի վարիչ նշանակվեց Հայրենական մեծ պատերազմի մասնակից, Լենինգրադի Լեսգաֆտի անվան ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտի շրջանավարտ Ալեքսանդր Սերգեյի Միրզոյանը: Ա. Միրզոյանը բավականին մեծ ջանքեր գործադրեց իր նախորդի ձեռք բերած բարձր նիշը պահպանելու և բարձրացնելու համար: Ա. Միրզոյանն այդ պաշտոնում աշխատեց մինչև 1954թ.՝ ուսանողներին հաղորդելով իր հարուստ փորձը և գիտելիքները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գիտության զարգացման, տեղական կադրերի մասնագիտական որակը բարձրացնելու նպատակով սկսվում է կազմակերպվել գիտամեթոդական կոնֆերանսներ: Շատ երիտասարդ մասնագետներ գործուղվում են Մոսկվա, Լենինգրադ, Կիև և միության այլ քաղաքներ՝ իրենց մասնագիտական որակը բարձրացնելու [2, 3]:

1949 թվականին ինստիտուտի առաջին աթլետ շրջանավարտների թվում էր Հրաչ Գաբրիելի Թոփալյանը, որն ինստիտուտում ստացած հարուստ գիտելիքների

շնորհիվ ընդունվեց Մոսկվայի ֆիզիկական կուլտուրայի կենտրոնական ինստիտուտի ասպիրանտուրա և այն գերազանց ավարտելուց հետո ստացավ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի աստիճան և առաջարկություն այդ ինստիտուտում աշխատելու, սակայն նա հրաժարվեց այդ առաջարկից և վերադարձավ հարազատ բուհ՝ աշխատելով աթլետիկայի ամբիոնում որպես դասախոս, իսկ 1954 թվականին ղեկավարեց աթլետիկայի ամբիոնը: Հ. Գ. Թովայանի հարուստ գիտելիքների և արդյունավետ աշխատանքի արդյունքում 1956 թվականին ինստիտուտի ղեկավարությունը նպատակահարմար գտավ նրան նշանակել ինստիտուտի ուսանական գծով պրոռեկտոր: Այդ պաշտոնում նա աշխատեց մինչև 1975 թվականը, որից հետո Հ. Թովայանը նշանակվեց Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ինստիտուտի ռեկտոր՝ ղեկավարելով այն մինչև 1994 թվականը: Հ. Թովայանն իր բեղմնավոր աշխատանքային գործունեության արդյունքում արժանացել է կառավարական տարբեր պարգևների և մարզական բարձր կոչումների՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործիչ, հանրապետության վաստակավոր մարզիչ [3, 4]:

1956 թվականին ամբիոնի վարիչ է նշանակվում Անուշավան Ստեփանյանը, որն իր առջև խնդիր էր դրել ամբիոնը համալրել խոստումնալից երիտասարդ մասնագետներով, օժանդակել նրանց մասնագիտական գիտելիքները՝ խորացնելու և հնարավորության սահմաններում գիտական թեզեր պաշտպանելու գործում: 1960 թվականին ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտը գերազանց ավարտելուց հետո նպատակային ասպիրանտուրա սովորելու համար Մոսկվա է մեկնում Ֆրունզ Գաբիրելի Ղազարյանը: Իր գիտական մկրտությունը Ֆ. Գ. Ղազարյանը ստացել է համաշխարհային համբավ ունեցող ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դպրոցում՝ պրոֆեսորներ Ն. Գ. Օզոլնի և Լ. Պ. Մատվենի ղեկավարությամբ: Գիտական թեզը հաջողությամբ պաշտպանելուց հետո մ.գ.թ. Ղազարյանը 1965 թվականին վերադառնում է մայր բուհ և աշխատանքները շարունակում աթլետիկայի ամբիոնում: Հետագայում Ֆ. Գ. Ղազարյանն իր աշխատանքային գործունեությունը շարունակել է ինստիտուտի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոնում, 1972–1976 թթ.՝ որպես ամբիոնի վարիչ: 1975–ին արժանացել է մանկավարժական գիտությունների դոկտորական գիտական աստիճանի, լինելով առաջինը Անդրրկովկասում: Ֆ. Ղազարյանը 1998–2016 թթ. եղել է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի Գի-

տական և ուսումնական գծով պրոռեկտոր: Ֆ. Ղազարյանն արժանացել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործչի, հանրապետության վաստակավոր մարզչի կոչումներին: ՄԱԿ-ին առընթեր ինֆորմատիզացիայի միջազգային ակադեմիայի իսկական անդամ: Հեղինակ է 303 գիտական աշխատանքի, այդ թվում՝ 8 դասագիրք, 11 մենագրություն, 44 ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, 6 պետական ծրագրեր, 133 գիտական հոդվածներ: Պարգևատրվել է ԽՍՀՄ և Հայաստանի մի շարք՝ «Պատվո նշան», «Երախտագիտություն», «Դ. Կանայան», «Խ. Աբովյան», «Հ. Շահինյան», «Եվրախորհրդի պետությունների պատվավոր քաղաքացի», Մ. Լոմոնոսովի անվան «Գիտության մեջ ներդրման» մեդալներով [2, 5, 8]:

1966 թվականին ամբիոնի վարիչ նշանակվեց Ռաֆայել Յոլակի Հակոբյանը, որն այդ պաշտոնում աշխատեց մինչև 1977 թվականը: Այդ տարիներին ամբիոնը համալրվեց մի քանի երիտասարդ մասնագետներով, որոնցից Վալերի Մամաջանյանը մեկնեց Մոսկվա՝ սովորելու ասպիրանտուրայում, որը հաջողությամբ ավարտեց 1978 թվականին: Ռ. Հակոբյանը 1978 թվականին ընտրվեց մանկավարժական ֆակուլտետի դեկան, իսկ ամբիոնի վարիչ նշանակվեց Սերգեյ Գարեգինի Միքայելյանը, որն այդ պաշտոնում աշխատեց մինչև 2000 թվականը: Այդ տարիներին ամբիոնն աչքի էր ընկնում իր կոտ մանկավարժական կոլեկտիվով: Կազմված լինելով տարբեր սերունդների մասնագետներով՝ ամբիոնում մեծ ծավալի աշխատանքներ կատարվեցին ուսումնական գիտական գործընթացը բարձր հիմքերի վրա դնելու համար: Այդ տարիներին ամբիոնի երիտասարդ դասախոսները Աշոտ Սուրենի Սարգսյանը և Օնիկ Վարդանի Խաչատրյանը ընդունվեցին Մոսկվայի ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտի ասպիրանտուրա և հաջողությամբ ավարտելուց հետո վերադարձան և շարունակեցին իրենց գիտամանկավարժական գործունեությունն աթլետիկայի ամբիոնում [2, 3, 9]:

Հայաստանի անկախությունից հետո՝ 1995 թվականին, աթլետիկայի ամբիոնի երիտասարդ դասախոսներից Տիգրան Սիմոնյանն առաջինն էր, որ պաշտպանեց գիտական թեզ և ստացավ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի աստիճան: Հետագայում նա դարձավ մարզչամանկավարժական ֆակուլտետի դեկան, իսկ 2024 թվականից Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի ռեկտոր [1, 6, 8]:

2000 թվականից ամբիոնը ղեկավարեց ԽՍՀՄ սպորտի վարպետ, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Վալերի Միերի Մամաջանյանը, որը ջանք չխնայեց ամբիոնի աշխատանքները բարելավելու ուղղությամբ [2, 3]:

2013 թ. ամբիոնի երիտասարդ դասախոս Վարդան Սմբատյանը, պաշտպանեց գիտական թեզ՝ ստանալով մասնավարժական գիտությունների թեկնածուի աստիճան: Վ. Մամաջանյանի ղեկավարության ժամանակահատվածում մեծ ուշադրության դարձվեց մայրենի լեզվով ուսումնական գրականության հրատարակմանը: 2003 թվականին հրատարակվեց ամբիոնի դասախոսների ուժերով կազմված «Աթլետիկա» ուսումնական ձեռնարկը, որն ի սկզբանե նախատեսված էր ինստիտուտի ոչ մասնագետ ուսանողների համար, սակայն այն մեծ հաջողությամբ կիրառվում է նաև աթլետ մասնագետների կողմից: Այդ տարիներին մայրենի լեզվով մասնագիտական գրականության ստեղծման նպատակով աթլետիկայի առանձին մրցաձևերի վերաբերյալ հեղինակային հրատարակություններ թողարկեցին ամբիոնի դասախոսներ Վ. Մամաջանյանը «Աթլետիկական բազմամարտ», 2005թ., «Աթլետիկա. կանանց բազմամարտ», 2011թ., «Աթլետիկա. խոչընդոտվազք», 2020թ.:

Վ. Համբարձումյանը 2007թ. հրատարակեց «Աթլետիկա: Գնդի հրում և սկավառակի նետում» ուսումնական ձեռնարկը: 2008 թ. Կ. Բաբայանի հեղինակային հրատարակությունը կոչվում է «Հեռացատկի և եռացատկի տեխնիկան, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը»: Մ. Հայրապետյանը հեղինակ է հետևյալ ուսումնական ձեռնարկների՝ «Աթլետիկա: Արագավազք և փոխանցավազք», 2008թ., «Մանկական աթլետիկա», 2015թ., «Աթլետիկա: Միջնավազք, հեռավազք, գերհեռավազք», 2016թ.: Է. Մարտիրոսյանը 2010թ. հրատարակել է «Աթլետիկա: Աշխարհի ռեկորդները» տեղեկագիրքը: Ս. Թորոյանը, Տ. Սիմոնյանը, Վ. Սմբատյանը համատեղ 2015 թվականին հրատարակել են «Աթլետիկա: Բարձրացատկ և ձողացատկ» ուսումնական ձեռնարկը: Այս ամենով հանդերձ ուսումնամարզական աշխատանքների արդյունավետ կազմակերպման համար հսկայական նշանակություն ունի Մոսկվայի ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի համար հրատարակված «Թեթև ատլետիկա» դասագրքի երկու հատորների հայերեն թարգմանությունը, որն իրականացրել է ամբիոնի լավագույն մասնագետներից պրոֆեսոր Ռ. Յ. Հակոբյանը՝ թարգմանիչ Ի. Հ. Պողոսյանի հետ միասին: Այդ դասագիրքը, չնայած վաղ հրատարակությանը, այնուամենայնիվ, արդիական է նաև մեր ժամանակների համար: Պրոֆեսոր Վ. Մամաջանյանն ամբիոնը ղեկավարել է մինչև 2019 թվականը:

Ամբիոնն իր գոյության ընթացքում հսկայական գործունեություն է ծավալել աթլետ մասնագետների հետ տարվող գիտական և մարզական աշխատանքների գծով: Բազմաթիվ դասախոսներ և ուսանողներ գիտական զեկուցումներով հանդես

են եկել ինչպես հանրապետական, այնպես էլ համամիութենական, իսկ անկախությունից հետո նաև միջազգային գիտաժողովներում:

Աթլետ մասնագետների հաջողությունները մեծ են նաև սպորտի ասպարեզում: Առաջին անվանի ուսանող - աթլետը Վարդան Հովսեփյանն է, որը բարձր արդյունքներ է ցուցաբերել գնդի հրման հատվածում: Վ. Հովսեփյանը 1954 թվականին Բուդապեշտում կայացած համաշխարհային ուսանողական խաղերում նվաճել է ոսկե մեդալ: ԽՍՀՄ սպորտի վաստակավոր վարպետն ավելի քան հինգ տարի իրեն հավասարը չունեցավ Եվրոպայում՝ սահմանելով տասնյակից ավելի ռեկորդներ. հինգ անգամ դառնալով ԽՍՀՄ և Եվրոպայի չեմպիոն [2, 6, 7]:

Հիշատակման են արժանի ամբիոնի աթլետ ուսանողներ՝ Գենադի Բարսեղյանը, Հովհաննես Մկրտչյանը, Գրիգոր Պետրոսյանը, Պարզև Գրիգորյանը, Շիրակ Պողոսյանը, Մերուժան և Մարատ Սարգսյանները, Վահագ Զավախյանը, Վարդան Փահլևանյանը, Էրիկ Նուրիջանյանը, Արման Անդրեասյանը և ուրիշներ: Սակայն ամբիոնի ուսանող-մարզիկներից անգերազանցելի են մնում Ֆաինա Մելնիկը և Արմեն Մարտիրոսյանը: Ֆաինա Մելնիկը՝ տաղանդավոր մարզուհին, ոչ միայն սկավառականետումից և գնդի հրումից սահմանեց աշխարհի և ԽՍՀՄ բազմաթիվ ռեկորդներ, այլև 1972 և 1976 թվականներին դարձավ օլիմպիական խաղերի չեմպիոն և մրցանակակիր: Արմեն Մարտիրոսյանը 1996թ. Ատլանտայի օլիմպիական խաղերում եռացատկ մրցաձևում գրավեց պատվավոր հինգերորդ տեղը, իսկ Եվրոպայի ձմեռային առաջնությանը արժանացավ բրոնզե մեդալի: Աթլետիկայի ամբիոնն իր գոյության ընթացքում պատրաստել է բազմաթիվ ԽՍՀՄ սպորտի վարպետներ, համամիութենական, միջազգային և հանրապետական մրցումների հաղթողներ, մրցանակակիրներ, հանրապետության ռեկորդակիրներ [2, 8]:

Ամբիոնն իր գործունեության ընթացքում մեծ ծավալի աշխատանքներ է կատարել ինստիտուտում, Երևանում և հանրապետության այլ մարզերում աթլետիկան, առողջ ապրելակերպը քարոզելու, մասսայականացնելու ուղղությամբ: Յուրաքանչյուր ուսանողական տարի անցկացվել է ինստիտուտի սպարտակիադա կուրսերի միջև՝ այդ թվում նաև աթլետիկայից, օդակաձև փոխանցավազք Երևան քաղաքում, որին մասնակցում էին հանրապետության բոլորի մեծամասնությունը, յուրաքանչյուր տարի կրոսավազք է անցկացվել Երևան քաղաքի տարբեր վայրերում, անցկացվել են ինստիտուտի առաջնությունն աթլետիկայից, հուլիսամրցումներ՝ նվիրված Մ. Վեքիլյանին: Մեծ է եղել կապը համամիութենական մասշտաբով. մեր ինստիտուտի հավաքական թիմերը մասնակցել են տարբեր համամիութենական մրցումների, որոնցից արժե հիշատակել Լ. Ռատուշնոյին նվիրված հուլիսամրցումները

Վինեցայում, Մոսկվայի Բաումանի տեխնիկական ուսումնարանի հետ փոխադարձաբար անցկացվող մրցումները, ՊԱՊ համալիրի շրջանակում անցկացված մրցումները, ամբիոնի ուսանողների ուժերով Երևան քաղաքի տարբեր ուսումնական հաստատություններում տարիներ շարունակ անցկացվել են մրցումներ «Մանկական աթլետիկա» ծրագրով, դպրոցական մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում բազմաթիվ մրցումներ են անցկացվել հանրակրթական դպրոցի աշակերտների հետ և, էլի շատ միջոցառումներ Հայաստանում [6, 7, 8]:

Արժե հիշատակել հասարակական աշխատանքներում մեր դասախոսների ներգրավվածությունը Երևան քաղաքի և աթլետիկայի հանրապետական ֆեդերացիայի աշխատանքներում: Բացի այն, որ ամբիոնի դասախոսներից Մ. Վեքիլյանը, Ռ. Հակոբյանը, Ս. Միքայելյանը ղեկավարել են Երևան քաղաքի աթլետիկայի ֆեդերացիան, մեծ թիվ էր կազմում նաև դասախոսների ներգրավվածությունը Աթլետիկայի հանրապետության ֆեդերացիաների նախագահության կազմում, որոնք ղեկավարել են տարբեր հանձնաժողովներ՝ Ս. Միքայելյանը երկար ժամանակ հանրապետական ֆեդերացիայի փոխնախագահն էր, Ս. Թորոյանը՝ նույնպես երկար ժամանակ ղեկավարեց մրցավարական հանձնաժողովը: Ս. Թորոյանին փոխարինեց Տ. Սիմոնյանը: Աթլետիկայի ազգային հավաքականը 20 տարի գլխավորեց Մ. Հայրապետյանը: Վ. Մամաջանյանը ֆեդերացիայի նախագահության անդամ էր:

Մեծ է ամբիոնի դասախոսների ներգրավվածությունը հատուկ կարիք ունեցող անձանց համար մարզական միջոցառումների կազմակերպման և անցկացման գործում: Է. Մարտիրոսյանը 2007-ից ղեկավարում է «Հայկական հատուկ օլիմպիադաներ» հասարակական կազմակերպության մարզական միջոցառումները և աթլետիկայի գլխավոր մարզիչ: Է. Մարտիրոսյանի անձնական սաները դարձել են «Հատուկ օլիմպիադաներ» աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոն ու մրցանակակիրներ:

Ամբիոնի դասախոսները՝ որպես մրցավար սպասարկել են 1980 թվականի Մոսկվայի ամառային օլիմպիական խաղերը: Նրանցից Սիմոն Թորոյանը, Մարգարիտա Կարապետյանը և Ռուբեն Գաբրիելյանը արժանացել են «Պատվավոր մրցավար» կոչմանը: Վերջին տարիներին մրցավարության մեջ հատկապես աչքի են ընկել Տ. Սիմոնյանը և Վ. Սմբատյանը, որոնք, մասնակցելով մի շարք միջազգային դասընթացների, կատարել են միջազգային մրցումներում գլխավոր մրցավարի, տեսուչի և մրցավարի պարտականություն [7, 8]:

2020 թվականին ինստիտուտում տեղի ունեցած կառուցվածքային փոփոխության արդյունքում ձևավորվեց Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնը, որում միավորվեցին

աթլետիկա, լող, դահուկասպորտ, հրաձգություն և հեծանվասպորտ մարզաձևերը: Ամբիոնի վարիչ ընտրվեց Վարդան Սմբատյանը, որը 2024 թվականին ընտրվեց Մարզամանկավարժական ֆակուլտետի դեկան: Նույն թվականին Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի վարիչ ընտրվեց Էրիկ Մարտիրոսյանը:

Նոր ձևավորված ամբիոնն ունի մեծ գիտամանկավարժական ներուժ, որը ամբիոնի աշխատանքային գործունեության բացառիկ առավելություններից է: Ամբիոնի դասախոսներից չորսը բուհի գիտական խորհրդի անդամներ են: Ինստիտուտում գործող Բարձրագույն կրթության գիտության կոմիտեի «Մանկավարժության 065» մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար է ամբիոնի դոցենտ, մ.գ.թ. Արմեն Հակոբյանը: Իր ստեղծման կարճ ժամանակահատվածում Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնն ունեցավ առաջին հաջողությունը. 2020 թվականին բուհում գործող «Մանկավարժություն 065», մասնագիտական խորհրդում իր գիտական թեզը պաշտպանեց Էրիկ Մարտիրոսյանը:

Մարզական ոլորտում նույնպես ամբիոնը շարունակում է լավագույն ավանդույթները՝ մեր մարզիկ ուսանողները մասնակցել են՝ Օլիմպիական խաղերին, աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններին՝ Գայանե Զիլոյան, (Աթլետիկա) Վարսենիկ Մանուչարյան, (Լող) Միքայել Միքայելյան (Դահուկասպորտ) Նորայր Առաքելյան (Հրաձգություն), Վահե Վիրաբյան (Հեծանվասպորտ):

Ամբիոնի մի շարք դասախոսներ, ուսանողներ և շրջանավարտներ ակտիվ մասնակցություն ունեցան Արցախի անկախության համար մղվող ազատագրական պայքարում: Ցավոք, նրանցից ոմանք խիզախ մահով ընկան մարտի դաշտում:

Ամբիոնը շարունակում է իր արհեստավարժ մասնագիտական և մանկավարժական գործունեությունը՝ հանրապետության համար պատրաստելով բարձրակարգ մասնագետներ:

Եզրակացություն: Աթլետիկայի ամբիոնը հայկական սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման գիտակրթական հիմնասյուներից մեկն է՝ թե՛ հարուստ ավանդույթներով, թե՛ անցյալի ձեռքբերումներով, թե՛ ներկայի շարունակական զարգացմամբ: Այն շարունակելու է իր առաքելությունը՝ մնալով բարձրակարգ մասնագետների պատրաստման առաջատար կրթական հարթակ:

Ամբիոնը շարունակում է իր ակտիվ գործունեությունը գիտակրթական և մարզական ոլորտներում: Հրատարակվել է բազմաթիվ գիտական աշխատանքներ, ուսումնական և մեթոդական ձեռնարկներ ու դասագրքեր: Ամբիոնի լավագույն սա-

ներն իրենց մարզական կարիերայի ընթացքում պատրաստել են համաշխարհային աթլետիկայում հայտնի մարզիկներ՝ օլիմպիական խաղերում, աշխարհի և եվրոպայի առաջնության հաղթողներ և մրցանակակիրներ:

2020-ից ձևավորվել է **Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնը**, որտեղ ընդգրկված են աթլետիկա, լող, դահուկասպորտ, հեծանվասպորտ և հրաձգություն մարզաձևերը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աթայան Կ. Ի. Հայաստանի Հանրապետության պետական բարձրագույն ուսումնական հաստատություններ, Եր., 2003, 424 էջ:
2. Առաքելյան Վ. Բ., Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի (համառոտ տարեգրությունը) Եր., 2005, 121 էջ:
3. Իսպիրյան Մ. Ս., Առաքելյան Վ. Բ., Մարզական հանրագիտարան, Եր., 2003, 350 էջ:
4. Հայկական սովետական հանրագիտարան, հատոր 12, Եր., 1986, էջ 648:
5. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները և բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացումը, Երևան, 2024, 152 էջ:
6. Սպորտային կադրերի դարբնոց Երևան, 1976, 41 էջ
7. Վեքիլյան Մ.Մ., Թեթև աթլետիկան Երևանում (Օգնություն ֆիզկուլտուրային կոլեկտիվներին) Երևան, 1986, 104 էջ:
8. Մամաջանյան Վ.Մ. Ընդհանուր խմբագրության, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003, 187 էջ:
9. Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը 50 տարեկան է, Երևան, 1995, 113 էջ:
10. <https://surli.cc/jiwpev> [մուտք՝ 20.05.2025]

THE 80-YEAR PATH OF THE ATHLETICS DEPARTMENT: HISTORICAL REVIEW

*E. Z. Martirosyan, M. S. Hayrapetyan, V. A. Hambardzumyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Athletics, cyclic sport, scientific-methodical literature, physical culture, sport, pedagogy, historical events

Research relevance: After the victory of Great Patriotic War, in the republic there was a growth in industry, agriculture, science, art, culture, including physical culture and sport. People's health was of great interest for the government. However, especially for the implementation of work aimed at the development of physical culture and sport, there was a need for highly qualified specialists in Armenia.

By the decision of the Council of People's Commissars of the Armenian Soviet Socialist Republic, the Armenian State Institute of Physical Culture opened its doors in 1945 on the basis of the Faculty of Physical Culture of the Armenian Pedagogical Institute. This historical event became a new beginning for the harmonious development of body and soul. It opened new horizons for youth in Armenia, and became the only place where the high-quality specialists and sports enthusiasts were educated. The chair of Athletics, currently the chair of Cyclic Sports, where athletics, swimming, shooting, skiing and cycling specialties cooperate, played a unique role in this patriotic work [3, 5].

Research aim: The aim of the study was to examine the eighty-year scientific-pedagogical, educational and pedagogical history of the Chair of Athletics.

Research methods and organization: 1) the historical path of development of the Athletics Chair; 2) the role of the Chair of Athletics in training the specialists in the field of physical education and sport; 3) the contribution of the Chair of Athletics to the development and preservation of the Armenian sports heritage.

Analysis of documentary data presented in professional literature and periodicals.

Research result analysis: The formation and development of the Chair of Athletics is one of the important achievements of Armenian sports education and pedagogy. The Department has brought together professionals of different generations who have made a great contribution not only to education, but also to sports, scientific and social spheres. The Chair has formed a powerful human resource base of high-quality specialists. Prominent graduates have headed the institute, as well as various educational, sports and social structures.

Conclusion: With rich traditions, achievements, as well as continuous development, the Chair of Athletics has become one of the scientific and educational pillars of Armenian sports and physical culture. The Chair continues to fulfill its mission, remaining a leading educational platform for the training of highly qualified specialists. It actively carries out activities in the scientific, educational and sports fields, preparing personnel meeting modern requirements.

80-ЛЕТНИЙ ПУТЬ: КАФЕДРЫ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Э. З. Мартиросян, М. С. Айрапетян, В. А. Амбарцумян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: легкая атлетика, циклические виды, научно-методическая литература, физическая культура, спорт, педагогика, историческое событие.

Актуальность исследования. После победоносного завершения Великой Отечественной войны в республике начался значительный подъём в промышленности, сельском хозяйстве, науке, искусстве, культуре, а также в области физической культуры и спорта. Правительство уделяло большое внимание улучшению состояния здоровья населения. Особенно ощущалась потребность в квалифицированных специалистах для развития физической культуры и спорта в Армении.

По решению Совета народных комиссаров Армянской Советской Социалистической Республики на базе факультета физической культуры Армянского педагогического института в 1945 году открыл свои двери Армянский государственный институт физической культуры. Это историческое событие стало новым началом для гармоничного развития тела и духа. Оно не только открыло новые горизонты перед армянской молодежью, но и превратилось в единственную и незаменимую кузницу республики по подготовке высококвалифицированных специалистов и преданных делу спорта людей. Особое место в этой патриотической и ответственной работе заняла кафедра лёгкой атлетики, ныне именуемая «Кафедрой циклических видов спорта», где осуществляется подготовка специалистов в области лёгкой атлетики, плавания, стрельбы, лыжного спорта и велоспорта [3, 5].

Целью исследования было изучить восьмидесятилетнюю научно-педагогическую, образовательную и педагогическую спортивную историю кафедры легкой атлетики.

Задачами исследования являлось представить: 1) Изучить историческое развитие кафедры легкой атлетики. 2) Роль кафедры в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта; 3) Вклад кафедры в дело развития и сохранения армянского спортивного наследия.

Методы и организация исследования. Методы исследования: Анализ документальных данных, представленных в профессиональной литературе и периодической печати.

Анализ полученных результатов. Формирование и развитие кафедры лёгкой атлетики является одним из важнейших достижений армянского спортивного образования и педагогики. Кафедра объединила профессиональных специалистов разных поколений, которые внесли значительный вклад не только в учебную, но и в спортивную, научную и общественную сферы. Кафедра сформировала мощную кадровую базу высококвалифицированных специалистов. Выдающиеся выпускники возглавляли институт, а также руководили различными образовательными, спортивными и общественными организациями.

Краткие выводы. Обладая богатыми традициями, достижениями в прошлом, а также продолжительным развитием в настоящем, кафедра лёгкой атлетики стала одной из научно-образовательных опор армянского спорта и физической культуры. Кафедра продолжает выполнять свою миссию, оставаясь ведущей образовательной платформой по подготовке высококвалифицированных специалистов. Она активно осуществляет деятельность в научно-образовательной и спортивной сферах, готовя кадры, соответствующие современным требованиям.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

Միշա Սահակի Հայրապետյան՝ Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: misha.hayrapetyan@sportedu.am

Վաչիկ Արամի Համբարձումյան՝ Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: vachik.hambarchumyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 02.04.2025-ին:

Ստորագրվել է գրախոսման՝ 03.04.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

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

ՀՏԴ 37.01

DOI: 10.53068/25792997-2025.2.15-55

**ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՂԱԿՆԵՐԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ
ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՎԵՐԱՀՍԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑ**

Բ. Լ. Երիցյան,

*Հայաստանի Հանրապետության Պաշտպանության
նախարարության Վազգեն Սարգսյանի անվան
ռազմական ակադեմիա, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մոդելային սանդղակ, հրետանավոր, ռազմակիրառական հմտություններ, շարժողական ընդունակություններ, մանկավարժական թեստավորում, վերահսկում, միջոց, արգելագոտու հաղթահարում:

Հետազոտության արդիականություն: ՀՀ ՊՆ Վ.Սարգսյանի անվան ռազմական ակադեմիայում դասավանդվող մարտական պատրաստության տասնյոթ առարկաների շարքում են ֆիզիկական, հատուկ ֆիզիկական ու մասնագիտակիրառական ֆիզիկական պատրաստությունները:

Արտերկրի բազմաթիվ գիտնականներ ուսումնասիրել են զինծառայողների և ուժային կառույցներում աշխատող սպաների շարժողական ընդունակությունների, ռազմակիրառական հմտությունների զարգացման խնդիրները, պաշտպանել ատենախոսություններ՝

ստեղծելով տվյալ ուղղության հարուստ գրականություն: Ամփոփելով գրական նյութը և հետազոտողների եզրակացությունները՝ կարող ենք նշել, որ բոլորն առանց բացառության ընդգծել են ֆիզիկական պատրաստության կարևորությունը ուժային կառույցներում և, հատկապես դրա մասնագիտակիրառական բաղադրիչը՝ շեշտելով դրա անհրաժեշտությունը զինված ուժերում՝ համարելով այն մասնագիտական պատրաստման հիմնական միջոցներից մեկը [5,6,7,8,9,10]:

Նախագինակոչային և զինակոչային տարիքի պատանիների ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի հետազոտմանն ու կատարելագործմանն են նվիրված մի շարք գիտնականների հետազոտություններ՝ թե ԱՊՀ, և թե Հյուսիսատլանտյան դաշինքի անդամ երկրներում: Նրանց ներկայացրած

տվյալները փաստում են բանակ զորակոչվող երիտասարդների ֆիզիկական պատրաստվածության ցածր մակարդակը, ինչը հետագայում լրացուցիչ խնդիրներ է ստեղծում հրամանատարների համար [7,10]:

Ցածր են մարզական ցուցանիշները նաև Հայաստանի Հանրապետությունում: Հիմք ընդունելով հանրապետական սպարտակիադայի արդյունքները՝ զինակոչային տարիքի պատանիները մի շարք վարժություններից ցուցադրել են ցածր արդյունքներ, իսկ ոմանք ի վիճակի չեն եղել ավարտել վարժությունները [4]: Ճիշտ է, մեջբերումը վերաբերում է 90-ական թվականների վերջին, սակայն, ցավոք, միտումը շարունակվում է մինչև մեր ժամանակները:

Անհրաժեշտ է նշել, որ եթե աշխարհի բազմաթիվ երկրներում զինակոչիկների և զինվորականների շարժողական ընդունակությունները լոջորեն ուսումնասիրվել են, և որի մասին առկա է հարուստ գրականություն, ապա Հայաստանի Հանրապետության զինծառայողներին վերաբերվող որևէ հետազոտություն մեզ հասանելի և ուսումնասիրված գրականության ցանկում չկա: Այս փաստը մտահոգիչ է և ցույց է տալիս իրական վերաբերմունքը գիտության այդ ոլորտի նկատմամբ:

Վերևում բերված վերլուծությունը հիմնավորում է սույն ուղղվածության

գիտափորձերի անցկացման և դիտարկումների վերլուծության անհրաժեշտությունն ու մեր պայմաններում գիտափորձի կազմակերպման արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման մոդելային սանդղակներ:

Գիտության և տեխնիկայի զարգացմամբ պայմանավորված՝ անհրաժեշտ էր մշակել ֆիզիկական պատրաստության կազմակերպման նոր մոտեցումներ հետևողականորեն զարգացնելու համար կուրսանտների շարժողական ընդունակությունները և ռազմակիրառական հմտությունները, ուստի, ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական ակադեմիայում, բոլոր կուրսանտների ներգրավմամբ, անցկացվել է երկամյա գիտափորձ, որի ընթացքում ուսումնասիրվել են նրանց ռազմակիրառական հմտությունները, չափագրվել կարևոր շարժողական ընդունակությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում օգտվել ենք հետևյալ մեթոդներից՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական

գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն, մոդելային սանդղակների կառուցում:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Հայաստանի Հանրապետության Պաշտպանության նախարարության Վազգեն Սարգսյանի անվան ռազմական ակադեմիայում: Հետազոտությունն անցկացվել է 2018-2020 թվականների ընթացքում, երկու ուսումնական տարի տևողությամբ, որին մասնակցել են գործող ֆակուլտետների 1-4-րդ կուրսի բոլոր կուրսանտները:

Ռազմակիրառական վարժությունների չափագրումն անցկացվել է ռազմական ակադեմիայի տարբեր վարժությունների համար նախատեսված արգելագոտում, մյուս երկու ցատկային վարժությունները ստուգվել են մարզավանում, իսկ գետնից սեղմումները և Հարվարդյան ստեպ թեստը ակադեմիայի մարզադահլիճում՝ առկա մարզագույքի օգտագործմամբ:

Աշխատանքի ընթացքում կատարվել է ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների և ռազմակիրառական հմտությունների չափագրում, ստացված տվյալները վերլուծում, մոդելային սանդղակների կառուցում, ինչը հնարավորություն տվեց համեմատական կարգով գնահատել ֆիզիկական պատրաստության գործ-ընթացի կազմակերպման որակը, հազեցնել այն

նոր վարժություններով՝ նպաստելով շարժողական ընդունակությունների աճին և ռազմակիրառական հմտությունների բարելավմանը:

Չափագրումներն անցկացվել են Մոսկվայի անթրոպոլոգիայի գիտահետազոտական ինստիտուտում մշակված մեթոդիկայով, ըստ որի՝ ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ են ընտրվել մարմնի զանգվածը (քաշը), հասակը և կրծքավանդակի շրջագիծը:

Հիմնախնդրի խորությամբ ուսումնասիրման արդյունքում ընտրվեցին առավել անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները, որոնք, համաձայն պրոֆեսոր Ֆ.Գ.Նազարյանի «Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը» մենագրության [3] նյութերի, շարժողական ընդունակությունների դասակարգմամբ սահմանված են՝ մկանային ուժը զարգացնող՝ «առավել բազային», իսկ սեղմումները գետնի վրա, ու ցատկունակությունը զարգացնող՝ «ոչ առավել բազային» վերցատկ տեղից և հեռացատկ տեղից վարժություններն ու Հարվարդյան ստեպ թեստը:

Կուրսանտների աշխատունակությունը որոշելու նպատակով անցկացվել է Հարվարդյան ստեպ թեստ, ըստ որի՝ հետազոտվողը, հինգ րոպե տևողությամբ, յուրաքանչյուր րոպեի ընթացքում 30 անգամ բարձրանում և իջնում

էր 50 սմ բարձրություն ունեցող աստիճանից: Ապա հաջորդող երեք րոպեներից յուրաքանչյուրի վերջում չափվում էր սրտի զարկերի քանակն, ու ստանում էր երեք արդյունք, ինչից հետո հաշվարկվում էր կուրսանտի աշխատունակությունը՝ հետևյալ բանաձևով $/\angle U\theta = t \times 100 / f1 + f2 + f3 / \times 2$ (Մ.Գ.Աղաջանյան) [1]:

Ուժը որոշելու նպատակով ընտրվել էր սեղմումներ հատակից վարժությունը, իսկ ցատկունակությունը՝ վերցատկ տեղից և հեռացատկ տեղից վարժությունները: Վերցատկ տեղից վարժությունը չափվել է Աբալակովի գործիքի կիրառմամբ, իսկ հեռացատկ տեղից վարժությունը՝ նշագծից ցատկով ցատկափոսի մեջ, հեռավորության չափմամբ:

Ռազմակիրառական հմտությունները որոշելու համար ընտրվել էին. թիվ 17՝ ընդ-հանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում, և թիվ 18՝ հատուկ ստուգողական վարժություն՝ արգելագոտիներում [2]:

Թիվ 17՝ ընդհանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում: Վարժությունը կատարվում է առանց զենքի: Տարածությունը՝ 400 մ: Ելադիրքը՝ խրամատում կանգնած: Խրամատից 600 գրամանոց նռնակը նետել դեպի 20 մ հեռու պատը կամ պատի դիմացի 1 մ 26 սմ հատվածը (հաշվում են ուղիղ դիպչելը), առաջին նռնակով նշանակետին չդիպչելու դեպքում

նետումները շարունակել (սակայն երեք նռնակից ոչ ավելի) մինչև նշանակետին դիպչելը: Դուրս ցատկելով խրամատից և արգելագոտու սկիզբը տանող վազքով վազել 100 մետր, շրջանցելով դրոշակը, ցատկել 2.5 մ լայնությամբ փոսի վրայով, վազքով հաղթահարել լաբիրինթոսը, մագլցելով անցնել ցանկապատը, ուղղահայաց աստիճանով բարձրանալ քանդված կամրջի երկրորդ(կորացած) հատված, վազել գերանների վրայով՝ ցատկով անցնել փվածքը և գերանի բերջին կտրտվածքից՝ կանգնած դրությունից ցատկել ներքև: Հաղթահարել քանդված սանդուղքի երեք աստիճանները, յուրաքանչյուր աստիճանից հետո երկու ոտքով անպայման դիպչել գետնին, անցնել չորրորդ աստիճանի տակով: Անցնել պատի բացվածքով, ցատկել փոսը, անցնել հաղորդակցման ուղին, դուրս գալ ջրափոսից, ցատկով անցնել պատի վրայով, թեք սանդուղքով բարձրանալ չորրորդ աստիճանի վրա և իջնել քանդված աստիճանի սանդուղքներով: Ուղղահայաց սանդուղքով բարձրանալ քանդված կամրջի գերանի վրա, վազել գերանի վրայով՝ թռչելով բացվածքների վրայով, իջնել թեք տախտակով, ցատկել 2 մետրանոց փոսի վրայով, վազքով անցնել 20 մ և շրջանցել դրոշակը՝ վազքով, հակառակ ուղղությամբ, վազքով անցնել 100 մ, վերադառնալ ելադիրք [2]:

Թիվ 18՝ հատուկ ստուգողական վարժություն արգելագոտիներում: Կատարվում է ավտոմատով, երկու փամփշտատուփով, պայուսակով և հակազագով: Տարածությունը՝ 400 մ: Ելադիք՝ զրահափոխադրիչի կողքին կանգնած (զենքը ձեռքին, հակազագը պայուսակում): Զրահափոխադրիչի կողային մասից բարձրանալ նրա վրա, վայր ցատկել հակառակ կողմից: Վազել 200մ դեպի առաջին խրամատը՝ շրջանցելով դրոշակը, ցատկել խրամատը և հագնել հակազագը: Դուրս ցատկել խրամատից, անցնել գերանի վրայով՝ հաղթահարել ձորակը կամ ուղղահայաց սանդուղքով բարձրանալ գերանի վրա և անցնել այն ու վայր ցատկել: Հաղթահարել փվածքը, ցատկել փոսը, հետնամասից 40 կգ-ոց արկղը տեղափոխել առաջամաս և նորից հետ տանել: Հանել հակազագը և տեղավորել պայուսակում, դուրս ցատկել փոսից, անցնել լաբիրինթոսը, թեք տախտակով բարձրանալ ցանկապատի վրա, անցնել գերանի վրա, վազել նրա վրայով՝ ցատկելով փվածքների վրայով և կանգնած դրությունից վայր ցատկել գերանի վերջին հատվածից, ցատկերով անցնել քանդված սանդուղքը՝ ոտքը դիպցնելով բոլոր աստիճաններին և վերջին աստիճանից վայր ցատկել, անցնել պատի վրայով, ցատկել ջրհորը, հաղորդակցման ուղիով վազել մինչև խրամատ, առնվազն

1կգ քաշով հակատանկային նոնակը նետել 15մ հառու, սակայն 3 նոնակից ոչ ավելի՝ 2X1 մ չափով վահանի վրա: 1-ին փորձի ժամանակ վահանին չդիպչելու դեպքում նետումները շարունակել մինչև որ նշանակետը խոցվի: Դուրս ցատկել խրամատից և հաղթահարել կիսապատը: Մտնել ճակատային պատի ստորին պատուհանը, դրա-նից՝ վերին պատուհանը, այնտեղից էլ անցնել գերանին, գնալ դրա ամբողջ երկայնքով, հաջորդաբար վայր ցատկել առաջին, երկրորդ հարթակներին ու գետնին, վազել, ապա ցատկել խրամատի վրայով՝ այդպիսով հատել վերջնագիծը [2]:

Արգելագոտու հաղթահարում վարժության տիրապետման բարդ գործընթացը՝ մեծաքանակ արգելքների առկայությամբ, տեղի էր ունենում բազմաթիվ դժվարությունների հաղթահարման պայմաններում և կրկնություններով, երբ ապագա սպաները դրսևորում էին տարբեր կամային հատկանիշներ՝ համառություն, տոկունություն, վճռականություն, իսկ երբ չէր ստացվում՝ երբեմն հիասթափություն, երբեմն էլ՝ հուսահատություն, սակայն վերջնարդյունքում, չորս տարվա համառ աշխատանքի շնորհիվ՝ կոփում էին կամք ու տիրապետում անհրաժեշտ հմտությունների:

Գնահատման մոդելային սանդղակները կազմելու նպատակով գիտափորձին ներգրավվել են I-IV կուրսերի բոլոր կուրսանտները: Ուսումնասիրության ծրագիրը ներառում էր նշված շարժողական ընդունակությունների և ռազմակիրառական հմտությունների գնահատումը, ցուցանիշների մշակումը և այդ ցուցանիշների շարադրումը՝ ըստ

գնահատման 5 (բարձր, միջինից բարձր, միջին, միջինից ցածր և ցածր) աստիճանների:

Մեջ բերված մոդելային սանդղակների մշակման համար օգտագործվել են գիտության մեջ հաճախ կիրառվող 0,67 σ -ից մինչև 1,5 σ սիգմայական շեղում (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Մոդելային սանդղակի մշակման մեթոդիկա

Գնահատման աստիճան	Հաշվարկ՝ ըստ σ շեղման
բարձր	$X+1.5\sigma$ և բարձր
միջինից բարձր	$X+0.67\sigma$ - ից մինչև $X+1.5\sigma$
միջին	$X-0.67\sigma$ - ից մինչև $X+0.67\sigma$
միջինից ցածր	$X-0.67\sigma$ -ից մինչև $X-1.5\sigma$
ցածր	$X-1.5\sigma$ և ցածր

Աղյուսակ 2

Մոդելային սանդղակ. II կուրսի հրեպանավոր կուրսանքների

		Ցուցանիշներ				
		բարձր	միջ. բարձր	միջին	միջ. ցածր	ցածր
Ֆիզիկական զարգացում	հասակը (սմ)	178.8 և բարձր	178.7 - 176.5	176.4 - 172.5	172.4 - 170.6	170.5 - և ցածր
	մասսա (կգ)	70.6 և բարձր	70.5 - 68.3	68.2 - 64.5	64.4 - 62.2	62.1 և ցածր
	կրծքավանդակի շրջ. (սմ)	91.7 և բարձր	91.6 - 89.7	89.6 - 86.3	86.2 - 84.3	84.2 և ցածր
	սեղմումներ հատակից	30.2 և բարձր	30.1 - 28.9	28.8 - 27.2	27.1 - 25.9	25.8 և ցածր

Շարժողական ընդունակություններ	վերցատկ տեղից (սմ)	52.5 և բարձր	52.6-51.1	51.0-48.9	48.8-47.5	47.4 և ցածր
	հեռացատկ տեղից (սմ)	227.9 և բարձր	227.8-224.1	224.0-217.9	217.8 - 214.1	214.0 և ցածր
	ՀՍԹ	73.6 և բարձր	73.5-72.3	72.2 - 70.1	70.0-68.6	68.5 և ցածր
Ռազմակիրառական հմտություններ	վարժություն թիվ 17	148.2 և բարձր	148.3-149.4	149.5 - 151.2	151.3 - 152.4	152.5 և ցածր
	վարժություն թիվ 18	200.8 և բարձր	200.9-204.2	204.3 - 209.6	209.7 - 213.0	213.1 և ցածր

Աղյուսակ 3

II կուրսի հրեպանավոր կուրսանյւնների թեստավորման արդյունքները

Որնէր	Տվյալներ և հմտություններ	Ժամկետ	Ցուցանիշներ					
			ստուգողական			փորձարարական		
			x+ m	t	P	x+ m	t	P
Ֆիզիկական զարգացում	Հասակ (սմ)	սկիզբ	172.6/1.1	1.5	>0,05	172.9/1.13	1.5	>0,05
		ավարտ	174.7/0.9			174.9/0.9		
	Մասսա (կգ)	սկիզբ	64.1/0.7	2.1	<0,05	174.9/0.9	1.9	>0,05
		ավարտ	66,0/0.5			65.3/0.9		
	Կրծքավանդակի շրջագիծ (սմ)	սկիզբ	85.3/0.7	3.1	<0,01	85.0/0.6	3.7	<0,01
		ավարտ	88.8/0.8			88.3/0.6		
Շարժողական ընդունակություններ	Վերցատկ տեղից (սմ)	սկիզբ	46.2/0.7	3.1	<0,01	46/0/0.7	7.5	<0,01
		ավարտ	50.4/0.6			54.6/0.9		
	Հեռացատկ տեղից (սմ)	սկիզբ	217.1/1.4	2.4	<0,05	215.2/1.06	4.9	<0,01
		ավարտ	220.8/0.9			225.0/1.7		
	Սեղմումներ հատակից	սկիզբ	35.1/0.6	4.7	<0,01	34.7/0.8	9.7	<0,01
		ավարտ	40.4/0.93			46.7.0.96		
	ՀՍԹ(միավ)	սկիզբ	65.6/0.7	3.8	<0,01	65.1/0.7	6.8	<0,01
		ավարտ	69.6/0.8			71.8/0.7		
Ռազմակիրառական հմտություններ	վարժություն թիվ 17	սկիզբ	153.8/1.3	3.7	<0,01	150.0/1.2	6.9	<0,01
		ավարտ	147.9/1.1			138.6/1.1		
	վարժություն թիվ 18	սկիզբ	208.1/1.2	3.5	<0,01	208.3/1.2	11.2	<0,01
		ավարտ	202.9/0.9			192.7/0.7		

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքում առաջին անգամ հետազոտվել են ռազմական ակադեմիայի կուրսանտների շարժողական ընդունակություններն ու ռազմական հմտությունները (աղյուսակ 3):

Տվյալները հաշվարկվել են՝ ըստ կուրսերի և գիմպորական մասնագիտությունների: Բերվում է II կուրսի հրետանավոր կուրսանտների ցուցանիշների մոդելային սանդղակը (աղյուսակ 2), որտեղ շարժողական ընդունակությունների, ռազմակիրառական հմտությունների և ֆիզիկական զարգացման յուրաքանչյուր ցուցանիշ ունի իր համապատասխան գնահատականը:

Առաջարկվող մոդելային սանդղակը իրավագոր է, քանի որ հաշվարկված է սոցիալական նույն միջավայրում:

Մոդելային սանդղակները հնարավորություն են ընձեռում.

- գնահատել յուրաքանչյուր կուրսի կուրսանտի շարժողական ընդունակությունների և ռազմակիրառական հմտությունների մակարդակն ուսման տարբեր փուլերում,

- բացահայտել անբավարար ռազմակիրառական հմտություններ և շարժողական ընդունակություններ ունեցող կուրսանտներին և ուղենշել նրանց այդ որակների զարգացման միջոցներն ու մեթոդները,

ըստ ռազմակիրառական հմտությունների և շարժողական ընդունակությունների զարգացման աստիճանի՝ մոտավորապես հավասար պատրաստվածություն ունեցող կուրսանտներին բաժանել խմբերի՝ անհատականացնելու և տարբերակելու համար նրանց մարզման գործընթացը:

Անդրադառնալով գիտափորձի արդյունքում ստացված ստուգողական և փորձարարական խմբերի կուրսանտների ցուցադրած արդյունքներին՝ տեսնում ենք, որ ֆիզիկական զարգացման առումով ցուցանիշների գործակիցների տարբերությունը չնչին է կամ առհասարակ բացակայում է, իսկ շարժողական ընդունակությունների ու ռազմակիրառական հմտությունների ցուցանիշների աճը փորձարարական խմբերում զգալիորեն բարձր է ստուգողական խմբերի ցուցադրած արդյունքների համեմատությամբ՝ բոլոր նախատեսված վարժություններից: Դա ցայտուն երևում է 3-րդ աղյուսակում:

Այսպես, եթե շարժողական ընդունակություններից, հեռացատկ տեղից վարժության արդյունքներով ստուգողական խմբի t -գործակիցը = 2.4 , իսկ $p > 5$ -ից, ապա փորձարարական խմբի t գործակիցը = 4.9 և $p < 1$ -ից, նշանակում է, որ երկու խմբերի աճի պարագայում փորձարարական խմբի առաջընթացը մեծ է - 2.5-ով:

Համեմատելով վերցատկ տեղից և սեղմումներ գետնից վարժությունների գործակիցները՝ տեսնում ենք, որ՝ եթե ստուգողական խմբի t գործակիցը = 3.1, իսկ փորձարարականինը $t = 7.5$, աճը կազմել է - 4.4, իսկ մյուս վարժությունից ստուգողականում $t = 4.7$, իսկ փորձարարականում $t = 9.7$, աճը - 5 է, ինչն էլ հավաստում է փորձարարական խմբի ավելի մեծ առաջընթացի մասին:

Համեմատելով ռազմակիրառական հմտություններն արտացոլող արգելագոտու հաղթահարման թիվ 17 և 18 վարժությունները՝ տեսնում ենք նույն համամասնությունը, երբ փորձարարական խմբերում, համեմատ ստուգողականների, աճը շեշտակի մեծ է. առաջինում՝ t -ն - 3.7-ից աճել է - 6.9, տարբերությունը կազմում է - 3.2, երկրորդում՝

t -ն - 3.5-ից աճել է - 11.2, տարբերությունը կազմում է - 7.7: Բերվող ցուցանիշների համեմատությունը հավաստում է, որ այս վարժություններից նույնպես աճը մեծ է:

Եզրակացություն: Առաջին անգամ մշակվել են ՀՀ ՊՆ Վ.Սարգսյանի անվան ռազմական ակադեմիայի հրետանավոր կուրսանտների շարժողական ընդունակություններն ու ռազմակիրառական հմտությունները: Փորձարկման ծրագիրը նպաստեց կուրսանտների ռազմակիրառական հմտությունների զարգացմանը:

Առաջարկվող վարժությունների կրկնությունն ու կատարելագործումը նպաստում են ռազմակիրառական հմտությունների արագ աճին:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն, Դասագիրք, Երևան, 2015, 462 էջ:
2. ՀՀ ՁՈՒ ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկ, Երևան, 2021, 128 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձև, Մենագրություն, Երևան, 2015, 128 էջ:
4. Казарян Ф.Г., Купалян Ю.Е., Характеристика уровня двигательной подготовленности молодежи Армении допризывного и призывного возраста: Тезисы док. Науч конф. Армянского гос.инст. ФК. Ереван: 1996. 60с.
5. Непомнящий С. В., Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений МВД СССР: Автореферат диссертации КПН, М., 1989., 24 с.

6. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 2002. 864с.
7. Сухоцкий В.И., Теоретический раздел требования военно-спортивного комплекса. М., 1975г., 62 с.
8. Теоретические основы физической подготовки и спорта. Учебное пособие, Ленинградское высшее общевойсковое командное училище имени С. Кирова., Петродворец., 1990. 54с.
9. Шиян Б.М., Теория и методика физического воспитания: Уч. пособие для студ. Пед. инст. и пед. уч-щ по спец. Нач. воен. подготовка и физ. воспитания: М.: 1988. 224с.
10. Gotse H.Der. Achter-test. Armeesportler. 3.(10). 1965.

MODEL SCALES AS A MEANS OF MONITORING THE DEVELOPMENT OF MILITARY APPLIED SKILLS OF CADETS

*B.L. Yeritsyan,
V. Sargsyan Military Academy Ministry of Defense
of the Republic of Armenia, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Military-applied skills, artillery cadets, circuit training, pedagogical experiment, mathematical analysis, model scales, overcoming obstacles.

Research relevance: The goal of higher military educational institutions is to train highly qualified officers for the armed forces. Thus, Military Academy named after V. Sargsyan provides future officers with comprehensive education.

To improve physical training a pedagogical experiment was conducted. Artillery cadets were involved in the experiment. It was necessary to identify the main pathways for developing military-applied skills and fundamental motor abilities, develop model scales and present a set of methodological guidelines.

Research aim and objectives: As a result of a two-year formative pedagogical experiment changes in the physical development of the cadets were studied, the workload of physical training lessons was determined, ways to improve their effectiveness were identified, and the rationale for the proposed method of developing the cadets' applied skills was developed and confirmed.

Research methods and organization: Methods of pedagogical testing and pedagogical observation were used; motor abilities, physical development, military-applied skills and mathematical analysis were measured.

To assess work capacity, The Harvard Step Test was conducted; Military-applied skills were tested using exercises number 17 and 18 (Physical Training Manual – 2021).

Research result analysis: Positive results were obtained for all exercises. It was proposed to take them into account when revising the curriculum.

Conclusion: As a result of the research, for the first time, data was obtained determining physical development, motor abilities and the development of military-applied skills, model scales were developed and recommended for implementation in pedagogical practice.

МОДЕЛЬНЫЕ ШКАЛЫ КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ ЗА РАЗВИТИЕМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ

Б. Л. Ерицян,

*Военная академия имени В. Саргсяна Министерства
Обороны Республики Армения, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: военно-прикладные навыки, модельные шкалы, педагогический эксперимент, артиллеристы, преодоление препятствий.

Актуальность исследования. С целью совершенствования физической подготовки и ее военно-прикладной составляющей, был проведен научный эксперимент. Для участия в нем были привлечены все курсанты Военной академии имени В.Саргсяна Министерства обороны республики Армения. Были определены основные пути развития военно-прикладных навыков, основных двигательных способностей, и на основе полученных результатов разработаны модельные шкалы и составлены методические указания.

В доступной и изученной нами литературе подобные исследования практически отсутствуют, что и подчеркивает необходимость и актуальность настоящего исследования.

Цель исследования. Целью двухгодичного формирующего педагогического эксперимента было изучение роста физического развития, двигательных

способностей и военно-прикладных навыков курсантов, определение степени нагрузки уроков по физической подготовке, пути повышения их эффективности, разработка и на основе полученных результатов построение модельных шкал по средством которых мог бы осуществляться контроль за развитием военно-прикладных навыков.

Методы и организация исследования. Были использованы методы педагогического тестирования, изучена литература, построены модельные шкалы, проведен анализ педагогического исследования.

В процессе исследования измерялись двигательные способности, физическое развитие, военнопприкладные навыки и проведен математический анализ. Полученные данные позволили оценить качество занятий по физической подготовки, усложнить упражнения, что способствовало совершенствованию двигательных навыков и военно-прикладных способностей курсантов.

С целью изучения работоспособности был проведен Гарвардский степ тест; для определения силы, отжимание в упоре лежа; прыгучесть определялась двумя упражнениями, прыжками в высоту с места, и прыжками в длину с места. Военно-прикладные навыки тестировались упражнениями номер 17, 18, по теме преодоление препятствий.

Анализ результатов исследования. В результате работы были апробированы и получены положительные результаты по всем упражнениям. А использование данных модельных шкал облегчило организацию контроля процесса развития военно-прикладных навыков у курсантов в любой период учебного процесса.

Краткие выводы. В результате исследования, впервые были получены данные определяющие их физическое развитие, двигательные способности и развитие военно-прикладных навыков, разработаны модельные шкалы и рекомендованы для внедрения в педагогическую практику.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Բագրատ Լևոնի Երիցյան՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր, Ֆիզիկական պատրաստության և սպորտի ամբիոնի դասախոս, ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական ակադեմիա, Երևան, Հայաստան, E.mail: bagratyeritsyan56@gmail.com

Information about the author

Bagrat Levon Yeritsyan, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Lecturer of Chair of Physical Training and Sport, Military Academy after V. Sargsyan MoD RA, Yerevan, Armenia, E.mail: bagratyeritsyan56@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 12.08.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 13.08.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾԱԺԱՄԱՆԱԿԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ՃՇԳՐՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՆՈՐ ԹԵՍԵՐ

Խ.Խ. Խաչատրյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Շարժումների ճշգրտություն, ժամանակ, տարածություն, նոր թեստերի ստուգում:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը դադարում նպաստում են երեխաների ֆիզիկական և մենթալ զարգացմանը, ինչպես նաև նոր շարժումների արդյունավետ յուրացմանը: Նման պայմաններում աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բացահայտումն ու գնահատումը դիտարկվում է որպես կարևոր նախադրյալ՝ ուսումնական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման և առօրյա կյանքի մոտեցումների ձևավորման տեսանկյունից: Շարժումների ճշգրտությունը, լինելով շարժողական ընդունակություններից մեկը, առանցքային նշանակություն ունի մարդու շարժողական գործունեության բոլոր ձևերում:

Այս համատեքստում այն վստահելի ցուցիչ է՝ աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության բաղադրիչներից մեկի գնահատման և վերլուծության համար՝ նպաստելով ֆիզիկական

դաստիարակության ռազմավարությունների առավել հիմնավորված մշակմանը:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին աշակերտների շարժումների ճշգրտության գնահատումը չափազանց կարևոր է, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս կարճաժամկետ ու երկարաժամկետ հետևանքներով ճիշտ պլանավորել կրթական գործընթացը:

Շարժումների ճշգրտությունը կարևոր նշանակություն ունի աշակերտների ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման տեսանկյունից: Այն անմիջականորեն պայմանավորում է ինչպես խաղային գործունեության արդյունավետությունը, այնպես էլ սպորտային տեխնիկայի ձևավորումն և կատարելագործումը:

Բացի մարզական ոլորտից, շարժումների ճշգրտությունը կարևոր դեր ունի նաև առօրյա կենցաղային գործունեության ինտեգրման գործընթացում՝ որպես բազմակողմանիորեն կիրառելի շարժողական ընդունակություն [1, 2, 14, 15]:

Նոր դարաշրջանի պահանջները պայմանավորում են կրթական համակարգի շարունակական նորարարությունն ու արդիականացումը, ինչը հատկապես կարևոր է ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում: Այս համատեքստում շարժումների ճշգրտությունը դիտարկվում է իբրև կարևոր շարժողական ընդունակություն, որն էական դեր է խաղում մարդու գրեթե բոլոր շարժողական գործունեության ոլորտներում՝ կենցաղային, խաղային, մասնագիտական կամ սպորտային: Հետևաբար, անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել այս ընդունակության զարգացմանը՝ հատկապես դպրոցական կրթական ծրագրերում:

Շարժումների ճշգրտության հետ կապված բազմաթիվ հիմնահարցեր լայնորեն ուսումնասիրվել են տարբեր հեղինակների կողմից, և արդեն իսկ առկա են մի շարք կիրառելի և հոսալի թեստեր, որոնք նվիրված են շարժումների ճշգրտության գնահատմանը [1, 2, 3, 4, 6, 11, 15]: Սակայն, առաջարկվող նոր թեստերը մշակվել են՝ օգնելու ավելի հստակ գնահատել մարդու տարածաժամանակային ճշգրտությունը:

Ժամանակի ճշգրտության ընկալումը և շարժման կառավարման հմտությունները փոխկապակցված են մարդու շարժողական գործունեության արդյու-

նավետության հետ: Սպորտային արդյունքների, շարժողական հմտությունների ձևավորման և նույնիսկ առօրյա գործունեության որակի վրա մեծ ազդեցություն ունի այն, թե որքան ճշգրիտ է անհատը ժամանակի ընթացքում կարողանում կառավարել շարժումները:

Մինչ այժմ կիրառվող ժամանակի ճշգրտության գնահատման թեստերը առավելապես հիմնված են եղել միայն ժամանակային հատվածների գնահատման վրա՝ առանց շարժման կամ տարածության գործոնի ինտեգրման: Այսինքն՝ փորձարկվող պետք է «զգա», օրինակ՝ 10 վայրկյան կամ այլ տևողությամբ ժամանակահատված՝ առանց որևէ շարժողական գործողություն կատարելու [1, 4, 6]:

Նման մոտեցումը հնարավորություն է տալիս գնահատել միայն ժամանակի պասիվ զգացողությունը՝ անտեսելով այն հանգամանքը, որ իրական կյանքում ժամանակը կարևորվում է ոչ թե ստատիկ, այլ դինամիկ իրավիճակներում, երբ մարդը միաժամանակ շարժվում է, մտածում, կողմնորոշվում, կատարում ակտիվ շարժում, կամ շարժողական գործողություն:

Ժամանակը շարժողական գործունեության ընթացքում գնահատող թեստերի կիրառումը կարևորվում է նաև կրթական գործընթացում՝ ուսու-

ցիչների կողմից շարժողական ընդունակությունների զարգացման և հետադարձ կապի տրամադրման նպատակով: Դրանք անհրաժեշտ են տարիքային բոլոր խմբերի համար, չեն պահանջում բարդ սարքավորումներ և հեշտ են իրականացման ու վերլուծության համար:

Նման մոտեցումները հաստատվում են ինչպես միջազգային գիտական շրջանակներում իրականացված հետազոտություններով, այնպես էլ հայ հեղինակների գիտական աշխատություններով, որոնցում շեշտվում է ժամանակի զգացողության կարևորությունը շարժումների և շարժողական գործողությունների կառավարման տեսանկյունից [1, 2, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 16]:

Հետազոտության նպատակը:

Բացահայտել շարժումների ժամանակի տարբերակման ճշգրտության մշակված թեստերի համապատասխանումը չափաբանական պահանջներին և հետագա կիրառելու հնարավորությունը դրպրոցական ֆիզկուլտուրային համակարգում:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Հիմնավորել ժամանակի և տարածության համադրությամբ շարժողական գործողության կատարման անհրաժեշտությունն և կարևորությունը մարդու կյանքում:

2. Մշակել և փորձարկել նոր թեստեր՝ ուղղված ժամանակի ճշգրտության գնահատմանը շարժողական գործողության կատարման ընթացքում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, մշակված թեստի տեսական վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մինչ մանկավարժական թեստավորումը՝ իրականացվել է առաջարկվող ստուգողական վարժության բովանդակության տեսական վերլուծություն, որի ընթացքում մշակվել են շարժումների տարածաժամանակային բնութագրերը գնահատող ստուգողական տարբեր վարժություններ: Մշակված թեստերի հիմքում դրված է եղել կարևոր գաղափար՝ ստեղծել այնպիսի վարժություններ, որոնք հնարավորություն կտան ստուգելու դպրոցականների տարածաժամանակային ճշգրտությունը կարճ և երկար ժամանակահատվածում:

Ստուգողական վարժությունների տևողության ընտրության հարցում հիմք ենք ընդունել մասնագիտական գրականության մեջ առաջարկվող՝ 3 վրկ.

(կարճ) և 10 վրկ. (երկար) ժամանակահատվածները:

Տեսական վերլուծության ընթացքում ուսումնասիրվել են մշակված թեստերի բովանդակությունը, հնարավորությունները և կիրառման մատչելիությունը՝ երկու սեռի դպրոցականների տարբեր տարիքային խմբերի շրջանում՝ առաջնորդվելով գիտամեթոդական գրականության մեջ երաշխավորված վարժություններով [5]:

Այս առումով անհրաժեշտ է հիշել Վ.Մ. Զաքիորսկու հետևյալ կարևոր միտքը. «Ոչ բոլոր ստուգողական վարժությունները կարող են օգտագործվել որպես թեստեր, այլ միայն նրանք, որոնք համապատասխանում են չափաբանական որոշակի պահանջների՝ հուսալիության, օբյեկտիվության և տեղեկատվայնության» [5]:

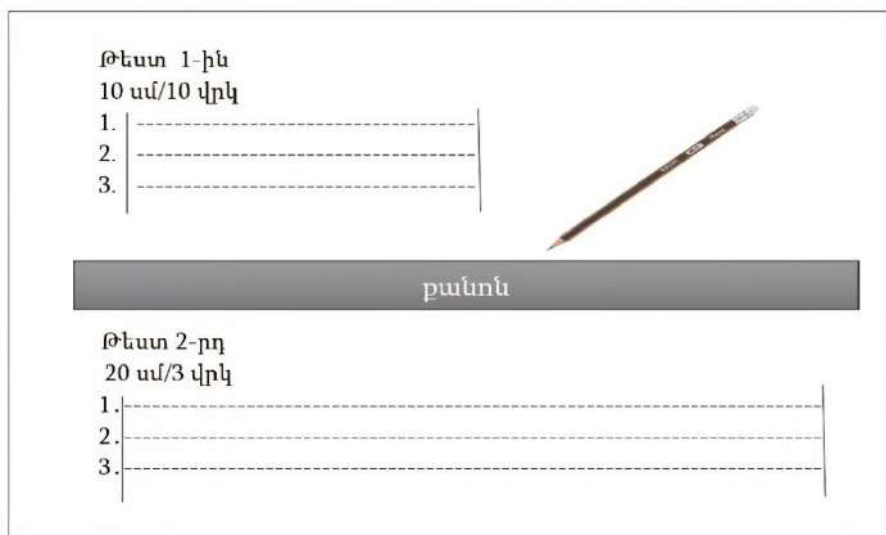
Մշակված թեստերի կիրառելիության հնարավորությունները ստուգվել են այդ պահանջներին համապատասխան:

Ուսումնասիրությունն իրականացվել է Երևան քաղաքում՝ Խ.Աբովյանի անվան հիմնական դպրոցում և Ա.Ղանդիլյանի անվան N 142 ավագ

դպրոցում՝ կրտսեր (2-րդ), միջին (6-րդ) և ավագ (10-րդ) դասարանների աշակերտների շրջանում՝ չորս տարվա տարբերությամբ:

Դպրոցականների շարժումների ժամանակի տարբերակման ճշգրտությունը որոշելու նպատակով մշակվել են վարժություններ՝ որոշակի տարածության հաղթահարմամբ՝ ժամանակի հստակ տևողության պայմաններում: Աշակերտները պետք է նշված ժամանակում, նշումներ չունեցող քանոնով, գծեին հորիզոնական գիծ, որի երկարությունը նախապես նշված էր:

Մինչ թեստավորումը դպրոցականներին տրվում էր հնարավորություն՝ դիտելու վայրկենաչափի ցուցիչները՝ վայրկյանների ընթացքի մասին պատկերացում կազմելու նպատակով, ինչից հետո միայն անցնում էին վարժության կատարմանը: Վարժությունը կատարվում էր զույգերով, և բոլորի համար ապահովված էին նույն հավասար պայմանները: Ժամանակը հաշվարկվում էր այն պահից, երբ հետազոտվողը սկսում էր գծել և ավարտում այն ժամանակ, երբ գիծը հասցնում էր վերջնակետին (նկար):



Նկար. Տարածաժամանակային ճշգրտության գնահատման վարժության սխեման

Հետազոտությունն իրականացվել է երեք փորձով՝ հիմնվելով գիտամեթոդական գրականության մեջ առաջարկվող մոտեցման [5]:

Յուրաքանչյուն փորձից հետո հետազոտվողը տեղեկացվում էր իր արդյունքի մասին: Ներկայացվել են երկու թեստ՝ 10 սմ և 20 սմ երկարությամբ հորիզոնական գծի հարթ և կայուն անցկացում՝ համապատասխանաբար երկար (10 վրկ.) և կարճ (3 վրկ.) ժամանակում: Թեստերն իրականացվել են գրչի և քանոնի օգնությամբ:

Ժամանակի հսկողությունն իրականացվել է թեստերն անցկացնող անձանց՝ հողվածի հեղինակը և դպրոցի ու-

սուցիչների կողմից: Գնահատման չափանիշն է եղել ժամանակային շեղումների գրանցումը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հայտնի է, որ ստուգողական վարժությունների կիրառելիության համար մշակված թեստերը պետք է անցնեն չափաքանական ստուգումներ և համապատասխանեն հետևյալ չափանիշներին՝ հոսալիություն, օբյեկտիվություն, տեղեկատվայնություն (ինֆորմատիվություն) [5]:

Թեստերի հոսալիությունն արտացոլում է տվյալ թեստի արդյունքների կայունությունը կրկնվող չափումների դեպքում: Այս չափանիշը գնահատվել է երկու եղանակով՝ նույն աշակերտի կրկնակի չափումներով (աղյուսակ 3):

Ըստ գիտամեթոդական գրականության մեջ առկա չափաբանական պահանջների՝ հուսալի թեստը պետք է ունենա բարձր հարաբերակցական գործակից՝ $r \geq 0.7$, ինչը թույլ է տալիս կիրառել տվյալ թեստը որպես գնահատման վստահելի գործիք [5]:

Թեստերի ինֆորմատիվությունը (տեղեկատվայնությունը) ցույց է տալիս, թե որքանով է տվյալ թեստը չափում հենց այն հատկությունը, որի համար նախատեսված է: Վ. Հացիորսկին կարևորում է թեստի կապը իրական կարողության և տարիքային կամ ֆունկցիոնալ մակարդակի տարբերությունների հետ [5]: Այն գնահատվում է ախտորոշիչ հատկություններով: Առաջինը ցույց է տալիս ստուգողական վարժության կիրառելիության հնարավորությունը, օրինակ՝ տարբեր տարիքային խմբերում, կամ պատրաստվածության տարբեր մակարդակ ունեցող մարզիկների մոտ:

Թեստերի օբյեկտիվությունը վերաբերում է չափման գործընթացի անկախությանը՝ ստուգողի սուբյեկտիվ առանձնահատկություններից: Սա հնարավոր է ապահովել ստուգման հստակ չափանիշների սահմանմամբ, նույն պայմաններով և անկախ գնահատողներից:

Հաշվի առելով վերոհիշյալը՝ կատարվել են հետևյալ մեթոդական քայլերը.

- Յուրաքանչյուր թեստ կատարվել է երեք անգամ՝ միջինացմամբ ապահովելով օբյեկտիվ մոտեցում:

- Կիրառվել են վարժության կատարման միևնույն պայմանները՝ տարածության և ժամանակի նույն հարաբերակցությամբ բոլոր դասարանների աշակերտների համար:

Նախապես մշակվել են մի քանի թեստեր՝ տարածություն/ժամանակ հարաբերակցությամբ՝ 10սմ/10 վրկ., 10սմ/5վրկ., 20սմ/10վրկ., 20սմ/5վրկ., 20սմ/3վրկ.:

Մշակված թեստերը փորձարկվել են երեք տարիքային խմբերի երկու սեռի աշակերտների շրջանում: Յուրաքանչյուր թեստ կատարվել է երեք անգամ՝ ապահովելու արդյունքների հուսալիությունը: Փորձին մասնակցել են 2-րդ, 6-րդ և 10-րդ դասարանների 30 աշակերտ (յուրաքանչյուր խմբից՝ 5 տղա և 5 աղջիկ): Արդյունքները վերլուծվել են միջին թվաբանականի ($\bar{X}$), քառակուսային շեղման (σ), միջին սխալի (m), միջինների տարբերության (t) և հարաբերակցական կապի (r) գործակիցների միջոցով [5]:

Վերլուծության արդյունքում առանձնացվել են առավել արդյունավետ երկու թեստերը՝ 10սմ/10 վրկ. և 20սմ/3

վրկ., որոնք համապատասխանել են վերոհիշյալ չափաբանական պահանջներին:

Նախնական գիտափորձը ցույց տվեց, որ մնացած թեստերը չունեն բավարար տեղեկատվականություն. տարբեր տարիքային խմբերում արդյունքները չէին տարբերվում, և փորձերի միջև

առկա էին էական անհամապատասխանություններ: Այդ պատճառով դրանք համարվեցին ոչ հուսալի և ոչ արդյունավետ՝ գործնական կիրառման համար:

Մշակված թեստերը ստուգվել են կրտսեր, միջին և ավագ դպրոցի երկու սեռի աշակերտների շրջանում (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Դպրոցականների շարժումների փարաօժամանակային բնութագրերի ճշգրտության փորձերակման ցուցանիշները (վայրկյան, սխալներ)

Դասարան/տարիք	20սմ/3վրկ.		10սմ/10վրկ.	
	$X \pm \sigma$	m	$X \pm \sigma$	m
2-րդ (7 տ.)	1,50 $\pm$ 1,31	0,41	5 $\pm$ 2,67	0,84
6-րդ (11 տ.)	0,67 $\pm$ 0,71	0,22	1,9 $\pm$ 2,51	0,80
10-րդ (15 տ.)	0,37 $\pm$ 0,49	0,15	1,2 $\pm$ 1,49	0,47

1-ին աղյուսակից երևում է, որ 20սմ/3վրկ. թեստի դեպքում տարիքի աճի հետ զուգահեռ միջին սխալը զգալիորեն նվազում է՝ 1.50-ից մինչև 0.37: Սա վկայում է, որ աշակերտների տարիքային զարգացումը դրականորեն է անդրադառնում ուսումնասիրված ցուցանիշների վրա:

Քառակուսային շեղումը ևս նվազում է, ինչը նշանակում է, որ արդյունքների տատանումը միջին ցուցանիշի

նկատմամբ փոքրանում է, այսինքն՝ աշակերտների արդյունքները դառնում են ավելի համասեռ:

Միջին սխալն իջնում է՝ վկայելով չափումների ավելի մեծ վստահելիության մասին:

10սմ/10 վրկ. թեստի դեպքում ևս նկատվում է նույն միտումը՝ ժամանակի ընկալման ճշգրտությունը տարիքային աճի հետ բարելավվում է: Սակայն հըստակ երևում է, որ 2-րդ դասարանի դեպքում սխալի միջին թվաբանականը շատ բարձր է՝ շուրջ 5 վրկ., ինչը

վկայում է, որ դանդաղ շարժման դեպքում ժամանակի գնահատումը փոքր տարիքի աշակերտների համար զգալի դժվարություն է առաջացնում:

Քառակուսային շեղումը ևս մեծ է կրտսեր դասարաններում, ինչը վկայում է աշակերտների արդյունքների միջև զգալի տարբերությունների մասին:

10-րդ դասարանում սխալներն ու շեղումները նվազում են, ինչը վկայում է ժամանակային զգայունակության զարգացման մասին:

Տարիքի աճի հետ զուգահեռ երեխաների կողմից շարժման ընթացքում ժամանակի ընկալումը զգալիորեն բարելավվում է, ինչը արտացոլվում է ինչպես արագ, այնպես էլ դանդաղ շարժման թեստերում:

Ցածր դասարաններում արձանագրված մեծ շեղումները վկայում են

այն մասին, որ ժամանակի ընկալումը դեռևս գտնվում է ձևավորման փուլում:

Տարածական պայմանների փոփոխության դեպքում՝ երբ օբյեկտը շարժվում է ավելի դանդաղ (10սմ/10 վրկ.), սխալներն ավելի մեծ են, հատկապես փոքր տարիքային խմբում:

Այս տվյալները վկայում են, որ ժամանակի ընկալման ճշգրտությունը տարիքային զարգացող հմտություն է, իսկ ներկայացված երկու թեստերն իրագործելի և արդյունավետ գործիքներ են այդ զարգացման մակարդակը չափելու համար՝ հատկապես տարբեր շարժման արագությունների համատեքստում:

Հաշվարկները ցույց են տալիս, որ երկու թեստերի դեպքում էլ տարիքի աճի հետ ժամանակի ընկալման ճշգրտությունը հավաստիորեն բարելավվում է (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

Տարբեր դասարանների միջև շարժումների փարաժամանակային բնութագրերի ճշգրտության փարբերության հավաստիություն

Համեմատություն/ դասարան	20սմ/3վրկ.		10սմ/10վրկ.	
	t	P %	t	P %
2-րդ և 6-րդ	1,78	< 95	2,67	> 95
6-րդ և 10-րդ	1,13	< 95	0,75	< 95
2-րդ և 10-րդ	2,59	> 95	3,95	> 95

Ամենաբարձր և հավաստի տարբերություններն արձանագրվել են 2-րդ

և 10-րդ դասարանների միջև՝ համապատասխանաբար $t=3.95$ և $t=2.59$, ինչը վկայում է, որ այս երկու խմբերի միջև

շարժման ընթացքում ժամանակի ընկալման տարբերությունը էական և հավաստի է:

Բացահայտվել է, որ 2-րդ և 6-րդ դասարանների միջև նույնպես առկա է նշանակալի տարբերություն, հատկապես դանդաղ շարժման դեպքում (10սմ/10վրկ.):

Իսկ 6-րդ և 10-րդ դասարանների միջև տարբերությունը էական չէ ($t=1,3$), ինչը նշանակում է, որ այս տարիքի հատվածում զարգացումը կայունանում է:

Վիճակագրական վերլուծությունը, հիմնված միջին ցուցանիշների տարբերության հավաստիության վրա, ցույց է տալիս, որ 2-րդ և 10-րդ դասարանների միջև տարբերությունը ամենաարտահայտվածն է: Սա վկայում է ճշգրտության տարածաժամանակային բնութագրի տարբերական հստակ զարգացման մասին:

Ամփոփելով և վերլուծելով 1-ին աղյուսակում և 2-րդ աղյուսակում ներկայացված ցուցանիշները՝ կարող ենք փաստել, որ մշակված թեստերը լիովին համապատասխանում են տեղեկատվայնության անհրաժեշտ պահանջներին և կիրառելի են դպրոցականների տարբեր տարիքային խմբերում:

Մշակված թեստերի հուսալիությունը ստուգելու նպատակով հաշվարկվել են փորձերի տվյալների միջին հարաբերակցական (կոռելյացիոն) կապը: Վերջինիս մեծությունը վկայում է ստուգողական վարժության հուսալիության աստիճանի մասին: 3-րդ աղյուսակում ներկայացված է հուսալիության գնահատումը կոռելյացիայի գործակցով, որում արտացոլված է երկու թեստերի արդյունքները: Ցուցանիշները վկայում են առաջարկվող ստուգողական վարժությունների հուսալիության աստիճանի մասին:

Աղյուսակ 3

Տարածաժամանակային թեստերի հուսալիության ցուցանիշները (r)

Թեստեր	Ընդհանուր	Տղաներ	Աղջիկներ
3վրկ./20սմ	0,71	0,57	0,96
10վրկ./10սմ	0,59	0,69	0,69

Հայտնի է, որ բարձր հարաբերակցական գործակիցները (արժեքները) վկայում են թեստերի հուսալիության մասին [5,10]:

4-րդ աղյուսակում ներկայացված տարբեր գնահատողների արդյունքների միջև հայտնաբերված հարաբերակ-

ցությանն ակնհայտ հիմնավորում է երկու վարժությունների հոսալիության

բարձր աստիճանը՝ 3 վրկ./20սմ-ի դեպքում $r=0.73$ և 10 վրկ./10սմ-ի դեպքում $r=0.91$:

Աղյուսակ 4

Տարածաժամանակային թեստերի օբյեկտիվության ցուցանիշներ(r).

Թեստեր	Ընդհանուր	տղաներ	աղջիկներ
3վրկ./20սմ	0,73	0,59	0,87
10վրկ./10սմ	0,91	0,74	0,91

Աղյուսակից երևում է, որ երկու թեստերի դեպքում էլ աղջիկների մոտ հարաբերակցական ցուցանիշներն ավելի բարձր են ($r=0.87$ և $r=0.91$), քան տղաների մոտ ($r=0.59$ և $r=0.74$): Աղջիկների տվյալներում բարձր հարաբերակցությունը կարող է վկայել ավելի կայուն շարժողական գործողությունների և ժամանակի ընկալման մասին: Իսկ տղաների մոտ ավելի ցածր հարաբերակցական գործակիցը հավանաբար պայմանավորված է շարժումների կատարման այլ մոտեցմամբ:

Բոլոր դեպքերում երկու աղյուսակում էլ (աղյուսակ 3 և 4) արժեքները մոտենում են 1-ին աղյուսակին, ինչը նշանակում է բարձր հարաբերակցական կապ, այսինքն՝ փոփոխականները փոխկապակցված են, որն էլ իր հերթին վկայում է թեստերի հոսալիության և օբյեկտիվության մասին:

Նոր թեստերի ստացված արդյունքներով՝ 20սմ/3վրկ. թեստում՝ $r=0.71$ (ինքնանմանությամբ), $r=0.73$ (երկու գնահատողի միջև)՝ բավարար մակարդակ և երկրորդ՝ 10սմ/10վրկ. թեստում՝ $r=0.59$ և $r=0.91$ համապատասխանաբար: Երկրորդ արդյունքը՝ ($r=0.91$) ցույց է տալիս հոսալիություն[4]:

Աղջիկների մոտ արձանագրված բարձր հարաբերակցական կապերի գործակիցները (մինչև $r=0.96$) վկայում են արդյունքների կայունության՝ փորձից փորձ ոչ զգալի տատանման մասին, ինչը ևս ամրապնդում է թեստերի հոսալիության հիմնավորումը:

Թեստերի փորձարկումը երկու ուսուցիչների կողմից՝ (աղյուսակ 4) և ստացված հարաբերակցական բարձր կապերը (մինչև $r=0.91$) վկայում են նաև գնահատման օբյեկտիվության մասին:

Ներկայացված բոլոր ցուցանիշները համապատասխանում են չափաբանական պահանջներին և վկայում են, որ թեստերի արդյունքները կախված չեն գնահատողի սուբյեկտիվ ընկալումից:

Նոր թեստերի հաշվարկված տվյալները փաստում են, որ ցուցանիշների սխալների միջին արժեքը նվազում է տարիքային աճին զուգահեռ (աղյուսակ 1), ինչը վկայում է տարածաժամանակային ճշգրտության ընկալման հմտության զարգացման մասին:

Այսպիսով՝ հաշվի առնելով վերոնշյալ չափորոշիչները՝ ըստ սպորտային չափաբանական մեթոդաբանության, հնարավոր եղավ հաստատել, որ մշակված տարածաժամանակային ճշգրտության գնահատման վարժություններն ունեն բավարար հոսալիություն, բարձր օբյեկտիվություն և բավարար ինֆորմատիվություն:

Ստացված արդյունքները թույլ են տալիս այս թեստերը երաշխավորել կիրառման՝ որպես գիտականորեն հիմնավորված գործիքներ՝ դպրոցականների տարածաժամանակային ճշգրտության գնահատման նպատակով:

Եզրակացություն:

1. Մինչ այժմ ժամանակի ընկալման գնահատմանն ուղղված թեստերն առավելապես կենտրոնացած են

եղել միայն որոշակի ժամանակահատվածների գնահատման վրա՝ անտեսելով շարժման կամ տարածական բաղադրիչների համադրումը:

2. Նոր մշակված թեստերը, որոնք ներառում են կարճ և երկար ժամանակահատվածում՝ 20 և 10սմ ձեռքի շարժում (10սմ/10 վրկ. և 20սմ/3վրկ.), ապահովում են տարածաժամանակային ճշգրտության ամբողջական գնահատում՝ միաժամանակ ընդգրկելով շարժման պլանավորումը, կատարողական հստակությունն ու ժամանակի զգացողությունը: Թեստերի բարձր հուսալիությունը, տեղեկատվայնության օբյեկտիվությունը վկայում են դրանց կիրառելիության մասին՝ որպես դպրոցականների տարածաժամանակի ճշգրտության գնահատման վստահելի գործիք:

3. Առաջարկվող նոր թեստերը ոչ միայն լրացնում են արդեն գոյություն ունեցող մեթոդական բացը, այլև հնարավորություն են տալիս ժամանակի ընկալման գնահատումն իրականացնել ավելի գործնական և կիրառելի եղանակով՝ համատեղելով ժամանակի և տարածության ընկալումը՝ մեկ շարժողական գործողության ընթացքում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Չատինյան Ա.Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության զարգացման տարիքային մոնիթորինգ, Հեղինակային հրատարակություն, Երևան 2010, 6-18 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Երևան, 1993, 212 էջ:
3. Колбакова А.А., Степанова А.И., Пространственные и временные параметры движения как факторы, определяющие точность построений и синхронность исполнения в дисциплине «Формейшн» в танцевальном спорте, НУГ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2017, с.91-93 https://cyberleninka.ru/viewer_images/17038949/f/1.png [մուտք՝ 11.07.2025]
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. и др., Методы психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984, с. 141 – 150
5. Зациорский В. М., Спортивная метрология, Физкультура и спорт, 1982, с. 256
6. Чатинян А.А., Онтогенез точности движений человека, Ер.: Эдит Принт, 2007. – с.136
7. Block, R.A., Grondin S, Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. Timing & Time Perception, 2014; 2(3), 233–263.
8. Buhusi, C.V., & Meck, W.H. What makes us tick? Functional and neural mechanisms of interval timing. Nature Reviews Neuroscience, 2005; 6(10), 755–765.
9. Field, A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics, 5th ed. Sage, 2018; 1076
10. Grondin, S. Timing and time perception: A review. Acta Psychologica, 2010; 134(3), 254 –262.
11. Ivry, R.B., & Spencer, R.M.C. The neural representation of time. Current Opinion in Neurobiology, 2004; 14(2), 225–232
12. Magill, R.A., & Anderson, D. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. 11th ed. McGraw-Hill, 2017
13. Schmidt, R.A., & Lee, T.D., Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Human Kinetics, 2013; 336
14. Thomas, J.R., Nelson, J.K., & Silverman, S. J. Research Methods in Physical Activity. 7th ed. Human Kinetics, 2015; 496

15. 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) 194-199 <https://inlnk.ru/3Zg34Z> [մուտք՝ 19.06.2025]

16. Wawrzyniak S., Temporal-spatial orientation in first-grade pupils from elementary school participating in Physical Education classes using Eduball educational balls, Baltiq Journal of Health and Physical Activity, 2015;7(2)34-43 <https://www.balticsportscience.com/cgi/viewcontent.cgi?article=1503&context=journal> [մուտք՝ 11.07.2025]

NEW TESTS FOR ASSESSING THE ACCURACY OF SPATIAL AND TEMPORAL CHARACTERISTICS OF MOVEMENTS

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

ABSTRACT

Key words: accuracy of movements, time, space, approbation of new tests

Research relevance: Until now, the applied tests have mainly assessed the perception of passive time, without a motor component. The proposed new tests allow assessing the perception of time in the process of performing movements, which provides a more realistic and practice-oriented assessment.

Research aim: To identify the compliance of the developed test for distinguishing time in motion with metrological requirements, as well as the possibility of its further application in the system of school physical education.

Research methods and organization: In the course of the study we used: study of scientific and metrological literature, theoretical analysis, pedagogical testing and mathematical processing of data.

Tests assessing spatial and temporal accuracy of movements in short and long time intervals were developed and theoretically substantiated.

Approbation of experimental exercises was carried out in accordance with metrological requirements. During testing, students drew horizontal lines in strictly specified time intervals. The study was conducted in the 2nd, 6th and 10th grades.

Research result analysis: The metrological verification of the developed spatio-temporal tests showed that they meet the requirements.

Statistical analysis confirmed that the tests (10 cm / 10 sec and 20 cm / 3 sec) showed a significant improvement in the accuracy of temporal motion perception with age.

Significant values ($t = 3.95$; $P > 95\%$) indicated significant differences between age groups.

Correlation analysis of the test results confirmed high reliability ($r \geq 0.7$) as well as high objectivity ($r = 0.91$) of the developed control exercises.

Conclusion: The newly developed tests meet metrological requirements, have high reliability, objectivity and informativeness and can become an effective tool for assessing spatial and temporal parameters of schoolchildren's movement accuracy.

НОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТОЧНОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ

Х.Х. Хачатрян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: точность движений, время, пространство, апробация новых тестов.

Актуальность исследования. До настоящего времени используемые тесты в основном оценивали восприятие пассивного времени, без двигательного компонента. Предлагаемые новые тесты позволяют оценить восприятие времени в процессе выполнения движений, что обеспечивает более реалистичную и практикоориентированную оценку.

Цель исследования. Выявить соответствие разработанного теста на различение времени в движении метрологическим требованиям, а также возможность его дальнейшего применения в системе школьного физического воспитания.

Методы и организация исследования. В ходе исследования использовались: изучение научно-методической литературы, теоретический анализ, педагогическое тестирование и математическая обработка данных. Были разработаны и теоретически обоснованы тесты, оценивающие пространственно-временную точность движений в коротких и длительных временных интервалах.

Апробация экспериментальных упражнений проводилась в соответствии с антропометрическими требованиями. Во время тестирования учащиеся рисовали горизонтальные линии в строго заданные промежутки времени. Исследование проводилось во 2-м, 6-м и 10-м классах.

Анализ результатов исследования. Проведённая метрологическая проверка разработанных пространственно-временных тестов показала, что они соответствуют предъявляемым требованиям.

Статистический анализ подтвердил, что тесты (10см/10сек и 20см/3сек) демонстрируют значительное улучшение точности временного восприятия движений с возрастом.

Достоверные значения ($t = 3.95$, $P > 95\%$) указывают на значительные различия между возрастными группами.

Корреляционный анализ результатов тестирования подтвердил высокую надёжность ($r \geq 0,7$), а также высокую объективность ($r = 0,91$) разработанных контрольных упражнений.

Краткие выводы. Новые разработанные тесты соответствуют метрологическим требованиям, предъявляемым к двигательным тестам, обладают высокой надёжностью, объективностью и информативностью, и могут стать эффективным инструментом для оценки пространственно-временных параметров точности движений школьников.

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 Khachiki Khachatryan, applicant of the Chair 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 15.07.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.07.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

ՊԱՏԱՆԻ ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ

Ռ.Թ. Կարապետյան¹, Ն.Ա. Հայրապետյան², Հ. Ա. Նավասարդյան³,

^{1,3}Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

²Ռուս-հայկական համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սուսերամարտ, ֆիզիկական պատրաստություն, պատանի մարզիկներ, թիրախ, խոցում:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սուսերամարտն ունի բավականին բարդ տեխնիկա և տակտիկա, որոնց տիրապետելու համար պահանջվում է երկարատև մարզում ոչ միայն զենքով, այլև առանց զենքի, որի մեջ անհրաժեշտ է ներառել նաև ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը: Ուստի, մարզաձևում կարևորվում է շարժողական բոլոր ընդունակությունների մշակումը, որոնք սուսերամարտիկի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմքն են:

Ֆիզիկական պատրաստությունը սուսերամարտիկների մարզման գործընթացի անբաժանելի մասն է սպորտային կատարելագործման յուրաքանչյուր փուլում [3]:

Տարեկան ցիկլի յուրաքանչյուր փուլում լուծվում են կարևորագույն խնդիրներ, որոնք ուղղված են սուսերա-

մարտիկների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը և տեխնիկական հնարքների ու գործողությունների կատարելագործման նախադրյալների ստեղծմանը:

Առաջատար մասնագետների կողմից կատարված բազմաքանակ ուսումնասիրությունները փաստում են սուսերամարտիկների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության կարևորության մասին, որը տեխնիկատակտիկական պատրաստության հիմքն է [1,9,4]:

Պատանի սուսերամարտիկների ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործումը հիմնականում պետք է նպատակ ունենա մասնագիտական հատկությունների խորացված զարգացմանը:

Պատանի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության պարբերաբար հետազոտումը հնարավորություն է տալիս արդյունավետ կազմակերպելու մարզման գործընթացը [7]:

Վերոնշյալն ընդգծում է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել պատանի սուսերամարտիկների ֆիզիկական պատրաստվածության դինամիկան մարզման գործընթացում:

Հետազոտության նպատակն իրականացնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները՝**

1. Հետազոտել պատանի սուսերամարտիկների շարժողական ընդունակությունների դրսևորման աստիճանը:
2. Ուսումնասիրել 3-14 և 15-16 տարեկան սուսերամարտիկների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության շարժընթացը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության թեստավորումը ներառել է խոցում թիրախին մարտական կեցվածքով ելադիրք՝ մոտ տարածությունից՝ 0,5-1 մ, միջին՝ 1,5-2 մ, և հեռու՝ 2,5-3մ: Ֆիքսված ժամանակահատվածում դիպուկ խոցումներ թիրախի նշված նշա-

նակետին. մոտ, միջին և հեռու տարածություններից (50 վրկ., 60 վրկ., 70 վրկ.): Գրանցվել են կատարված խոցումների ընդհանուր քանակը և արդյունավետ խոցումների քանակը՝ թիրախին նշված համապատասխան կետին:

Գնահատվել է սուսերամարտիկների արագաշարժությունը 60մ վազքի միջոցով և առաջատար ձեռքի մկանային ուժը՝ ուժաչափի միջոցով:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևանի ՀՄՊՄԴ-ի սուսերամարտի 13-14, 15-16 տարիքային խմբերում (ընդհանուր 10 սուսերամարտիկ):

Ուսումնասիրված ցուցանիշները գրանցվել են սեպտեմբերին և փետրվարին. կատարվել է դրանց համեմատականը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պատանի սուսերամարտիկների մարզումներն իրականացվել են՝ համաձայն մարզադպրոցում գործող ծրագրի՝ շաբաթական չորս անգամ, 90ր. տևողությամբ: Մարզման ընթացքում սուսերամարտիկները կատարել են խոցումներ թիրախին (80X80 սմ)՝ 10-12 րոպե տևողությամբ՝ մոտ, միջին, հեռու տարածություններից, որը ֆիքսված է մարզադահլիճի պատին:

Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ 13-14 տարեկան սուսերամարտիկների կատարած մոտ տարա-

ծությանից խոցումների քանակը սկզբնական շրջանում միջինում կազմել է 26.2 խոցում, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ տարածությանից կատարած խոցումների քանակը եղել է 27.4, իսկ վեցամսյա մարզման գործընթացը ցույց տվեց, որ մարզման ընթացքում խոցումների արդյունավետությունը կազմել է 34.8, իսկ 13-14 տարեկանների մոտ կազմել է 27.2: Դա նշանակում է, որ մեր կողմից պլանավորված մանկավարժական հսկողություն իրականացնելու պայմաններում երկու տարիքային խմբերում գրանցվել է դիպուկ խոցումների աճ: Աճի դինամիկան 13-14 տարեկանների մոտ կազմել է 1, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ աճել է 7.4-ով:

Հաճախակի կիրառվող միջին տարածության խոցումները վեցամսյա մարզումների ընթացքում տեղի է ունեցել արդյունքների աճ, որը սկզբնական արդյունքում 13-14 տարեկանների մոտ (25.8) (27.8) աճել է 2-ով: Իսկ 15-16 տարեկանների մոտ (28.6)՝ 3.8-ով (32.4):

Ուսումնասիրվել է նաև հեռու տարածությանից խոցումներ թիրախին: Սկզբնական շրջանում՝ որպես արդյունավետ խոցումներ, գրանցվել է 13-14

տարեկանների մոտ՝ 22.4, իսկ վերջնական արդյունքը կազմել է 24: 15-16 տարեկանների մոտ սկզբնական արդյունքը եղել է 23.4, իսկ վերջնական արդյունքը եղել է 30.6: Այսպիսով՝ վեցամսյա մարզումներից հետո, որոնք անցկացվել են մանկավարժական վերահսկողությամբ, ցույց է տվել, որ երկու տարիքային խմբերում էլ գրանցվել է աճ 13-14 տարեկանների մոտ 1-ով, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 7.2-ով, ինչը պայմանավորված է մեր կողմից մշակված մեթոդիկայով:

Խոցումներն էլ ավելի դիպուկ կատարելու համար կազմակերպվել է զուգերով աշխատանք՝ 2 րոպե տևողությամբ, շաբաթական չորս անգամ:

13-14 տարեկանների մոտ ուսումնասիրության սկզբում արդյունավետ խոցումները կազմել է 49.8, իսկ 15-16 տարեկան պատանի սուսերամարտիկների մոտ 49.4: Ուսումնասիրության վերջում 13-14 տարեկանների մոտ եղել է 48, որտեղ տարբերությունը կազմել է -1.8, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ 57.8, աճի դինամիկան 8.4 [3,9]:

Անցկացված հետազոտության արդյունքներն ամփոփ ներկայացված են աղյուսակում:

Աղյուսակ

Պապանի սուսերամարտիկների հապուկ ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները ($X \pm m$)

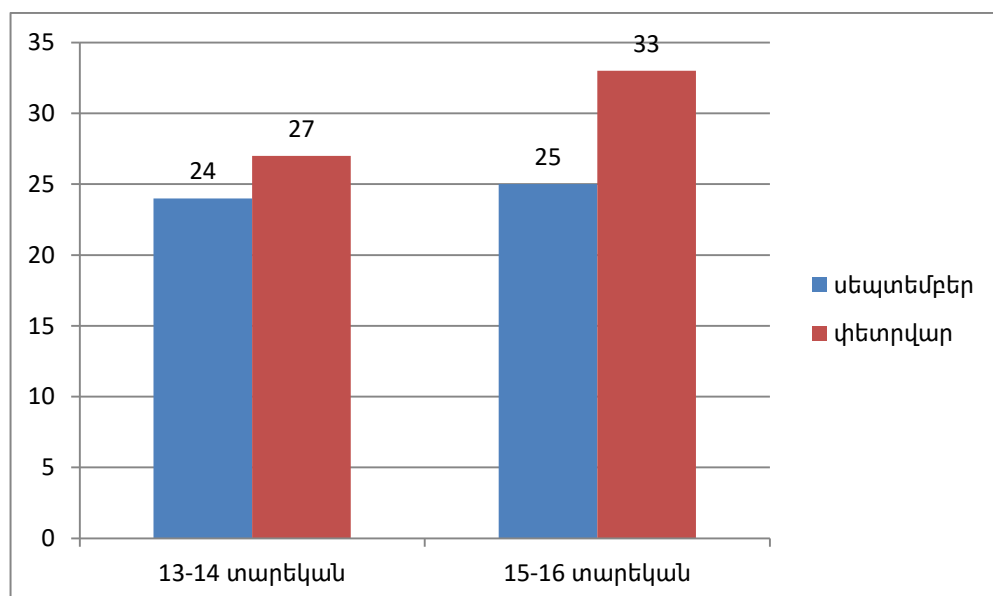
Վարժությունների տեսակներ									
Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն									
աշխատանք թիրախին, քանակ								զույգերով աշխատանք	
տարիք	Հետազո- տության ամիս	մոտ		միջին		հեռու		ընդ. խոց.	արդ. խոց.
		ընդ. խոց.	արդ. խոց.	ընդ. խոց.	արդ. խոց.	ընդ. խոց.	արդ. խոց.		
13-14	սեպտեմբեր	29.6 ± 1.4	26.2 ± 1.24	28.81 ± 1.39	25.8 ± 1.59	26 ± 0.84	22.4 ± 0.75	56 ± 239	49.8 ± 2.48
	փետրվար	31.8 ± 1.16	27.2 ± 0.49	30.8 ± 1.393	27.8 ± 1.39	27 ± 0.89	24 ± 0.84	55 ± 1.4	48 ± 1.76
15-16	սեպտեմբեր	33.8 ± 0.86	27.4 ± 1.122	33.2 ± 2.663	28.6 ± 0.87	29.2 ± 0.66	23.4 ± 0.6	55 $\pm 1.$	49.4 ± 1.96
	փետրվար	36.4 ± 0.51	34. ± 0.86	35.8 ± 0.86	32.4 ± 0.75	31.8 ± 0.8	30.6 ± 0.93	60 ± 0.7	57.8 ± 0.66

Մեր առջև դրված նպատակն իրականացնելու համար ցանկացել ենք երկու տարիքային խմբերի սուսերամարտիկների մոտ ուսումնասիրել նաև դաստակի ուժը:

Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը բարձրացնելու համար օգտագործվել են միջոցներ՝ ծանրածոլ՝ 6–8 կգ, փոքր կցագնդեր՝ 1,5–2 կգ, սկավառակներ՝ 1,5–2 կգ, ինչպես նաև դաստակի ուժի մշակման համար համապատասխան մարզասարքեր/մարզագործիքներ/:

Մարզման գործընթացում նախա-վարժանքի ժամանակ և պարապմունքի

եզրափակիչ մասում պլանավորված են եղել վարժություններ հիմնականում ձեռքերի և դաստակի ուժի մշակման համար [6,7]: Վեցամյա մարզման կտրրվածքով ստացվել է հետևյալ պատկերը՝ ուսումնասիրության սկզբնական արդյունքը 13-14 տարեկանների մոտ եղել է 24 կգ, իսկ 15-16 տարեկան պատանիների մոտ կազմել է 25 կգ (տրամագիծ 1): Ուսումնասիրության վերջնական արդյունքը 13-14 տարեկանների մոտ գրանցվել է 27 կգ, որտեղ աճել է 3-ով, իսկ 15-16 տարեկան պատանիների մոտ վերջնական արդյունքը եղել է 33 կգ, իսկ աճի դինամիկան կազմել է 8 կգ:



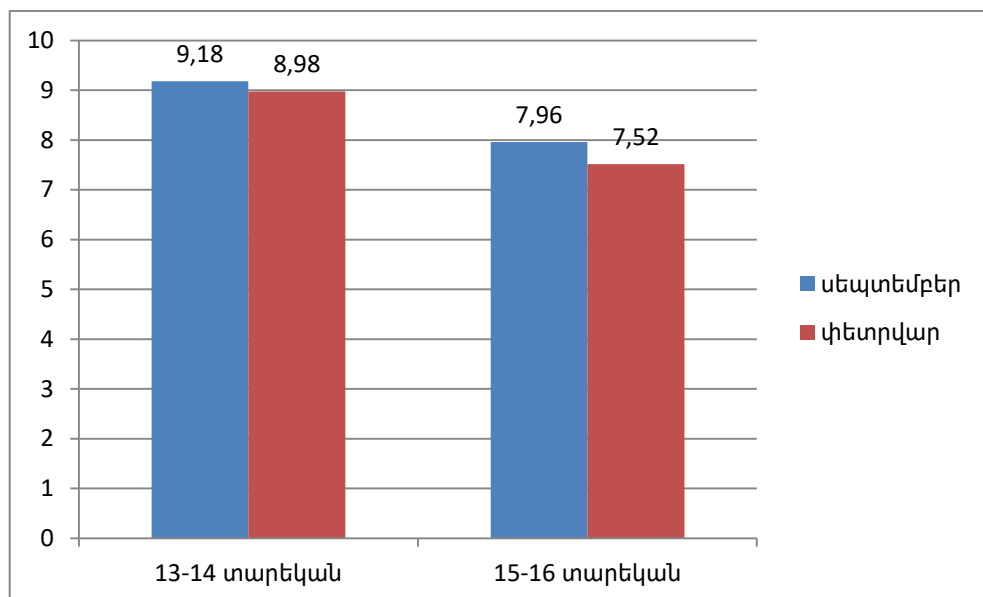
Տրամագիր 1. Պապանի սուսերամարտիկների մկանային ուժի ցուցանիշների դինամիկան մարզման ընթացքում (կգ)

Բազմաթիվ ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ մարզիկների հաջողության գրավականը թաքնված է նաև արագաշարժության մեջ: Քանի որ արագաշարժությունը նպաստում է ցանկացած վարժության արագ արդյունավետ կատարմանը [6,9]: Արագաշարժությունն անհրաժեշտ է սուսերամարտիկին արագ արտանքներ, արագ խոցումներ կատարելու, արագ գրոհներ և հակագրոհներ իրականացնելու համար [2]:

Վերը նշվածից ուսումնասիրել ենք նաև վազք 60մ կարճ տարածության

արդյունքի աճի դինամիկան վեցամսյա մարզման գործընթացում (տրամագիր 2): :

13-14 տարեկանների մոտ սկզբնական արդյունքը կազմել է 9.18 վրկ., 15-16 տարեկան պատանիների մոտ սկզբնական արդյունքը եղել է 7.96 վրկ., իսկ վերջնական արդյունքը 13-14 տարեկանների մոտ կազմել է 8.98 վրկ., աճի դինամիկան 0.2 վրկ., իսկ 15-16 տարեկանների մոտ 7.52 վրկ., աճի դինամիկան՝ 0.44 վրկ.:



Տրամագիր 2. Պատանի սուսերամարտիկների վազք 60մ արդյունքի դինամիկան մարզման ընթացքում (վրկ.)

Եզրակացություն: Մեր կողմից ուսումնասիրված վեցամսյա մարզման գործընթացում պատանի սուսերամարտիկների հատուկ և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության դինամիկան գրանցեց ֆիզիկական պատրաստության բարելավումը:

Մարզման գործընթացում պլանավորված մասնագիտական վարժությունների կիրառումը նպաստել է արդյունավետ խոցումների կատարմանը: Այսպիսով՝ 13-14 տարեկան սուսերամարտիկների կատարած մոտ տարածությունից խոցումների աճի դինամիկան կազմել է 1, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 7,4: Միջին տարածությունից

խոցումների աճ է գրանցվել 13-14 տարեկանների մոտ, այն կազմել է 2, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 3,8:

Հեռու տարածությունից թիրախին կատարած խոցումները 13-14 տարեկանների մոտ աճել է 1-ով, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 7,2-ով: Մեր կողմից պլանավորված ձեռքերի և դաստակի ուժի մշակման համար վարժությունները 6-ամսյա մարզման գործընթացում 13-14 տարեկանների մոտ աճի դինամիկան կազմել է 3 կգ, իսկ 15-16 տարեկան սուսերամարտիկների մոտ՝ 8 կգ:

Ուսումնասիրությունից ստացված արդյունքների շարժընթացը ցույց տվեց, որ մարզման գործընթացում մեր

կողմից պլանավորված վարժությունները և դրանց նկատմամբ իրագործվող մանկավարժական հսկողությունը դրական արդյունք տվեց, այն ապացույց էր երկու տարիքային խմբերի՝ թիրախի մոտ, միջին և հեռու տարածություններից խոցումները, ձեռքերի և դաստակի զույգերով աշխատանքը, ուժի մշակումը, ինչպես նաև կարճ տարածության վազքը:

Ուստի, մարզման գործընթացում կիրառվող նշված վարժությունները կարող են ուղեցույց հանդիսանալ պատանի սուսերամարտիկների տեխնիկատակտիկական հնարքների կատարելագործմանը, ինչպես նաև արագաշարժության մշակմանը:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացումը նպաստեց նաև տեխնիկական գործողությունների արդյունավետությանը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Ա. Լ., Սուսերամարտ, Դասագիրք, Երևան, 2024, էջ 147-155:
2. Կարապետյան Ռ.Թ., Մարզական գործընթացի կազմակերպման հիմնահարցերը սուսերամարտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010, էջ 65-66, 108-112:
3. Գասպարյան Հ.Գ., Սուսերամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1963, էջ 147:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2011, էջ 194:
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, էջ 129:
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Խիթարյան Դ.Ս., Մարդու մկանային ուժը, տարիքը, մարզման ազդեցությունը, մշակման մեթոդիկան, Մենագրություն, Երևան, 2021, էջ 96:
7. Мяких Е.Д., Горская И.Ю., Физическая подготовленность юных фехтовальщиков с учетом соревновательной результативности. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: Материалы XIV Междунар. научно-практ. конф – Луганск, 20-21 апреля 2017 года// ред. кол.: Г. Н. Максименко – Луганск: Книта 2017, 137-140.

8. Тышлер Д. А., Спортивное фехтование, Учебник под общей редакцией М., 1997, -386 с.

9. Тышлер Д. А., Мовшович А., Тышлер Г., Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков, Учебное пособие, Москва, 2002, с 254.

10. Тышлер Д. А., Мовшович А.Д., Двигательная подготовка фехтовальщиков, Москва, 2007, с 153.

A STUDY OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF YOUNG FENCERS

R.T. Karapetyan¹, N.A. Hayrapetyan², H. A. Navasardyan³,

^{1,3}Armenian State Institute of Physical Culture

and Sport, Yerevan, Armenia,

²Russian-Armenian University,

Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Fencing, physical training, fencing athletes, target, piercing.

Research relevance: Numerous studies conducted by leading experts confirm the importance of comprehensive physical training of fencers, which is the basis of technical and tactical training. Therefore, in fencing, special attention is paid to the development of all motor skills, which are the basis of the general and special physical training of a fencer.

Regular research into the level of physical fitness of young athletes allows for more effective organization of the training process, which underlines the relevance of the research.

Research aim and objectives: To examine the physical training characteristics of young fencers.

Research objectives are:

- Assess the level of motor skills expression among fencers aged 13–14 and 15–16.
- Compare physical preparedness indicators between these two age groups.

Research methods and organization: The study applied literature analysis, testing, and mathematical statistics. Pedagogical testing included target strikes from close,

medium, and long distances within 50–70 seconds. The research was conducted over six months with 10 participants.

Research result analysis: Results analysis showed an improvement in strike accuracy and frequency across both age groups, with notable progress in the 15–16 age group—especially in long-range strikes and pair work. Muscle strength and short-distance running (60m) was also improved.

Conclusion: Therefore, the mentioned exercises used in the training process can serve as a guide for improving the technical and tactical skills of young fencers, as well as developing agility.

The increase in the level of special physical training also contributed to the effectiveness of technical actions.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Р.Т.Կարապետյան¹, Н.А. Айрапетян², Г.А. Навасардян³,

*^{1,3}Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван Армения,*

*²Российско-Армянский университет,
Ереван Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: фехтование, физическая подготовка, юные спортсмены, мишень, укол.

Актуальность исследования. Многочисленные исследования, проведенные ведущими специалистами, подтверждают важность всесторонней физической подготовки фехтовальщиков, которая является основой технико-тактической подготовки. Поэтому в фехтовании особое внимание уделяется развитию всех двигательных способностей, являющихся основой общей и специальной физической подготовки фехтовальщика.

Регулярное исследование уровня физической подготовленности юных спортсменов позволяет более эффективно организовать тренировочный процесс, что подчеркивает актуальность исследования.

Цель исследования — изучить особенности динамики физической подготовки юных фехтовальщиков в процессе тренировок.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень проявления двигательных способностей у фехтовальщиков 13–14 и 15–16 лет.
2. Сравнить показатели физической подготовки между этими возрастными группами.

Методы и организация исследования. Использованы методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, математическая статистика. Проведены педагогические тесты по точности уколов с различных дистанций (ближняя, средняя, дальняя) в течение 50–70 секунд. Тестирование проводилось в течение шести месяцев с участием 10 спортсменов.

Анализ результатов исследования. Анализ результатов показал прирост точности и количества уколов в обеих возрастных группах. Особенно заметен прогресс у фехтовальщиков 15–16 лет на дальней дистанции и при работе в парах. Зафиксировано также улучшение мышечной силы и скорости на дистанции 60 м.

Краткие выводы. Таким образом, указанные упражнения, используемые в тренировочном процессе, могут служить руководством для совершенствования технико-тактического мастерства юных фехтовальщиков, а также развития ловкости.

Повышение уровня специальной физической подготовки также способствовало повышению эффективности технических действий.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Ռուզաննա Թեվանի Կարապետյան՝ Ծանրամարտի բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի ասիստենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: ruzanna.karapetyan@sportedu.am.

Նարինե Աղավարդի Հայրապետյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի ավագ դասախոս, Ռուս-հայկական համալսարան, E.mail: nara.hayrapetyan17@gmail.com

Հասմիկ Ալեքսանի Նավասարդյան՝ Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի ասիստենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: hasmik.navasardyan@sportedu.am

Information about the authors

Ruzanna Telmani Karapetyan – Assistant at the Department of Weightlifting, Boxing, and Fencing, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: ruzanna.karapetyan@sportedu.am

Narine Aghavardi Hayrapetyan – Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Healthy Lifestyle, Russian-Armenian University, Yerevan, Armenia

E-mail: nara.hayrapetyan17@gmail.com

Hasmik Aleksani Navasardyan – Assistant at the Department of Weightlifting, Boxing, and Fencing, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: hasmik.navasardyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 03.06.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 05.06.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ ՈՒՍԱՆՈՂ- ՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄ

Հ. Գ. Կյոկչյան, Է. Ս. Գրիգորյան, Ա. Հ. Գուլյան,
Հայաստանի պետական տնտեսագիտական
համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ուսանող-ներ, ՀՊՏՀ, ֆիզիկական ակտիվություն, սոցիոլոգիական հարցում, չափանիշներ, առողջություն:

Հետազոտության արդիականություն: Ըստ Ս.Զ. Կասպերսենի և համահեղինակների՝ «<Ֆիզիկական ակտիվություն>», «<Ֆիզիկական վարժություն>» և «<Ֆիզիկական պատրաստություն>» տերմինները երբեմն չեն կիրառվում նպատակային՝ շփոթում են, կիրառվում են նույն իմաստով և այլն [11]: Ըստ վերը նշված հեղինակների՝ «<Ֆիզիկական ակտիվություն>» կմախքի մկանների միջոցով մարմնի կատարած շարժումներն են, որոնք հանգեցնում են էներգիայի ծախսմանը: Էներգաձախսերը կարող են արտահայտվել կիլոկալորիաներով, իսկ ֆիզիկական ակտիվությունն առօրյայում կարող է դրսևորվել տարբեր գեադմունքներով, մասնագիտական աշխատանքով, սպորտային մարզումներով, տանը կատարվող որոշակի գործունեությամբ և այլն [11]:

Գաղտնիք չէ, որ ֆիզիկական ակտիվությունը մարդու առողջական վիճակը պայմանավորող կարևոր գործոն է [7, 13, 14]: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալների համաձայն՝ ֆիզիկական ակտիվությունը դրական ազդեցություն ունի սրտի, ուղեղի աշխատանքի և ընդհանրապես ամբողջ օրգանիզմի վրա: Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է կարևոր դեր խաղալ նաև սրտանոթային հիվանդությունների, 2-րդ տիպի շաքարախտի և օնկոլոգիական հիվանդությունների կանխարգելման ու բուժման գործընթացում: Ի դեպ, ողջ աշխարհի մարդկանց մահերի $\frac{3}{4}$ -ը տեղի են ունենում նշված հիվանդությունների պատճառով: Տարեկան 4-ից մինչև 5 միլիոն մահեր կարելի է կանխել, եթե մարդիկ բավարար ժամանակ տրամադրեն ֆիզիկական ակտիվությանը [14]: Այլ կերպ ասած՝ ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է էապես կրճատել մահերի թիվը կամ նպաստել մարդու երկարակեցությանը:

Ըստ ռուս գիտնականների՝ ֆիզիկական բեռնվածությունները նպաստում են ոսկրերի ամրացմանը, կրծքավանդակը դառնում է ավելի շարժուն, մեծանում է թոքերի կենսական ծավալը [9], նաև շնչառական օրգանների հիվանդությունների առաջացման տեսանկյունից դիտարկվում են որպես կանխարգելիչ (պրոֆիլակտիկ) աշխատանք [8, 9]: Ֆիզիկական ակտիվությունը նպաստում է նաև իմունիտետի բարձրացմանը [7]: Գոյություն ունեցող տվյալների համաձայն՝ նույնիսկ ոչ դժվար ֆիզիկական ակտիվությունը, ինչպիսին է առավոտյան մարմնամարզությունը կարող է տարվա ընթացքում բարելավել իմունիտետը 5-20 %-ով, եթե, իհարկե, կատարվի կանոնավոր կերպով [9]:

Հարկ է նշել, որ վերջին տասնամյակներում իրականացված հետազոտությունների համաձայն՝ որոշակի միտում է նկատվում նաև դեպրեսիոն ախտանիշներով մարդկանց թվի ավելացման, որն ըստ ոլորտի որոշ մասնագետների՝ կազմում է 5-10 տոկոս [3, 4, 5]: Ընդ որում՝ պարզվել է նաև, որ տարիքային աճի հետ մեկտեղ դեպրեսիային առնչվող խնդիրներով մարդկանց թիվը ավելանում է: Դա հատկապես սուր է արտահայտվում 18 տարեկանից հետո: Մինչև 18 տարեկան դեռահասների շրջանում դեպրեսիայի խնդիրներով մարդկանց

թիվը կազմում 5 տոկոս, իսկ միջին տարիքի մարդկանց շրջանում՝ 20 տոկոս [5, 6]: Այս առումով, ուսանողները համարվելով չափահաս տարիքի մարդիկ, հարաբերականորեն ավելի շատ են հակված հոգեբանական վերը նշված խնդրի ձեռքբերմանը: Վերոհիշյալ առողջական խնդրի լուծումը նույնպես ուղղակի կամ անուղղակի պայմանավորված է ֆիզիկական ակտիվության հետ: ԱՀԿ մասնագետների տվյալների համաձայն՝ ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է նպաստել նաև դեպրեսիայի ու տագնապի ախտանիշների կրճատմանը, ինչպես նաև կարող է խթանել ու բարելավել մտավոր գործունեությունը, սովորելու ընդունակությունը և ընդհանուր բարեկեցությունը [14]:

Վերոհիշյալ փաստերն ընդգծում են թեմայի ընտրության կարևորությունն ու նշանակությունը: Մեր ուսումնասիրությունների համաձայն՝ ՀՊՏՀ-ում ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ հետազոտական աշխատանքներ չեն իրականացվել, ինչն ընդգծում է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ որոշել Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի (ՀՊՏՀ) ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ 1. Սոցիոլոգիական հարցման միջոցով տվյալներ հավաքագրել ՀՊՏՀ-ի ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ, 2. Ի հայտ բերել ֆիզիկական ակտիվության այն չափանիշները, որոնք նախատեսված են առողջության պահպանման ու բարելավման համար:

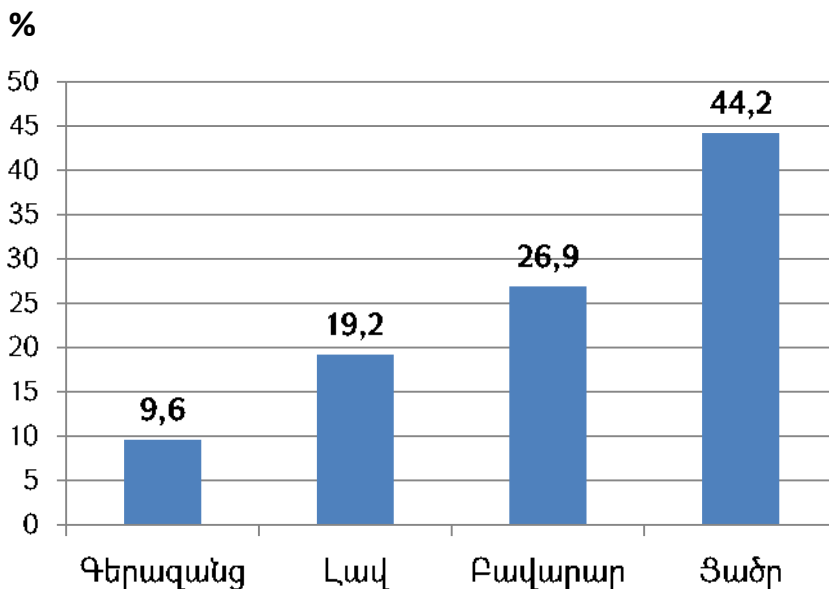
Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրականության ուսումնասիրում, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Հետազոտությունն իրականացվել է 2024-ի հոկտեմբերին՝ ՀՊՏՀ-ում: Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը գնահատելու համար կիրառվել է մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգում ընդունված մեթոդներից: Ավելի կոնկրետ կիրառվել է Ֆ.Գ.Ղազարյանի կողմից առաջարկված հատուկ հարցաթերթիկ, որը նախատեսված է ֆիզիկական (շարժողական) ակտիվության գնահատման համար [2, էջ 178]: Հետազոտությանը մասնակցել է արական սեռի 52 ուսանող: Անցկացրել ենք նախնական հարցում առաջին կուրսի ուսանողների շրջանում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Կիրառված հարցաթերթիկը թույլ է տվել պարզել հետազոտության մասնակիցների ֆիզիկական

ակտիվության մակարդակը, որ պայմանավորված է մի շարք գործոններով: Այդ գործոններն են՝ առավոտյան մարմնամարզությունը, շենքի վերելակից կամ աստճաններից օգտվելը, աշխատանքի գնալն ու գալը ոտքով կամ տրանսպորտով, աշխատանքի ընթացքում ֆիզկուլտուրայի կատարումը, ինքնուրույն կամ սեկցիոն պարապմունքներին մասնակցելը, կիրակի օրերին ֆիզիկական պարապմունքները, կոփող միջոցառումները, մարզական կամ առողջարարական միջոցառումներին մասնակցությունը, որևէ ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվին նախապատրաստվելը, տանը ֆիզիկական աշխատանքի կատարումը: Ի դեպ, ծխելու, ոգելից խմիչքներ խմելու, օրվա ռեժիմի խախտման և սննդի ռեժիմի խախտման համար տրվել են տուգանային միավորներ: Գնահատման մանրամասներն առավել հստակ ներկայացված են մասնագիտական գրականությունում [2, էջ, 178]: Պետք է նշել միայն, որ ֆիզիկական ակտիվությունը գնահատվել է գերազանց 70 և ավել միավորների դեպքում, լավ՝ 50-ից ավել, բավարար՝ 30-ից ավել, անբավարար՝ 30 միավորից ցածր: Հետազոտության արդյունքները ներկայացված են 1-ին տրամագրում: Ինչպես երևում է տրամագրում ներկայացված տվյալներից՝ հարաբերականորեն մեծ թիվ են կազմում ցածր ֆիզիկական ակտիվություն ունեցող ուսանողները (44.2

%), ընդ որում՝ նրանց մեջ եղել են անհատներ, որոնք հավաքել են 0 միավոր (6 ուսանող): Դա խոսում է ֆիզիկական ակտիվության բացակայության մասին: 26,9 տոկոսն առանձնացել են ֆիզիկական ակտիվության բավարար ցուցանիշներով, 19,2 տոկոսը՝ լավ: Ուշագրավ է, որ միայն 9,6 տոկոս ուսանողներն են

առանձնանում գերազանց ցուցանիշներով: Հարկ է նշել, որ ոչ մի ուսանող չի գրանցել ֆիզիկական ակտիվության առավելագույն ցուցանիշը: Գերազանց ֆիզիկական ակտիվությամբ ուսանողների միջին ցուցանիշը կազմել է $72,0 \pm 2,4$, լավ՝ $56,5 \pm 4,1$, բավարար՝ $33,5 \pm 5,4$, ցածր՝ $16,3 \pm 11,4$:



Տրամագիր 1. ՀՏՊՀ-ի ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը

Պետք է նշել, որ ուսանողները ՀՊՏՀ-ում ըստ սահմանված ծրագրերի մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, ինչպես նաև սպորտային որոշ միջոցառումների, այդ թվում՝ միջբուհական: Այդուհանդերձ, այդ դասերը և միջոցառումները չեն կարող ապահովել

նրանց ֆիզիկական ակտիվության ցանկալի մակարդակը, որը սահմանվում է տարբեր գիտնականների ու կազմակերպությունների կողմից: Այսպես՝ ըստ ԱՀԿ չափանիշների [13, 14]՝ չափափաս մարդկանց ֆիզիկական ակտիվության ցուցանիշը շաբաթվա ընթացքում պետք

է լինի 150-300 րոպե միջին ինտենսիվությամբ աներոք բնույթի կամ նվազագույնը 75-150 րոպե բարձր ինտենսիվությամբ աներոք բնույթի: Ընդ որում՝ առողջության համար հավելյալ օգուտներ ստանալու համար խորհուրդ է տրվում օրվա կամ շաբաթվա ընթացքում կատարել և՛ միջին, և՛ բարձր ինտենսիվությամբ ֆիզիկական աշխատանք: Առողջության համար օգտակար է նաև շաբաթը նվազագույնը 2 անգամ ուժային վարժությունների կատարումը: Այդ վարժությունները պետք է լինեն միջին կամ բարձր ինտենսիվության և ներառեն բոլոր հիմնական մկանախմբերը: Իհարկե, ուժային վարժությունները կատարելու համար անհրաժեշտ է ուղղորդվել մասնագիտական գրականությունում գոյություն ունեցող ցուցումներով [10, 12], հատկապես այն դեպքերում, երբ խնդիր է դրվում մարզվել ծանր քաշերով (առավելագույնը 70-80 տոկոս և ավելի բարձր): Նույն ԱՀԿ մասնագետներն առաջարկում են ֆիզիկական ակտիվությունը սկսել ոչ մեծ բեռնվածություններով՝ աշխատանքից, հետո՝ աստիճանաբար ավելացնել աշխատանքի կանոնավորությունը, ինտենսիվությունն ու տևողությունը [14]:

Սովորաբար շարժողական ակտիվության գնահատման համար օգտագործում են քանակական և որակական հատկանիշներ: Առավել տարածված է այսպես կոչված քայլաչափության

(ագոմетрия) մեթոդը, որն իր տարածումը ստացավ 1960-ականների կեսերից: Մարդու ամենօրյա շարժողական ակտիվության ծավալը միանման ու միաքանակ չէ: Այն պայմանավորված է տարիքով, սեռով, տարվա եղանակով, առողջական վիճակով, մասնագիտությունով և այլ գործոններով: Բնականաբար, այդ գործոնները պետք է հաշվի առնել շարժողական ակտիվության օպտիմալ ռեժիմները կազմակերպելիս:

Ըստ Ֆ.Գ. Ղազարյանի՝ 18-22 տարեկանները օրվա ընթացքում պետք է կատարեն 10,0-13,0 հազար քայլ:

Վերը նշված չափանիշները խոսում են այն մասին, որ միայն բուժերի ֆիզկուլտուրայի դասերի միջոցով անհնար է ապահովել ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը, քանի որ դասերն իրականացվում են ընդամենը շաբաթը 1 օր՝ 80 րոպե տևողությամբ: Մեր կարծիքով՝ ուսանողներն իրենց ֆիզիկական ակտիվությունը կարող են ապահովել տարբեր միջոցներով, սակայն համեմատաբար օգտակար եղանակ է ֆիթնեսը և ֆիզիկական աշխատանքների ինքնուրույն կատարումը: Հատկապես մեր ժամանակներում երկրի տարբեր շրջաններում և, մասնավորապես, Երևանում բացվել են բազմաթիվ ֆիթնես ակումբներ, որոնք հնարավորություն են տալիս մարզվել տարբեր տարիքի մարդկանց, այդ թվում՝ ուսանողներին: <<Fitness>>

բառն անգլերենից թարգմանաբար նշանակում է <<պիտանիություն>>, <<համապատասխանում>>: Դիտարկվող տեսանկյունից ֆիթնեսն արտացոլում է՝ առանց առողջությանը վնաս պատճառելու բավականին ակտիվ կենցաղային և մասնագիտական գործունեության ընդունակությունը [1, էջ 213]: Մեր կարծիքով նպատակահարմար է, որպեսզի ուսանողները մարզվեն ֆիզիկական ֆիթնեսով: <<Ֆիզիկական ֆիթնեսը>> ենթադրում է օպտիմալ ֆիզիկական վիճակին հասնելը՝ գործունեության որոշակի շարժողական ծրագրի կատարման արդյունքում: Այլ կերպ ասած՝ սա <<բազային>> ֆիթնեսն է՝ ուղղված ֆիզիկական լավ վիճակի պահպանմանը և հիվանդությունների առաջացման ռիսկի իջեցմանը: Տվյալ տիպի ֆիթնեսի համար բնորոշ են միջին լարվածության մշտական ֆիզիկական բեռնվածությունները, ձգողական, ուժային և աերոբ բնույթի վարժությունները, ռացիոնալ սնունդը, հոգեկան բեռնվածությունների հանդեպ նորմալ հակազդումը՝ լարվածությունները հաղթահարելու ընդունակությունների ձևավորման հաշվին, վարքի առողջ նորմերը, գործունեության բազմազանությունը, հուզական հարմարավետությունը և այլն [1, էջ 215]: Բացի ֆիզիկապես ակտիվ լինելուց, ուսանողների շրջանում

պետք է ձևավորել նաև առողջ կենսակերպ վարելու կուլտուրա: Հաշվի առնելով տեսական դիտարկումները [1]՝ ֆիզկուլտուրայի դասախոսները և մասնագետները պետք է հիշեն, որ առողջ կենսակերպ վարելու կուլտուրան չի ձևավորվում շատ կարճ ժամանակահատվածում: Այլ կերպ ասած՝ մասնագետները պետք է պարբերաբար հետևողական աշխատանքներ տանեն այս ուղղությամբ, որպեսզի ուսանողների շրջանում ձևավորեն առողջ կենսակերպ վարելու սովորույթ: Ըստ Ե.Հակոբյանի՝ առողջ ապրելակերպի մասին մարդու գիտելիքների ձևավորումը դեռ չի երաշխավորում այն, որ մարդը հետևելով դրանց, կվարի առողջ կենսակերպ: Դրա համար անհրաժեշտ է մարդու մոտ ստեղծել կայուն դրդապատճառ առողջության հանդեպ, ձևավորել առողջության կուլտուրա: Անկասկած, առողջության կուլտուրայի ուսուցումը, ինչպես և ցանկացած ուրիշ արվեստի, պետք է սկսել մանկուց: Առողջության կուլտուրան ձևավորվում է մի շարք բաղադրիչներից, գործնականորեն այն արտահայտվում է որպես գիտելիքների, կարողությունների, կենսակերպի միագումար, որն ապահովում է օրգանիզմի կենսագործունեության անհրաժեշտ մակարդակը և նրա հարմարվողականությունը, անհատի սոցիալական նշանակությունը

և ստեղծագործական երկարակեցությունը [1, էջ 20]:

Հետազոտության ընթացքում կիրառված հարցաթերթիկում եղել է հարց, որը վերաբերել է ծխախոտի օգտագործմանը: Հարկ ենք համարում առանձին անդրադառնալ ուսանողների շրջանում ծխախոտի օգտագործման վիճակագրական տվյալներին: Ըստ վերլուծության արդյունքների՝ ուսանողների 36,5 տոկոսը օգտագործում է ծխախոտ: Մեր կարծիքով՝ սա մտահոգիչ թիվ է, թեպետ մեր երկրում վերջին տարիներին ըստ որոշ վիճակագրական տվյալների՝ ծխողների թիվը որոշակի միտումով աճում է [15]: 2015-2016 թթ. առողջապահության նախարարության անցկացրած հետազոտության համաձայն՝ Հայաստանում ամեն օր ծխում է 15 և բարձր տարիքի տղամարդկանց կեսից ավելին՝ 53,4 տոկոսը, կանանց՝ 2,3 տոկոսը: Չնայած Հայաստանում նոր արշավ է սկսվել ծխելու դեմ, ծխախոտի տոպիների վրա հայտնվել են վախեցնող նկարներ, և խոսվում է հանրային վարերում ծխելն արգելելու մասին, ծխողների թիվը, այնուամենայնիվ, ավելանում է: Ուշագրավ է, որ ծխողների թիվը Հայաստանում 2016-ին 2012-ի համեմատությամբ, աճել է [15]:

Քաղցկեղի հետազոտության միջազգային գործակալության զեկույցի համաձայն՝ Հայաստանի տղամարդիկ

աշխարհում թոքի քաղցկեղի 72,9 գործակցով երկրորդն են՝ 100.000 բնակչի հաշվով: Ընդհանուր բնակչության հաշվով էլ մեր երկիրը 15-րդն է՝ 35,9 գործակցով [15]: Քաղցկեղն աշխարհում մահացության երկրորդ ամենամեծ պատճառն է: 2015-ին գրանցվել է քաղցկեղից մահացության 8,8 մլն դեպք: Քաղցկեղի համար ռիսկի գործոններ են համարվում ծխախոտի, ալկոհոլի օգտագործումը, անառողջ սնունդը, ֆիզիկական պասիվությունը: Ծխախոտի օգտագործման հետ է կապվում աշխարհում քաղցկեղից մահացությունների 22 տոկոսը, թոքի քաղցկեղից մահացությունների՝ 85 տոկոսը: Երկրորդային ծովի Նույնպես քաղցկեղից առաջացման պատճառ է հանդիսանում: ԱՄՆ-ում, օրինակ, տարեկան 3.000 մահ է գրանցվում երկրորդային ծխի հետևանքով առաջացած թոքի քաղցկեղի պատճառով [15]: Այսպիսով՝ ֆիզիկական ակտիվության հետ մեկտեղ շատ կարևոր է պահպանել առողջ սովորույթները՝ հեռու մնալով մահաբեր սովորույթներից:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

1. ՀՊՏՀ-ի ուսանողների զգալի մասն ունի ֆիզիկական ակտիվության ցածր մակարդակ: Ընդ որում՝ մեծ թիվ են կազմում ցածր և բավարար ֆիզիկա-

կան ակտիվություն ունեցողները, և անհամեմատ քիչ են ֆիզիկական ակտիվության լավ և գերազանց մակարդակով ուսանողները:

2. Հիմք ընդունելով ֆիզիկական ակտիվության չափանիշների մասին ԱՀԿ երաշխավորումները՝ կարող ենք ասել, որ ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտ մակարդակը չի կարող ապահովվել միայն բուժում իրականացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասերով: Անհրաժեշտ է ուսանողների շրջանում իրականացնել քարոզչական աշխատանք և ձևավորել այնպիսի սովորույթներ, որոնք կուղղորդեն նրանց դասերից դուրս նույնպես ժամանակ

տրամադրել ֆիզիկական ակտիվությանը՝ հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով:

3. Մտահոգիչ կարելի է համարել ծխախոտ օգտագործող ուսանողների թիվը: Տեսականորեն՝ ծխելու վատ սովորույթը կարող է չեզոքացնել ֆիզիկական ակտիվության դրական ազդեցությունը: Այդպիսով՝ ֆիզիկական դաստիարակության դասախոսները պետք է որոշակի միջոցառումներ ձեռնարկեն նաև այս ուղղությամբ, որպեսզի կրճատեն այս վատ սովորության տարածումը երիտասարդների շրջանում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ե.Ս., Մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի հիմունքներ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 248 էջ:

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

3. Гордеева Т.О. и др., Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II международной научно-практической конференции, Кострома, 23-25 сентября 2010 г. – Кострома, 2010. – С. 195-197.

4. Иржевская В.П., Нарушение осознания психического заболевания при шизофрении : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Иржевская, В.П. ; Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2009. – 24 с.

5. Лысенко А.В. и др., Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11 (117), 2014. – С. 218-224.

<https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-fizicheskoy-nagruzki-na-vyra-zhennost-trevozhno-depressivnyh-sostoyaniy>

6. Митина О.В., Моделирование латентных изменений с помощью структурных уравнений / О.В. Митина // Экспериментальная психология. – 2008. – №. 1. – С. 131-148.

7. Николаев С.А., Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях// Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125.

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426>

8. Савчук Н. А., Тихонович М. И., Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922>

9. Фроленков В. Н., Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека. Журнал Наука-2020, № 5 (59), 2022. – С. 128-133.

<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-vazhneyshaya-sostavlyay-uschaya-zdorovya-cheloveka/viewer>

10. Balachandran A, Wang Y, Szabo F, Watts-Batthey C, Schoenfeld BJ, Zenko Z, Quiles N., Comparison of traditional vs. lighter load strength training on fat-free mass, strength, power and affective responses in middle and older-aged adults: A pilot randomized trial. Exp Gerontol. 2023 Jul;178:112219. doi: 10.1016/j.exger.2023.112219. Epub 2023 May 30. PMID: 37236327.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37236327/>

11. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM., Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr;100(2): pp.126-131.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>

12. Schoenfeld BJ, Grgic J, Van Every DW, Plotkin DL. Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. Sports (Basel). 2021 Feb 22;9(2):32. doi: 10.3390/sports9020032

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>

13. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/> [վնլւնք 25.02.2025].

14. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>/ Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни [մուտք 25.02.2025].

15. <https://www.civilnet.am/news/> Հայաստանում ծխողների թիվն ավելանում է՝ չնայած արշավներին [մուտք 26.02.2025].

RESEARCH ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF ASUE STUDENTS

*H. G. Kyokchyan, E. S. Grigoryan, A. H. Gulyan,
Armenian State University of Economics,
Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Students, ASUE, physical activity, sociological survey, criteria, health.

Research relevance: It is no secret that physical activity is an important factor determining a person's health condition [7, 13, 14]. According to the World Health Organization (WHO), physical activity has a positive impact on the heart, brain function, and overall body health [14]. These facts highlight the importance and significance of choosing this topic. According to our studies, no research has been conducted at ASUE on students' physical activity, which underscores the relevance of this topic.

Research aim: The purpose of the research is to determine the level of physical activity among students of the Armenian State University of Economics (ASUE).

Research methods and organization: The research was conducted in October 2024 at ASUE.

To assess students' physical activity levels, methods commonly used in physical condition monitoring were applied. Specifically, a special questionnaire proposed by F. G. Ghazaryan, designed to assess physical (motor) activity, was used [1, page 178]. A total of 52 male students aged 18-23 participated in the study. The average age was 20.1 ± 1.7 ($X \pm \sigma$).

Research results and analysis: The research results show that a relatively large number of students (44.2%) are not physically active. Among them, some individuals scored 0 points (6 students), which indicates a complete lack of physical activity. 26.9% of students demonstrated sufficient physical activity levels, and 19.2% showed good levels. Notably, only 9.6% of students had excellent levels of physical activity. It is important to mention that no student recorded the maximum level of physical activity. The average

score for students with excellent physical activity was 72.0 ± 2.4 , for good 56.5 ± 4.1 , for sufficient 33.5 ± 5.4 , and low 16.3 ± 11.4 .

Conclusion: A significant number of ASUE students have a low level of physical activity.

Moreover, the number of students with low and sufficient physical activity is high, while the number of students with good and excellent levels of physical activity is significantly lower.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АГЭУ

А. Г. Кёкчян, Э. С. Григорян, А. О. Гулян,
Армянский государственный экономический
университет, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Студенты, АГЭУ, физическая активность, социологический опрос, критерии, здоровье.

Актуальность исследования: Не секрет, что физическая активность является важным фактором, определяющим состояние здоровья человека [7, 13, 14]. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность положительно влияет на работу сердца, мозга и в целом на весь организм [14]. Эти факты подчеркивают важность и значимость выбора данной темы. Согласно нашим исследованиям, в Армянском государственном экономическом университете (АГЭУ) не проводились научные работы, посвященные физической активности студентов, что подчеркивает актуальность данной темы.

Цель исследования: Целью исследования является определение уровня физической активности студентов Армянского государственного экономического университета (АГЭУ).

Методы и организация исследования: Исследование было проведено в октябре 2024 года в Армянском государственном экономическом университете (АГЭУ). Для оценки уровня физической активности студентов были использованы методы, принятые в мониторинге физического состояния человека. В частности, был применен специальный опросник, предложенный Ф.Г. Казаряном, предназначенный для оценки физической (двигательной) активности [1, стр. 178].

В исследовании приняли участие 52 студента мужского пола в возрасте от 18 до 23 лет. Средний возраст составил $20,1 \pm 1,7$ ($X \pm \sigma$).

Анализ результатов исследования. Согласно результатам исследования, относительно большое количество студентов имеют низкий уровень физической активности (44,2%). При этом среди них были люди, набравшие 0 баллов (6 студентов), что свидетельствует об отсутствии физической активности. 26,9% студентов продемонстрировали удовлетворительный уровень физической активности, 19,2% – хороший. Примечательно, что только 9,6% студентов показали отличные результаты. Следует отметить, что ни один студент не зарегистрировал максимальный показатель физической активности. Средний показатель студентов с отличной физической активностью составил $72,0 \pm 2,4$, с хорошей – $56,5 \pm 4,1$, с удовлетворительной – $33,5 \pm 5,4$, с низкой – $16,3 \pm 11,4$.

Краткие выводы. Значительная часть студентов АГЭУ имеет низкий уровень физической активности. При этом большое количество студентов имеют низкий или удовлетворительный уровень физической активности, и значительно меньше тех, у кого уровень физической активности хороший или отличный.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հակոբ Գրիգորի Կյոկչյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ԱԻ և ԲՊ ամբիոնի ավագ դասախոս, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: hakob.kyokchyan@asue.am,

ORCID: 0009-0007-7494-5620

Էլիանորա Սերյոժայի Գրիգորյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ԱԻ և ԲՊ ամբիոնի ավագ դասախոս, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: elianora.grigoryan@asue.am,

ORCID: 0009-0006-4878-3253

Արման Հովսեփի Գուլյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ԱԻ և ԲՊ ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: arman.gulyan@asue.am arman.gulyan@asue.am,

ORCID: 0009-0005-0344-9318

Information About the Authors

Hakob Grigor Kyokchyan, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Emergency Situations, and Civil Protection, Armenian State University of Economics, Yerevan, Armenia, E-mail: hakob.kyokchyan@asue.am, ORCID: 0009-0007-7494-5620

Elianora Seryozha Grigoryan, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Emergency Situations, and Civil Protection, Armenian State University of Economics, Yerevan, Armenia, E-mail: elianora.grigoryan@asue.am, ORCID: 0009-0006-4878-3253

Arman Hovsep Gulyan, Lecturer at the Department of Physical Education, Emergency Situations, and Civil Protection, Armenian State University of Economics, Yerevan, Armenia, E-mail: arman.gulyan@asue.am, ORCID: 0009-0005-0344-9318

Հոդվածն ընդունվել է 29.07.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 30.07.2025-ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան

ԲԱԴՄԻՆՏՈՆԻ ԴԵՐԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Ս.Ս. Հակոբյան, Ա.Ա. Շաթյան,
Ռուս-Հայկական համալսարան,
Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Բադմինտոն, սոցիոլոգիական հարցում, հիմնախնդիր, դրդապատճառ, ենթակառուցվածք, ուսումնական գործընթաց:

Հետազոտության արդիականություն: Բադմինտոնը՝ որպես խաղային մարզաձև, ունի համակողմանի և ներդաշնակ ազդեցություն անձի շարժողական կարողությունների մշակման վրա: Այն նպաստում է ուսանողների ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական պատրաստվածությանը՝ ապահովելով կյանքի արժեքավոր հմտությունների ձեռքբերմանը, մարզական հմտությունների կատարելագործմանը և ուսումնական գործընթացի արդյունավետության բարելավմանը: Չնայած մարզաձևի դրական ազդեցությանը՝ ուսանողների ֆիզիկական և հոգեբանական վիճակի ներդաշնակ զարգացմանը, պրոֆեսորադասախոսական կազմի կարծիքով բադմինտոնի մասսայականացման հեռանկարները բուժերում ներկայումս անորոշ են: Բադմինտոնի զարգացման հիմնական խոչընդոտներն են՝ մարզա-

բազաների սահմանափակ առկայությունը, անհրաժեշտ գույքի և նեղ մասնագետների պակասը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել և բացահայտել բադմինտոնի արդի վիճակը բուժական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում և նախանշել այն հետազայում ընդլայնելու միտումները:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Բացահայտել բուժական համակարգում բադմինտոն մարզաձևի ընդգրկվածության աստիճանը ուսումնական գործընթացում:

2. Նախանշել ուղիներ ուսանողների շրջանում մարզաձևի մասսայականացմանը և այն բարելավելու ուղղությանը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, սոցիոլոգիական հարցում, ստացված արդյունքների մաթեմատիկական և վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտության նպատակի և խնդիրների իրականացման նպատակով անցկացրել ենք սոցիոլոգիական հարցում: Կազմել ենք հարցաթերթիկներ բուհում սովորող ուսանողների և պրոֆեսորադասախոսական անձնակազմի մասնակցությամբ:

Հետազոտությունը կազմակերպել և անցկացրել ենք երեք փուլով:

Առաջին փուլում (մարտ-հունիս 2024թ.) ուսումնասիրել ենք հիմնախնդրի վերաբերյալ անհրաժեշտ գրական աղբյուրներ:

Երկրորդ փուլում (հոկտեմբեր-դեկտեմբեր 2024թ.) կազմել ենք անանուն հարցաթերթիկներ երկու խումբ հարցվողների (ուսանողների և դասախոսների) համար և անցկացրել ենք սոցիոլոգիական հարցումներ:

Երրորդ փուլում ամփոփել ենք հետազոտության արդյունքները, վերլուծել ենք այն և տվել համապատասխան գնահատական:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել է Ռուս-Հայկական համալսարանի (ՌՀՀ) 1-ին և 2-րդ կուրսի 120 ուսանող (60 ուսանող 1-ին կուրս, 60-ը՝ 2-րդ կուրս) և 20 դասախոս:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ինչ է բաղմինտոն բառի բուն իմաստը: Անգլերենից թարգմանաբար «բաղմինտոնը» նշանակում է զովացուցիչ մրգային ըմպելիք: Այդ համեղ ըմպելիքն առաջին անգամ ի հայտ

է եկել Լոնդոնից ոչ հեռու՝ Գլոսթերշիրի կոմսությունում գտնվող Բադմինտոն փոքրիկ քաղաքում [1, 2, 10]:

XIX դարում Հնդկաստանում ծառայող անգլիացի սպաները սկսեցին հետաքրքրվել պոնա հին հնդկական խաղով, որը կարելի է համարել ժամանակակից բադմինտոնի նախատիպը: Անգլիացիները խաղի հանդեպ ունեցած կիրքն իրենց հետ բերեցին հայրենիք: Խաղի ժամանակակից ավանդույթը սկիզբ է առնում Անգլիայում՝ Բադմինտոն Հաուսի հնագույն կալվածքում, որի սեփականատերը՝ սպորտի հայտնի սիրահար և սպորտի մասին մի շարք գրքերի հրատարակիչ Չառլզ Սոմերսեթը՝ Բոֆորտի VIII դուքսը, 1873թ. կառուցել է բադմինտոնի առաջին կորտը [6,10]:

Ինչու՞ է այս խաղն այդքան գրավիչ: Հավանաբար, դրա առաջին առավելությունը զարմանալի մատչելիությունն է: Կարելի է խաղալ ուր ասես՝ զբոսայգում, տան բակում, անտառի բացատում և այլն: Բադմինտոնը իր առանձնահատկությամբ միաժամանակ և պարզ, և բարդ մարզաձև է [2, 9]:

Բադմինտոնում խաղային գործունեության բազմազանությունը պահանջում է շարժողական ընդունակությունների համակողմանի և ներդաշնակ զարգացում, օրգանիզմի բոլոր համակարգերի ֆունկցիոնալ կարողությունների կատարելագործում: Ֆիզիկական

պատրաստվածությանը համատեղ ուշադրություն է դարձվում նաև բաղմինտոնի մասնագիտական որակների զարգացմանը [3, 7]:

Կոլումբյեցևան (2019) նշում է. բաղմինտոն խաղացողը պետք է օժտված լինի մենապայքարողի բնավորությամբ, խաղացողի մարտավարական մտածողությամբ, մարզիկի տոկոսնությամբ, շախմատիստների՝ քայլերի համակցությունները կանխատեսելու կարողությամբ և այդ ամենը՝ սեղմ ժամանակահատվածում [4]:

Բաղմինտոնի ներառումը ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացում նպաստում է ուսանողների մոտ առողջ ապրելակերպի արժեքի նկատմամբ մոտիվացիայի և

պահանջմունքի ձևավորմանը, անձի հիմնական շարժողական ընդունակությունների և հոգեբանական հատկությունների մշակմանը, ինչպես նաև ֆիզիկական մշակույթի ստեղծագործական կիրառմանը, առողջ ապրելակերպի կազմակերպմանը [5, 8]:

Հիմնախնդրի համակողմանի ուսումնասիրության և հավաստի տվյալներ ակնկալելու նպատակով կազմել ենք անանուն հարցաթերթիկներ:

Այն հարցին, թե Դուք խաղացել եք բաղմինտոն՝ ՌՀՀ-ի 1-ին կուրսի հարցվողների 16%՝ այո, 72%՝ ոչ, 12%՝ այլ պատասխան, իսկ 2-րդ կուրսի ուսանողների 21%՝ պատասխանել է այո, 63%՝ ոչ, 16%՝ տվել այլ պատասխան (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Բաղմինտոն խաղացողների թիվն ուսանողների շրջանում

		1-ին կուրս, n = 60		2-րդ կուրս, n = 60	
		պատասխան	տոկոս	պատասխան	տոկոս
1.	այո	10	16%	13	21%
2.	ոչ	43	72%	38	63%
3.	այլ պատասխան	17	12%	9	16%

Երկրորդ հարցին՝ բաղմինտոնով զբաղվելու Ձեր հիմնական դրդապատ

ճառներն ամփոփված են 2-րդ աղյուսակում:

Աղյուսակ 2

Քաղմինտոնով պարապելու հիմնական դրդապատճառները

	Հարցվողների պատասխանները	1-ին կուրս, n =60		2-րդ կուրս, n =60	
		պատասխան	տոկոս	պատասխան	տոկոս
1.	առողջության ամրապնդում	24	37%	25	41%
2.	ֆիզիկապես ավելի ամրակազմ	15	26%	13	22%
3.	կնպաստի մարմնակազմությանը	6	10%	7	12%
4.	աշխատունակության բարելավում	5	8%	6	10%
5.	կամային որակների դաստիարակում	10	18%	9	16%
6.	ինքնավստահություն	16	27%	18	30%
7.	հաճույք	23	38%	18	30%
8.	մրցակցություն	10	17%	12	20%
9.	այլ պատասխաններ	10	17%	14	23%

Այս հարցի շուրջ երկու կուրսերի ուսանողների պատասխաններում մենք նկատում ենք զգալի տատանումներ, 1-ին կուրսի ուսանողները հակված են ֆիզիկապես ամրակազմ լինելուն (26%) և հաճույք ստանալուն (38%), իսկ 2-րդ կուրսի ուսանողների մոտ գերակշռում են հետևյալ պատասխանները՝ առողջության ամրապնդում (41%), կնպաստի մարմնակազմությանը (12%), աշխատունակությանը (10%), ինքնավստահությանը (10%) և այլն: Մեր կարծիքով դա պայ-

մանավորված է սովորելու ժամանակահատվածով, բուժի նյութատեխնիկական և ենթակառուցվածքների բավարարվածությամբ և ուսանողների շրջանում քաղմինտոն մարզաձևի պրոպագանդայով:

Մեզ շատ էր հետաքրքրում այն հարցը, թե որքանով է ֆիզիկական կուլտուրան և, մասնավորապես՝ քաղմինտոնը նպաստում ուսումնական գործընթացին: Արդյունքներն ամփոփված են 3-րդ աղյուսակում:

Աղյուսակ 3

**Քաղմինսրոնի ազդեցությունն ուսանողների ուսումնական
գործընթացում**

	Հարցվողների պատաս- խանները	n =120	
		պատասխան	տոկոս
1.	հաճախումներ	26	21%
2.	ակտիվություն	16	14%
3.	առաջադիմություն	22	18%
4.	այլ պատասխաններ	56	48%

Հարցման արդյունքներից պարզ է դառնում, որ ուսանողների գրեթե կեսը՝ 48%, դեռ չեն պատկերացնում քաղմինսրոն մարզաձևի ազդեցությունն իրենց ուսումնական գործընթացում, ուստի պատասխաններում լիարժեք չեն կարողանում կողմնորոշվել:

Գիտական հետազոտություններում ընդունված է այն թեզը, որ երբ միևնույն երևույթն ուսումնասիրվում է տարբեր ռեսպոնդենտների հարցման միջոցով, այն թույլ է տալիս ստանալ ավելի օբյեկտիվ ինֆորմացիա ուսումնասիրվող հիմնախնդրի վերաբերյալ: Այդ նկատառումով հարցում ենք անցկացրել պրոֆեսորադասախոսական անձնակազմի շրջանում, որոնց մենք դիտարկում ենք որպես փորձագետներ:

Մեր այն հարցին, թե ինչպե՞ս եք վերաբերվում ուսանողների ներգրավվածությանը մշտապես ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, մասնավորապես՝ քաղմինսրոնով զբաղվելուն,

նրանց 86% տվել է դրական պատասխան, 9%՝ չի կողմնորոշվում, և 5%՝ դեմ է:

Մեր հաջորդ հարցն անմիջականորեն ուղղված էր՝ բացահայտելու, թե արդյո՞ք քաղմինսրոնով պարապող ուսանողների քանակը բուժերում աճելու հեռանկար ունի: Հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ 16% այն կարծիքին է, թե այն ունի զարգացման հեռանկար, 84% գտնում է, որ ելնելով բուժերի ուսումնական ծրագրերից, ենթակառուցվածքների և նյութատեխնիկական միջոցների առկայությունից, մասնագետների ոչ բավարար պատրաստվածության մակարդակից և պայմանավորված այլ գործոններով՝ այս պահին զարգացման հեռանկարները տեսանելի չեն:

Եզրակացություն: Ելնելով թեմային առնչվող գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունից, մեր կողմից ան-

ցկացված հետազոտությունների արդյունքների ամփոփումից և վերլուծությունից՝ հանգեցինք հետևյալ եզրահանգմանը.

1. Դեռ վաղ է խոսել բուհերում բադմինտոնով զբաղվողների ներգրավվածության հեռանկարների մասին, քանզի առկա են բազում գործոններ, որոնք չեն նպաստում այդ գործընթացին:

2. Համեմատելով ՌՀՀ-ի 1-ին և 2-րդ կուրսերի ուսանողների՝ բադմինտոնով պարապելը, ակնառու է ՌՀՀ-ի 2-րդ կուրսի ուսանողների առավելությունը, որը պայմանավորված է սովորելու ժամանակահատվածով, ուսանողների ակտիվությամբ:

3. Բադմինտոնի ներառումը բուհական ֆիզիկական կրթական ծրագրերում կարող է դրական ազդեցություն ունենալ ուսանողների ընդհանուր զարգացման վրա՝ խթանելով սպորտով և առողջ ապրելակերպով նրանց հետաքրքրվածությունը:

Գործնական առաջարկություն:

Ուսանողական մարզական ֆեդերացիայի ղեկավարությանը մեր կողմից առաջարկվեց մարզաձևն ընդգրկել ուսանողական խաղերի ծրագրում, որը և իրականացվեց 2025 թվականի ՀՀ 26-րդ ուսանողական խաղերում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Лифшиц В., Галицкий А., Бадминтон. Книга – 2-е издание. Москва: «Физкультура и спорт». 1984 –176 с.
2. Гутко А.В., История развития бадминтона в стране и за рубежом. Методическое пособие. Нижний Новгород: ННГУ. 2004 –22 с.
3. Илькевич К.Б., Панин М.Ю., Развитие физических качеств студентов – бадминтанистов (статья). Материалы научно-практической конференции «Молодежь России в условиях преодоления последствий глобального кризиса».- Люберцы: Ф-л РГСУ, 2010 – с. 22-29
4. Щербаков А.В., Бадминтон. Спортивная игра: Учебно-методическое пособие.-М: Советский спорт, 2010.- 156 с.
5. Илькевич К.Б., Физическая подготовка бадминтониста в вузе. Материалы II Международной научно-практической конференции «Образование, наука, культура»,- Гжель: ГГХПИ, 2012 – с. 212-220
6. Помыткин В.П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика.-ОАО «Первая образцовая типография», 2012.- 344 с.

7. Гутко А.В., Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского. 2017–23 с.

8. Коломейцева Е.Б., Физическая культура. Бадминтон: особенности общей физической подготовки. Пермь. 2019– 102 с.

9. Чебан Т.Н., Самолук О.И., Мамков О.М., Спивак И.А., Шишкану Л.И., Скубий Ю. А., Кольцов Д.Н., Бадминтон и методика преподавания. Учебно-методическое пособие. Тирасполь: Издательство Приднестровского университета. 2023 – 102 с.

10. Википедия. Бадминтон – история. Доступно по ссылке: <http://www.ru.wikipedia.org/wiki/Бадминтон#история>

THE ROLE OF BADMINTON IN THE SYSTEM OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

*S.S. Hakobyan, A.A. Shalijyan,
Russian-Armenian University,
Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: badminton, sociological survey, issue, motivation, infrastructure, educational process.

Research relevance: As a game-based sport, badminton has a comprehensive and harmonious impact on the development of motor skills. It contributes to the physical, psychological, and social preparedness of students, helping them acquire valuable life skills, improve athletic abilities, and enhance the effectiveness of the educational process.

Research aim: To study and reveal the current state of badminton in the university system and to outline trends for its future expansion.

The research was conducted in three stages:

- **First stage (March–June 2024):** Study of relevant literature sources.
- **Second stage (October–December 2024):** Development of anonymous questionnaires for two respondent groups (students and lecturers), followed by sociological surveys.

• **Third stage:** Summarizing and analyzing the research results, with appropriate evaluation.

Research methods and organization: To achieve the stated objectives, the following methods were used:

1. Study of available literature sources
2. Sociological survey
3. Mathematical and statistical analysis of obtained results

Research result analysis: A sociological survey conducted among 120 first- and second-year students of the Armenian-Slavic University revealed that only 16% and 21%, respectively, play badminton. Of the main reasons for playing this sport, first- and second-year students noted the health improvement factor: 37% and 41% of responses, respectively. Further, students noted strengthening their physique as a reason for playing badminton: 26% and 22% of responses.

Conclusion: Based on the review of relevant positive literature and the analysis of our research results, we came to the following conclusions:

1. It is still too early to speak about prospects for widespread involvement in badminton in universities, as there are numerous hindering factors.
2. Incorporating badminton into university physical education programs can positively affect students' overall development by encouraging interest in sports and a healthy lifestyle.

РОЛЬ БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

С.С. Акопян, А.А. Шалджян,
Российско-Армянский университет,
Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: бадминтон, социологический опрос, проблема, мотивация, инфраструктура, учебный процесс.

Актуальность исследования: Бадминтон как игровая спортивная дисциплина оказывает всестороннее и гармоничное влияние на развитие двигательных способностей личности. Он способствует физической, психологической и социальной подготовке студентов, способствует приобретению жизненно важных

навыков, совершенствованию спортивных умений и повышению эффективности учебного процесса.

Цель исследования: Изучить и выявить текущее состояние бадминтона в системе высшего образования и наметить тенденции его дальнейшего развития.

Исследование проводилось в три этапа:

• **Первый этап (март–июнь 2024 г.):** Изучение соответствующей литературы.

• **Второй этап (октябрь–декабрь 2024 г.):** Составление анонимных анкет для двух групп респондентов (студенты и преподаватели) и проведение социологических опросов.

• **Третий этап:** Подведение итогов исследования, анализ результатов и формулирование оценок.

Методы и организация исследования: Для реализации поставленных задач использовались следующие методы:

1. Изучение доступных литературных источников
2. Социологический опрос
3. Математический и статистический анализ полученных данных

Анализ полученных результатов. Социологический опрос, проведенный среди

120 студентов 1-го и 2-го курсов Армяно-славянского университета выявил, что лишь соответственно 16 % и 21% занимаются бадминтоном. Из основных причин занятий этим видом спорта студенты 1-го и 2-го курсов отметили фактор укрепления здоровья: соответственно 37 и 41% ответов. Далее студенты как причину занятий бадминтоном выделили укрепление телосложения: 26 и 22% ответов.

Краткие выводы: На основе анализа положительных источников по теме и результатов собственного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Пока рано говорить о перспективах широкого вовлечения студентов в бадминтон в вузах, поскольку существуют многочисленные препятствующие факторы.

2. Включение бадминтона в программы физического воспитания вузов может положительно сказаться на общем развитии студентов, способствуя их интересу к спорту и здоровому образу жизни.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սամսոն Սուրիկի Հակոբյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի պրոֆեսոր, Ռուս-Հայկական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: samson.hakobyan@sportedu.am

Ալինա Արտաշեսի Շալյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի ավագ դասախոս, Ռուս-Հայկական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: alinashalijan2023@gmail.com

Information about the authors

Samson Suriki Hakobyan – PhD in Pedagogy, Professor at the Department of Physical Education and Healthy Lifestyle, Russian-Armenian University, Yerevan, Armenia,

E-mail: samson.hakobyan@sportedu.am

Alina Artashes Shaljian – Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Healthy Lifestyle, Russian-Armenian University, Yerevan, Armenia,

E-mail: alinashalijan2023@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 13.06.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.06.2025–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան

ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՋ- ՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Խ.Թ. Հարությունյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեղական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սպորտային ըմբշամարտ, տեխնիկա, տակտիկա, տեխնիկատակտիկական գործողություն, ամբողջական, մասնատված, մասնատված-կոնստրուկտիվ մեթոդներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սպորտային ըմբշամարտը մեծ պահանջներ է դնում ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների առջև, սակայն, այնուամենայնիվ, ըմբշամարտում առաջնային է համարվում տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը, իսկ պատրաստության մյուս կողմերը դրան նպաստում են:

Սպորտային ըմբշամարտի էության ընկալման փորձաքարը «տեխնիկական պատրաստություն» և «տակտիկական պատրաստություն» հասկացությունների միավորումն է՝ «տեխնիկատակտիկական պատրաստություն» հասկացության մեջ, առանց «տեխնիկա» և «տակտիկա» հասկացությունների հստակ որոշման [14]:

Տեխնիկայի և տակտիկայի համակցումը համարվում է ըմբիշների սպորտային վարպետության հիմքը, իսկ պատրաստության մյուս կողմերն ունեն օժանդակող դեր [14]:

Այսպիսով՝ կարելի է ընդգծել, որ սպորտային ըմբշամարտի տեսության և պրակտիկայի «հավերժական» խնդիրը համարվում է տեխնիկատակտիկական պատրաստության կատարելագործումը: Սակայն, մինչ կատարելագործումը, հարկավոր է նախևառաջ դրանք սովորել:

Սպորտային ըմբշամարտում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական և այլ գործողություններ, որոնք ուղղված են տեխնիկատակտիկական տարբեր խնդիրների լուծմանը: Մրցակցական գոտեմարտերում հաղթանակի հասնելու հիմնական միջոցները հարձակողական գործողություններ են: Ըմբիշների պատրաստության մյուս կողմերը դրսևորվում են ինչպես հարձակողական, այնպես էլ հակահարձակողական

և պաշտպանողական գործողություններում, և նրանց կատարելության աստիճանով է պայմանավորված մարզիկի մասնակցության հաջողությունը մրցումներում: Այսպիսով՝ տեխնիկատակտիկական գործողություններն ըմբշամարտում հանդես են գալիս յուրօրինակ պրիզմայի դերում, որի միջով բեկվում են պատրաստության մնացած կողմերը [5, 9]:

Ըմբիշների մրցակցական գործունեության վերլուծությունը թույլ է տալիս ասել, որ գոտեմարտի ընթացքում կոնկրետ հնարքների կատարմանը բաժին է ընկնում ժամանակի 7-9%-ը, իսկ մնացած մասը մարզիկը ծախսում է հնարքի նախապատրաստման վրա՝ բռվածքի, մանևրելու, կեղծ գործողությունների, որոնք ուղղված են մրցակցի ապակողմնորոշմանը և գրոհի համար համապատասխան իրավիճակ ստեղծելուն [14]: Այստեղ մեծ նշանակություն են ձեռք բերում տակտիկական պատրաստության միջոցները: Կարելի է ենթադրել, որ տեխնիկական գործողությունների ուսուցմանը զուգընթաց պետք է կազմակերպել նաև տակտիկական պատրաստության միջոցների ուսուցումը:

Ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ինչպես տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների համադրումից, այնպես էլ ուսուցման

սկզբունքների պահպանումից և համապատասխան մեթոդների ընտրությունից: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի նաև բազային հնարքների ուսուցման հաջորդականությունը, «օպերացիաների» (ձգումներ, հրումներ, մանևրումներ, ոտքերով գործողություններ, բռնվածքներ, տեղաշարժեր) ուսուցման անհրաժեշտությունը:

Չնայած ըմբշամարտի տեխնիկային և տակտիկային նվիրված հետազոտությունների և մեթոդական աշխատանքների զգալի քանակին, պետք է նշել, որ ըմբշամարտի տեսության և պրակտիկայի կարևորագույն խնդիրներից մեկը պատրաստության նախնական փուլերում տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցման մշակված մեթոդիկայի բացակայությունը և բազային տեխնիկայի բովանդակության և ուսուցման հաջորդականության հարցերն են:

Առանց նախնական ուսուցման համակարգի կատարելագործման անհնար է սպորտային ըմբշամարտում հասնել մեծ նվաճումների, քանի որ հենց այստեղ են դրվում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ճիշտ կատարման հիմքերը:

Հետազոտության նպատակը

Նախնական ուսուցման փուլում, ՀՀ մարզադպրոցներում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման գործընթացի առանձնահատկությունների բացահայտումն է:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել սպորտային ըմբշամարտում կիրառվող ուսուցման մեթոդները:

2. Որոշել տեխնիկատակտիկական գործողությունների բովանդակության խնդիրները նախնական պատրաստության փուլում:

3. Որոշել ըմբշամարտի փոքրագույն տարրերի՝ «օպերացիաների» բովանդակությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական դիտումներ, զրույց վաստակաշատ մարզիչների, անվանի ըմբիշների հետ:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2024 թ. հոկտեմբերից մինչև 2025 թ. փետրվարն ընկած ժամանակահատվածում:

Մանկավարժական դիտումներն անցկացվել են Երևանի՝ Դինամո ՄՀԿ-ի, «Տորք անգել» ՄՄԿ-ի և ՕՀԲ-ի ազատ և հունահռոմեական ըմբշամարտի նախնական ուսուցման խմբերում:

Կազմակերպվել է զրույց սպորտային ըմբշամարտի 30 մասնագետի հետ, որոնցից 15-ը ՀՀ վաստակավոր մարզիչներ էին, 15-ը՝ բարձրակարգ Sportedu.am

մարզիկներ: Զրույցի նպատակն էր ընդհանրացնել մասնագետների կարծիքը նախնական ուսուցման փուլում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Տեխնիկական առումով այնպիսի բարդ մարզաձևեր, ինչպիսիք են՝ սպորտային ըմբշամարտի ձևերը, առանց պատրաստության մշակված համակարգի հմտությունների, ձևավորումը տեղի կունենա քառասյին ձևով, ինչը նվազեցնում է մարզիկի «բազմակողմանիության» հնարավորությունը: Իսկ ըմբիշների վարպետության բարձրագույն չափանիշը համարվում է նրա բազմակողմ և արդյունավետ տեխնիկական պատրաստությունը [7]:

Տեխնիկական պատրաստվածությունը բնութագրում է մարզիկի կողմից շարժումների համակարգի տիրապետման աստիճանով, որոնք համապատասխանում են տվյալ մարզաձևի առանձնահատկություններին և ապահովում են բարձր նվաճումներ:

Սպորտային ըմբշամարտը տեխնիկական շարժումների տեսանկյունից համարվում է բավական բարդ մարզաձև: Տեխնիկայի բաղկացուցիչներն են համարվում հիմնական հնարքները, նրանց տարատեսակները, հիմնական

դրությունները, տեխնիկատակտիկական բարդ գործողությունները, բռնվածքները, տեղաշարժերը:

Ըմբիշների մրցակցական գործունեության առանձնահատկություններից բխող խնդիրները բարդանում են նաև այն հանգամանքով, որ բարձրակարգ ըմբիշների մի մասը աշխարհի ուժեղագույն ըմբիշներից հետ է մնում տեխնիկական պատրաստության բնագավառում: Ենթադրվում է, որ ավելի մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել տեխնիկական պատրաստության վրա:

Պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարդությունը կայանում է նրանում, որ այդ բնագավառի թերությունները պատանի տարիքում հաճախ մնում են աննկատ: Դրա պատճառն այն է, որ տեխնիկական թերությունները փոխհատուցվում են ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության հաշվին: Սակայն պետք է նշել, որ պատանեկան տարիքում տեղ գտած թերությունները, տեխնիկայի բացերը նկատվում են նաև բարձրակարգ մարզիկների մոտ:

Ընդ որում՝ մարզման վաղ փուլերում թույլ տրված սխալները, բավական դժվար է ուղղել, իսկ որոշ դեպքերում՝ նույնիսկ անհնար: Քանի որ, ձևավորված ոչ ճիշտ հմտությունը մի կողմից խանգարում է նոր (ճիշտ) հմտության ձեռքբերմանը, մյուս կողմից՝ տեխնի-

կայի հիմքը հանդիսացող ճարպկության ձևավորման հարմար պահը (սենտիզիտիվ շրջան) բաց է թողնված: Իրերի նման դրվածքը մեծ պատասխանատվություն է դնում պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության առջև:

Սպորտային ըմբշամարտի տեխնիկական գործողությունների ուսուցումն իրականացվում է ամբողջական, մասնատված և մասնատված-կոնստրուկտիվ մեթոդներով: Վերջինս ստեղծվել է վերոհիշյալ երկու մեթոդների համակցման հիման վրա: Ամբողջական մեթոդը կիրառվում է պարզագույն հնարքների ուսուցման ժամանակ, մասնատված մեթոդը՝ ավելի բարդ կոորդինացիոն գործողությունների ուսուցման դեպքում, իսկ մասնատված կոնստրուկտիվ մեթոդը ենթադրում է նշված մեթոդների համակցված կիրառում, ինչի հետևանքով էլ երբեմն կոչվում է նաև «համակցված» մեթոդ [6]:

Առավել արդյունավետ է համարվում ուսուցման ամբողջական մեթոդը, որը հնարավորություն է տալիս շարժողական հմտությունը ձևավորել զանազան մեթոդական հնարների միջոցով, հաջորդական անցում՝ ամբողջական գործողությունների պարզեցված եղանակներից դեպի տեխնիկական գործողությունների առավել բարդ եղանակներ:

րին, կողմնորոշիչների և սահմանափակումների կիրառում, ուշադրության կենտրոնացում շարժման առանձին փուլերի վրա, կրկնվող և անփոփոխ պայմաններ, պայմանների տարբերակում, խաղային մեթոդ [3, 6, 12, 17]:

Մասնատված մեթոդը կիրառվում է առավել բարդ տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման ընթացքում: Այն իրականացվում է հնարքը առանձին մասերի կամ փուլերի մասնատման միջոցով, 1. մոտեցում՝ բռնվածք, 2. հավասարակշռությունից դուրսբերման փուլ, 3. հնարքի իրագործման փուլ (զցումների ժամանակ այն կոչվում է նաև ճախրման փուլ), 4. վերջնական դրություն:

Մասնատված մեթոդը հեշտացնում է բարդ հնարքների ուսուցումը, սակայն այս դեպքում խախտվում է հնարքի ամբողջականությունը:

Այս մեթոդը կիրառելիս՝ խորհուրդ է տրվում առաջին փուլի յուրացումից հետո, երկրորդ փուլը յուրացնել առաջինի հետ մեկտեղ, երրորդը՝ առաջին երկուսի և, չորրորդը՝ առաջին երեք փուլի հետ մեկտեղ [1]:

Որոշ հեղինակներ առաջարկում են տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման մեթոդիկական կազմակերպել չորս փուլով [8]:

Առաջին փուլում ուսուցումն ընթանում է պայմանականորեն հեշտացված՝ բարենպաստ պայմաններում: **Երկրորդ փուլում** սովորում են հնարքը կատարել գետեմարտի ընթացքում: **Երրորդ փուլում** ըմբիշները սովորում են ժամանակի սղության պայմաններում ընտրել շարժողական իրավիճակների զարգացման օպտիմալ տարբերակներ՝ շարժողական խնդիրները լուծելով շարժողական գործողությունների միջոցով: Չորրորդ փուլում ըմբիշները ժամանակի սղության պայմաններում սովորում են ընտրել շարժողական անձանոթ իրավիճակների զարգացման օպտիմալ տարբերակներ՝ լուծելով համապատասխան շարժողական խնդիրներ:

Մանկավարժական դիտումներից և բարձրակարգ մասնագետների հետ զրույցներից պարզվեց, որ ՀՀ մարզադպրոցներում հիմնականում կիրառվում է տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման ամբողջական մեթոդը: Սակայն, գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ ուսուցման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նպատակով՝ ըստ անհրաժեշտության հարկավոր է կիրառել ուսուցման տարբեր մեթոդներ: Հնարավոր է, որ հեց այս հանգամանքով են պայմանավորված

ՀՀ ազատ և հունահռոմեական ոճի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության թերի կողմերը:

Ցանկացած տեխնիկատակտիկական գործողություն ըմբշամարտի մանր տարրերի (օպերացիաների) կայուն ամբողջություն է, որը ստեղծում է հաղթանակի նախադրյալներ, նյութական առավելություն (միավորներ) մրցակցի նկատմամբ, օգնում է պահպանել ձեռքբերված առավելությունը, փոփոխում է գոտեմարտի ընթացքը [14]: Օպերացիաների շարքին են դասվում ձգումները, հրումները, մանևրումները, ոտքերով կատարվող գործողությունները (կառչումներ, ոտնափաթաթումներ, ոտնդիրներ և այլն): Առանձին օպերացիաները կարող են միավորվել կայուն կապով և դառնալ գոտեմարտի առավել խոշոր միավոր. բռնվածքներ, տակտիկական պատրաստության միջոցներ, կտրումներ, տապալումներ:

Սպորտային ըմբշամարտում օպերացիաներն ընդունված է բաժանել չորս խմբի [11].

- առանձին օպերացիաներ (տարրեր),
- օպերացիաների կայուն ամբողջություններ (բռնվածքներ, հնարքներ և այլն),
- տեխնիկատակտիկական գործողություններ,
- համակցված հնարքներ:

Օպերացիաների ուսուցումը նպաստում է տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետ յուրացմանը: Դրանց ուսուցմանը կարող է նախորդել, կամ ընթանալ տեխնիկատակտիկական գործողության ուսուցմանը զուգընթաց: Օպերացիաների ուսուցումը կարելի է կազմակերպել խաղերի միջոցով կամ դրանք ընդգրկել նախալարժանքի մեջ:

Մեր ուսումնասիրություններից պարզվեց, որ ուսուցման նախնական փուլում հատուկ ուշադրություն չի դարձվում նաև օպերացիաների ուսուցմանը: Օպերացիաներն ուսուցանվում են հնարքների ուսուցման հետ միաժամանակ, մինչդեռ, այն պետք է ուսուցանել խաղերի, կամ նախալարժանքի ընթացքում՝ առանձին վարժությունների տեսքով: Տեխնիկական պատրաստության այս բացն ակնհայտ է հայկական սպորտային ըմբշամարտում: Անգամ մեր բարձրակարգ մարզիկները գոտեմարտերի ժամանակ գորգի վրա տեղաշարժելիս չեն պահպանում ծանրության կենտրոնի ճշգրիտ դիրքը և կայունության բավարար անկյունը:

Տեխնիկատակտիկական պատրաստության նախնական փուլում գոյություն ունի սահմանափակ հնարքների ուսուցման կողմնորոշում, ինչը սկզբում ապահովում է արագ հաջողություն, սակայն բացասաբար է անդրադառնում պատրաստության որակի վրա, ինչպես

նաև կարող է արգելք հանդիսանալ տեխնիկայի հետագա կատարելագործման վրա [7]:

Ելնելով վերը նշվածից՝ պետք է ենթադրել, որ տեխնիկական պատրաստության խնդիրը շարժողական հմտության լայն դիապազոնի տարատեսակայնության ապահովումն է: Այսպիսով՝ նախնական պատրաստության փուլում ուսուցման գործընթացը պետք է այնպես կառուցել, որպեսզի պահպանվի շարժողական հմտության ամրապնդման և դրանց նպատակահարմար փոփոխականությունն ապահովող գործոնների օպտիմալ հարաբերակցությունը:

Ուսումնասիրություններից պարզվեց, << մարզադպրոցներում ազատ և հունահռոմեական ըմբշամարտի ծրագրեր չկան: Հետևաբար, բազային պատրաստության բովանդակությունը որոշված չէ և մարզիչներն իրենք են որոշում նախնական պատրաստության փուլում ուսուցանվող տեխնիկատակտիկական գործողությունների քանակը և բովանդակությունը: Այս հանգամանքը ևս բացասաբար է անդրադառնում հայկական ըմբշամարտի զարգացմանը և սրա վրա պետք է հրավիրել ըմբշամարտի ֆեդերացիայի և սպորտային պաշտոնյաների ուշադրությունը:

Ուսուցանվող շարժումների կատարման տեխնիկական բոլոր ըմբիշների համար նույնն է, սակայն պետք է հաշվի

առնել այն հանգամանքը, որ յուրաքանչյուր ըմբիշ ունի իր անհատական առանձնահատկությունները (հասակ, քաշ, ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն և այլն): Այստեղից հարց է ծագում. ինչպես պետք է ձևավորվի և փոփոխվի տեխնիկական կախված անհատական առանձնահատկություններից: Ըմբիշի նախնական պատրաստությունը, սկսած ըմբշամարտելու հիմունքներից մինչև տեխնիկատակտիկական բարդ գործողությունների յուրացում, պետք է ուղղված լինի «փառահնարքների» ձևավորմանը:

«Փառահնարքը» կատարելության աստիճանի մշակված տեխնիկական գործողություն է, որի կատարման համար պետք է համակցել շարժողական ընդունակությունները և բարոյականային հատկանիշները [2, 16]:

«Փառահնարքի» ձևավորումը պայմանավորված է մի կողմից ֆիզիկական, մորֆոլոգիական, տեխնիկական առանձնահատկությունների միջև գոյություն ունեցող փոխադարձ կապով, մյուս կողմից՝ հնարքների կառուցվածքով և ուսուցման մեթոդիկայով, այսինքն՝ արտաքին և ներքին գործոնների փոխադարձ կապով:

«Փառահնարքի» արդյունավետությունը պայմանավորված է ձևավորված տեխնիկատակտիկական համալիրով, որը բարդ տեխնիկատակտիկական

գործողությունների ամբողջություն է՝ ուղղված «փառահնարքի» կատարման համար բարենպաստ իրավիճակների ստեղծմանը [10]:

Պրակտիկայում այս գործընթացը ընթանում է փուլերով: Տեխնիկայի յուրացման յուրաքանչյուր փուլ պետք է համապատասխանի ըմբիշի տեխնիկական պատրաստվածությանը:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների տիրապետմանը զուգընթաց՝ փոփոխական պայմաններում՝ դրանց բազմաթիվ կրկնությունների գործընթացում, պատանի ըմբիշների անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա մշակվում են որոշակի նախասիրված հնարքներ, որոնք ավելի հաճախ են կիրառվում մրցակցական գոտեմարտերի ընթացքում:

Անհատական տեխնիկական ակադեմիականից տարբերվում է մարզիկի անհատական առանձնահատկություններից ելնելով, սակայն այն չպետք է խեղաթյուրի հնարքի կառուցվածքը:

Մարզման գործընթացը պետք է այնպես կառուցել, որ հմտությունների հարստացումը տեղի ունենա ըստ որոշակի համակարգի և անընդհատ: Այստեղ անհրաժեշտություն է առաջանում որոշել շարժողական հմտության և կարողության հասցվող շարժումները և այն շարժումները, որոնց ուղղակի պետք է ծանոթանալ:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման մեթոդիկայի մշակման ժամանակ նախնական պատրաստության խմբերի համար որպես հիմնական միջոց գոտեմարտի տարբեր իրավիճակների մոդելավորումն է և դրանց բնորոշ առանձնահատկությունների բացահայտումը: Այս գործընթացը պետք է սկսել մասնագիտացման ամենավաղ փուլից՝ պատանի ըմբիշներին նախապատրաստելով բեռնվածության աստիճանաբար մեծացմանը և շարժողական կարողության բարդացմանը:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցումը պետք է կառուցված լինի՝ հաշվի առնելով մրցակցի դիմադրության աճը, հանգստի ժամանակի կրճատումը, գոտեմարտի տևողության և ծավալի աճը, ըմբիշների եւման և միջանկյալ դրությունների բարդացումը, ստատիկ իրավիճակների փոխարինումը դինամիկ իրավիճակներով, տարբեր անատոմոմորֆոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկություններով զույգերի փոփոխումը: Այս խնդիրները լուծվում են մոդելավորման մեթոդով [13]:

Այսպիսով՝ գոտեմարտի տարբեր իրավիճակների մոդելավորումը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն բազմազան դարձնել պատանի ըմբիշների կարողությունները և հմտությունները, այլև մշակել և կատարելագործել «փառահնարքները»՝ հիմնվելով տակտիկական

պատրաստության նոր միջոցների և նոր դինամիկ իրավիճակների վրա: Նման մոտեցումը ապահովում է նախնական ուսուցման և բարձրագույն սպորտային վարպետության օրգանական կապը [13]:

Նախնական ուսուցման բովանդակությունը կազմված է հետևյալ բաժիններից [14].

- ըմբիշի հիմնական դրությունները,
- տեղաշարժերը,
- բռնվածքները,
- ոտքերով գործողությունները,
- բազային հնարքները:

Ըմբիշի հիմնական դրությունները: Ըմբիշի հիմնական դրությունները նրա ելքային գործողություններն են՝ մինչև մրցակցին դիպչելը: Ըմբիշների գոտեմարտն անցնում է մրցակիցների մշտական շփման պայմաններում: Հենց սա էլ հիմնականում որոշում է ըմբիշների դիրքերը:

Ըմբիշի կանգնվածքը բնութագրվում է նրանով, որ ըմբիշը գորգին հըպված է միայն ներբաններով: Ըմբիշների կանգնվածքը բնութագրվում է՝ ըստ նրանց իրանի բարձրության և ոտքերի դրության: Ըստ իրանի բարձրության՝ կանգնվածքը լինում է՝ բարձր, միջին և ցածր, իսկ ըստ ոտքերի դրության՝ աջակողմյան, ձախակողմյան և ճակա-

տային: Աջակողմյան կանգնվածքի ժամանակ առաջ է դրված ձախ ոտքը, ձախակողմյան կանգնվածքի ժամանակ՝ ձախ ոտքը, իսկ ճակատային կանգնվածքի ժամանակ ոտքերը դրված են հավասար:

Պարտեր դրությունում ըմբիշը գորգին հենված է ոչ պակաս, քան երեք կետով: Պարտեր դրությունը լինում է բարձր և ցածր: Բարձր պարտերում ըմբիշը գորգին հենված է ոտնաթաթերով, ծնկներով և դաստակներով, ցածր պարտերում՝ պառկած է որովայնի վրա:

Տեղաշարժեր: Գոտեմարտի ընթացքում տեղաշարժերը կատարվում են տարբեր եղանակներով և տարբեր ուղղություններով՝ նպատակ ունենալով ստեղծել շարժողական խնդրի լուծման համար բարենպաստ իրավիճակ: Այդ շարժումները կարող են կատարվել հետ, առաջ, ձախ, աջ, ներքև, ուղիղ կամ կողմային:

Բռնվածքներ: Բռնվածքը գործողություն է կամ գործողությունների կապում ամբողջություն, որը հնարավորություն է տալիս մրցակցի մարմնի ինչ-որ մասից բռնելով՝ կազմաքանդել նրա հարձակողական գործողությունները և կատարել այս կամ այն հնարքը [13]: Բռնվածքները կատարվում են մեկ կամ երկու ձեռքով: Ըմբիշները տարբեր բռնվածքների միջոցով քողարկում են ի-

րենց գործողությունները, ապակողմնորոշում են մրցակցին և հարմար պահ ստեղծում գրոհի համար:

Բռնվածքները բաժանվել են երեք խմբի.

- Բռնվածքներ՝ ակտիվություն պահպանելու համար (հարձակողական),

- Բռնվածքներ՝ տեխնիկայի և տակտիկայի տարրերի կապակցման համար,

- Բռնվածքներ՝ հնարքների կատարման համար:

Բռնվածքների նման բաժանումը հնարավորություն է տալիս ավելի մանրակրկիտ ուսումնասիրել դրանք:

Մեր հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ բազմաթիվ բռնվածքներից առավել հաճախ կիրառվում են հետևյալ յոթ բռնվածքները.

1. ձեռքի բռնվածք կողքից,
2. բազուկների բռնվածք ներքևից,
3. պարանոցի և բազկի ներքևից բռնվածք,
4. ձեռքի բռնվածք թևատակից և դաստակից,
5. բազկի և պարանոցի վերևից բռնվածք,
6. ձեռքի բռնվածք վերևից և դաստակից,
7. ոտքի (ոտքերի) բռնվածք երկու ձեռքով:

Ուղքերով գործողություններ:

Ուղքերով գործողությունները համարվում են ազատ ըմբշամարտի օժանդակ տարրեր, քանի որ դրանք օժանդակում են որոշակի հնարքների կատարմանը՝ բարձրացնելով արդյունավետությունը: Ըստ հարցման արդյունքների՝ ուղքերով կատարվող բազային գործողությունները համարվում են՝ ուսնափաթաթումները, կառչումները, ուսնախփումները, ուտնդիրները, տակահատումները:

Մանկավարժական դիտումներից և հարցազրույցներից պարզվեց, որ տեխնիկայի ուսուցման ընթացքում ուղքերով կատարվող գործողություններին գրեթե ուշադրություն չեն դարձնում: Սակայն, հանուն արդարության պետք է նշել, որ նման վիճակ է նաև այլ երկրներում: Այդ մասին են վկայում միջազգային մրցումների բազմաթիվ վերլուծություններ:

Ըմբշամարտի բազային հնարքները: Հնարքը հարձակողական, պաշտպանողական գործողությունների վերջնական մասը կազմող օպերացիաների կայուն ամբողջությունն է [14]:

Բազային են համարվում այն հնարքները, որոնք կազմում են ըմբիշների տեխնիկական հագեցվածության հիմքը, առանց որոնց անհնար է տեխնիկայի հետագա կատարելագործումը [4]:

Ուսուցման I տարի

Կանգնած դրություն

1. Փոխադրում ձեռքի ձգումով, տակահատումով
2. Փոխադրում սուզումով՝ բռնած ձեռքը և ազդրը
3. Տապալում՝ հրելագցումով բռնած ոտքերը

Պարտեր

1. Շրջում՝ ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը և մոտիկ ոտքը
2. Շրջում՝ վազանցումով բռնած ձեռքը «բանալիով»
3. Շրջում՝ գլորումով բռնած իրանը

Ուսուցման II տարի

Կանգնած դրություն

1. Գցում՝ թեքումով բռնած ոտքերը
2. Գցում պտտումով՝ բռնած ձեռքը և համանուն ոտքը:
3. Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած ձեռքը և պարանոցը:

Պարտեր

1. Շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով
2. Շրջում անցումով՝ բռնած ծնոտը՝ մոտիկ ոտքի կառչումով:
3. Շրջում թավազլորումով՝ բռնած պարանոցը և մոտիկ ազդրը

Ուսուցման III տարի

Կանգնած դրություն

1. Գցում՝ պտտառանձն բռնած ձեռքը:

2. Գցում՝ արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը

3. Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած ուղի թևատակից և տարանուն ձեռքը՝ առաջային ոտնդիրով

Պարտեր

1. Շրջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով
2. Գցում թեքումով՝ բռնած ձեռքը և տարանուն ոտքը՝ համանուն ոտքի կառչումով
3. Գցում՝ արտակորված ազդրի հակադարձ բռնվածքով:

Ըմբշամարտի բազային հնարքների ուսուցման նման համակարգված մոտեցումը նպաստում է մարզիկների շարժողական հմտությունների տեխնիկայի յուրացման ու մրցակցական գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը:

Բազային հնարքների ուսուցման եռամյա կառուցվածքը թույլ է տալիս փոփոխել առաջիկա պահանքները ինչպես կանգնած՝ այնպես էլ պարտեր դրությունում կիրառվող հիմնական հնարքների յուրացման հաջորդականությունը՝ պահանջներով ուսուցման մատչելիության սկզբունքը:

Ընդհանուր առմամբ առաջարկվող բազային հնարքների փուլային ուսուցումը նպաստում է ըմբիշների բազային շարժումների ձևավորմանը, որոնք հիմք են հանդիսանում առավել

բարդ շարժողական գործողությունների յուրացման համար:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը, մանկավարժական դիտումները և անվանի մասնագետների հետ զրույցները մեզ հնարավորություն են տալիս հանգելու հետևյալ եզրակացության.

1. Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկական գործողությունների ուսուցման ընթացքում հիմնականում կիրառվում է երեք մեթոդ՝ մասնատված, ամբողջական և մասնատված-կոնստրուկտիվ:

2. Ցանկացած տեխնիկատակտիկական գործողություն ըմբշամարտի օպերացիաների կայուն ամբողջություն է:

3. Օպերացիաների ուսուցումը նպաստում է տեխնիկատակտիկական

գործողությունների արդյունավետ յուրացմանը:

4. Օպերացիաների ուսուցումը կարելի է կազմակերպել խաղերի միջոցով կամ նախավարժանքի մեջ ընդգրկելով: Դրանց ուսուցմանը կարող է նախորդել՝ կամ ընթանալ տեխնիկատակտիկական գործողության ուսուցմանը զուգընթաց:

5. Գոտեմարտի տարբեր իրավիճակների մոդելավորումը նպաստում է պատանի ըմբիշների կարողությունների, հմտությունների զարգացմանը և ապահովում է նախնական ուսուցման և բարձրագույն սպորտային վարպետության օրգանական կապը: Ինչն էլ իր հերթին նախադրյալներ է ստեղծում «փառահնարքների» ձևավորման համար:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Գալստյան Հ.Գ., Հարությունյան Խ.Թ., Ազատ ըմբշամարտ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 315 էջ:

2. Алексеенко Ю.Г., “Коронный прием”// Спортивная борьба: Ежегодник. – 1975. – 18 с.

3. Алиханов И.И., Техника и тактика вольной борьбы.-2 изд.-М.: Физкультура и спорт, 1986, 304 с.

4. Вареников Н.А., Губин О.В., Сандраков М.С., Техническая подготовка борца: обучение и совершенствование: учебное пособие для вузов физической культуры. – Воронеж: 2022.– ВГАС. – 120 с.

5. Дахновский В.С., Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – Киев: Здоровье, 1989. – 188 с.

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

7. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Болков Е.В., Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995. – 328 с.

8. Новаковский С.В., Максимович В.А., Руденик В.В., Обучение борцов технико-тактическим действиям // ТиПФК. 2022. №2.- с. 28-32.

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

10. Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В., Особенности формирования комплексов сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №2. -с. 86-95.

11. Султанахметов Г.С., Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие.-М.:ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020.-128 с.

12. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов-М: Бысшая школа, 1997, 189 с.

13. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011, 368 с.

14. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л., Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. Методические разработки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.-63 с.

15. Шахмурадов Ю.А., Методика обучения спортивной борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: 1998.- 47 с.

16. Шкуро К.Н., Разработка методики обучения технико-тактической подготовки у юных борцов на начальном этапе: методическая разработка, Нефтяганск, 2016, 17 с.

17. Юшков О.П., Шпанов В.И., Спортивная борьба –М.:МГИУ, 2001, 92 с.

FEATURES OF TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN WRESTLING

*KH. T. Harutyunyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Wrestling, technique, tactics, technical-tactical action, holistic method, segmented method, segmented-constructive method.

Research Relevance: The relevance of this work lies in the fact that without improving the system of initial training, it is impossible to achieve significant success in wrestling, since it is at this stage that the foundations of correct execution of technical and tactical actions are laid.

Research Aim: The purpose of the initial training stage is to identify the specifics of the process of teaching technical and tactical actions in sports schools of the Republic of Armenia.

Research Methods and Organization: The following methods were applied: study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, interviews with outstanding coaches and renowned wrestlers.

Research Result Analysis: The study established that teaching technical actions in wrestling is carried out using holistic, segmented, and segmented-constructive methods.

Deficiencies in the process of technical and tactical preparation of young wrestlers are compensated by their high physical fitness. However, such shortcomings are also observed among high-level athletes. Therefore, initial technical and tactical training is of great importance in achieving high sporting results.

When developing a methodology for teaching technical and tactical actions for preliminary training groups, the main tool is the modeling of various wrestling situations and the identification of their characteristic features. This process should begin at the earliest stage of specialization, preparing young wrestlers for a gradual increase in load and the complexity of motor skills.

Conclusion: Any technical and tactical action represents a stable combination of the smallest elements (operations) of wrestling.

The learning of operations contributes to the effective acquisition of technical and tactical actions.

The use of appropriately selected teaching methods and the modeling of various wrestling situations contribute to the effective assimilation of technical and tactical actions and ensure the organic link between initial training and sports mastery.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Х.Т. Арутюнян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Спортивная борьба, техника, тактика, технико–тактическое действие, целостный метод, расчлененный метод, расчлененно–конструктивный метод.

Актуальность исследования: Актуальность работы обусловлена тем, что без совершенствования системы начальной подготовки невозможно добиться больших достижений в спортивной борьбе, поскольку именно здесь закладываются основы правильного выполнения технико–тактических действий.

Цель исследования: Целью этапа начальной подготовки является выявление специфики процесса обучения технико–тактическим действиям в спортивных школах Республики Армения.

Методы и организация исследования: Применялись следующие методы: изучение и анализ научно–методической литературы, педагогические наблюдения, беседа с выдающимися тренерами, известными борцами.

Анализ результатов исследования. В результате исследования установлено, что обучение техническим действиям в спортивной борьбе осуществляется с использованием целостного, расчлененного и расчлененно–конструктивного методов.

Недостатки в процессе технико–тактической подготовки юных борцов компенсируются их высокой физической подготовленностью. Однако эти дефекты наблюдаются у спортсменов высокого класса. Поэтому первоначальная технико–

тактическая подготовка имеет большое значение в достижении высоких спортивных результатов.

При разработке методики обучения технико-тактическим действиям для групп предварительной подготовки основным инструментом является моделирование различных ситуаций борьбы и выявление их характерных особенностей. Этот процесс следует начинать на самом раннем этапе специализации, готовя юных борцов к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательных навыков.

Краткие выводы. Любое технико-тактическое действие представляет собой устойчивую совокупность мельчайших элементов (операций) борьбы.

Обучение операций способствует эффективному освоению технико-тактических действий.

Использование правильно выбранных методов обучения и моделирование различные ситуаций борьбы способствуют эффективному усвоению технико-тактических действий и обеспечивают органическую связь начального обучения и спортивного мастерства.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

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

Information about the author

Khachik Torgom Harutyunyan, Associate Professor, Department of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 13.07.2025–ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 14.07.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՆԵՏՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՀԱՆԴԲՈԼՈՒՄ

Գ.Ժ. Միքայելյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հանդբոլ, մեթոդիկա, պաշտպանություն, հարձակում, տեխնիկական հնարքներ, նետումներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հանդբոլը պահանջում է տեխնիկական հնարքների բոլոր տարրերի բարձր մակարդակով տիրապետում [6,2,5], ուստի պատրաստության բոլոր փուլերում ուսումնամարզական գործընթացը պետք է հիմնված լինի մարզիկների անհատական - տեխնիկայի մանրամասն վերլուծության, գնահատման և կատարելագործման վրա [2]:

Հանդբոլը շարունակաբար զարգացող, արագ փոփոխվող մարզաձև է, որտեղ մարզիկը մշտապես ֆիզիկական ու հոգեբանական պայքարի մեջ է մրցակցի հետ: Սա պահանջում է բարձր տեխնիկական և տակտիկական լավ պատրաստվածություն: Մրցակցային լարվածության պայմաններում մարզիկները հաճախ բաց են թողնում դարպա-

սը գրավելու իրական հնարավորությունները, քանի որ տեխնիկական հնարքները կատարյալ չեն [6, 4, 1, 5]:

Հանդբոլում մարզվելու բազմամյա պատրաստության գործընթացում իրականացվում է տեխնիկական հնարքների կատարելագործում: Դրանք այն տարրերն են, որոնք կազմում են տեխնիկական հնարքների հիմքը և ներդրվում տվյալ տեխնիկական հնարքի ուսուցման սկզբում [2,7]:

Հանդբոլի մասնագետներ Ա. Իզնատևը, Ա. Գրեչինը, Ի. Շեստակովը և Ֆ. Ջեոզը ընդգծում են, որ խաղացողի վարպետությունը ձևավորվում է ֆիզիկական, տեխնիկական հնարքների, տակտիկական գործողությունների և բարոյականային ընդունակությունների համադրությամբ, սակայն դրանց հիմքը կազմում է տեխնիկական պատրաստվածությունը [2,3,6]:

Պետք է նշել, որ հանդբոլում բազմաթիվ տեխնիկական հնարքների շարքում տեխնիկապես ճիշտ կատարված նետումը առավել կարևոր բաղադ-

րիչներից մեկն է: Այդ պատճառով նետման արդյունավետությունը համարվում է հաղթանակի համեմելու հիմնական գործոններից մեկը:

Հանդբոլում նետման արդյունավետության և գոլի իրականացման երկու հիմնական գործոններն են՝ նետման արագությունն ու ճշգրտությունը: Հաշվի առնելով նետման արագության և ճշգրտության կարևորությունը խաղի ընթացքում՝ կատարվել են բազմաթիվ ուսումնասիրություններ՝ բացահայտելու այդ գործոնների նշանակությունը: Չնայած այն հանգամանքին, որ այս խնդրին արդեն անդրադարձել են մասնագետները [3,5,8,9], այնուամենայնիվ, նետման տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները բազմազան են, ինչը պահանջում է մշակել նաև այլ մոտեցումներ: Մեր հետազոտությունը նպատակաուղղված է այդ բազմազանություններից մեկի լուծման ուսումնասիրությանը և կատարելագործումը:

Հետազոտության նպատակն է՝ կատարելագործել հանդբոլիստուհիների նետումների տեխնիկայի բարելավման մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականացման համար նախատեսվում է մի շարք խնդիրների լուծում.

- Ուսումնասիրել հանդբոլիստուհիների <<նետում>> տեխնիկական հնարքի կատարման մակարդակը:

- Մշակել համապատասխան ուղիներ՝ նետումների տեխնիկայի բարելավման համար:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում (տեխնիկական պատրաստվածության գնահատման նպատակով կիրառվել են հատուկ հանդբոլիստների համար թեստ (<<<Թ> [3,5], ուշադրության կենտրոնացվածության և փոխակերպման մակարդակը՝ ըստ Շուլթեի թեստի [5]), մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակակազրություն:

Հետազոտության կազմակերպում: Մանկավարժական գիտափորձն իրականացվել է Երևան քաղաքի ԽՄՕՄ և ՀԲՄԴ մանկապատանեկան մարզադպրոցների 15-16 տարեկան սպորտային կատարելագործման խմբերի հանդբոլիստների շրջանում՝ ընդհանուր 20 մարզիկի մասնակցությամբ: Նրանք բաժանվել են երկու խմբի՝ փորձարարական և ստուգողական, տասական մարզուհի յոթաքանչյուրում:

Ուսումնասիրությունն իրականացվել է երեք փուլով՝

- Առաջին փուլ՝ 2023թ. (փետրվար-մարտ), մանկավարժական գիտափորձից առաջ իրականացվել է նախնական թեստավորում,

- Երկրորդ փուլ՝ 2023թ (սեպտեմբեր - հոկտեմբեր, միջանկյալ փուլի անցկացման նպատակն էր ստուգել մեր կողմից առաջարկված վարժությունների արդյունավետությունը),

- Երրորդ փուլ՝ 2024 թ. (հունիս—հուլիս), մանկավարժական գիտափորձի ավարտին:

Գիտափորձը տևել է մինչև 2024-ի հուլիսը:

ՀՀԹ-ի կիրառման համար դարպասի չորս անկյուններում տեղադրվել են թիրախներ: Նետումներն իրականացվել են 9 մետրանոց գծից: Մինչև նետումը հանդբոլիստուհիները գտնվում էին 9 մ սահմանագծից 3 մ հեռավորության վրա: Վայրկենաչափը միացվել է այն պահին, երբ մարզիկը ստացել է գնդակը մարզից և կանգնեցվել է, երբ մարզուհին ավարտել է վարժությունը:

Թեստը ներառել է հետևյալ հաջորդականությունը.

- Առաջին նետումը կատարվել է դարպասի վերին աջ անկյունում տեղադրված թիրախի ուղղությամբ:

- Այնուհետև մարզիկը վերադարձել է ելադիրք, նորից ստացել է գնդակը և այս անգամ նետել վերին ձախ թիրախի ուղղությամբ:

- Հաջորդ նետումները կատարվել են համապատասխանաբար՝ ներքևի

աջ և ներքևի ձախ անկյուններում տեղադրված թիրախների ուղղությամբ:

Նշված վարժությունը նույն հերթականությամբ կրկնվել է անընդմեջ երկու անգամ:

Բոլոր նետումները կատարվել են ցատկով: Հաշվի են առնվել միայն այն նետումները, որոնք իրականացվել են 9 մ սահմանագծից և հասել են համապատասխան թիրախին:

Շուտեի թեստն ընդօրինակվել և կիրառվել է՝ ըստ Ուկրաինայի հանդբոլի հավաքական թմի մարզիչների առաջարկի: Թեստի միջոցով ուսումնասիրվել է հանդբոլիստուհիների ուշադրության կենտրոնացումը և տեղեկության ընկալման և մշակման արագությունը, որը կատարվել է հետևյալ կերպ:

Փորձի ընթացքում մարզուհիները պետք է լազերային ցուցիչի միջոցով հերթականությամբ ցույց տային 1-ից 25 թվերը, որոնք պատահական դասավորվածությամբ տեղադրված էին հինգ թիրախների վրա: Թիրախները տեղադրված էին դարպասի չորս անկյուններում և կենտրոնում: Նպատակն էր չափել ժամանակը, որը պահանջվում էր առաջադրանքը ճիշտ և ամբողջական կատարելու համար:

Մանկավարժական թեստավորման առաջին փուլի ավարտից հետո փորձարարական խմբի համար մշակ-

վել են վարժություններ ուղղված նետումների տեխնիկայի կատարելագործմանը, որոնք կիրառվել են հետևյալ կերպ.

1. Նետումների հեռավորություն.

բոլոր նետումները իրականացվել են միայն 9 մետրանոց ազատ նետումների սահմանագծից կամ դրանից հեռու:

2. Նախավարժանքային նետումներ. մարզումների ընթացքում նախավարժանքային բոլոր տեսակի նետումները կատարվել են միայն ակտիվ պաշտպանի մասնակցությամբ և պարտադիր՝ ցատկով:

3. Նետումներ տարբեր ուղղության՝ ըստ մարզիչի հրահանգի. օգտագործվել են հատուկ վարժություններ, որոնցում նետման ուղղությունը նախապես կանխորոշվել է մարզչի կողմից: Այսինքն՝ նետումից մի քանի վայրկյան առաջ մարզիչը հրահանգել է, թե որ թիրախին պետք է իրականացվի նետումը:

Փորձարարական խմբի մարզումները, անց են կացվել 14 ամիս, մեր կողմից մշակված մարզումային ծրագրով, շաբաթական չորս անգամ:

Ստուգողական խմբերը մարզումները անցկացրել են նույն ժամանակահատվածում, կիրառելով իրենց

ծրագրով նախատեսված վարժությունները:

Եվ փորձարարական և ստուգողական խմբերում նետումների կատարելագործմանը հատկացվել է պարապմունքի 30ր:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Նետում տեխնիկական հնարքի պատրաստվածության մակարդակը գնահատվել է ՀՀԹ-ի միջոցով, որոնց արդյունքները ներկայացված են 1-ին աղյուսակում:

Ինչպես երևում է ուսումնասիրության տվյալներից 1-ին փուլում երկու խմբերի արդյունավետությունը համեմատաբար մոտ է, ստուգողական խումբը նույնիսկ որոշ չափով գերազանցում է:

Մասնավորապես՝

- Փորձարարական խմբում ծախսված ժամանակի միջին արժեքը կազմել է 111,7 վայրկյան,
- ստուգողական խմբում՝ 113,9 վայրկյան:

Ստացված տվյալները վկայում են, որ նախնական փուլում երկու խմբերի տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակներում, ըստ ՀՀԹ թեստի էական տարբերություններ չեն արձանագրվել:

Աղյուսակ 1

ՀՀ թեստի փորձարարական և ստուգողական խմբերի 1-ին, 2-րդ և 3-րդ փուլի արդյունքները

Փորձարարական խումբ							Ստուգողական խումբ					
1-ին փուլ			2-րդ փուլ		3-րդ փուլ		1-ին փուլ		2-րդ փուլ		3-րդ փուլ	
Մարզումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ սա	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ
1	110	5	105	5	95	6	112	3	111	3	109	4
2	108	4	100	6	96	7	113	4	113	4	112	4
3	112	4	110	5	107	6	113	4	112	4	111	4
4	115	4	110	5	106	7	113	4	113	3	113	5
5	116	3	100	5	97	7	115	3	113	3	113	4
6	106	4	100	6	97	7	120	5	120	4	120	5
7	116	3	115	5	99	7	106	3	107	4	106	4
8	106	4	105	5	98	6	113	5	112	6	113	7
9	120	3	110	5	113	5	118	4	118	3	120	4
10	112	3	110	3	100	5	116	4	116	4	113	4
$\bar{X}$ ± σ	111,7 ± 4.7	3,7 ± 0.9	106.5 ± 5.1	5,0 ± 1.0	100.8 ± 5.7	6,3 ± 0.8	113,9 ± 4.2	3,9 ± 0.9	113,5 ± 4.2	3,8 ± 1.0	113.0 ± 4.5	4,5 ± 1.0

Գիտափորձի վերլուծությունը փաստում է, որ փորձարարական խմբում ժամանակի կայուն նվազում է արձանագրվել յուրաքանչյուր հաջորդ փուլում: Բարելավվել են նետումների արդյունավետությունը: Ուսումնասիրության միջանկյալ փուլի տվյալները վկայում են, որ մեր կողմից առաջարկված և մարզումներում կիրառված վարժությունները թողնում են բավականին դրական ազդեցություն նետումների արդյունավետության վրա:

Արդյունավետության աճը հիստակ արտահայտված է գիտափորձի 3-րդ փուլի ստացված տվյալներում: Վերջիններս վկայում են մարզական տեխնիկայի կատարելագործման, մասնավորապես՝ դիպուկության բարելավման մասին, ժամանակ նվազման, որոնք մարզումային մեթոդիկայի արդյունավետության վառ ցուցիչ են:

Փորձարարական խմբի մարզուհիների մոտ արձանագրվել է բարձր առաջընթաց՝

• Տեխնիկական կարողությունների կատարելագործում

• Գործողությունների ավելի արագ իրականացում

• Արդյունավետ նետումների զգալի աճ

Ստուգողական խումբում փոփոխությունները աննշան են.

• Ծախսած ժամանակը նվազել է ընդամենը 0.9 վրկ, մինչդեռ փորձարարական խմբում այն կազմել է 10.9 վրկ

• Արդյունավետ նետումների աճը կազմել է միայն 0.6 նետում, փորձարարական խմբում այն աճել է 2.6 նետումով:

Աղյուսակ 2

ՀՀԹԵԱՐԻ փորձարարական և ստուգողական խմբերի արդյունքների փոփոխման հավաստիությունը՝ ըստ Սպյուդենսի

Փուլ	Փորձ. խ. ժամանակ $\bar{X} \pm \sigma$	n	Ստուգ. խ. ժամանակ $\bar{X} \pm \sigma$	n	Ժամանակ, t	Ժամանակ, P	Փորձ. խ. Նետում $\bar{X} \pm \sigma$	n	Ստուգ. խ. Նետում $\bar{X} \pm \sigma$	n	Նետում t	Նետում, P
I	111.7 ± 4.68	1.48	113.9 ± 4.19	1.33	0.95	>0.05	3.7 ± 0.67	0.21	3.9 ± 0.67	0.21	0.63	>0.05
II	106.5 ± 5.30	1.67	113.5 ± 4.18	1.32	3.43	<0.05	5.0 ± 0.82	0.26	3.8 ± 0.82	0.26	3.09	<0.05
III	100.8 ± 5.88	1.86	113.0 ± 4.50	1.42	5.28	<0.05	6.3 ± 0.82	0.26	4.5 ± 0.82	0.26	4.47	<0.05

Վիճակագրական տվյալների հավաստիացման վերլուծությունը ըստ Սպյուդենսի փաստում է, որ խմբերի ցուցանիշների միջև չկա վիճակագրորեն նշանակալի տարբերություն: Գիտափորձի 1-ին փուլում տարբերությունները ոչ էական են և հավաստի չեն ($P > 0.05$):

Երկրորդ փուլի տվյալների վերլուծությունից երևում, որ փորձարարական խմբում նկատվում է վարժության կատարման ժամանակի նվազում՝ մինչև՝ 106.5 (նախորդ փուլից՝ 5.6 վ-ի

նվազում): Ստուգողական խումբը պահպանում է գրեթե նույն ցուցիչը՝ $\bar{X}=113.5$: Այս փուլից սկսած փորձարարական խմբում նկատվում է դրական առաջընթաց, մինչդեռ ստուգողական խումբի արդյունավետությունը մնում է գրեթե անփոփոխ:

Երրորդ փուլում՝ փորձարարական խմբում շարունակում է նվազել վարժության կատարման ծախսված ժամանակը՝ հասնելով մինչև՝ 100.8: Ընդհանուր առաջխաղացում 1-ին փուլից՝ կազմում է 11.3 վրկ.: 2-րդ և 3-րդ փուլերում փորձարարական խմբում

տվյալները վիճակակագրորեն հավաստի բարելավում են ($P < 0,05$): Ստուգողական խմբում տվյալները մնում են անփոփոխ՝ 113.0:

Վիճակագրական տվյալների վերլուծությունները ըստ Ստոտնտի վկայում են, որ ուսումնասիրված տվյալների տարբերությունը երկու խմբերի միջև հավաստի են: Փատացի

կարելի է նշել, որ փորձարարական խմբում կիրառված մեթոդներն նպաստել են զգալի բարելավման:

Հանդիմանալիության ուղղորդության փոփոխության մակարդակը գնահատել ենք Շոպտեի թեստի միջոցով, որը ներկայացված է 3-րդ աղյուսակում: Թեստի հիմքում ընկած է փոփոխվող ուղղորդության գնահատումը տեղեկատվության ակտիվ պայմաններում:

Աղյուսակ 3

Ուղղորդության արդյունքների փոփոխությունը՝ ըստ Շոպտեի

Մարզումիներ	Փորձարարական խումբ			Ստուգողական խումբ		
	1-ին փուլ	2-րդ փուլ	3րդ փուլ	1-ին փուլ	2-րդ փուլ	3րդ փուլ
	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ
1	39.9	37.0	35.2	45.0	44.8	40.2
2	50.0	42.8	32.2	41.6	41.0	41.0
3	38.0	36.2	38.0	34.6	33.6	33,0
4	38.6	37.2	35.6	46.2	45.9	44.2
5	32.0	31,1	30.0	38.4	38.1	38.4
6	58.43	56.5	55.0	35.1	34.8	34.0
7	60.0	55.2	45.6	52.2	50.2	50.0
8	32.0	30,8	29.6	42.3	41.6	41.0
9	36,2	32.0	30.3	36.2	36.0	33.8
10	44,6	42.9	40.4	55.2	54.9	54.0
X	42,97	40.17	37,19	42,68	42.09	41,0

Փորձարարական խումբը ցույց է տալիս զգալի դրական փոփոխություններ, ծախսած ժամանակի իջեցում յուրաքանչյուր հաջորդ փուլում, համապատասխանաբար՝ 42.97; 40.17 և 37.19 վրկ:

Սա հուշում է՝ մարզուհիները բարելավում են իրենց ուշադրության արագությունն ու թեստի կատարումը՝ մարզումների արդյունքում:

Ստուգողական խումբը համեմատաբար կայուն է պահպանում իր ցուցանիշները՝ շատ ավելի փոքր փոփոխություններով՝ 42.68; 42.09 և 41.00 վրկ: Վերջինս նշանակում է, որ ստուգողական խմբում փոփոխությունները աննշան են:

Երկու խմբերի միջև համեմատությունը ցույց է տալիս, որ՝

- 1-ին փուլում երկու խմբերի միջինները գրեթե հավասար են՝ 42.97 և 42.68,

- 2-րդ և 3-րդ փուլերում փորձարարական խմբի արագությունը նկատելիորեն բարձր է ստուգողականի համեմատ, այսինքն՝ կիրառված մեթոդները նպաստել են արդյունավետության բարձրացմանը:

Փորձարարական խմբի մարզումները արդյունավետ են եղել, գրանցվել է զգալի բարելավում՝ արագության և ուշադրության կենտրոնացվածության ցուցանիշներում: Ինչը վկայում է խմբի համար կիրառված մարզումների արդյունավետության մասին:

Ստուգողական խմբում ուսումնասիրված տվյալների փոփոխությունները նվազագույնն էին:

Աղյուսակ 4

Հանդբոլիսպորտիստների ուշադրության բաշխման արդյունքների փոփոխման հավաստիությունը (ըստ Սպյուդենսի)

Փուլ	Փորձ. խումբ $\bar{X} \pm \sigma$	m	Ստուգ. խումբ $\bar{X} \pm \sigma$	m	t	P
1-ին	42.97 ± 9.27	2.93	42.68 ± 7.30	2.31	0.09	>0.05
2-րդ	40.17 ± 8.55	2.70	42.09 ± 7.40	2.34	0.53	>0.05
3-րդ	37.19 ± 8.36	2.64	41.00 ± 6.70	2.12	0.99	>0.05

Շուկտեի թեստի հիման վրա կատարած վերլուծությունը ինչպես ՀՀ թեստի վերլուծությունը վկայում է, որ 1-ին փուլում խմբերի միջին արդյունքները գրեթե նույնն են՝ փորձարարական (42.97), ստուգողական (42.68) և տարբերությունները նրանց միջև վիճակագրորեն նշանակալի չէ՝ $t = 0.09$, $P > 0.05$ (աղյուսակ 4):

2-րդ փուլում փորձարարական խումբը արդեն ցուցաբերում է որոշակի դրական միտում՝ միջին ժամանակը իջնում է՝ 42.97-ից 40.17-ի: Ստուգողական խմբում այն մնում է գրեթե անփոփոխ: Փորձարարական խմբում դիտվում է թեթև առաջընթաց սակայն այն վիճակագրորեն հավաստի չէ (աղյուսակ 4):

Մանկավարժական գիտափորձի ավարտին՝ 3-րդ փուլում փորձարարական խմբի միջին ժամանակը նվազելով մինչև 37.19վրկ.-ի, վկայում է տվյալ ցուցանիշի զգալի բարելավման մասին և կարելի է ենթադրել, որ նման բարելավման միտումը տեղի կունենա նաև հետագայում: Նման դրական փոփոխությունները վկայում են մեր կողմից առաջարկված և մարզումներում կիրառ-

ված մեթոդի արդյունավետության մասին: Ստուգողական խմբում նույնպես նկատվում է որոշ դրական փոփոխություն, սակայն այն այնքան էլ ցայտուն չէ:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև ոլորտի մասնագետների կարծիքները հիմք են տալիս դատելու, որ ժամանակակից հանդբոլը պահանջում է նետումների տեխնիկայի կատարելագործման անհրաժեշտությունը:

Փորձարարական խմբի որոշ մարզումիների մոտ ՀՀ թեստի տվյալներում փոփոխություններ չեն գրանցվել, կան նաև արդյունքների նվազում, մեկ մարզումի մոտ ծախսած ժամանակի, երկու մարզումի մոտ մասնակի փոփոխություններ արդյունավետ նետումներ վարժությունում:

Ընդհանուր թիմի մակարդակով գրանցվել է աճ: Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները վկայում են, որ մեր կողմից կիրառված մոտեցումները նետումների տեխնիկայի կատարելագործման նպատակով արդյունավետ են և կարելի կիրառել հանդբոլիստների մարզման գործընթացում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Белый К.И., Учебно-методический комплекс «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)» Брест. – 2017. – 333 с.

2. Зерег Ф., Развитие координационных способностей юных гандболисток / Ф. Зерег, М. В. Жийяр // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 5 (961). – С. 91.
3. Игнатова В.Я., Петрачева И, В., Многолетняя подготовка гандболистов Москва. – 2004. – 216 с.
4. Игнатова В.Я., Типовая программа спортивной подготовки по виду гандбол Москва. – 2021. – 80 с.
5. Каис Бассам Мустафа. «Индивидуализация процесса совершенствования техники бросков гандболистов высокой квалификации» Москва 2014
6. Тищенко В.А., Исследование уровня технической подготовленности квалифицированных гандболисток на основе специальных тестов . Украина – 2012.
7. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста – М.: ФОН, 1997. – 210 с
8. Шестаков И. Г. «Классификация и методика обучения технике броска мяча в гандболе». *Наука и спорт: современные тенденции*, № 2 (7), с. 62–69 Украина – 2015.
9. **Rodríguez S.** «Meta-analysis of the Effects of Core Stability Training on Throwing Performance in Handball» *Sports Medicine*, Vol. 60, № 224, pp. 100–110, 2025
10. Համացույց՝ [<https://handballfast.com/>]

METHODOLOGY OF IMPROVING THROWING TECHNIQUE IN HANDBALL

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

ABSTRACT

Keywords: Handball, methodology, defense, attack, technical skills, throws.

Research relevance: In handball, the two main factors determining the effectiveness of a throw and goal execution are the speed and accuracy of the throw. Considering the importance of throw speed and accuracy during the game, numerous studies have been conducted to identify the factors affecting throw effectiveness. Although this issue has already been addressed by specialists, the methods for improving throwing

technique remain diverse, which requires the development of additional approaches. Our study is aimed at examining and improving one of these approaches.

Research aim and objectives: To improve the level of technical preparedness of female handball players in performing throws.

Research tasks are to achieve the aim of the study, it is planned to solve a number of tasks:

- To examine the level of execution of the technical skill “throw” among female handball players.

To develop appropriate directions for improving throwing technique.

Research methods and organization: The following methods were used in the study:

- Study and analysis of scientific and methodological literature.
- Pedagogical testing: a special test for female handball players (RGT) [3,5] was used to assess technical preparedness.
- Determination of the level of attention concentration and transformation using the Schulte test [5].
- Pedagogical experiment.
- Mathematical statistics.

The pedagogical experiment was conducted among female handball players from the improvement groups of the KhMOM and KhBMD youth sports schools, with a total of 20 athletes participating. They were divided into two groups: experimental and control, with ten athletes in each group.

The study was carried out in three stages:

- First stage — 2023 (February–March), before the pedagogical experiment
- Second stage — 2023 (September–October), an intermediate stage aimed at testing the effectiveness of the exercises we proposed.
- Third stage — 2024 (June–July), at the completion of the pedagogical experiment

For the study, we used the Schulte test and a specially developed test for female handball players.

Conclusion: The results of the pedagogical experiment indicate that the approaches we applied to improve throwing technique are effective and can be used in the training process of female handball players.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В ГАНДБОЛЕ

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Гандбол, методика, защита, нападение, технические приёмы, броски.

Актуальность исследования. В гандболе двумя основными факторами эффективности броска и реализации гола являются скорость и точность броска. Учитывая важность скорости и точности броска в ходе игры, было проведено множество исследований с целью выявления факторов, влияющих на эффективность броска. Несмотря на то, что данная проблема уже рассматривалась специалистами, пути совершенствования техники броска остаются разнообразными, что требует разработки и других подходов. Наше исследование направлено на изучение и совершенствование одного из этих направлений.

Цель исследования: Совершенствовать уровень технической подготовки гандболисток в выполнении бросков.

Задачи исследования: Для достижения цели исследования предполагается решение ряда задач:

- Изучить уровень выполнения технического приёма «бросок» у гандболисток.
- Разработать соответствующие направления для совершенствования техники бросков.

Методы и организация исследования: В исследовании применялись следующие методы:

- Изучение и анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое тестирование: для оценки технической подготовленности использовался специальный тест для гандболисток (РГТ) [3,5].
- Определение уровня концентрации и трансформации внимания по тесту Шульте [5].
- Педагогический эксперимент.
- Математическая статистика.

Педагогический эксперимент проводился среди гандболисток групп совершенствования детско-юношеских спортивных школ ХМОМ и ХБМД, с участием всего 20 спортсменок. Они были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по десять спортсменок в каждой.

Исследование проводилось в три этапа:

- Первый этап — 2023 г. (февраль–март), до проведения педагогического эксперимента.
- Второй этап — 2023 г. (сентябрь–октябрь), промежуточный этап, целью которого было проверить эффективность предложенных нами упражнений.
- Третий этап — 2024 г (июнь–июль), по завершении педагогического эксперимента.

Для проведения исследования мы использовали тест Шульте и специально разработанный тест для гандболисток.. (июнь–июль), по завершении педагогического эксперимента.

Краткие выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что применённые нами подходы для совершенствования техники бросков являются эффективными и могут быть использованы в тренировочном процессе гандболисток.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

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

Information about the author

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

Հոդվածն ընդունվել է 22.04.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 23.04.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԾՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Մ.Է. Նիկոյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Տեխնիկական պատրաստություն, մարզման օրինակելի մոդել, շաբաթական ցիկլ, մրցակցական, պատանի ֆուտբոլիստ:

Հետազոտության արդիականություն: Ամբողջ աշխարհում ֆուտբոլը վայելում է բացառիկ մասսայականություն: Այս մարզաձևն անշեղորեն զարգանում է, կատարելագործվում են խաղի տեխնիկան, տակտիկան ու մեթոդները, բարդանում է մարզիկների շարժողական գործունեությունը:

Ֆուտբոլիստների խաղային գործունեությունը մշտապես փոփոխվող՝ առվելագույնից մինչև չափավոր լարվածությամբ, գնդակով գործողություններով, մրցակցի հակազդեցությամբ և այլ խանգարող գործոններով, չկարգավորված «հանգստով» փոփոխական բնույթի դինամիկ աշխատանք է: Հետևապես ֆուտբոլային խաղի յուրահատկությունը պայմանավորված է խաղային գործունեությամբ հաջողություն ապահովող համապատասխան մանկավարժական միջոցների, մեթոդների, մոտեցումների կիրառման անհրաժեշտությամբ [1,2,]:

Ելնելով ֆուտբոլ մարզաձևի գրավչությունից՝ պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստությունը մշտապես գտնվում է մասնագետների ուշադրության և ուսումնասիրության դաշտում քանզի տեխնիկական պատրաստվածությունը հիմք է հանդիսանում հետագա մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար [3,4,6]:

Խաղի ընթացքում տարբեր ամպլուայի խաղացողներ կատարում են մի շարք տեխնիկական հնարքներ և միայն բարձր օգտակար գործողության գործակցի (ՕԳԳ) դեպքում խաղը կարող է ունենալ արդյունավետ ելք:

Ժամանակակից ֆուտբոլը պահանջում է բարձր տեխնիկական և տակտիկական վարպետություն: Ֆուտբոլիստների մարզական պատրաստության գործընթացում մեծ տեղ է գրավում տեխնիկայի և տակտիկայի ընդհանուր կատարելագործումը:

Տեխնիկատակտիկական լավ պատրաստվածության շնորհիվ թիմը խաղի ընթացքում ավելի շատ կտիրի գնդակին և, բնականաբար, ավելի շատ

կունենա դարպասը գրավելու հնարավորություն: Այդ պատճառով էլ լուրջ ուշադրություն է հատկացվում ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստությանը [3,4,5,7,8]:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել, վերլուծել և գնահատել պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական գործողությունները շուրջտարյա մարզման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել պատանի ֆուտբոլիստների կատարած տեխնիկական գործողությունները, թույլ տված խոտանները մրցակցական հանդիպման ժամանակ:

2. Անցկացնել տեխնիկական գործողությունների արդյունքների համեմատական վերլուծություն, առաջադրել մարզման օրինակելի մոդել և համալիր վարժություններ: 3. Վերլուծել գիտափորձի ցուցանիշների տեղաշարժերը:

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

Պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական գործողությունների հետազոտությունը, մանկավարժական գիտափորձի ներդրումը, մանկավարժական դիտարկումներն անցկացվել են Sportedu.am

2023-2024 ուսումնամարզական տարում: Հետազոտություններում ներառել ենք «Միկա» 1-10 թիմը՝ որպես փորձարարական խումբ՝ թվով 20 ֆուտբոլիստ, իսկ <<Միկա>> 2-10՝ ստուգողական, ևս 20 ֆուտբոլիստ ընդհանուր՝ 40 ֆուտբոլիստներ:

Այդ ժամանակահատվածում Միկա 1-10 թիմի մարզիկները ընտրված էին, որպես փորձարարական խումբ տարեկան մարզման գործընթացում (նախապատրաստական՝ ընդհանուր հատուկ, մրցակցական, անցման շրջաններ) անցկացվել են ընդհանուր 160 մարզում և 35 ընկերական և մրցակցական խաղ:

Մեր կողմից ընտրվել են մի շարք համալիր վարժություններ պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության տարբեր կողմերը բարելավելու համար և ներդրվել գիտափորձ: Խաղային ճարպկության համար՝ գնդակի վարումներ, փոխանցումներ, խաղ քառակուսու մեջ՝ տարբեր տարածության ու քանակի խաղացողներով: Հատուկ արագաշարժության համար՝ մաքրազվազքեր, գրնդակով կարճ տարածության վազքեր, էստաֆետաներ: Արագային դիմացկունությունը բարելավելու համար առաջարկել ենք մաքրազվազք՝ 5x30մ վրկ., խաղ անհատական հսկողությամբ: Արագաուժային ընդունակություններ՝ ցատկեր, հարվածներ դարպասին:

Շարժումների ճշգրտություն հարվածներ նպատակակետին, խաղ 1x1-ի դիմաց փոքր դարպասներով վարժությունները ընտրելիս հասիվի է առնվել նաև տարիքային առանձնահատկությունները, պատրաստության աստիճանը:

Ելնելով ընտրված համալիր վարժություններից և պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պատրաստության մշակմանը հատկացվող ժամանակի տոկոսային հարաբերակցությունից՝ կազմվել է մարզման տարբեր շրջանների օրինակելի շաբաթական միկրոցիկլեր:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը: Հետազոտությունն անցկացրել ենք 3 փուլով: Առաջին փուլում՝ 2023թ. օգոստոս-սեպտեմբեր ամիսներին ուսումնասիրել և վերլուծել ենք ինչպես արտասահմանյան, այնպես էլ հայրենական հեղինակների մասնագիտական աշխատությունները:

Երկրորդ փուլում՝ 2024թ. սեպտեմբեր-հոկտեմբերին կատարել ենք պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստության մակարդակի նախնական գնահատում (ստուգողական նորմատիվների ընդունում):

2023-24թթ. ուսումնամարզական տարում պատանի ֆուտբոլիստների փորձարարական խմբում՝ շաբաթական մարզման ցիկլում, անցկացվել է չորս

մարզում, մեկ խաղ: Մշակվել է մարզիկների շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պատրաստվածությանը հատկացվող ժամաքանակի տոկոսային հարաբերակցությունը մարզման տարբեր շրջանների համար (աղյուսակ 1): Ինչպես նաև կազմվել է ֆիզիկական, տեխնիկական վարժությունների համալիրներ տարբեր շարժողական ընդունակությունների բարելավման և կատարելագործման նպատակով, որն էլ ներդրվել է գիտափորձ (աղյուսակ 2):

Ուսումնամարզական գործընթացն ավելի նպատակային և պլանավորված կազմակերպելու համար կազմվեց մարզման տարբեր շրջաններին բնորոշ շաբաթական միկրոցիկլեր (աղյուսակ 3,4):

Երրորդ փուլում՝ 2024թ. նոյեմբերին ընդունել ենք վերջնական ստուգողական նորմատիվները, կատարել ենք համեմատական վերլուծություն և տվել կատարված գիտափորձի արդյունքների գնահատականը (աղյուսակ 5):

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

Մեր կողմից կազմակերպվել և անցկացվել է մանկավարժական դիտումներ, մշակվել է հատուկ քարտ, որում ներառված են խաղադաշտում գրնդակով կատարվող բոլոր գործողությունները (հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբկեր, դարպասի գրավում և այլն), մրցակցական խաղերի ընթացքում՝ Միկա-10-1 թիմը չորս խաղի ընթացքում կատարել է մոտ 300 տեխնիկատակիկական գործողություններ

(SSԳ), որից 234 ճիշտ՝ 66 սխալ, այսպիսով՝ արդյունավետության գործակիցը կազմում է 85%, իսկ Միկա-2 ի մոտ կազմում է 81%:

Գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խումբն ուսումնամարզական գործընթացն անցկացրել է պլանավորված ծրագրին համապատասխան:

Իսկ փորձարարական խմբում մարզումներն անցկացվել են՝ ըստ մեր կողմից մշակված և առաջադրված մարզումային պլանի:

Աղյուսակ 1

Պարանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պարարաստության մշակմանը հարկացվող ժամանակի փոկոսային հարաբերակցությունը.

13-14 տարեկաններ

Նախապատրաստական շրջան		Մրցակցական շրջան	Անցումային շրջան
Ընդհանուր	Հատուկ		
Ընդհանուր դիմացկունություն, 35%	Արագառժային ընդունակություն, 30%	Խաղային ճարպկություն, 45%	Ընդհանուր դիմացկունություն, 40%
Արագառժային ընդունակություն, 30%	Արագային դիմացկունություն, 25%	Դիպուկություն, 35 %	Արագառժային ընդունակություն, 20%
Հատուկ արագաշարժություն, 20%	Խաղային ճարպկություն, 25 %	Հատուկ դիմացկունություն, 20%	Մկանային ուժ, 40%
ճարպկություն, 15 %	Դիպուկություն, 20 %		

Աղյուսակ 2

**Տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող
փեդայնացված ֆիզիկական և տեխնիկական վարժությունների կազմը.**

13-14 տարեկաններ

N	Խաղային ճարպկություն	Հատուկ արագաշարժություն	Արագային դիմացկունություն	Արագաուժային ընդունակություններ	Շարժումների ճշգրտություն
1	Գնդակի վարում եռանկյունու շուրջը	Մաքրքավզը 5մ, 7,5 մ 10մ հեռավորություններով	Փոխանցումավազը (Էստաֆետա) 2x300մ	Ցատկ արգեքի վրայից	Գնդակով 20մ երկարության վրա տարբեր /աջ, ձախ/ կողմերում տեղադրված կանգնակները շրջանցելով հարվածել դարպասին
2	Զույգերով կանգնել իրար դիմաց, գնդակով կատարել վարում շրջանցելով կանգնակները՝ վերադառնալ հետ	Եռյակներով գնդակի փոխանցումներ արագ տեղաշարժելով խաղընկերոջ տեղը 15մ հեռավորության վրա	Մաքրքավազը 5x30մ գնդակի վարումով	Տեղում ծընկները 5 անգամ, վեր բարձրացնելուց հետո, գնդակը հարվածել դարպասին	Գնդակը հարվածով անցկացնել 1 մ ջրագծով շրջանակի միջից
3	Գնդակի վարում 5 մ-ոց շրջանով աջ, ապա ձախ	Գնդակով արագացումներ 10մ, 15մ, 30մ	Խաղ /անհատական/ հսկո-դությամբ	Խաղ գոտիներով	Հարված նշանակակետին
4	20x20մ քառակուսու մեջ խաղ 2x1 դիմաց «փախչողներ և հետապնդողներ»	Փոխանցումավազը	Խաղ 8x8 դիմաց 2 չեզոք խաղացողով	Արագացումներ M տառի տեսքով	Խաղ՝ 8x8 դիմաց գոտիներով

5	15x15մ քառակուսի մեջ 1-ը 3-ի դիմաց «որս»	(Էստաֆետա) գնդակի վարումով	Գնդակի արագ վարում 20 մ երկարությամբ, 2 րտևողությամբ	Ցատկ մարզական նըստարանի վրայով	Հարված դարպասին գնդակի կարճ փոխանցումից հետո
---	--	----------------------------	--	--------------------------------	--

Աղյուսակ 3**Նախապատրաստական շրջանի շաբաթական մարզման միկրոցիկլ.****13-14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրեր	Մարզման ուղղվածությունը	
	Ընդհանուր նախապատրաստական	Հատուկ նախապատրաստական
Երկուշաբթի	Ընդհանուր դիմացկություն	Արագային դիմացկություն
Երեքշաբթի	Արագաուժային	Հատուկ արագաշարժություն
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	Հանգիստ
Հինգշաբթի	Արագային դիմացկունություն	Դիպոկություն
Ուրբաթ	Արագաշարժություն	Խաղային ճարպկություն
Շաբաթ	Խաղային ճարպկություն	Խաղ
Կիրակի	Հանգիստ	Հանգիստ

Աղյուսակ 4**Մրցակցական և անցումային շրջանների շաբաթական մարզման միկրոցիկլ.****13-14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրեր	Մարզման ուղղվածությունը	
	Մրցակցական շրջան	Անցումային շրջան
Երկուշաբթի	Հատուկ դիմացկունություն	Ընդհանուր դիմացկունություն
Երեքշաբթի	Հատուկ արագաշարժություն	Խաղային ճարպկություն
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	Հանգիստ
Հինգշաբթի	Դիպոկություն	Հանգիստ
Ուրբաթ	Խաղային ճարպկություն	Խաղ
Շաբաթ	Խաղ	Հանգիստ
Կիրակի	Հանգիստ	Հանգիստ

**Պատրաստվածության ցուցանիշների տեղաշարժերը
գիտափորձի ընթացքում % .**

13-14 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Փորձարարական խումբ			Ստուգողական խումբ		
	մինչև	հետո	բ, %	մինչև	հետո	բ, %
Խաղային ճարպկություն, վրկ.	0,4	0,14	71	0,47	0,36	23.4
Հատուկ արագաշարժություն, վրկ	0,19	0,12	58	0,22	0,15	32
Արագային դիմացկունություն, վրկ.	59,5	56,1	5.7	60,1	58,9	5
Գնդակի նետում հեռավորությունից, մ	12,7	14,9	17.3	12,5	13,9	8.9
Հարված գնդակին հեռավորության վրա, մ	28,2	37,5	33	23,4	29,0	26
Հարվածներ դարպասին, միավոր	2,9	4,9	69	2,6	4,3	1.5

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

Յուրաքանչյուր ստուգողական վարժության կատարման համար տրվել է երկու փորձ: Արձանագրվել է լավագույն արդյունք, որն ամփոփված է 5-րդ աղյուսակում:

Պատանի ֆուտբոլիստների խաղային ճարպկության արդյունքները բարելավել են փորձարարական խմբում՝

0.6 վրկ.-ով, իսկ ստուգողական խմբում՝ ընդամենը 0,1 վրկ., դեպի դարպասին հարվածների ճշգրտությունը համապատասխանաբար 2,0 և 1,7 միավորներով, հարված գնդակին հեռավորության վրա՝ 9,3 և 5,6 մ:

Ելնելով մանկավարժական գիտափորձի, տեխնիկատակտիկական գործողությունների հետազոտությունից և վերլուծությունից՝ առաջարկել ենք պատանի ֆուտբոլիստների շրջաօրյա պատրաստության օրինակելի գրաֆիկ:

Եզրակացություն.

1. Մեր կողմից մշակված և առաջարկված ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորումը և վարժությունների համալիրներն իրենց դրական ազդեցությունն են ունեցել մարզիկների պատրաստության գործընթացի բարելավմանը, հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները:

2. Հետազոտությունից պարզ դարձավ, որ մրցակցական գործողությունների ընթացքում փորձարարական խմբի պատանի ֆուտբոլիստների տեխ-

նիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետությունը կազմում է 85%, իսկ ստուգողական խմբում՝ 81 %:

3. Պատանի ֆուտբոլիստների խաղային ճարպկության արդյունքները մեծացել են փորձարարական խմբում՝ 0.6 վրկ.-ով, իսկ ստուգողական խմբում՝ ընդամենը 0,1 վրկ., դեպի դարպասին հարվածների ճշգրտությունը համապատասխանաբար 2,74 և 1,72 միավորներով, հարվածգնդակին հեռավորության վրա՝ 11,1 և 5,6 մ:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

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

3. Նիկոյան Մ.Է., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2015, էջ 112:

4. Նիկոյան Մ. Է., Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկական, Ատենախոսություն, Երևան 2017, էջ 150:

5. Հակոբյան Ս.Ս., Նիկոյան Մ. Է. Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության մոդելը շուրջտարյա մարզման գործընթացում, Երևան 2023, էջ 47-52:

6. Տիգրանյան Ս. Գ., Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստություն, Երևան.- ՖԿՀՊԻ.- 2010.- 139 էջ:

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

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

STUDY OF THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND WAYS TO IMPROVE THEM

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

ABSTRACT

Key words: Technical, preparation, reference training model, weekly cycle, competitive, young football player.

Research relevance: The training of football players and the development of current issues are closely related to research conducted in the field of youth sports. Modern football demands high technical and tactical mastery. The overall improvement of technique and tactics plays a major role in the sports training process of football players.

Research aim: To study the performance of technical actions by young football players during competitive matches, analyzing and evaluating their quantitative and qualitative aspects at different stages of the game.

Research methods and organization: 1. Study and analysis of literary sources
2. Pedagogical observation
3. Pedagogical scientific experiment
4. Mathematical and statistical analysis of the results.

During the experiment, the control group followed the training process according to the planned program, while the experimental group trained using a specialized plan developed by us. A comparative analysis of the results shows noticeable improvements in the training dynamics of young football players in both groups, but the increase in performance was more pronounced in the experimental group.

Conclusion: 1. The pedagogical experiment demonstrated that the preparation of young football players is a long-term process.

2. The training plans and exercise complexes, which were developed, positively influenced the improvement of athletes' training process, considering age-specific characteristics.

3. The work is ongoing and requires constant attention from specialists.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ПУТИ ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

М.Э. Никоян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Техническая, подготовка, эталонная модель тренировки, недельный цикл, соревновательная, юные футболисты.

Актуальность исследования. Разработка современных вопросов подготовки футболистов тесно связана с исследованиями в области детско-юношеского спорта.

Современный футбол требует высокого технического и тактического мастерства. В процессе спортивной подготовки футболистов значительное место занимает совершенствование техники и тактики игры.

Цель исследования: Изучить технические действия юных футболистов в соревновательных матчах. Проанализировать и оценить их количественные и качественные показатели в различные периоды времени и на протяжении всей игры. **Методы и организация исследования:** 1. Изучение и анализ литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистический анализ результатов.

Анализ полученных результатов. В ходе эксперимента контрольная группа проводила учебно-тренировочный процесс в соответствии с запланированной программой.

В экспериментальной группе тренировки проводились по разработанному нами плану.

Сравнительный анализ результатов эксперимента показал, что динамика подготовки юных футболистов заметна как в контрольной, так и в экспериментальной группах, однако в экспериментальной группе рост результатов более выражен.

Краткие выводы. 1. В ходе педагогического эксперимента стало очевидно, что подготовка юных футболистов – это длительный и целенаправленный процесс.

2. Разработанный нами учебно-тренировочный план и комплекс упражнений оказали положительное влияние на улучшение подготовки спортсменов с учётом возрастных особенностей.

3. Работа должна быть непрерывной и находиться под постоянным вниманием специалистов.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Մուշեղ Էդուարդի Նիկոյան՝ մ.գ.թ., Ֆուտբոլի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: Mushegh.nikoyan@sportedu.am

Information about the author

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

Հոդվածն ընդունվել է 12.08.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.08.2025–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏ ՀԱՐՁԱԿԱՌՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿ- ՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Վ. Մ. Շմավոնյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հարձակ-
վող, տեխնիկա, տակտիկա, գործողու-
թյուն, խաղակես, արդյունք, արդյունա-
վետություն, րոպե:

**Հետազոտության արդիականու-
թյուն:** Ֆուտբոլի ավելի քան հարյուրա-
մյա պատմությունը հարձակման և
պաշտպանության անվերջանալի հա-
կամարտություն է: Հարձակումը՝ առա-
վել ակտիվ, որոնող կողմ է: Այն հար-
ձակման հզորության ամրապնդման
փնտրտուքի համար մշտապես նոր
քայլեր է ձեռնարկում:

Ուստի, համաշխարհային ֆուտ-
բոլում մասնագետները նոր ուղիներ և
միջոցներ են մշակում՝ միտված հար-
ձակվողական գործողությունների դրա-
կան ավարտին:

Ֆուտբոլը հնարավորություն է
տալիս երևակայելու, մշակելու նոր խա-
ղաճ, ներդնելու տեխնիկատակտիկա-
կան նոր մտահաղացումներ: Ահա այդ
է պատճառը, որ առավել քան անհրա-
ժեշտ ենք համարել մանրամասն ուսում-
նասիրել արդեն հայտնի տեխնիկա-
տակտիկական գործողությունները,

այս դեպքում հարձակվողների առումով՝
առավելագույն արդյունք ապահովելու
համար:

Հետազոտության տվյալները կօգ-
նեն մարզիչներին վեր հանել առկա խն-
դիրները՝ մարզման գործընթացում
դրանք շտկելու և կատարելագործելու
համար:

Դարպասին ուղղված յուրաքան-
չյուր հարվածից հետո հարձակվողը
պետք է զբաղեցնի այնպիսի դիրք, որ
հետ մղվելու դեպքում առաջինը տիրի
գնդակին: Նա չունի կոնկրետ պաշտ-
պանական պարտականություններ, սա-
կայն իր ակտիվ խաղով կարող է մի քա-
նի պաշտպանի ուշադրություն գրավել,
թույլ չտալ նրանց մասնակցել սեփական
թիմի հարձակմանը [1]:

Հարձակվողի խաղը տարբերվում
է ճկուն մտածելակերպով, ժամանակի
սուղ ընտրությամբ: Այդ պատճառով նա
պետք է կարճ ժամանակահատվածում
տարբեր հնարքների կիրառմամբ հաս-
նի գործողությունների արդյունավետ ա-
վարտին [2]:

Կենտրոնական հարձակվողի խաղը դարձել է ավելի բազմազան, բարդ և հետաքրքիր: Ազատվելով մրցակցի հսկումից՝ նրանք խաղում են դաշտի կենտրոնում և եզրերում, ստեղծելով հարձակման թվային առավելություն ի հաշիվ ավելի խաղացողի [3]:

Հարձակվողների տեխնիկական զինանոցը պետք է լինի բազմազան, իսկ հնարքների կատարման որակը՝ բարձր: Հատկապես բարձր են պահանջները անհրաժեշտ հարձակվողի համար հիմնական տեխնիկական էլեմենտների՝ ոտքով և գլխով հարվածների առումով, մրցակիցների դարպասը գրավելու համար [4]:

Տակտիկական մտածողությունը ձևավորվում է՝ ձեռք բերված գիտելիքների օգտագործման, փորձի, հետևողականության, իրավիճակը արագ ընկալելու և գնահատելու, ժամանակին ճիշտ որոշումներ կայացնելու հիման վրա [5]:

Իր զարգացման ողջ ընթացքում ֆուտբոլը փոխվել է դեպի տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարման ինտենսիվության բարձրացման, տարբեր տակտիկական համակարգերի սահմաններում ֆուտբոլիստների ունիվերսալիզացիայի [6]:

Ֆուտբոլում մրցակցական գուծունեության վերլուծությունը արդիական պորբլեմ է և թույլ է տալիս անմիջապես մրցակցական գործընթացում ոչ միայն

բարձրացնել ղեկավարման ազդեցությունը, այլև կարգավորել մարզումային գործընթացը՝ կախված ժամանակակից ֆուտբոլի զարգացման տենդենցներից [7]:

Ժամանակակից ֆուտբոլի տեխնիկական էական փոփոխություններ է կրել: Դրա հիմնական տարբերությունը կայանում է՝ կատարման պարզության, առավել ռացիոնալիզմի և կատարելագործման մեջ [8]:

Տիրելով գնդակին ֆուտբոլիստը լուծում է ամենատարբեր շարժողական խնդիրներ: Կասեցնում և փոխանցում է գնդակը, կատարում է հարվածներ դարպասին, իրագործում է վարումներ և խաբկեր, տուգանային, ազատ հարվածներ և այլն [9]:

Հարձակվողը բարձր տեխնիկայի շնորհիվ, առավել պարզ միջոցներով, լուծում է ամենաբարդ խնդիրները, տիրապետում է եզրափակիչ հզոր հարվածների և կարող է գլխով խաղալ ցանկացած իրավիճակում՝ հատկապես ծրատելով գլխով խաղում գնդակի համար պայքարում գերազանցել մրցակցին [10]:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել բարձրակարգ հարձակվողների տեխնիկատակտիկական գործողությունները մրցակցական հանդիպումների ընթացքում:

Հետազոտության խնդիրը: Ուսումնասիրել հարձակվողների կատարած տեխնիկատակտիկական գործողությունները, բացահայտել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ գործողությունները մրցակցական հանդիպումների ընթացքում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ սկզբնաղբյուրների ուսումնասիրություն, մանկավարժական դիտումներ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումների համար մշակվել է դիտման քարտ՝ ընդգրկելով տեխնիկատակտիկական գործողությունները՝ ըստ խաղակեսերի տարբեր ժամանակահատվածների: Վանդակում նշվել է ընդհանուր գործողությունների գումարը, համարիչի թիվը ցույց է տալիս ճիշտ գործողությունը, հայտարարի սխալ:

Մեր կողմից ուսումնասիրվել է 2024-2025 թթ. խաղաշրջանի հարձակվողների տեխնիկատակտիկական գործողությունները (SSԳ) 24 պաշտոնական հանդիպումների անմիջական դիտման ընթացքում, դրանք են՝ Հ. Քեյնը՝ Մյունխենի «Բավարիա», Լ. Մարտինեսը՝ Միլանի «Ինտեր», Է. Հոլանդը՝ «Մանչեսթեր Սիթի», Ա. Մորա-

տան՝ «Միլան», Ռ.Լևանդովսկին՝ «Բարսելոնա» և Կ.Մբապեն՝ Մադրիդի «Ռեալ»:

Որպեսզի ֆուտբոլիստի տեխնիկատակտիկական գործողությունների պատկերն ավելի պարզ լինի, առանձնացրել ենք յուրաքանչյուրի SSԳ-ի միջին ցուցանիշները 15 րոպե կտրվածքով և համեմատել ենք յուրաքանչյուր 15 րոպեի SSԳ-ն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մեր կողմից ընտրված ֆուտբոլիստներից իր լավագույն կողմերով առանձնանում է «Բավարիայի» խաղացող Հարի Քեյնը: Նա շատ ակտիվ է առաջին խաղակեսում, հատկապես 15-30 րոպեներին (աղյուսակ 2): Նա խաղը սկսում է SSԳ-ի 88% արդյունավետությամբ, իսկ վերը նշված րոպեներին այն հասնում է 95%: Նույն արդյունքն են ցույց տալիս Մբապեն և Հոլանդը: Առաջին խաղը սկսում է 75,5% արդյունավետությամբ և հասնում է 83%-ի, իսկ երկրորդը սկսում է 64,5-ով և հասցնում 90-ի: Մարտինեսն սկսում է 69%-ով, իսկ ամենաբարձր տոկոսը՝ 87, ցույց է տալիս առաջին կեսին վերջին 15 րոպեներին: Բացի Հոլանդից մնացած երեքը աչքի են ընկնում նաև բարձր SSԳ-ի ընդհանուր քանակով, Քեյնը՝ 207, Մբապեն՝ 129, Մարտինեսն՝ 115:

Աղյուսակ 1

Լավագույն հարձակվողների ՏՏԳ-ը պաշտոնական հանդիպումներում

Խաղա- ցողներ	Փոխանցումներ			Վարում	Գլխով խաղ	Գնդակի խլում	Խաղեր	Խաղից դուրս	Հարված դարպասին	ՏՏԳ ընդհանուր քանակը	Արդյունավետություն %	
	0-15րդպե	կարճ	միջին									երկար
Քեյն		7 7 0	18 16 2	3 2 1	12 11 1	2 2 0	-	12 9 3	-	4 4 0	58 51 7	88
Մո- րա- տա		10 10 0	8 8 0	2 1 1	8 6 2	-	1 1 0	4 2 2	1 0 1	-	34 28 6	82
Մբա- պե		7 6 1	13 8 5	-	15 14 1	2 2 0	-	11 6 5	-	1 1 0	49 37 12	75.5
Լևան- դովա- կի		4 4 0	5 4 1	2 0 2	4 4 0	-	-	6 4 2	1 0 1	4 4 0	26 20 6	77
Հո- լանդ		-	7 4 3	2 2 0	11 8 3	1 1 0	-	4 1 3	2 0 2	4 4 0	31 20 11	64.5
Մար- տի- նես		6 5 1	8 7 1	1 0 1	7 5 2	3 3 0	-	6 4 2	4 0 4	1 1 0	36 25 11	69

Աղյուսակ 2

Լավագույն հարձակվողների ՏՏԳ-ը պաշտոնական հանդիպումներում

Խաղացողներ	Փոխանցումներ			Վարում	Գլխով խաղ	Գնդակի խլում	Խաբվեր	Խաղից դուրս	Հարված դարձրած	ՏՏԳ ընդհանուր քանակը	Արդյունավետություն %
	կարճ	միջին	երկար								
Քեյն	$13\frac{12}{1}$	$18\frac{17}{1}$	$4\frac{4}{0}$	$9\frac{9}{0}$	$1\frac{1}{0}$	$2\frac{2}{0}$	$14\frac{13}{1}$	-	$3\frac{3}{0}$	$64\frac{61}{3}$	95
Մորատա	$5\frac{4}{1}$	$7\frac{5}{2}$	$4\frac{3}{1}$	$5\frac{3}{2}$	$1\frac{1}{0}$	-	$5\frac{4}{1}$	$1\frac{0}{1}$	$1\frac{1}{0}$	$29\frac{21}{8}$	72
Մբապե	$9\frac{8}{1}$	$10\frac{9}{1}$	-	$8\frac{7}{1}$	$2\frac{2}{0}$	-	$9\frac{6}{3}$	$1\frac{0}{1}$	2	$41\frac{34}{7}$	83
Լևանդովսկի	$3\frac{2}{1}$	$8\frac{8}{0}$	$2\frac{0}{2}$	$8\frac{8}{0}$	$1\frac{1}{0}$	$1\frac{1}{0}$	$5\frac{4}{1}$	-	$1\frac{1}{0}$	$28\frac{24}{4}$	86
Հոլանդ	$3\frac{3}{0}$	$4\frac{4}{0}$	$1\frac{1}{0}$	$7\frac{5}{2}$	$6\frac{6}{0}$	$1\frac{1}{0}$	$6\frac{5}{1}$	-	$1\frac{1}{0}$	$29\frac{26}{3}$	90
Մարտինես	$8\frac{6}{2}$	$5\frac{5}{0}$	$2\frac{1}{1}$	$9\frac{6}{3}$	$3\frac{3}{0}$	-	$3\frac{3}{0}$	$3\frac{0}{3}$	$3\frac{3}{0}$	$36\frac{27}{9}$	75

Աղյուսակ 3

Լավագույն հարձակվողների ՏՏԳ-ը պաշտոնական հանդիպումներում

հարա- ցողներ	Փոխանցումներ			Վարում	Գլխով խաղ	Գնդակի խլում	Խաբվեր	Խաղից դուրս	Հարված դարպասին	ՏՏԳ ընդհանուր քանակ	Արդյունավետություն %
	60-75- րուպե	կարճ	միջին								
Քեյն	16 $\frac{16}{0}$	14 $\frac{13}{1}$	6 $\frac{5}{1}$	14 $\frac{12}{2}$	-	-	11 $\frac{10}{1}$	-	1 $\frac{1}{0}$	62 $\frac{57}{5}$	92
Մորա- տա	1 $\frac{1}{0}$	5 $\frac{3}{2}$	2 $\frac{1}{1}$	3 $\frac{1}{2}$	-	-	3 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{0}{1}$	1 $\frac{1}{0}$	16 $\frac{8}{8}$	50
Մբա- պե	7 $\frac{6}{1}$	7 $\frac{5}{2}$	2 $\frac{2}{0}$	10 $\frac{8}{2}$	-	-	11 $\frac{8}{3}$	-	1 $\frac{1}{0}$	38 $\frac{30}{8}$	79
Լևան- դովա- կի	-	11 $\frac{9}{2}$	2 $\frac{0}{2}$	8 $\frac{7}{1}$	1 $\frac{1}{0}$	-	6 $\frac{6}{0}$	-	3 $\frac{3}{0}$	31 $\frac{26}{5}$	84
Հո- լանդ	1 $\frac{1}{0}$	-	1 $\frac{0}{1}$	4 $\frac{2}{2}$	3 $\frac{3}{0}$	1 $\frac{1}{0}$	5 $\frac{3}{2}$	-	1 $\frac{1}{0}$	16 $\frac{11}{5}$	69
Մար- տինես	3 $\frac{1}{2}$	9 $\frac{6}{3}$	3 $\frac{2}{1}$	5 $\frac{5}{0}$	4 $\frac{4}{0}$	-	5 $\frac{4}{1}$	3 $\frac{0}{3}$	-	30 $\frac{20}{10}$	67

Աղյուսակ 4

Լավագույն հարձակվողների SSԳ-ը պաշտոնական հանդիպումներում

հաղա- ցողներ	Փոխանցումներ			Վարում	Գլխով խաղ	Գնդակի խլում	Խաբվել	Խաղից դուրս	Հարված դարձված	SSԳ ընդհանուր քանակը	Արդյունավետություն %
75-90 րոպե	կարճ	միջին	երկար								
Քեյն	$8\frac{7}{1}$	$11\frac{10}{1}$	$6\frac{5}{1}$	$10\frac{9}{1}$	-	-	$12\frac{8}{4}$	-	$2\frac{2}{0}$	$49\frac{41}{8}$	84
Մորատա	$1\frac{1}{0}$	$4\frac{3}{1}$	$1\frac{0}{1}$	$4\frac{4}{0}$	-	$1\frac{1}{0}$	$1\frac{0}{1}$	$1\frac{0}{1}$	-	$13\frac{9}{4}$	48
Մբապե	$2\frac{2}{0}$	$6\frac{5}{1}$	$1\frac{0}{1}$	$6\frac{6}{0}$	$1\frac{1}{0}$	-	$6\frac{3}{3}$	-	-	$22\frac{17}{5}$	77
Լևան- դովակի	$6\frac{6}{0}$	$13\frac{13}{0}$	$3\frac{0}{3}$	$6\frac{6}{0}$	-	-	$3\frac{3}{0}$	-	$4\frac{4}{0}$	$35\frac{32}{3}$	91
Հոլանդ	$3\frac{3}{0}$	$3\frac{3}{0}$	$2\frac{0}{2}$	$5\frac{3}{2}$	$2\frac{2}{0}$	$1\frac{1}{0}$	$5\frac{4}{1}$	-	$1\frac{1}{0}$	$22\frac{17}{5}$	77
Մարտի- նես	$4\frac{3}{1}$	$6\frac{5}{1}$	-	$5\frac{4}{1}$	-	-	$2\frac{2}{0}$	$2\frac{0}{2}$	$3\frac{3}{0}$	$22\frac{17}{5}$	77

Առաջին երկուսի առավելությունը բացատրվում է նրանով, որ նրանք խաղում են մի քիչ հետ քաշված հարձակվողներ՝ ենթահարձակվողներ: Դրա վկայությունն է նրանց կարճ և միջին փոխանցումների, ինչպես նաև խաբվել-

րի բարձր ցուցանիշները: Այսինքն՝ ելնելով խաղային դիրքից, գնդակն ավելի հաճախակի է լինում նրանց մոտ:

Մորատան էլ, ինչպես Մարտինեսն իր գործողությունների բարձր տոկոսին հասնում է առաջին կեսի վերջի 15 րոպեներին, 82-ից հասցնելով 90%-

ի: Բայց հետագայում ցուցանիշները կտրուկ իջնում են երկրորդ կեսի երեք 15 րոպեների կտրվածքով, համապատասխանաբար՝ 60, 50, 48%: Զգացվում է նրա ցածր ֆունկցիոնալ պատրաստակա՞նությունը: Պետք է ասել, որ երկրորդ խաղակետում բավականին նվազում են նրա ՏՏԳ, միայն խաբկերի ցուցանիշն է իրար մոտ՝ 10 և 9, բայց երկրորդ կեսի նրա 9 խաբկերից 5-ը չի ստացվել: Այս տեսակետից միակ ֆուտբոլիստը Լևանդովսկին է, որի ՏՏԳ-ն ամբողջ խաղի ընթացքում աճում է: Խաղը սկսելով 77% արդյունավետությամբ, յուրաքանչյուր 15 րոպեի կտրվածքով ցույց է տվել արդյունքների աճի դրական դինամիկա՝ 86, 87, 88%: Միայն 60-75 րոպեներին (աղյուսակ 3) այն ընկել է 84%-ի, բայց այն բարձր է առաջին ցուցանիշից, իսկ վերջին 15 րոպեներին (աղյուսակ 4) հասնում է ավելի բարձր ցուցանիշի՝ 91%: Սա վկայում է նրա ՏՏԳ-ի կայուն աճը ամբողջ խաղի ընթացքում:

Ինչպես տեսնում ենք, գրանցված արդյունքներից ֆուտբոլիստները բարձր արդյունավետություն են ցույց տալիս 15-30 րոպեներին (աղյուսակ 2): Հենց այդ ժամանակահատվածում են հիմնականում գրանցվում դարպասի գրավում:

Բայց պետք է նշենք, որ Լևանդովսկին և Մարտինեսն առաջին կեսի վերջին 15 րոպեներին, ի տարբերու-

թյուն մեր դիտարկված մյուս ֆուտբոլիստների, կարողանում են էլ ավելի բարձրացնել իրենց արդյունավետությունը:

Հետաքրքիր է պատկերը ընդմիջումից հետո, թվում է, թե հանգստից հետո ֆուտբոլիստների ցուցանիշները պետք է ավելի բարձր լինեն, քան առաջին խաղարկեսի վերջնամասում: Բայց միայն Լևանդովսկիի և Մբապեյի մոտ է այդ արդյունքը բարձր (նույնիսկ 15-30 րոպեների հետ համեմատ):

Վերլուծելով 60-75 րոպեների (աղյուսակ 3) արդյունքները՝ տեսնում ենք, որ բոլոր ցուցանիշներն ընկնում են իրենց մինչ այդ եղած լավագույն արդյունքների համեմատ: Բացի Քեյնից մյուսների արդյունքները իջնում են նաև 45-60 րոպեների հետ համեմատ:

Խաղի վերջին 15 րոպեների (աղյուսակ 4) Քեյնի, Մորատայի և Մբապեյի մոտ 60-75 րոպեների հետ համեմատ ցուցանիշները նորից ընկնում են, իսկ Լևանդովսկիի մոտ այդ աճը իր ցույց տված արդյունքներից լավագույնն է: Ստացվում է, որ միակ ֆուտբոլիստը Լևանդովսկին է, որը կարողանում է ամբողջ խաղի ընթացքում իր արդյունքը բարձրացնել, և խաղի ավարտին վերջինիս մոտ է գրանցվում ամենաբարձր ցուցանիշները: Իզուր չէ, որ վերջին 15 րոպեներին է գրանցվել ամենաշատ գոլերը:

Սակայն վերոնշյալ երեք ֆուտբոլիստների այս դրական հատկության վրա բացասական ազդեցություն ունեն մեծ թվով սխալ երկար փոխանցումները: Այստեղից երևում է, որ չնայած կայուն ֆունկցիոնալ վիճակին, մի փոքր կաղում է նրանց այդ տեխնիկատակտիկական որակը՝ համեմատած Քեյնի և Մբապեի: Դրա վկայությունն է նաև Մարտինեսի խաղից դուրս վիճակում հայտնվելու բարձր ցուցանիշը (13), իսկ Քեյնի և Մբապեի այդ ցուցանիշը 0-է, դա նորից ապացուցում է նրանց տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստվածությունը:

Լևանդովսկու, Հոլանդի և Մարտինեսի վերը նշված բարձր ֆունկցիոնալ պատրաստվածության մասին է վկայում նաև խաղի վերջին 15 րոպեներին (աղյուսակ 4) սխալների ցածր տոկոսը առաջին խաղակեսի 15 րոպեների հետ համեմատ: Օրինակ՝ Քեյնի մոտ այդ պատկերը հակառակն է, եթե առաջին 15 րոպեներին այն կազմում է 12%, երկրորդում բարելավվում և դառնում է 5%, դրանից հետո սկսվում է աստիճանաբար վատանալ, և խաղի վերջում հասնում է 16%-ի: Իսկ Մբապեի մոտ անընդհատ տատանվում է, մեկ բարձր է սխալների տոկոսը, մեկ ցածր: Դրա պատճառներից է նաև այն, որ այս երկու ֆուտբոլիստները, ինչպես վերը նշվեց,

խաղում են որպես ենթահարձակվողներ, և նրանց աշխատանքի ծավալը շատ մեծ է: Բարձր է նրանց ՏՏԳ-ի ընդհանուր քանակը, Քեյնինը՝ 388, իսկ Մբապեինը՝ 239: Եվ բնական է, որ խաղի վերջում զգացնել է տալիս հոգնածությունը, որը, ըստ մեզ՝ գալիս է նաև խաղերի բարձր լարվածությունից:

Ինչպես նշված է Լևանդովսկու, Հոլանդի և Մարտինեսի մոտ, խաղի վերջին հատվածում սխալների տոկոսը ավելի է պակասում է, քան առաջին 15 րոպեներին (աղյուսակ 1), սակայն սրանց մեջ էլ կա մի փաստ, որ խոսում է Լևանդովսկու օգտին: Եթե Հոլանդի և Մարտինեսի մոտ խաղի 15-75 րոպեների տոկոսային ցուցանիշը բարձրանում է և կտրուկ ընկնում խաղի վերջին հատվածում, ապա Լևանդովսկու մոտ խաղի առաջին 15 րոպեներին ցույց տված ցուցանիշը սկսում է բարելավվել մինչև խաղի վերջը:

Եզրակացություն: Վերլուծելով դիտարկումների արդյունքները՝ պարզ դարձավ.

ա) չնայած բարձր տեխնիկային, ոչ բոլոր հարձակվողներն են աչքի ընկնում ֆունկցիոնալ բարձր պատրաստականությամբ,

բ) առանձնանում են այն հարձակվողները, որոնք ստեղծում են խորություն մրցակցի կիսադաշտում,

գ) հարձակվողները կայունությամբ աչքի են ընկնում առաջին խաղակեսի միջնամասում 15-30 րոպե,

դ) ոչ բոլոր ֆուտբոլիստներն են մինչև խաղավարտ պահում խաղի բարձր տենպը,

ե) արդյունավետ են տեխնիկական հնարքները բարձր արագությամբ կատարող ֆուտբոլիստները:

Առաջարկություն:

-տեխնիկայի հետ միաժամանակ ավելացնել ֆունկցիոնալ պատրաստության ծավալը և լարվածությունը.

- մեծ ուշադրություն դարձնել արագային տեխնիկային.

- մարզումներում հաճախ օգտագործել 1x1; 2x2; 3x3 դեմ խաղեր:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ա., Չատինյան Ա., Ֆուտբոլ, Դասագիրք, Երևան, 2004, 83 էջ:
2. Տիգրանյան Ա., Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010, 65 էջ:
3. Аркадьев Б. А., Сборник, М., ФиС, 1990. – С. 98.
4. Качалин Г., Д., Тактика футбола, М., ФиС, 1986. – С. 56-57.
5. Кузнецов А.А., Футбол, Настольная книга детского тренера, Олимпия-Человек М., 2008. – С. 138.
6. Костюкевич В. М., Тактические модели соревновательной деятельности в футболе, Аннотация, Наука в олимпийском спорте .2017- С.40.
7. Костюкевич В.М., Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футболе, Монография, «СПОРТ», М., 2020.- С. 95.
8. Пашенко А.Ю., Техникотактическая подготовка футболистов, Учебно-методическое пособие, Нижневартовск, 2016.-С.-37.
9. Савин С., Футболист в игре и тренеровке, ФиС, М., 1975.- С. 25.
10. Хеддерготт К – Х., Новая футбольная школа, М., ФиС, 1976. – С. 214.

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGH-LEVEL FOOTBALL ATTACKERS

V. M. Shmavonyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: forward, technique, tactics, action, time, result, efficiency, minute.

Research relevance: In the global football, experts develop new methods and means aimed at a positive completion of attacking actions. That is why we considered it necessary to study the technical and tactical actions in detail to ensure maximum results.

Research aim: the review of the technical and tactical actions of high-level attacking football players in competitive matches.

Research methods and organization: study of primary sources, pedagogical observations, mathematical statistics.

A map of pedagogical observations was developed, covering technical and tactical actions for different periods of football match times.

We studied the technical and tactical actions (TTA) of forwards in 24 official matches of the 2024-2025 season: H. Kane "Bayern", L. Martinez "Inter", A. Holland "Manchester City", A. Morata "Milan", R. Lewandowski "Barcelona" and K. Mbappe "Real".

Research result analysis: Harry Kane stands out for his best sides. He is very active in the first half, especially for 15-30 minutes (table 2). He starts the game with 88% TTA efficiency, and in the above minutes it reaches 95%. Mbappe and Holland show the same result. The first one starts the game with 75.5% efficiency and reaches 83%, and the second one starts with 64.5 and reaches 90. Martinez starts with 69% efficiency, and the highest percentage - 87, is shows in the last 15 minutes of the first half. In addition to Holland, the other three also stand out for their high overall TTA. The advantage of Kane and Mbappe is explained by the fact that they play in the positions of slightly detached forwards - sub-forwards. This is evidenced by their high level of short and medium passes, as well as dribbling.

Conclusion: a) despite their high technique, not all forwards are highly functional;
b) those forwards stand out who create depth in the opponent's half of the field;
c) forwards are stable in the middle 15-30 minutes of the first half.

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩИХ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

В. М. Шмавонян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: нападающий, техника, тактика, действие, тайм, результат, эффективность, минута.

Актуальность исследования: в мировом футболе специалисты разрабатывают новые способы и средства, направленные на позитивное завершение атакующих действий. Именно поэтому мы посчитали необходимым детально изучить технико-тактические действия для обеспечения максимального результата.

Цель исследования: изучение технико-тактических действий нападающих высокого уровня в соревновательных матчах.

Методы и организация исследования. Методы исследования: изучение первоисточников, педагогические наблюдения, математическая статистика.

Разработана карта педагогических наблюдений, охватывающая технико-тактические действия по разным периодам таймов.

Мы изучили технико-тактические действия (ТТД) нападающих в 24 официальных матчах сезона 2024-2025: Х. Кейн «Бавария», Л. Мартинес «Интер», Э. Холланд «Манчестер Сити», А. Мората «Милан», Р. Левандовски «Барселона» и К. Мбаппе «Реале».

Анализ результатов исследования. Гарри Кейн выделяется своими лучшими сторонами. Он очень активен в первом тайме, особенно в течение 15–30 минут (таблица 2). Он начинает игру с эффективностью ТТД 88%, а в указанные выше минуты она достигает 95%. Такой же результат показывают Мбаппе и Холланд. Первый начинает игру с КПД 75,5% и достигает 83%, а второй начинает с 64,5 и достигает 90. Мартинес начинает с КПД 69%, а самый высокий процент — 87, показывает в последние 15 минут первого тайма. Помимо Холанда, остальные трое также выделяются высоким общим показателем ТТД. Преимущество Кейн и Мбаппе объясняется тем, что они играют на позициях слегка отстраненных нападающих - поднападающих. Об этом свидетельствует их высокий уровень коротких и средних передач, а также обводок.

Краткие выводы.

- а) несмотря на высокую технику, не все нападающие отличаются высокой функциональной готовностью,
- б) выделяются те нападающие, которые создают глубину на половине поля соперника,
- в) нападающие отличаются стабильностью в середине 15-30 минут первого тайма.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Վահան Մելիքսեթի Շմավոնյան՝ Ֆուտբոլի ամբիոնի ասիստենտ,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,
Երևան, Հայաստան, E.mail:vahan.shmavonyan@sportedu.am

Information about the author

Vahan Meliqset Shmavonyan, Assistant of the Football Department,
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,
E.mail:vahan.shmavonyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 06.08.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 07.08.2025-ին:

Գրախոս՝ Բ.Գ.Թ., դոցենտ Վ. Աբովյան

**ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԳԵՆԵԶԻՍԸ,
ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՎԻՃԱԿԸ, ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ**

Ա.Վ. Պողոսյան,

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

Առանցքային բառեր: Սպորտային ընտրություն, տաղանդների բացահայտում, մարզիկների սելեկցիա, ժամանակակից մոտեցումներ, գենեզիս, հիմնախնդիրներ սպորտում:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտում նախնական ընտրության հիմնախնդիրները միշտ եղել են գիտական հետազոտությունների և գործնական գործունեության կենտրոնում: Դրանք պայմանավորված են նրանով, որ արդյունավետ և օբյեկտիվ ընտրությունը մարզական պատրաստության ամբողջ համակարգի հիմքն է [5,7]: Դեռևս XX դարի կեսերից սկսած՝ ԽՍՀՄ-ում և Արևմտյան Եվրոպայի երկրներում ստեղծվել են տարբեր մոդելներ՝ մարզիկների ընտրության և սելեկցիայի համար [1,4]:

Չնայած մասնագիտական կողմնորոշման ոլորտում ընտրության գործընթացի ռաումնասիրությունն ունի բազմամյա գիտական ավանդույթ, սպորտի ոլորտում այդ խնդիրը ակադեմիական ճանաչում ստացավ համեմատաբար ուշ՝ միայն 1966 թվականից

սկսած: Սա վկայում է, որ մինչ այդ մարզիկների ընտրությունն իրականացվում էր հիմնականում էմպիրիկ մեթոդներով՝ առանց բավարար գիտական վերլուծության և համակարգված մոտեցման: Ինտեգրված մոտեցումների փոփոխում, երբ անհրաժեշտ է հաշվի առնել ոչ միայն ֆիզիկական ցուցանիշները, այլև հոգեբանական, սոցիալ-մշակութային և գենետիկ գործոնները, սպորտում ընտրության պրոցեսը ավելի է պահանջում գիտահիմն և համապարփակ մոտեցում [2]:

Բիկովը և Դենիսովը ընդգծում են, որ ժամանակակից սպորտում ընտրության գործընթացի արդյունավետությունը հիմնված է գիտական մեթոդների ճիշտ կիրառման, տվյալների խորը վերլուծության և մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների համապարփակ գնահատման վրա: Նրանց կարծիքով՝ սպորտային ընտրության կատարելագործման համար անհրաժեշտ է համատեղել ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական և սոցիալ-

մշակութային ցուցանիշները գնահատող համակարգերը, ինչպես նաև կիրառել թվային տեխնոլոգիաներ և բազմաչափ մոնիտորինգ՝ առավել տաղանդավոր մարզիկների հայտնաբերման նպատակով [3]:

Վերջին տարիներին սպորտային ընտրության ոլորտում մեծ ուշադրություն է դարձվել գիտական մեթոդների ինտեգրմանը՝ նպաստելով մարզիկների հնարավորությունների ավելի խորը և բազմաչափ գնահատմանը: Վայենսը և գործընկերները ընդգծում են, որ ֆիզիկական, հոգեբանական և տեխնիկական հմտությունների համատեղ կիրառումը հնարավորություն է տալիս առավել օբյեկտիվ և ամբողջական գնահատել մարզիկի պոտենցիալը [11]: Ներկայիս ժամանակակից տեխնոլոգիաները, ինչպիսիք են՝ արհեստական ինտելեկտը $\neq AI^{\circ}$ և մեծ տվյալների՝ (Big Data) բազմաթիվ ֆիզիկական, հոգեբանական, տեխնիկական և գենետիկական ցուցանիշների համալիր վերլուծությունը, հատկապես կարևոր են մարզիկների ընտրության գործընթացում: Սմիթը և Ջոնսը փաստում են, որ AI մոդելները զգալիորեն բարձրացնում են տաղանդների հայտնաբերման ճշգրտությունը՝ մշակելով բազմաչափ տվյալների համալիր վերլուծություն [10]:

Բացի այդ, գենետիկական հետազոտությունների կիրառումը սպորտում

շարունակում է զարգանալ՝ բացահայտելով ֆիզիկական հարմարվողականության և վնասվածքների ռիսկի գենետիկ հիմքերը: Լոպեզը և գործընկերները ցույց են տվել, որ գենետիկական պրոֆիլավորումը հնարավորություն է տալիս մշակել անհատականացված մարզումների ծրագրեր՝ հիմնված մարզիկի գենետիկական առանձնահատկությունների վերլուծության վրա [9]: Հոգեբանական և սոցիալական գործոններն էլ են կարևոր ազդեցություն ունենում մարզիկների ընտրության գործընթացում: Կիմ և Պարկը ընդգծում են, որ հոգեբանական թեստավորումն ու սոցիալական միջավայրի վերլուծությունը անհրաժեշտ է ընդգրկել համալիր գնահատման մոդելներում՝ ապահովելու մարզիկների ամբողջական պատրաստվածությունը [8]:

Հայաստանում մարզիկների ընտրության հիմնախնդիրները շարունակում են արդիական մնալ: Չնայած որոշ մարզաձևերում, հատկապես լողում և բռնցքամարտում, մարմնամարզությունում, սեղանի թենիսում առկա են որոշ գիտական հետազոտություններ՝ վերաբերող սպորտային ընտրությանը, սակայն համակարգված միասնական գիտական հիմքով կազմված ընտրության մոտեցումներ առայժմ չկան, որոնք հիմք կհանդիսանան կոնկրետ մարզաձևում մշակելու ընտրության մոտեցումներ [6]:

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների և բիոմեխանիկական, ֆիզիոլոգիական, բժշկականաբանական և այլ մեթոդների սահմանափակ կիրառությունը բարդացնում է տվյալների համալիր վերլուծությունը և տաղանդների բացահայտման սահմանափակ կիրառությունը բարդացնում է տվյալների հստակ վերլուծությունը և տաղանդների բացահայտման արդյունավետությունը [11]:

Այս առումով արդիական է վերանայել և վերլուծել մարզիկների ընտրության համակարգի **գենեզիսը**, ուսումնասիրել ժամանակակից վիճակը և ներկայացնել հետագա զարգացման հեռանկարները՝ հիմնվելով միջազգային լավագույն պրակտիկաների վրա, քանի որ Հայաստանի փորձի վերաբերյալ հրապարակված հետազոտություններ և պաշտոնական տվյալներ առայժմ բացակայում են:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ վերլուծել սպորտում մարզիկների ընտրության համակարգի ձևավորման և զարգացման փուլերը, բացահայտել դրա արդի վիճակի առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Վերլուծել մարզիկների ընտրության համակարգի պատմական զարգացման փուլերը և հիմնական տեսական մոտեցումները:

2. Բնութագրել ժամանակակից սպորտում ընտրության գործընթացի առանձնահատկությունները՝ հաշվի առնելով ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական և սոցիալ-մշակութային գործոնները:

3. Համեմատել ազգային և միջազգային փորձը՝ բացահայտելով առավել արդյունավետ մոդելները և գործիքակազմը:

4. Առաջարկել մարզիկների ընտրության համակարգի կատարելագործման ուղղություններ՝ կիրառելով նորագույն գիտական մեթոդներ և թվային տեխնոլոգիաներ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Ուսումնասիրության ընթացքում կիրառվել են՝ **գիտամեթոդական աղբյուրների ուսումնասիրություն, համեմատական վերլուծություն, փաստաթղթային և վիճակագրական տվյալների վերլուծություն:**

Հետազոտությունը կազմակերպվել է հետևյալ փուլերով.

1. Տեսական փուլ՝ հավաքագրվել, վերլուծվել և համակարգվել են ինչպես հայերեն, այնպես էլ միջազգային գիտական գրականություն, մեթոդական նյութեր և կիրառական ուղեցույցներ:

2. Վերլուծական փուլ՝ կատարվել է ոլորտային տվյալների համադրություն և համեմատական վերլուծություն՝ Հայաստանի և մի շարք երկրների փորձի միջև, առանձնացվել են հիմնական

խնդիրները, մարտահրավերներն ու զարգացման հնարավորությունները:

3. Ամփոփիչ փուլում՝ ուսումնասիրված տվյալների և միջազգային փորձի համադրության հիման վրա ձևակերպվել կամ մշակվել են գիտական և գործնական եզրակացություններ, որոնք արտացոլում են սպորտային ընտրության հիմնախնդիրների առանձնահատկությունները Հայաստանի սպորտային կառավարման համակարգում և առաջարկում բարելավման ուղիներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սպորտային ընտրության համակարգերի զարգացումը սկսվել է XX դարի կեսերից՝ հիմնականում ԽՍՀՄ-ում և Արևմտյան Եվրոպայում, որտեղ առաջին անգամ համակարգված կիրառվել են ֆիզիկական պատրաստվածության թեստեր, շարժողական ընդունակությունների գնահատման մեթոդներ և բիոմետրիկ ցուցանիշների վերլուծություն՝ մարզիկների ընտրությունն ու տաղանդների բացահայտումը օպտիմալացնելու համար [4,13]: Այդ շրջանում ընտրությունը հիմնականում հիմնված էր ֆիզիկական տվյալների և շարժողական ընդունակությունների վրա՝ առանց հոգեբանական և սոցիալական գործոնների մանրամասն ուսումնասիրման [7]:

Ժամանակակից սպորտային ընտրության համակարգերը ստանում

են միջգիտակարգայնության բնույթ՝ ընդգրկելով ֆիզիոլոգիական չափումներ և ֆիզիկական ցուցանիշների վերլուծություն, սպորտային հոգեբանություն, գենետիկա, տվյալագիտություն և AI տեխնոլոգիաների կիրառում [12]: Օրինակ՝ Գերմանիայում, Մեծ Բրիտանիայում, Նիդեռլանդներում և Բելգիայում կիրառվում են բազմաչափ մոդելներ. սկզբնական ընտրության փուլում օգտագործվում են ֆիզիկական պատրաստության, շարժողական ընդունակությունների գնահատման և հոգեբանական թեստեր, իսկ հետագա մասնագիտացման փուլերում կատարվում է՝ տեխնիկատակտիկական վերլուծություն, մանրամասն հոգեբանական թեստավորում և շարժողական ընդունակությունների մշտադիտարկում [7,11]: Այս մոտեցումները հնարավորություն են տալիս բազմակողմանի և օբյեկտիվ գնահատել մարզիկների պոտենցիալը, կանխատեսել նրանց զարգացման հեռանկարները և հարմարեցնել մարզման ծրագրերը:

Առաջիկա տարիներին ակնկալվում է AI-ի և մեծածավալ (Big Data), բազմազան տվյալների ավելի լայն կիրառություն, ինչը կստեղծի ընտրության ինտեգրացված հարթակներ՝ ներառելով հոգեբանական, սոցիալական, կրթական և ֆիզիկական գործոնների համալիր վերլուծություն: Մարզիչների և

մասնագետների շարունակական վերապատրաստումը և միջազգային գիտական կենտրոնների հետ համագործակցությունը կխթանեն ընտրության մեթոդաբանությունների կատարելագործումը և դրանց տեղայնացումը [4,7,11]:

1-ին աղյուսակում ներկայացվում է սպորտային ընտրության համակարգերի էվոլյուցիոն զարգացումը՝ սկսած

դրանց ձևավորման առաջին փուլերից մինչև ժամանակակից ու ապագայի հեռանկարները:

Սկզբնական շրջանում ընտրությունը հիմնականում հիմնված էին ֆիզիկական և շարժողական ընդունակությունների գնահատման վրա՝ առանց հոգեբանական և սոցիալական գործոնների ընդգրկման:

Աղյուսակ 1

Սպորտային ընտրության համակարգերի էվոլյուցիան և զարգացման հեռանկարները

Փուլ	Հիմնական բնութագրեր	Օրինակներ և կիրառվող մեթոդներ
Գենեզիս	Կազմակերպված ընտրության համակարգերի ձևավորում, ֆիզիկական և շարժողական թեստավորում	ԽՍՀՄ, Արևմտյան Եվրոպա, ֆիզիոլոգիական և շարժողական նախնական թեստեր
Ժամանակակից վիճակ	Միջգիտակարգայնություն՝ ներառյալ հոգեբանություն, գենետիկա, տվյալագիտություն, AI	Գերմանիա, Մեծ Բրիտանիա, Նիդեռլանդներ՝ բազմաչափ մեթոդներ
Հեռանկարներ	AI-ի և տվյալագիտության ընդլայնում, սոցիալական և հոգեբանական գործոնների ընդգրկում	Համատեղ միջազգային ծրագրեր, մարզիչների շարունակական վերապատրաստում

Ժամանակակից փուլում սպորտային ընտրության համակարգերը դարձան միջգիտակարգային՝ ներառելով հոգեբանական, գենետիկական և սոցիալական բաղադրիչներ՝ օգտագործելով տվյալագիտության և արհեստական ինտելեկտի (AI) արդիական տեխ-

նոլոգիաներ, ինչը թույլ է տալիս օբյեկտիվ և բազմակողմանի գնահատել մարզիկի պոտենցիալը և զարգացման հնարավորությունները:

Ապագայի հեռանկարում ակնկալվում է արհեստական ինտելեկտի $\text{\textyen AI}^2$ և մեծ տվյալների (Big Data) ավելի լայն կիրառություն՝ ստեղծելով ամբողջական և

ինտեգրացված ընտրության հարթակներ, որտեղ կարևոր դեր կխաղան նաև մարզիչների, բիոմեխանիկայի և այլ մասնագետների շարունակական վերապատրաստումը: Համագործակցությունները միջազգային գիտական կենտրոնների հետ կնպաստեն ընտրության մեթոդաբանությունների կատարելագործմանը և դրանց համահունչ տեղայնացմանը [4,7,11]:

Հայաստանի սպորտային ընտրության համակարգը, չնայած որոշ հաջողված անհատական գիտական հետազոտությունների, փորձերի և ավանդույթների առկայությանը որոշ մարզածներում, ընդհանուր առմամբ հիմնված է հիմնականում մարզիչների փորձի վրա և չունի միասնական, գիտականորեն հիմնավորված ռազմավարություն [1]: Ընտրության գործընթացներում հաճախ չեն կիրառվում ժամանակակից մեթոդաբանություններ, առաջադեմ տեխնոլոգիաների համալիր վերլուծություն, ինչը ստեղծում է մի շարք խնդիրներ՝

- Միասնական, գիտականորեն հիմնավորված կենտրոնացված ռազմավարության բացակայություն

- Գիտական թեստավորման և չափման համակարգերի սահմանափակ կիրառություն

- Մարզիչների և մարզագիտական մասնագետների համակարգված

վերապատրաստման պակաս

- Համապարփակ ֆինանսավորման և միջոցների բացակայություն

- Տեխնոլոգիական գործիքների, տվյալագիտության և բիոմեխանիկայի մեթոդների սահմանափակ կիրառություն

- Սոցիալ-տնտեսական անհավասարություն, որը ազդում է մարզիկների ընտրության հավասար հնարավորությունների վրա:

Այս խնդիրների համեմատական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ միջազգային առաջատար երկրներում ընդունված են համակարգված, բազմաչափ և ժամանակակից մեթոդների կիրառում, ներառելով ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալ-տնտեսական բաղադրիչների համալիր վերլուծություն, ինչը թույլ է տալիս մշակել արդյունավետ ընտրության ռազմավարություններ [11,13]:

Հ. Զիլավյանի, Ա. Շախյանի, Ք. Բաղդասարյանի, Ա. Պողոսյանի և Հ. Գասպարյանի հետազոտությունները ներկայացնում են սպորտային ընտրության մեթոդաբանական որոշ մոտեցումներ Հայաստանի պայմաններում, սակայն դրանց գիտական արդյունքները դեռևս լիարժեք արտացոլում չեն գտել մարզիչների ժամանակակից գործնական գործունեությունում

Աղյուսակ 2

**Հայաստանի և միջազգային երկրների սպորտային ընտրության
համակարգերի համեմատական վերլուծություն**

Ցուցանիշ	Հայաստան	Միջազգային փորձ (Գերմանիա, Բելգիա Մեծ Բրիտանիա, Նիդեռլանդներ)
Կենտրոնացված ռազմավարության առկայություն	Բացակայում է	40-60% Որոշ երկրներում մասամբ կա
Գիտական թեստավորման կիրառություն	20-30% Սահմանափակ է	80-95% Ընդհանրապես կիրառվում է
Մասնագետների վերապատրաստման մակարդակ	25-35% Փոքրաթիվ է	75-90% Հիմնականում լավ կազմակերպված է
Ֆինանսավորման ծավալ	10-15% Բացարձակ ցածր	70-90% Զարգացած երկրներում բարձր
Տեխնոլոգիական գործիքների կիրառություն	10-20% Քիչ տարածված է	85-95% Շատ տարածված է
Սոցիալ-տնտեսական հավասարություն	40-50% Անհավասար է	70-85% Շատ երկրներում կան հավասարեցման քայլեր

Ինչպես երևում է 2-րդ աղյուսակից Հայաստանում միասնական և համակարգված ռազմավարության բացակայությունը հանգեցնում է ընտրության գործընթացների անհամաչափության՝ մարզաձևերի, մարզադպրոցների և մարզիչների միջև, ինչը նվազեցնում է համակարգի ընդհանուր արդյունավետությունը և բարդացնում տաղանդավոր մարզիկների համալիր և օբյեկտիվ բացահայտումը [14]:

Մինչդեռ զարգացած երկրներում համակարգված ռազմավարությունը ապահովում է համապարփակ մոտեցում, որը հեշտացնում է ռեսուրսների համատեղումը, փորձի փոխանակումը և միասնական չափանիշների կիրառումը: Ամերիկյան ու Եվրոպայի երկրների փորձը վկայում են, որ ռազմավարության կենտրոնացումը՝ օպտիմալացնելով ընտրության գործընթացը, զգալիորեն

րեն բարձրացնում է մարզիկների պատրաստության մակարդակը և մրցունակությունը [13]:

Հայաստանում գիտական թեստավորման սահմանափակ կիրառումը հիմնականում հանգեցնում է ընտրության սուբյեկտիվության՝ հիմնված մարզական փորձի վրա: Մինչդեռ առաջատար երկրներում կիրառվում են բազմաչափ գիտական մոտեցումներ՝ ներառյալ թեստավորում, ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների գնահատում և հոգեբանական վերլուծություններ: Վերլուծությունները, որոնց արդյունքները ներկայացված են Lewis & Carter (2022) և Walker (2018) հետազոտություններում, ցույց են տալիս, որ գիտական թեստավորումը զգալիորեն բարելավում է մարզիկների ընտրության գործընթացը և նպաստում է մարզական կարիերայի կայուն զարգացմանը՝ նվազեցնելով վաղ շրջանում տաղանդների չբացահայտումը [11,14]:

Մարզիչների և ընտրության մասնագետների վերապատրաստման պակասը՝ ժամանակակից մեթոդների և տեխնոլոգիաների արդյունավետ կիրառման խոչընդոտ է, ինչը նվազեցնում է միջազգային փորձի ներմուծման և նորարարությունների ներդրման հնարավորությունները: Ավելի զարգացած երկրներում մարզիչներն ու մասնագետները կանոնավոր վերապատրաստվում

են՝ ներմուծելով նոր մեթոդաբանություններ և տեխնոլոգիաներ, ինչն նպաստում է ընտրության գործընթացի որակի բարձրացմանը և համակարգի շարունակական կատարելագործմանը [13]:

Ֆինանսավորման ցածր մակարդակը խոչընդոտում է թեստավորման, տեխնոլոգիաների ներդրման և վերապատրաստումների կազմակերպմանը: Զարգացած երկրներում ֆինանսավորումը թույլ է տալիս ստեղծել ամբողջական և արդիական ընտրության համակարգեր՝ ներառյալ վերջին տեխնոլոգիաներն ու մասնագետների լայն թիմերը: Ֆինանսավորման որակը անմիջականորեն ազդում է ընտրության արդյունավետության վրա, իսկ ներդրումները սպորտային ապագայի ապահովման կարևոր գործոն են [1]:

Տեխնոլոգիաների և տվյալագիտության տարածվածության պակասը սահմանափակում է մարզիկների ընտրության հնարավորությունները և տվյալների բազմակողմանի վերլուծությունը: Արհեստական ինտելեկտը, սենսորային տեխնոլոգիաները և մեծ տվյալների վերլուծությունը հզոր գործիքներ են մարզիկների պոտենցիալը ճշգրիտ գնահատելու համար: Տեխնոլոգիական առաջընթացը միջազգային մրցունակության կարևոր գործոն է և

անհրաժեշտ է ինտեգրվել նաև հայաստանյան համակարգում [12]:

Սոցիալ-տնտեսական անհավասարությունը խոչընդոտում է մարզիկների հավասար հնարավորություններին, քանի որ որոշ մարզադպրոցներ գտնվում են հեռավոր վայրերում, մարզիկների և մարզական ենթակառուցվածքի հասանելիությունը սահմանափակ է, և ֆինանսական միջոցները մարզիկների համար անբավարար են: Շատ երկրներ

րում կիրառվում են քաղաքականություններ, որոնք ապահովում են մարզիկների հավասար հնարավորությունները՝ անկախ սոցիալական կամ տնտեսական խոչընդոտներից. դա հնարավորություն է տալիս ավելացնել տաղանդավոր մարզիկների ընդհանուր թիվը և բարելավել սպորտային արդյունքները [13]:

Աղյուսակ 3

Տաղանդների հայտնաբերման գործիքակազմի կիրառման մակարդակ

Մեթոդ	Գերմանիա	Մեծ Բրիտանիա	Նիդեռլանդներ	Հայաստան
Ֆիզիկական թեստավորում	90%	85%	88%	40%
Հոգեբանական թեստավորում	70%	65%	72%	10%
Ֆիզիոլոգիական գնահատում	60%	55%	58%	5%
Տվյալագիտություն և AI	40%	35%	45%	0%

3-րդ աղյուսակը ցույց է տալիս, որ Հայաստանում սպորտային ընտրության գործընթացում հիմնականում կիրառվում է ֆիզիկական թեստավորում, մինչդեռ հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և տեխնոլոգիական (տվյալագիտություն և AI) մեթոդների կիրառումը անչափ սահմանափակ է, ինչը նվազեցնում է բազմաչափությունն ու արդյունավետությունը:

Նավետությունը և խոչընդոտում մարզիկների պոտենցիալի ամբողջական և օբյեկտիվ գնահատմանը [5,11,14]:

Այնուհանդերձ, ընտրության արդյունավետությունն ավելի լավ հասկանալու համար կարևոր է ուսումնասիրել նաև ընտրության սխալների տեսակներն ու դրանց ազդեցությունը, որոնք ներկայացված են 4-րդ աղյուսակում: Այս վերլուծությունը կօգնի բացահայտել

ընտրության գործընթացում առկա մարտահրավերները և ուղղություններ՝ համալիր բարեփոխումների համար»:

Հաշվի առնելով գործիքակազմի կիրառման մակարդակը՝ կարևոր է ընդգծել ընտրության գործընթացում հանդիպող հիմնական սխալները, որոնք զգալի ազդեցություն են ունենում մարզիկների զարգացման վրա: Աղյուսակ 4-ում ներկայացված են սպորտային ընտրության սխալների հիմնական տեսակները՝ վաղ ընտրություն, մարզչական ուշադրության պակաս և ուշ ընտրություն,

ինչպես նաև դրանց ազդեցությունը մարզիկների վրա և համեմատական միջազգային դիտարկումներ: Այս սխալները հանգեցնում են տաղանդավոր մարզիկների ֆիզիկական և հոգեբանական պոտենցիալի կորստի, մոտիվացիայի անկման և մարզչական ռեսուրսների ոչ օպտիմալ բաշխման: Այս հանգամանքները խոչընդոտում են ընտրության համակարգի արդյունավետ գործարկմանը և նվազեցնում տաղանդավոր մարզիկների համալիր և օբյեկտիվ բացահայտման հնարավորությունները [5,11,14]:

Աղյուսակ 4

Ընտրության սխալների տեսակներն ու դրանց ազդեցությունը

Սխալի տեսակ	Նկարագրություն	Պատճառած ազդեցությունը մարզիկների վրա	Համեմատական միջազգային դիտարկումներ
Վաղ ընտրություն	Տաղանդավոր մարզիկների վաղ հեռացում	Տաղանդների կորուստ	Հաճախ հանդիպում է զարգացող երկրներում
Մարզչական վարպետության պակաս	Մարզչական հսկողության և աջակցման պակաս	Մոտիվացիայի անկում, անկայունություն	Առկա է բոլոր մակարդակներում
Ուշ ընտրություն	Տաղանդների ուշ հայտնաբերում	Պոտենցիալի բաց թողում	Կարող է նպաստել ուշ զարգացող մարզիկների զարգացմանը

Մեզ հասած գրական աղբյուրներից երևում է, որ սպորտային ընտրության գործընթացում հաճախ կրկնվում են որոշ սխալներ, որոնք պետք է հաշվի

առնել հետագա բարեփոխումների ժամանակ: Այս հիմքի վրա ընտրության համակարգի կազմակերպումը պետք է հիմնված լինի բազմաբնույթ, համապարփակ և գիտական մոտեցումների

վրա, ներառելով ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական և տեխնոլոգիական գործոններ՝ ապահովելու օբյեկտիվ, ճկուն և կայուն ընտրության մեխանիզմներ [4,7]:

Ընտրության գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև ֆինանսական ռեսուրսներով, ո-

րոնք ապահովում են գիտական թեստավորումների, տեխնոլոգիական լուծումների և մասնագետների վերապատրաստման հնարավորությունը: 5-րդ աղյուսակում ներկայացված է տարբեր երկրների տարեկան բյուջեն՝ մարզիկների ընտրության ծրագրերի համար և ծախսերի հիմնական ուղղությունները:

Աղյուսակ 5

Ֆինանսավորման մակարդակը մարզիկների ընտրության ծրագրերում

Երկիր	Տարվա բյուջե (հազ. \$)	Ծախսերի հիմնական ուղղություններ
Գերմանիա	5,000	Թեստավորում, վերապատրաստում, տեխնոլոգիա
Նիդեռլանդներ	4,200	Նորարարական տեխնոլոգիաների ներդրում
Մեծ Բրիտանիա	4,800	Հոգեբանական ծառայություններ, տվյալազիտություն
Հայաստան	250	Ասիմանափակ, հիմնականում օժանդակ միջոցներ

Ինչպես երևում է 5-րդ աղյուսակից, Հայաստանում ֆինանսավորումը զգալիորեն ցածր է՝ համեմատած առաջադեմ երկրների հետ, ինչը խոչընդոտում է ժամանակակից մեթոդների և տեխնոլոգիաների կիրառմանը [1]: Ներկայացված տվյալները վկայում են, որ Հայաստանի սպորտային ընտրության համակարգում առկա են լուրջ խնդիրներ, որոնք պայմանավորված են ոչ միայն մեթոդների և տեխնոլոգիաների

ասիմանափակ կիրառմամբ, այլև ֆինանսավորման և մասնագիտական պատրաստվածության պակասով: Այս հանգամանքները իրենց ազդեցությունն են ունենում նաև ընտրության սխալների հաճախականության և տաղանդավոր մարզիկների կորուստների վրա:

Այս իրողությունները պահանջում են համալիր բարեփոխումներ՝ ներառելով գիտական մեթոդների ներդրում, տեխնոլոգիական արդիականացում,

մարզիչների շարունակական վերապատրաստում և ֆինանսական հզորացում՝ ազգային և միջազգային մրցումակոչությունը բարձրացնելու նպատակով:

Եզրակացություն: Վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ Հայաստանում սպորտային ընտրության համակարգը դեռևս ենթակա է զարգացման և բարեփոխման՝ հատկապես միջազգային չափանիշների և լավագույն փորձերի կիրառման տեսանկյունից: Հետազոտության ընթացքում հայտնաբերվեցին հիմնական բացթողումները, որոնք վերաբերում են ֆիզիկական թեստավորման, հոգեբանական գնահատման, մարզիչների վերապատրաստման և ֆինանսավորման ոլորտներին: Մեկնաբանվել են նաև սոցիալ-տնտեսական անխափանության և մարզական ենթակառուցվածքների անհամաչափության

խնդիրները, որոնք խոչընդոտում են հավասար հնարավորությունների տրամադրմանը երիտասարդ մարզիկների համար:

Այս իրողությունները պահանջում են համալիր բարեփոխումներ՝ ներառելով գիտական մեթոդների ներդրում, տեխնոլոգիական արդիականացում, մարզիչների շարունակական վերապատրաստում և ֆինանսական հզորացում՝ ազգային և միջազգային մրցումակոչությունը բարձրացնելու նպատակով: Ընդհանուր առմամբ, արդյունքները փաստում են, որ միայն համապարփակ մոտեցումն է համատեղում գիտական, կրթական և կառավարչական գործոնները, որը կարող է ապահովել համակարգի արդյունավետ և երկարաժամկետ զարգացում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբրահամյան Լ., Սպորտի կառավարում, Ուսումնական ծեռնարկ, Երևան, Էդիթ Պրինտ, 2024, 244 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային ընտրության և կողմնորոշման տեսական և գործնական ասպեկտները, Մեթոդական նամակ, Երևանի պետական համալսարանի „Ռոտոպրինտ,, տպագրական արտադրամաս, Երևան, 1976, էջ 5:
3. Быков Н.Н., Пути совершенствования спортивного отбора для занятий профессиональным спортом /Н.Н. Быков, Е.А. Денисов // Информатизация в цифровой экономике.– 2021.–Т. 2, №2.– С. 71-78.–DOI 10.18334/ide.2.2.113384,
4. Платонов В. Н. (2004) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература. ст. 45

5. Харре Д. Учение о тренировке /Д. Харре.- М.: Физкультура и спорт.- Berlin: Sportverlag, 1982.- 231 s. 32.
6. Abrahamyan A., & Petrosyan S. (2023). *Sports development management in the Republic of Armenia*. International Journal of Sports Science & Physical Education, 8(2), 45–52. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20230802.12> [մուտք՝ 05.06.2025]
7. Bompa T.O. (2009). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance*. Kendall Hunt. 123-125
8. Kim H., & Park J. (2020). *Psychological and social factors in talent identification in sports*. Journal of Applied Sports Psychology, 32(4), 321-335. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1716015> [մուտք՝ 12.07.2025]
9. Lopez M., Garcia A., & Torres P. (2022). *Genomics in sports: Applications for performance optimization and injury prevention*. Sports Medicine and Science, 56(5), 721-734. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01678-4> [մուտք՝ 18.07.2025]
10. Smith J., & Jones L. (2021). *Artificial intelligence in athlete selection: Big data approaches*. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(3), 560-573. <https://doi.org/10.1177/1747954120986765> [մուտք՝ 22.07.2025]
11. Vaeyens R., Lenoir M., Williams A.M., & Philippaerts R.M. (2009). *Talent identification and development programmes in sport*. Sports Medicine, 39(9), 703-714. <https://doi.org/10.2165/11317780-000000000-00000> [մուտք՝ 01.08.2025]
12. Vaeyens R., Lenoir M., Williams A.M., & Philippaerts R.M. (2019). *Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions*. Sports Medicine, 39(9), 703-714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939090-00001> [մուտք՝ 03.08.2025]
13. Williams A.M., & Reilly T. (2000). *Talent identification and development in soccer*. Journal of Sports Sciences, 18(9), 657-667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041> [մուտք՝ 06.08.2025]
14. <https://www.researchgate.net/publication/365719135> COMPARATIVE ANALYSIS OF SPORT SELECTION SYSTEMS IN DIFFERENT COUNTRIES [մուտք՝ 04.08.2025]

PROBLEMS OF SELECTION IN SPORTS: GENESIS, CURRENT STATE, PROSPECTS

A.V. Poghosyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Sports selection, talent identification, athlete selection, modern approaches, genesis, issues in sports.

Research relevance: Effective and objective sports selection is the basis for training elite athletes and a key component of sports policy. Modern selection considers not only physical indicators but also psychological, socio-cultural, motivational, and genetic factors. This requires a comprehensive, scientific approach with modern technologies and tools, ensuring fairness and accuracy in identifying talent. In Armenia, despite qualified coaches and rich sports traditions, there are no unified standardized programs, which limits talent identification, reduces competitiveness internationally, and slows the overall development of promising athletes.

Research aim: To study the genesis of sports selection problems, assess the current state, and determine development prospects in Armenia and abroad.

Research methods and organization. Literature review, comparative and statistical analysis were applied in three stages:

1. Theoretical - collection, systematization, and study of Armenian and international materials.
2. Analytical - comparison of data, identification of problems and opportunities.
3. Concluding - formulation of conclusions and practical recommendations.

Research results analysis. In Armenia, athlete selection often relies on subjective assessment and limited scientific methods, causing loss of talent. Leading sports nations use multidimensional, innovative approaches integrating technology, scientific testing, and long-term planning.

Conclusion. The sports selection system in Armenia requires further development and reform in line with international standards. Key gaps have been identified in

physical testing, psychological assessment, coach training, and funding. Socio-economic disparities and imbalances in sports infrastructure limit equal opportunities for young athletes. Comprehensive reforms, including the implementation of scientific methods, technological upgrades, and continuous coach education, are necessary to ensure the system's effective and long-term development.

ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА В СПОРТЕ: ГЕНЕЗИС, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ

А.В. Погосян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Спортивный отбор, выявление талантов, селекция спортсменов, современные подходы, генезис, проблемы в спорте.

Актуальность исследования. Эффективный и объективный спортивный отбор основа подготовки высококлассных спортсменов и важный элемент спортивной политики. В современном спорте учитываются не только физические данные, но и психологические, социально-культурные, мотивационные и генетические факторы. Это требует комплексного, научно обоснованного подхода, применения современных технологий и инструментов. В Армении, несмотря на наличие квалифицированных тренеров и богатых спортивных традиций, отсутствуют единые стандартизированные программы отбора, что ограничивает возможности выявления перспективных спортсменов и снижает конкурентоспособность на международной арене. Дополнительное внимание к ранней селекции и индивидуальному сопровождению спортсменов могло бы существенно повысить качество подготовки.

Цель исследования. Изучить генезис проблем спортивного отбора, оценить современное состояние и определить перспективы развития системы в Армении и за рубежом.

Методы и организация исследования. Использованы анализ научной и методической литературы, сравнительный и статистический анализ. Работа проведена в три этапа:

1. Теоретический - сбор, систематизация и изучение армянских и международных материалов.

2. Аналитический - сопоставление данных, сравнительный анализ опыта Армении и других стран, выявление ключевых проблем и возможностей.

3. Заключительный - формулировка выводов и рекомендаций по совершенствованию системы отбора.

Анализ результатов исследования. Установлено, что в Армении отбор спортсменов часто опирается на субъективную оценку и фрагментарное использование научных методов, что приводит к упущению талантов. Ведущие спортивные державы применяют многомерные, инновационные подходы, интегрирующие технологии и долгосрочное планирование.

Краткие выводы. Система спортивного отбора в Армении требует дальнейшего развития и реформ с учётом международных стандартов. Выявлены основные пробелы в физическом тестировании, психологической оценке, подготовке тренеров и финансировании. Социально-экономическая неравномерность и дисбаланс спортивной инфраструктуры ограничивают равные возможности для молодых спортсменов. Комплексные реформы с внедрением научных методов, технологическим обновлением и повышением квалификации тренеров необходимы для эффективного и долгосрочного развития системы.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Աննա Վոլոդիայի Պողոսյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: anna.poghosyan@sportedu.am

Information about the author

Anna Volodya Poghosyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Theory, Methodology and Adaptive Physical Culture and Sport, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Email: anna.poghosyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 13.08.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.08.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՍԱՐՔԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱԹԼԵՏ ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ (ՏԵՍԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ)

Հ.Վ. Քոսակյան,¹ Ա.Լ. Հակոբյան,² Վ.Ա. Սմբադյան,³

¹Աթլետիկայի օլիմպիական մասնկապարանեկան

մարզադպրոց, Երևան, Հայաստան,

^{2,3}Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական

ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Աթլետ արագավազորդ, մարզման գործընթաց, մեթոդաբանություն, պարաշյուտ, ձգող սարք՝ մեքենայի անվադող, ձգող սահնակ, ռետինե լարան:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սպորտի զարգացումը, մասնավորապես՝ աթլետիկա մարզաձևում, թելադրում է մարզիկների մարզման գործընթացում լայնորեն կիրառել մարզասարքեր և տեխնիկական միջոցներ (սարքեր), քանզի վերջիններս աթլետների մարզական պատրաստության համակարգի անհրաժեշտ բաղադրիչ և կարևորագույն պայման են՝ բարձր մարզական արդյունքների ձեռքբերման համար [1,8]:

Տեխնիկական սարքերի կիրառումը՝ պարաշյուտի և «ձգող ակի» միջոցով ստեղծում են լրացուցիչ դիմադրություն վազքային վարժությունների կատարման ընթացքում: Աթլետ արագավա-

զորդների մարզման համակարգում ռետինե լարանի օգտագործումը, ըստ մի շարք մասնագետների, նպաստում է այդ գործընթացի արդյունավետությանը և մարզական արդյունքների բարձրացմանը [2,5,10]: Սակայն առկա են նաև այլ կարծիքներ. որոշ մասնագետներ առանձնապես չեն էլ գնահատում այդ տեխնիկական սարքերի կիրառման կարևորությունը և համոզված են, որ անհրաժեշտ է իրականացնել մանրակրկիտ ուսումնասիրություններ և հստակություն մտցնել տվյալ խնդրի վերաբերյալ [10,14]:

Վեր բարձրացված հիմնախնդիրների լուծման համար անհրաժեշտություն է առաջանում բացահայտել և պատկերացում ունենալ տեխնիկական սարքերի, մասնավորապես՝ պարաշյուտի, ձգող անվադողի, ռետինե լարանի կիրառման մեխանիզմների առանձնահատկությունների, ինչպես նաև դրանց դրական և բացասական կողմերի և

տվյալ հիմնախնդրի հետ կապված այլ հարցերի վերաբերյալ:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել տեխնիկական սարքերի կիրառման առանձնահատկություններն աթլետ արագավազորդների մարզման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքում ամփոփել տեխնիկական սարքերի՝ պարաշյուտի, «ձգող անվադող»-ի, ռետինե լարանի կիրառման յուրահատկություններն աթլետների մարզումներում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության առջև դրված խնդիրը լուծելու համար կիրառվել է գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրության, վերլուծության և ընդհանրացման մեթոդը: Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2024–2025 ուսումնական տարվա ընթացքում: 1-ին փուլում իրականացվել է մասնագիտական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրում, 2-րդ փուլում՝ ստացված տվյալների վերլուծություն և ընդհանրացում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ներկայումս սպորտային արդյունքների աճը մարզական բեռնվածությունների լարվածության և ծավալի մեծացման հաշվին չի կարող

համարվել աթլետների պատրաստության համակարգի առավել ռացիոնալ ճանապարհ: Բարձրակարգ մարզիկների մարզական պատրաստության բեռնվածությունները հասել են նրանց օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների սահմաններին: Բեռնվածությունների հետագա մեծացումը անարդյունավետ է: Այս պատճառով կարևորվում է մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացումն առավել ճիշտ կազմակերպման հաշվին՝ մարզման միջոցների և մեթոդների ընտրությամբ, հանգստի և աշխատանքի զուգակցմամբ մարզումների և մարզման ցիկլերի հետ՝ հաշվի առնելով մարզիկի գործունեության հստակ պայմանները և նրա օրգանիզմի վիճակը [4]:

Մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման բազմաթիվ հարցերի լուծման մեջ կարևորագույն նշանակություն է ձեռք բերում տարատեսակ մարզասարքերի և տեխնիկական միջոցների կիրառման հիմնախնդիրները, որոնք նպաստում են աթլետների ֆիզիկական հնարավորությունների առավել լիարժեք արտահայտմանը: Բավականին արդիական են դառնում մարզասարքերի և տեխնիկական միջոցների արդյունավետ տեխնոլոգիաների, միջոցների և մեթոդների մշակման և կիրառման հարցերը: Այս խնդրի հետ կապված՝ մարզական ոլոր-

տը ներկայացնող մասնագետներին հետաքրքրում են մեթոդական արդյունավետ մարզման միջոցների և մեթոդների ընտրության առանձնատակությունները և նրանց կիրառման օպտիմալ պայմաններըն աթլետների պատրաստության ցանկացած փուլում:

Մարզասարքերը բաժանվում են երեք խմբի՝ մարզական տեխնիկայի ուսուցման և վարժության կատարման կատարյալ տիրապետման, մարզական տեխնիկայի ուսուցման միասնության մեջ շարժողական ընդունակությունների մշակման, ֆիզիկական պատրաստության ապահովման համար նախատեսված մարզասարքեր [6]:

Մարզասարքերն օգտագործելիս՝ անհրաժեշտ է հետևել որոշ պայմաններին.

- Մարզասարքերի միջոցով կատարվող վարժությունները պետք է ունենան՝ տարածական, տարածաժամանակային և դինամիկ բնութագրություն, որոնք համապատասխանում են մարզական վարժության կատարման ժամանակ շարժման, կամ տարրի բնութագրին:

- Մարզասարքերի կիրառման ընթացքում մկանների աշխատանքը պետք է համապատասխանի հիմնական մարզական վարժության կատարման իրական կամ բնական պայմաններին [7]:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է, որպեսզի մարզասարքերի միջոցով կատարվող և հիմնական մրցակցային վարժությունը լինի միանման մկանների կատարած աշխատանքի տեղագրության, հարաբերական հզորության և արտաքին դիմադրության բնութագրով: Մարզասարքերի կիրառման կարևոր մեթոդական դրույթն այն է, որ արհեստական պայմաններում տեղային ազդեցության վարժությունները պետք է համապատասխանեն մրցակցային վարժության դինամիկ կառուցվածքի առանձին տարրերին, տարածքային ազդեցության վարժությունները՝ մրցակցային վարժության առանձին փուլերին [1,5]:

Մարզասարքերի և տեխնիկական միջոցների կիրառմամբ վարժությունների կատարումը թույլ է տալիս, մի կողմից՝ պահպանել հիմնական մրցակցային շարժման հետ բարձր համակցության աստիճան, մյուս կողմից՝ ընտրողաբար ազդել անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա:

Արդյունավետ մարզասարքեր և տեխնիկական միջոցներ համարվում են նրանք, որոնք թույլ են տալիս կանոնակարգել վարժության կատարման պայմանները, առանձնացնել շարժումների անհրաժեշտ պարամետրերը, արհեստականորեն ընդգծել առանձին փուլերը . այն կնպաստի անհրաժեշտ մկանային

խմբերում կամ շրջաններում տեղի ունեցող գործընթացների ուժեղացմանը և տեղայնացմանը:

Ինչպես նշում է Տ.Պ.Յուշկևիչը (1989), տեխնիկական միջոցների ռացիոնալ կիրառումը հնարավորություն է տալիս՝ նպատակաուղղված լուծել մարզիկների ուսումնամարզական գործընթացի կառավարման հարցերը և առավել արդյունավետ իրականացնել մարզական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցումը, ընդլայնել կիրառվող միջոցների և մեթոդների շրջանակն աթլետների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում, պահպանել զուգակցման սկզբունքը, այսինքն՝ հատուկ վարժությունների համապատասխանությունը հիմնական մրցակցային շարժումներին, ինչը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն մշակել ֆիզիկական ընդունակությունները, այլև միաժամանակ կատարելագործել տեխնիկական վարպետությունը, զարգացնել հիմնական մկանախմբերը, որոնցով որոշվում է ընտրած մարզաձևում բարձր մարզական արդյունքների և հաջողության հասնելը, վերականգնել մկանային հիշողության մեջ մարզական վարժության հիմնական մանրամասները և փուլերը, հստակ չափավորել բեռնվածությունը [4,5]:

Մարզիկների կայացման մեջ մեծ նշանակություն ունի առավել օպտիմալ մեթոդիկայի ընտրությունը, մարզման

հատուկ միջոցների ռացիոնալ կիրառումը: Արագային, արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար հատկապես պատանի արագավազորդների մոտ մասնագետներն առաջարկում են և կիրառում են միջոցների բավականին մեծ քանակ: Այդ զինանոցում տեխնիկական սարքերի միջոցով կատարվող վարժություններն ունեն իրենց յուրահատուկ տեղը, քանի որ թույլ են տալիս ավելի մեծ ծավալով բացահայտել աթլետ մարզիկի օրգանիզմի լրացուցիչ ֆունկցիոնալ պահուստները, բարձրացնել պատրաստության արդյունավետությունը, աշխատանքը կատարել տարբեր ռեժիմներում, խստորեն սահմանել բեռնվածությունը, ընտրողաբար ազդել առանձին մկանախմբերի վրա, նաև այն մկանախմբերի, որոնք վազքային միջոցների կիրառմամբ ավելի քիչ հնարավորություններ ունեն մշակվելու համար: Բացի այդ, մարզասարքերը և տեխնիկական սարքերը բազմազանում են մարզումները, բարձրացնում են հուզականությունը, մարզումները դարձնում են ավելի հետաքրքիր [9,11,15]:

Ելնելով հետազոտության առջև դրված նպատակից՝ անհրաժեշտություն է ծագել առավել մանրակրկիտ ուսումնասիրել մարզասարքերի և տեխնիկական միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները, պատանի աթլետ արագավազորդների ֆիզիկական և տեխ-

նիկական արդյունավետության բարձրացման և արագային, արագաուժային ու արագային դիմացկունության ընդունակությունները մշակման գործընթացում:

Արագավազքում արագության մեծացումը մարզիկների և մարզիչների գլխավոր նպատակներից մեկն է: Հիմնվելով այն փաստի վրա, որ արագությունը արագավազքում ուղղակիորեն հարաբերակցվում է (կոռելյացվել) հորիզոնական ուժի արտադրության հետ, աթլետ արագավազորդների մարզման գործընթացում շատ մասնագետներ կիրառում են մարզման տարատեսակ մեթոդներ՝ սպրինտերային վազքեր՝ դիմադրությամբ: Այդ նպատակով արագավազորդների գործընթացում բազմաթիվ մարզիչներ լայնորեն օգտագործում են այնպիսի մատչելի տեխնիկական միջոցներ, ինչպիսիք են՝ պարաշյուտը, ձգվող ակը, դիմադրողական սահնակը [12,13]:

«Պարաշյուտ», «ձգող անվադող», «ձգող սահնակներ» տեխնիկական միջոցները, որոնք ներկայացված են 1-ին և 2-րդ նկարներում, արդյունավետ են աթլետների արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար: Վերջիններս թույլ են տալիս մշակել վազորդի արագությունը՝ մեծացնելով քայլի հաճախությունը և հիման ուժը. ունեն հետևյալ առավելությունները՝

✓ Այն կարելի է կիրառել ոչ միայն ուղու, այլև ոլորանի վրա վազք կատարելիս:

✓ Կիրառվում է ինչպես մարզադաշտերում կամ բացօթյա բնական պայմաններում, այնպես էլ փակ տարածություններում:

✓ Վազքի ընթացքում դիմադրող ուժը գործում է վազքի ուղղությամբ և կցված է վազորդի մարմնի ընդհանուր ծանրության կենտրոնի վրա:

Պարաշյուտով վազք կատարելիս վազորդի շարժումները հիշեցնում են նրա վազքի մեխանիկական առանց որևէ բեռնվածության, չեն առաջացնում կրտուրուկ փոփոխություններ վազքի մեխանիկայում: Վազքի համար առաջարկվում է կիրառել 3 քառ. մ ոչ ավելին արգելակող գմբեթ ունեցող պարաշյուտ, որը 9–10 մ/վրկ. արագության ժամանակ թույլ է տալիս ստեղծել ձգող դիմադրություն՝ 10–13 կգ, կամ մարզիկի մարմնի քաշի 10–15%: Այս ցուցանիշները լավագույն կերպով նպաստում են ոչ միայն մարզիկի արագային և արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը, այլև օրգանիզմի բոլոր համակարգերի՝ մկանային, սրտանոթային, շնչառական, նյութափոխության ակտիվ զարգացմանը [8,16]:

Պարաշյուտով մարզումները նպաստում են արագ կրճատվող մկա-

նաթելերի զարգացմանը, որոնք կարևոր են արագության կամ կարճ, արագային պայթյուն աշխատանք կատարելու ընթացքում, ինչը մեծ նշանակություն ունի արագավազքում. ամրապնդում են քառագլուխ ձկնամկանը և մեջքի մկանների ուժը: Ընդհանուր ուժի մեծացումը բերում է մարզիկի կողմից հենարանի վրա կիրառվող ուժի մեծացմանը, թույլ է տալիս ավելի արագ հրվել և կատարել երկար քայլեր՝ դրանով իսկ արագացնելով մարզիկի առաջ շարժման արագու-

թյունը, դարձնելով նրան առավել մրցունակ, ինչպես նաև մարզումները դարձնում է հետաքրքիր, նվազեցնում է միապաղաղությունը՝ մարզման գործընթացում ներարկելով բազմազանություն: Պարաշյուտով կամ ակով վազքը՝ որպես վարժություն-դիմադրություն, մարզման գործընթացում ապահովում է ինտերվալային պատրաստություն՝ ոչ ավանդական միջոցներով: Տվյալ տեխնիկական սարքի կիրառումը արդյունավետ է ցանկացած պատրաստություն ունեցող մարզիկի համար [1,5].



Նկար 1. Տեխնիկական սարք՝ «Պարաշյուտ»

Վազքի համար պարաշյուտները արագավազորդների արդյունավետության բարձրացման գերազանց միջոց են: Պարաշյուտ սարքի կարևոր տարբերությունն ու յուրահատկությունը կայանում է նրանում, որ այն թույլ է տալիս վազքում ճիշտ և անվտանգ մեծացնել

բեռնվածությունները: Որքան արագ է կատարվում վազքը, այդքան մեծ է դիմադրության գործակիցը: Ստեղծելով դիմադրություն և արգելակելով մարզիկին՝ ստիպում է նրան ներդնել առավելագույն ճիգեր: Լրացուցիչ բեռնվածությունը, որը ստեղծվում է պարաշյուտով

վազք կատարելիս, լիովին համապատասխանում է արագավազքի կենսամեխանիկային, քանի որ դիմադրությունը մարմինը հետ է քաշում, այլ ոչ թե՝ ներքև, որը առաջացնում են ծանրություններով (հատուկ ծանրություններով բաճկոնները կամ թևկապ ծանրությունները) մարզումները կամ վերելքի մեծ անկյունով տարատեսակ վազքովիները: Այսպիսով՝ զարգացվող ուժի վեկտորն ուղղված է դեպի առաջ: Մկանային համակարգը սովորում է հաղթահարել համապատասխան դիմադրություն, այլ ոչ թե տարբեր ծանրությունների օգտագործման ժամանակ բնորոշ ծանրության կամ ձգողական ուժը: Այստեղ պետք է տարբերակել երկու տարատեսակ տեխնիկական սարքերի (գույքի) տարբերությունները: Սեփական քաշի ծանրացումը կիրառելի է փորձառու մարզիկների համար, որոնք ունեն հարաբերական թեթև քաշ: Սկսնակների և մարմնի մեծ քաշ ունեցող մարդկանց համար առավել ևս ընդունելի է պարաշյուտը, քանի որ այն չի ստեղծում լրացուցիչ բեռնվածություն ողնաշարի և հոդերի, հատկապես ծնկահոդի վրա: Սակայն անհրաժեշտ է նշել, որ պրոֆեսիոնալ մարզիկներն միաժամանակ օգտագործում են տարբեր ծանրություններ և վազքի համար պարաշյուտ և հաճախ մի քանի նմուշ: Մարզումների

նկատմամբ այսպիսի համալիր մոտեցումը թույլ է տալիս ծանրաբեռնել մարզիկի օրգանիզմը, այդպիսով՝ խթանելով օրգանիզմի բոլոր համակարգերը, ներառյալ՝ նյարդամկանային [9,17].

Պարաշյուտով կատարվող վազքային մարզումները թույլ են տալիս միաժամանակ մշակել ինչպես արագությունը, այնպես էլ ուժը, մասամբ փոխարինելով մարզումները մարզասրահում: Ի տարբերություն ուժային պարամունքների, որոնք իրականանում են մարզասրահում, պարաշյուտով կատարվող վազքն ապահովում է ոչ թե ստատիկ, այլ դինամիկ բեռնվածություն: Աշխատանքում ընդգրկված են այն մկանախմբերը, որոնք ներգրավված են սովորական վազքի ժամանակ՝ առանց լրացուցիչ պարագաների: Պարաշյուտը թույլ է տալիս մշակել մարզիկի պայթյուն ուժը, որը համարվում է արագավազորդների համար հատուկ մասնագիտական, որոնք պետք է մեկնարկը կատարեն կտրուկ, առանց տեմպի սահուն բարձրացման: Պարաշյուտի առավելությունը, ի տարբերություն ուժերի և ձեռքերի վրա դրվող ծանրությունների, նրանում է, որ այն ստիպում է աշխատանքի մեջ ընդգրկել մարմնի բոլոր մկանները, դա ոչ միայն ավելի արդյունավետ է, այլև անվտանգ, քանի որ թույլ է տալիս խուսափել սրունքա-

թային հատվածի վրա կետային բեռնվածությունից, որի վրա սովորաբար տեղադրվում են ծանրությունները: Պարաշյուտով կատարվող վազքի ընթացքում լուծվում է նաև այնպիսի կարևոր խնդիր, ինչպիսին է՝ կոորդինացիայի և հավասարակշռության մշակումը: Քանի որ վազորդը պետք է կարողանա պահպանի վազքի տեմպը և ուղղությունը՝ հաղթահարելով մեջքի հետևում առաջացող դիմադրությունը [2,13]:

Առավել հաճախ պարաշյուտ սարքը կիրառում են արագավազորդները և հազվադեպ միջնավազքում մասնագիտացող մարզիկները, որոնց անհրաժեշտ է մշակել արագային դիմացկունություն: Նրանց համար անհրաժեշտ է պահպանել վազքի բարձր տեմպը՝ մեկնարկից մինչև վերջնարկ և հնարավորինս պահպանել արագությունը վազքի ավարտին:

Ընդհանուր առմամբ պարաշյուտի կիրառումը հնարավոր է բոլոր վազքատարածություններում մասնագիտացող մարզիկների համար՝ 60մ մինչև գերմարաթոնյան վազք, սակայն այն առավել արդյունավետ է արագավազորդների համար, քանի որ պարաշյուտով մարզումները նպաստում են արագ կրճատվող մկանաթելերի զարգացմանը: Այդ տեսակի մկանաթելերն առավել ներգրավված են արագ, բայց ոչ տևական վազքում:

Անհրաժեշտ ճիշտ օգտագործել պարաշյուտ սարքը. այն գոտիների միջոցով ամրացվում է արևահյուսակի հատվածում, այնուհետև թեքվելով առաջ՝ մարզիկը սկսում է վազքը՝ ակտիվորեն աշխատելով ձեռքերով: Որքան արագ է վազքի տեմպը, այդքան ավելի մեծ դիմադրություն կցուցաբերի պարաշյուտի բացվող գմբեթը: Եվ հակառակը, եթե վազորդը դանդաղի պարաշյուտի ձգողական ուժը, դեպի հետ կնվազի: Մարզումները պարաշյուտ սարքի կիրառմամբ իրականացվում են պատրաստության հիմնական շրջանում, մրցակցային շրջանում նրա կիրառումը գրեթե բացառվում է [5,9]:

Պարաշյուտի կիրառմամբ վազքային մարզումներն իրականանում են ըստ Օ. Բոլդրևայի (2022)՝ ոչ ավելի, քան շաբաթը մեկ անգամ: Սովորաբար դրանք վազքի արագային հատվածներ են՝ 30-ից մինչև 400 մ երկարությամբ: Ընդմիջումներում առաջարկվում է կատարել դանդաղ վազք կամ քայլք մինչև սրտի զարկերի լիարժեք վերականգնումը [2]: Համաձայն այլ երաշխավորագրերի՝ նման մարզումները սովորաբար իրականացվում են շաբաթական 2-3 անգամ [15]: Պարաշյուտով աշխատանք կատարելը զուգակցվում է մարզիկի հիմնական մարզումային ծրագրի հետ, դրանք ավելի արդյունավետ են աշխատում ծանրություններով այլ մարզումներ

րի հետ միասին: Պարաշյուտի բեռնվածության աստիճանը կառուցվում է՝ ելնելով մարզիկի քաշից [3,5]: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ փոքր չափսերով պարաշյուտներն ուղղված են արագության մշակմանը, միջինները՝ արագային կայունության, իսկ մեծ պարաշյուտները՝ արագաուժային և պայթուն ուժի ընդունակությունների մշակմանը [11]:

Վազքի առավելագույն արագության մեծացման համար պարաշյուտով կատարվող հատուկ վազքային վարժությունները պետք է կատարվեն մարզիկի 95–100% հնարավորությամբ, իսկ առավելագույն արագային դիմացկունությունը մշակելու համար՝ 90–100% հնարավորությամբ:

Իր բոլոր դրական ազդեցությունների հետ միասին պարաշյուտն ունի նաև մի քանի թերություններ: Ամենամեծ խնդիրը, պարաշյուտ տեխնիկական միջոցն օգտագործելիս, կայանում է նրանում, որպեսզի մարզիկը կարողանա գմբեթն ապահովի լիարժեք օդով: Երբ պարաշյուտը լցվում է օդով, այն սովորաբար բարձրանում է մարզիկի գլխի ուղղությամբ, ինչն առաջացնում է դեպի հետ և վեր ուղղված ուժ: Եթե դա տեղի է ունենում արագացման ժամանակ, ապա դա կարող է վազորդին ժամանակից շուտ դուրս բերել արագացումից: Քանի որ պարաշյուտը ցուցաբերում է

հավասարաչափ դիմադրություն ինչպես հենարանային, այնպես էլ անհենարանային վազքի փուլերում, հետևաբար ճախրելիս բարդանում է շարժման արագությունը՝ աննշան փոխելով մարմնի հոդերի դիրքը ոտնաթաթի վայրէջք կատարելու ժամանակ, ինչպես արգելավազքում [16]:

Հարկ է նշել, որ չկան բավարար պատկերացումներ արագային և արագաուժային ընդունակությունների վրա պարաշյուտով մարզումների կիրառման դրական ազդեցության մասին: Դիմադրությունով մարզումների արդյունավետությունը, համեմատած ավանդական մարզումների հետ, որոշ հեղինակների կարծիքով դեռևս մնում է չհիմնավորված [10,14]:

Աթլետ արագավազորդների պատրաստության գործընթացում լայնորեն կիրառվում են նաև «Ձգող սահնակներ» կամ «Ձգող անվադող» տեխնիկական միջոցները, որոնք կիրառվում են աթլետ մարզիկների մարզման գործընթացում՝ հիմնականում ստորին վերջույթների արագաուժային ընդունակությունների, ինչպես նաև արագային դիմացկունության մշակման համար: Նրշված սարքերն ունեն կիրառման մեծ շրջանակ, կարող են օգտագործվել ինչպես բաց բնական տարածություններում «Ձգող անվադող», այնպես էլ բաց և փակ հատուկ աթլետիկական ցածկույթ

ունեցող մարզադաշտերում:



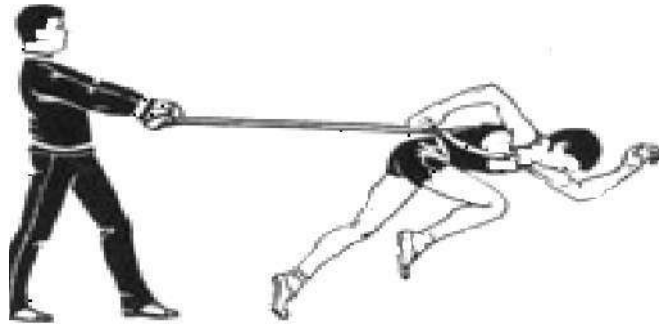
Նկար 2. Ա, Բ՝ Տեխնիկական սարքեր՝ «Ձգող սահնակ», Գ՝ «Ձգող անվադող»

Տեխնիկական սարք ակը 5-6 մ լարի միջոցով ամրացվում է մարզիկի գոտկատեղին ամրացված լայն գոտուն (ծանրամարտիկի կամ հրշեջի գոտի): Մարզման բեռնվածությունը որոշվում է վազքատարածության անցման երկարության՝ 30մ 60մ, 100մ, 150մ կամ ակի վրա տեղադրված քաշի ավելացմամբ, ինչպես նաև վազքատարածության անցման տոկոսային արագությամբ: Այս տեխնիկական միջոցի կիրառումը շեշտակի մեծացնում է ստորին վերջույթների, կոնքազդրային հատվածի և մեջքի մկանների ուժը, մեծանում է նաև ստորին վերջույթների պայթյուն ուժը, ինչը բարենպաստ է ազդում արագավազորդների արագային ընդունակությունների վրա: Նշված սարքի միջոցով ձգումով վազքն ունի նաև իզոտոնիկ արտահայտում, որը մեծ նշանակություն ունի

արագավազորդների պատրաստության գործում [1,8]:

Բացի վերը նշված սարքից, աթլետ արագավազորդները մարզական գործընթացում կիրառում են նաև դիմադրություն ապահովող մի այլ տեխնիկական սարք՝ ռետինե լարան (նկ.3)՝ մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործման համար:

Այն ռետինե լարան կամ պարան է, որը հատուկ գոտիով ամրացվում է մարզիկի վրա: Նշված տեխնիկական միջոցով դիմադրությունը վազքին ստեղծում են մարզիչը կամ վազորդի մարզընկերը: Նման սարքի կիրառումը հնարավորություն է ստեղծում կարճ ժամանակահատվածում զարգացնել մեկնարկից դուրս գալու հիմնական շարժողական կարողությունները և վազքային քայլերը՝ մեկնարկային արագացումում:



Նկար 3. Մեկնարկի կապարելագործման տեխնիկական սարք

Սարքը հնարավորություն է տալիս կարճ ժամկետներում մշակել հիմնական շարժողական ընդունակությունները, որոնք թույլ են տալիս արագավազորդին արագ դուրս գալ մեկնարկային կադավարներից մեկնարկային հրահանգից անմիջապես հետո: Սարքը նպաստում է նաև ոտքը հենարանին դնելու տեխնիկայի սխալների ուղղմանը [8]:

Չնայած այն փաստին, որ պարաշյուտ, ձգող անվադող և ռետինե լարան տեխնիկական սարքերը լայնորեն կիրառվում են արագավազորդների արագային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման գործընթացում և կան որոշակի պատկերացումներ նրանց կիրառման վերաբերյալ, այնուամենայնիվ, գրական աղբյուրների վերլուծությունը վկայում է, որ բազմաթիվ մեթոդալագիական հարցեր, կապված

պատանի արագավազորդների մարզական պատրաստության հետ, դեռևս բավականաչափ հետազոտված չեն և լուծում են պահանջում:

Եզրակացություն: Արդի ժամանակաշրջանում աթլետ արագավազորդների մարզման գործընթացում լայնորեն կիրառվում են տեխնիկական սարքեր՝ պարաշյուտ, ձգող անվադող, ձգող սահնակ, ռետինե լարան: Այս տեխնիկական սարքերն ուղղված են՝ բարելավելու մարզիկների արագային, արագաուժային ընդունակությունները: Սակայն որոշ հարցեր, կապված նման մարզումների արդյունավետության, պարամունքների կազմակերպման առանձնահատկությունների և այլ մեթոդաբանական հիմնախնդիրների հետ, դեռևս լիարժեք ուսումնասիրված չեն և չեն ստացել իրենց գիտականորեն հիմնավորված լուծումը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Акопян А.Л., Смбалян В.А., Использование технических средств и тренажеров в силовой и скоростно-силовой подготовке легкоатлетов-спринтеров Наука в спорте: современные проблемы Научно-методический журнал № 1 (5) 2022
2. Болдырева О., Для чего бегунам нужен парашют. 2022 <https://marathoner.ru> » Бег »
3. Кузнецов В.В.,
Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. – М.: Советская Россия, 1975. – 208 с.
4. Ларюшкина О., Упражнение: бег с парашютом. Тренировка для тех, кто любит бросать себе вызов. <https://sport24.ru> » news » zozh » 2021-08-13-beg-s-ra.
5. Суборов Е., Есть вопрос: зачем бегуну парашют? 2019 <https://newrunners.ru> » Статьи »
6. Тер-Ованесян И.А., Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
7. Юшкевич Т.П., Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.
8. Технические устройства и тренажеры в подготовке легкоатлетов. Минск. Пособие. 2021. – 92 с.
9. Идеальный способ улучшить продуктивность спринтеров. <https://grip-board.ru> » parashyut-dlya-bega
10. Aldrich EK, Sullivan K, Wingo JE, Esco MR, Leeper J, Richardson MT, Winchester LJ, Fedewa MV. The Effect of Resisted Sprint Training on Acceleration: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Exerc Sci. 2024 Jul 1;17(6):986-1002. doi: 10.70252/VKAV1115. PMID: 39253367; PMCID: PMC11382779.
11. Alexis G. Ponce de León, José E. Carreño V.
Sprint training using sleds and parachutes. Journal of Science and Technology in Physical Culture, January-April 2022; 17(1): 177-195.

12. Von Lieres Wilkau HC, Irwin G, Bezodis NE, Simpson S, Bezodis IN. Phase analysis in maximal sprinting: an investigation of step-to-step technical changes between the initial acceleration, transition and maximal velocity phases. *Sports Biomech.* 2020;19(2):141-156. doi: 10.1080/14763141.2018.1473479. Epub 2018 Jul 4. PMID: 29972337.
13. Martínez-Serrano, A., Marín-Cascales, E., Spyrou, K., Freitas, T. T., Alcaraz, P. E. Electromyography, Stiffness and Kinematics of Resisted Sprint Training in the Specialized SKILLRUN® Treadmill Using Different Load Conditions in Rugby Players. *Sensors*, 21(22), 7482. <https://doi.org/10.3390/s21227482>. (2021).
14. Myrvang S, Van den Tillaar R. The Longitudinal Effects of Resisted and Assisted Sprint Training on Sprint Kinematics, Acceleration, and Maximum Velocity: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med Open.* 2024 Oct 11;10(1):110. doi: 10.1186/s40798-024-00777-7. PMID: 39392558; PMCID: PMC11469994.
15. Resisted Sprint Training: Parachutes vs. Sleds vs. Incline Running, 2020 Brattain Sports Performance <https://www.brattainsportsperformance.com> › ...
16. CF vs Zatsiorsky who's right when it comes to the use/non, 2005 CharlieFrancis.com <https://forum.charliefrancis.com> › ...
17. Pasquale S., Riccardo P., Luca C., Cosme Franklim B., Carlo Z. The use of the parachute for improving sprinting performance in non-elite sprinters: A preliminary study, 2023. *Sport Performance & Science Reports* <https://sportperformance-science.com> › SPSR182_Salerno

FEATURES OF THE USE OF TECHNICAL DEVICES IN THE TRAINING OF SPRINTER ATHLETES

A.V. Kosakyan,¹ A.L. Akopyan,² V.A. Smbatyan,³

¹Specialized Children's and Youth Sports School, Yerevan, Armenia,

^{2,3} Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: sprinter athlete, training process, methodology, parachute, traction device – car tire, traction sled rubber band.

Research relevance: Identification of the features of the use of technical devices in the training of sprinters at this stage of its development requires a more thorough

Sportedu.am

study and solution of many methodological issues to improve the effectiveness of the training process.

Research aim and objectives: To identify the features of the use of technical devices in the training process of sprint athletes.

As a result of studying scientific and methodological literary sources, summarize the features of using technical devices: parachute, car tire, traction sled and rubber cord in training sessions of track and field athletes, especially sprinters.

Research methods and organization: Study, analysis, comparison and generalization of scientific and methodological literature. The study was conducted during the 2024-2025. At the first stage, a study and analysis of scientific and professional literature was carried out, and at the second stage, a synthesis and generalization of the obtained data.

Research results analysis: At the present stage of training of sprint athletes, such technical devices as a parachute, a car tire, a traction sled and a rubber band are widely used in the training process, which contribute to increasing the effectiveness of the training process, improving the speed and speed-strength abilities of athletes. However, many issues of the use of technical devices have not found their scientific solution.

Conclusion: For a full and more effective use of technical devices in the training process of athletes sprinters, a more thorough study and solution of many issues on this problem is necessary in order to develop a methodology for their use.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СПРИНТЕРОВ

А.В. Косакян,¹ А.Л. Акопян,² В.А. Смбатян³

¹Специализированная детско-юношеская спортивная школа, Ереван, Армения,

^{2,3}Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: легкоатлет спринтер, тренировочный процесс, методология, парашют, тяговое устройства – автомобильная покрывка, тяговые сани, резиновый жгут.

Актуальность исследования. Выявление особенностей применения технических устройств в подготовке легкоатлетов-спринтеров на данном этапе ее

Sportedu.am

развития требует более тщательного изучения и решения многих методологических вопросов для повышения эффективности тренировочного процесса.

Цель исследования. Выявить особенности применения технических устройств в тренировочном процессе легкоатлетов–спринтеров.

Задачи исследования. В результате изучения научно-методических литературных источников резюмировать особенности применения технических устройств: парашют, автомобильная покрывка, тяговые сани и резиновый шнур в тренировочных занятиях легкоатлетов, в особенности спринтеров.

Методы и организация исследования. Изучение, анализ, сравнение и обобщение научно-методической литературы. Исследование проводилось в течении 2024/25 года. На первом этапе было осуществлено исследование и анализ научно-профессиональной литературы, на втором – синтез и обобщение полученных данных.

Анализ результатов исследования. На современном этапе подготовки легкоатлетов–спринтеров в тренировочном процессе широко используются такие технические устройства как парашют, автомобильная покрывка, тяговые сани и резиновый жгут, которые способствуют повышению эффективности тренировочного процесса, улучшая скоростные и скоростно-силовые способности спортсменов. Однако, многие вопросы применения технических устройств не нашли своего научного решения.

Краткие выводы. Для полноценного и более эффективного применения технических устройств в тренировочном процессе легкоатлетов–спринтеров необходимо более тщательное изучение и решение многих вопросов по данной проблеме с целью разработки методологии их применения.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հասմիկ Վատուտինի Քոսակյան՝ Աթլետիկայի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի մարզիչ, Երևան, Հայաստան, E.mail: hasareg@yandex.ru,

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

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

Information about the authors

Hasmik Vatutin Kosakyan, coach of a specialized children's and youth sports
school, Yerevan, Armenia, E-mail: hasareg@yandex.ru,

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

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 01.04.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.04.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF KYOKUSHIN KARATE TRAINING

T. S. Plachynda, B.I. Shut,

National University «Yuri Kondratyuk Poltava

Polytechnic», Poltava, Ukraine

Key words: Kyokushin karate; technique and tactics; training process; athlete; coach.

Research relevance. In the current context of the growing popularity of martial arts as an effective means of physical education and comprehensive personal development, the importance of improving the organization of the training process is increasing. One of the leading types of martial arts actively developing in Ukraine is Kyokushin karate. This discipline is characterized by high demands on athletes' physical, technical, psychological, and moral-volitional preparedness. Kyokushin karate is classified as a high-injury-risk sport due to the intense physical load and the contact nature of competitive activities. Consequently, athlete training in this discipline is impossible without the involvement of qualified professionals who can ensure both the effectiveness of the training process and the safety of its participants. Modern educational programs in higher education institutions do not consider the specific requirements for training such specialists. The lack of standardized professional training programs for

Sportedu.am

Kyokushin karate coaches limits the possibilities for the effective implementation of contemporary training methodologies.

The relevance of this study is determined by the need for a scientific rationale to develop effective approaches for organizing training in Kyokushin karate. Such approaches can enhance athletic performance, reduce the risk of injuries, and contribute to the harmonious development of the athlete's personality. Therefore, examining the specific features of the training process in this martial art is a crucial task for both coaches and researchers in the field of physical culture and sports.

Research aim, problems. This study aims to highlight peculiarities of organizing the Kyokushin karate training process to enhance the effectiveness of athletes' physical, technical, and psychological preparation during the competition preparation period.

Research methods and organization. The study employed methods including analysis and synthesis of scientific literature, also pedagogical observation. In order to assess the level of skills, competencies, and the development of physical

and psychological qualities, the method of pedagogical testing was employed. The study was conducted over the period from May 2025 to June 2025. Training sessions were organized three times per week, each lasting one hour and comprising a preparatory part (10–15 minutes), a main part (40–45 minutes), and a concluding part (5–10 minutes). The preparatory part included a warm-up aimed at enhancing joint mobility, coordination, flexibility, and preparing the musculature for the subsequent workload. The main part focused on physical conditioning, the practice of hand and leg striking techniques, tactical exercises, conditioning of striking surfaces (fists, shins), body and leg hardening, as well as sparring. The concluding part encompassed stretching, relaxation, and psychological-methodological activities. This pilot testing of athletes was designed to preliminarily evaluate the selected methodology, identify emerging tendencies, and delineate the principal directions for further research. To determine the percentage increase, a comparative analysis of physical fitness indicators was conducted. The collected data were processed using statistical methods, enabling the calculation of changes, and a correlation analysis was performed to identify interrelationships among the examined indicators.

Research results analysis. Domestic and foreign scientific and pedagogical literature highlights certain aspects of optimizing the educational and training process in the system of training athletes, in particular: G. Bezverhnya, G. Gonchar argued that for effective and high-quality training of specialists it is necessary to constantly improve the existing systems of training and the development of personal qualities in future specialists. Therefore, it is necessary to regularly analyze current methods of training specialists in physical culture and sports, as well as to find new, alternative methods that have good prospects for implementation [3].

The professional competence of coaches in various sports, as noted by N. Bashavets, R. Fedorishchak, O. Bondarovich, V. Ovcharuk, and A. Ruban, plays an important role in their professional activities. It begins to form and develop in the student years while receiving professional education. However, if it is not developed or actively maintained through self-improvement and continuous learning, it will remain at the level of a young novice specialist [2].

Applied professional competencies of martial arts coaches are an important essential characteristic that determines the sports qualification of martial artists and undoubtedly ensures their readiness for competitive activity under different

conditions, according to N. Bashavets, B. Kindzer, Y. Taimasov, V. Artemenko. In addition, it is important to improve the professional competencies of coaches in martial arts and other sports by enhancing their use of modern pedagogical technologies during independent work and in the system of their professional training, which significantly intensifies the formation of professional competencies in martial artists [1].

From our point view, the high standards set for the professional training of Kyokushin karate coaches are well justified, as the training process in this martial art involves a combination of strength exercises, contact combat techniques, psychological preparation, and the cultivation of endurance and discipline. This demands significant physical and moral – volitional preparedness from athletes and a high level of professional competence from coaches.

Each karate style is characterized by kata specific to the given variety due to the resources of kime techniques and accent. Kata is a set of predetermined moves that present the fight against imaginary opponents. Kata competitions are referred to as «bug games»; at tournaments the athlete who wins the system more precisely and thus makes fewer mistakes. Additionally, kumite sports competition can take

place in four formulas, i.e. semi contact, full contact, mix fighting, knockdown. These styles have adopted those kumite formulas that are adequate to the philosophy of fighting a particular karate variety [6].

For example, the Shotokan style emphasizes semi-contact kumite, i.e., point-based sparring with limited physical contact – allowing hand and foot attacks to the head and torso, as well as sweeps and throws. In contrast, the Kyokushin style applies knockdown (or knockout) kumite, a form of full-contact sparring where the goal is to conclude the match decisively. Thus, the nature of combat and systematic preparation is characteristic of specific karate styles.

Sports competitions provide a foundation for the personal development of athletes, shaping their attitudes toward competition and fostering spiritual self-improvement. Through the medium of sport, karate enables practitioners to better understand various life situations and to internalize fundamental moral principles. Sport also exposes individuals to their own weaknesses and lack of motivation, with each such encounter strengthening their belief in their own capabilities. Nevertheless, the philosophy and mental aspects of karate transcend stylistic differences. Therefore, the personal development of

the karateka is considered one of the foundational elements of this martial art.

The core components of Kyokushin karate are kihon, kata, and kumite, which together form the foundation of the training process. Kihon refers to the fundamental techniques of karate, including punches, kicks, blocks, and stances. Mastery of kihon is mandatory for beginners and providing their initial introduction to Kyokushin karate. In the subsequent stages of training, kihon is studied through consistent repetition and reinforcement of previously learned material. A distinctive feature of kihon practice among experienced athletes is its emphasis during the off-season between competitions, as well as its integration with kata practice.

Kata are pre-arranged sequences of techniques performed without a partner. Each kata represents a series of offensive and defensive movements against an imaginary opponent. In Kyokushin karate, kata possess have both traditional and functional significance, helping to develop rhythm, timing, spatial awareness, and internal discipline. In Ukraine, kata competitions are held relatively infrequently compared to other European countries, though they have a dedicated following.

For many beginners, kumite is the most appealing element of Kyokushin karate. Although kumite resembles sparring in other combat sports, it follows its own

set of rules. Kumite fosters the development of tactical thinking, endurance, combat reflexes, decision-making speed, and emotional resilience under real fight conditions. Due to its dynamic nature and practical focus, kumite stands as the primary competitive discipline in Kyokushin karate and attracts the largest number of practitioners.

The development of correct technique in Kyokushin karate must begin from the very first training sessions. Technical errors established at an early stages are extremely difficult to correct later. This highlights the critical responsibility of the coach, who must not only possess a high level of technical proficiency but also employ an effective methodology for step-by-step instruction. In every sport discipline, there is a generally accepted standard for basic technique – a model to which the beginner must adhere.

Technique should be systematically and correctly developed from the very beginning of a training. A poorly formed technique is very difficult to correct. In every sports discipline there is a generally accepted and taught standard of basic technique. This standard serves as a model that beginning competitors must imitate.

Standard technique must be consistent with biomechanics principles and

its effectiveness is conditioned by physiological capabilities of the organism. One should not confuse a basic (model) technique with a master technique. Having acquired a basic technique, a master adapts it to their needs and psychomotor abilities. A beginning adept should not imitate it without any criticism. After mastering the basics everyone individualizes a technique according to his/her own talents [7].

Technique teaching should be considered a specialized process that involves strain, coordination, movement abilities, motor memory, agility, motivation, emotions and attitude. One can distinguish three stages of technique teaching: preliminary – cognitive, medium – associative, final – connected with versatile and deliberate action [7].

The initial (cognitive) stage is characterized by the formation of a general understanding of movement structure. At this stage, the athlete becomes familiar with the execution technique, its elements, the logic of movement, and the most common errors. Movements are generally imprecise, generalized, and require considerable volitional effort as well as conscious attention and focus.

The intermediate (associative) stage involves the consolidation of motor actions through repeated practice, aimed at improving precision, rhythm, and efficiency.

During this phase, conditioned reflex connections are actively formed, motor memory develops, and coordination improves. The number of technical errors decreases, and movements become increasingly automated.

The final stage, associated with conscious and variable performance, reflects a high level of technical skill automation and the ability to apply movements flexibly in dynamic competitive situations. At this stage, movements are performed with high accuracy, without the need for constant conscious control, and with consideration for situational factors and tactical demands.

We assert that the goal in developing technique should be the formation of a motor skill in which the technique is executed automatically, allowing the athlete to focus attention on performing the action at the right time, in the right place, and at the required speed. The more firmly ingrained the motor skill is through precise repetition in various conditions and contexts the less effort is required to execute it during sparring or training. When an athlete maintains an optimal strength reserve while performing a technical action, they can focus on coordination and precision. This is the pathway to athletic mastery.

In his work, V. Platonov emphasizes that «the aim of sports training is to achieve the highest possible level of technical-tactical, physical, and psychological preparedness for a given individual, as determined by the specifics of the sport and the demands of achieving the highest possible results in competitive activity».

The main objectives addressed in the training process include:

- mastering the techniques and tactics of the selected sport;
- ensuring the required level of development of motor abilities and the functional capacities of the body systems that bear the primary load in the given sport;
- cultivating the necessary moral and volitional qualities;
- attaining the appropriate level of specialized psychological preparedness;
- acquiring theoretical knowledge and gaining practical experience necessary for effective training and competitive performance;
- comprehensively improving and demonstrating various aspects of athlete preparedness during competition [4].

Kyokushin karate training follows a distinct structure designed to fulfill the fundamental objectives of athletic preparation.

The cultivation of essential moral and volitional qualities begins the moment the a practitioner enters the training hall,

or «dojo». A key aspect of karate practice is adherence to Japanese traditions: during training sessions, karateka greet and bid farewell to one another, and signal to the instructor that they have understood instructions by saying «Osu». Upon entering the dojo, practitioners are expected to say «Osu» to both the space itself and the karateka present. This gesture reflects respect for the dojo considered as a «second home» and for fellow athletes.

The preparatory part of a training session begins with a warm-up, which includes general exercises to activate the muscles, joint mobility drills, flexibility and coordination exercises, breathing exercises, and cardio elements (e.g., running, jumping, endurance activities). These components are designed to prepare the body for intensive physical exertion and preventing injuries.

The development of motor abilities in Kyokushin karate begins from the earliest stages of the practitioner's journey.

Initial belt examinations (kyu grades) are intended to assess the athlete's level of motor fitness and the functional capacity of the body systems responsible for handling physical loads during training and competition.

The main part of a Kyokushin karate training session consists of the study of kihon elements, physical conditioning, and combat training (kumite). Kihon training

involves the repetitive practice of its components, including stances and transitions between them, as well as the execution of blocks and strikes. It is through kihon that athletes acquire the technical and tactical foundations of karate.

Combat training includes partner and group exercises, work with training equipment, and sparring between karateka. This entire process is complemented by physical exercises aimed at developing punching and kicking speed and power. Through practical training, athletes are able to test and reinforce their theoretical knowledge, which contributes to the development of stable skills and abilities required for successful combat performance.

The final part of a Kyokushin training session is highly variable. In addition to supplementary physical activities and flexibility exercises, considerable attention is given to cultivating moral and volitional qualities. Coaches conduct motivational discussions and guide the athletes' focus toward personal attributes and values that will help them achieve success.

The study involved 21 karate practitioners in the control group (CG), consisting of athletes who were not preparing for competitions, and 24 karate practitioners in the experimental group (EG), who were actively preparing for competitive events.

During the study, particular attention was paid to the athletes' physical and emotional-volitional preparedness. Throughout the experiment, both groups followed the same training program. However, the athletes in the experimental group (EG), motivated by the goal of achieving top results, demonstrated greater receptiveness to the coach's guidance. A higher intensity of exercise execution and stricter adherence to technical requirements were observed in the EG (Table 2). In contrast, athletes in the control group (CG) believed that training without a competitive component did not require additional effort (Table 1).

Discipline during training sessions emerged as a significant factor. EG athletes were more disciplined and made greater efforts to understand and follow the coach's instructions. Due to absence of competitive evaluation, CG athletes were less focused on maintaining discipline during sessions.

An important factor in the training process was the athletes' awareness of the need for continuous personal development. EG athletes dedicated time outside of regular training to performing basic physical exercises, which were assessed during the empirical study. CG athletes, on the other hand, did not consider additional

physical activity during their free time necessary.

Table 1

Results of athletes who did not prepare for competitions (CG)

№	May				June				per 1 minute	Percent change %
	Push-ups	Crunches	Squats	Sum	Push-ups	Crunches	Squats	Sum		
Sportsman 1	27	34	48	109	30	38	50	118		8,26
Sportsman 2	25	17	47	89	26	20	50	96		7,87
Sportsman 3	10	29	45	84	13	30	47	90		7,14
Sportsman 4	36	29	41	106	38	32	42	112		5,66
Sportsman 5	15	41	55	111	18	45	55	118		6,31
Sportsman 6	29	31	50	110	30	34	51	115		4,55
Sportsman 7	30	20	48	98	35	23	49	107		9,18
Sportsman 8	10	13	25	48	12	16	26	54		12,50
Sportsman 9	30	35	40	105	34	38	41	113		7,62
Sportsman 10	18	21	30	69	19	24	33	76		10,14
Sportsman 11	26	22	42	90	27	24	44	95		5,56
Sportsman 12	17	15	32	64	18	20	31	69		7,81
Sportsman 13	21	24	45	90	24	26	47	97		7,78
Sportsman 14	31	26	44	101	33	30	46	109		7,92
Sportsman 15	15	19	32	66	17	22	34	73		10,61
Sportsman 16	12	24	38	74	15	26	39	80		8,11
Sportsman 17	19	23	32	74	22	26	34	82		10,81
Sportsman 18	27	30	48	105	30	34	52	116		10,48
Sportsman 19	14	19	30	63	16	22	33	71		12,70
Sportsman 20	30	30	52	112	32	35	54	121		8,04
Sportsman 21	10	17	20	47	12	20	22	54		14,89
Average										8,76

Table 2

Results of athletes who prepared for competitions (EG)

№	May				June				Percent change %
	Push-ups	Crunches	Squats	Sum	Push-ups	Crunches	Squats	Sum	
Sportsman 1	30	36	51	117	36	40	58	134	14,53
Sportsman 2	25	28	49	102	28	32	52	112	9,80
Sportsman 3	29	30	52	111	30	35	54	119	7,21
Sportsman 4	42	44	57	143	45	48	59	152	6,29
Sportsman 5	24	36	47	107	26	42	55	123	14,95
Sportsman 6	29	39	42	110	30	41	52	123	11,82
Sportsman 7	32	34	41	107	35	36	50	121	13,08
Sportsman 8	24	29	32	85	30	32	41	103	21,18
Sportsman 9	33	38	46	117	36	40	49	125	6,84
Sportsman 10	26	28	39	93	31	32	44	107	15,05
Sportsman 11	21	24	31	76	24	27	36	87	14,47
Sportsman 12	32	29	42	103	35	33	46	114	10,68
Sportsman 13	40	35	51	126	43	38	53	134	6,35
Sportsman 14	23	22	42	87	25	26	44	95	9,20
Sportsman 15	28	26	52	106	31	29	54	114	7,55
Sportsman 16	20	29	39	88	25	32	44	101	14,77
Sportsman 17	35	38	50	123	37	41	54	132	7,32
Sportsman 18	19	22	45	86	23	26	48	97	12,79
Sportsman 19	20	24	36	80	25	27	38	90	12,50
Sportsman 20	18	23	30	71	21	25	34	80	12,68
Sportsman 21	21	26	36	83	23	30	40	93	12,05
Sportsman 22	24	28	47	99	27	30	50	107	8,08
Sportsman 23	30	31	51	112	32	34	54	120	7,14
Sportsman 24	28	29	39	96	30	32	42	104	8,33
Average									11,03

One of the key objectives of a Kyokushin karate coach is the ability to convey the importance of the athlete's continuous development. For effective progress and the achievement of high-level athletic performance, a karateka must engage in regular, systematic training. The coach's role is not limited to teaching technique, but also involves fostering in students an internal drive for self-improvement.

Furthermore, the coach should create an environment that encourages goal-setting, self-reflection, and the pursuit of excellence, helping athletes to develop not

only physical skills but also a strong character and a positive attitude towards life-long learning and growth.

The results of the experiment showed that athletes who were not included in the team for competition participation demonstrated an average improvement of 8.76% over one month of training. However, these athletes exhibited a low level of motivation, which was attributed to insufficient intrinsic drive for self-improvement as well as the absence of external factors, particularly competitive engagement.

Conversely, athletes who prepared for competition while following identical training programs achieved an average improvement of 11.03%. Their motivation was enhanced both by an internal desire to succeed and by external stimuli, including the competitions themselves, the responsibility of representing the team, and the aspiration to win.

Thus, the results of the experiment confirm that the emotional-volitional and motivational components of the training process, particularly during preparation for competitions, have a positive impact on training effectiveness. The significant difference in performance between the two groups of athletes indicates the substantial influence of emotional-volitional and motivational factors in achieving athletic progress.

The conducted empirical study made it possible to identify key factors influencing the effectiveness of the Kyokushin karate training process:

Participation in competitive activities positively influences the physical preparedness of athletes. Karate practitioners in the experimental group (EG), who trained for competitions, demonstrated greater improvements in physical performance compared to the control group (CG) (11.03% vs. 8.76%).

- Athlete motivation was identified as one of the determining factors in training effectiveness. High intrinsic motivation, combined with external factors such as competition, responsibility, and the desire to win, contributed to a more deliberate approach to the training process. This was reflected in better adherence to technical requirements, discipline, and higher overall activity.

- The emotional-volitional domain of athletes is closely linked to the quality of the training process. Members of the EG demonstrated higher levels of discipline, greater attentiveness to the coach's instructions, and a stronger desire for self-improvement.

- Additional independent training during free time proved significant only for EG athletes, indicating the presence of an internalized need for athletic growth, which is a crucial condition for sustainable development in Kyokushin karate.

- The role of the coach in the training process extends beyond the mere transmission of technical knowledge. It also includes fostering a responsible attitude toward preparation, goal orientation, and self-discipline in athletes. Coaches should actively promote athletes' awareness of the importance of systematic training and pursuit of results.

The issues of motivation and support for children practicing Kyokushin karate are critically important from both pedagogical and sports perspectives. Since motivation can be both external and internal, attention should be focused on these phenomena. Internal motivation involves engaging in an activity for the inherent satisfaction and enjoyment derived from participation. At the same time, athletes may also have numerous external reasons for practicing sport. In such cases, behavior is regulated by anticipated outcomes that are not inherent to the activity itself (e.g., rewards or restrictions).

External motivation is considered the least self-determined form of extrinsic motivation and refers to behavior controlled by external factors, such as rewards or coercive pressure. An example of external regulation is when athletes participate in training primarily to gain recognition from their coach.

Athletes may also be motivated through introjected regulation, a form of external influence that is partially internalized but not fully accepted by the individual. For example, athletes who engage in sport to avoid feelings of guilt, shame, or anxiety exemplify introjected regulation [10].

An important component of Kyokushin karate training is ensuring a

safe environment. In her scholarly works, T. Plachynda notes that «... the recent metamorphoses – such as the global pandemic, mental health disturbances caused by Russia's war against Ukraine, and the general hypodynamia of the younger generation due to remote (hybrid) learning – have led to a sharp deterioration in the health status of Ukraine's population, and this trend continues. A significant role in addressing this problem is assigned to specialists in physical culture and sports, particularly coaches, as they are capable of providing positive motivation and encouraging the population to adhere to healthy lifestyle principles (engaging in physical exercise, spending more time outdoors, participating in sports clubs, consuming healthy food, etc.)» [5, 8].

During Kyokushin karate sessions, the coach must not only teach technical elements but also ensure the psycho-emotional comfort and physical safety of each participant. This is especially relevant given the stressful conditions affecting a considerable number of children and youth. A safe environment involves not only eliminating injury hazards but also fostering an atmosphere of mutual respect, support, and friendly relations among participants in the training process.

The training process in Kyokushin karate should be adapted to account for the age-related, psychological, and physical characteristics of children. This approach not only reduces the risk of injury but also promotes the development of a positive attitude towards sports participation. Furthermore, creating a safe environment contributes to increased motivation for regular training, as well as the development of self-discipline, responsibility, and stress resilience among karate practitioners. Thus, the coach's role in ensuring a safe training environment is crucial. It requires a high level of professional competence, the ability to apply modern pedagogical and psychological methods, and a commitment to continuous self-improvement.

Conclusion. As a result of the conducted study, it was established that the effectiveness of organizing the training process in Kyokushin karate largely depends on a comprehensive approach that considers the physical, technical, psychological, and motivational components of athletes' preparation. Analysis of the empirical research results confirmed that participation in competitive activities positively influences athletes' physical fitness, motivation level, discipline, and overall engagement in the training process. The

pedagogical testing revealed that the process of preparing athletes for competition exerts a significant influence on their physical readiness. A distinctive feature of the training process in Kyokushin karate—namely, the integration of physical conditioning with the practical execution of strikes, conditioning drills, and sparring—contributes to the enhancement of athletes' physical preparedness. A high level of motivation, particularly the aspiration to achieve results and a sense of responsibility, contributes to deeper assimilation of technical material, better adherence to coaches' instructions, and more active participation in training. Creating a safe training environment – encompassing not only physical safety but also psychological comfort and mutual respect – is essential for fostering a positive attitude toward training and long-term engagement in sports. Improving the quality of athletes' preparation requires coaches to apply modern methodological approaches, adapt training content to the age and individual characteristics of their students, and continuously enhance their professional competence. The obtained results can be applied in the practice of preparing Kyokushin karate athletes and may serve as a foundation for further research aimed at optimizing the educational and training process in martial arts.

REFERENCES

1. Башавець Н., Кіндзер Б., Таймасов Ю., Артеменко В., Удосконалення професійних компетентностей тренерів з однокласників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2020. Вип. 73. С. 47-53.
2. Башавець Н., Федорищак Р., Бондарович О., Овчарук В., Рубан А., Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів. *Вісник науки і освіти*. 2023. С. 402-414.
3. Гончар Г., Безверхня Г., Проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 9-14.
4. Платонов В., Сучасна система спортивного тренування: підручник. К: Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Плачинда Т., Здоров'язбережувальна компетентність тренерів. Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». ТОМ 2 (Полтава, 14 травня – 23 травня 2024 року) Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 346-348.
6. Piepiora P., Petre L., Witkowski K. (2021). Personality of karate competitors due to their sport specialization. *Arch Budo*, 17, P. 51-58.
7. Piepiora P., Witkowski K. (2015) Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight. In: Mokrys M., Badura S (eds). *Proceedings in Advanced Research in Scientific Areas. The 4th year of International Conference on Advanced Research in Scientific Areas (ARSA 2015); 2015 Nov 9-13; Zilina, Slovak Republic*. Zilina: EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina; P. 130-133.
8. Plachynda T. S. Training of future physical culture and sports specialists to use health-safe technologies in the educational process. *Science in sport: modern issues*. 2025, № 1 (14), p. 129-143 DOI:10.53068/25792997-2025.1.14-129
9. Vallerand R (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future. *Handbook of sport psychology* / ed. by G. Tenenbaum, R. Eklund. USA, 2007. P. 59-83. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3>

10. Witkowski K., Maśliński J., Klujew Ł. (2009) Komunikacja między trenerem i zawodnikiem a sukces sportowy w karate shotokan [in:] A. Kuder, K. Perkowski, D. Śledziewski (ed.) Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. Warszawa: Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, P. 76-83.

ԿԻՈԿՈՒՇԻՆ ԿԱՐԱՏԵԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԲՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ Ա- ՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

S. U. Պլաշինդա, Բ. Ի. Շուպ,

Յուրի Կոնդրապյուկի անվան Պոլտավայի
պոլիտեխնիկական համալսարան, Պոլտավա, Ուկրաինա

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կիոկուշին կարատե, տեխնիկա և տակտիկա, մարզման գործընթաց, մարզիկ, մարզիչ:

Հետազոտության արդիականություն: Ուսումնասիրության արդիականությունը որոշվում է Կիոկուշին կարատեի մարզումների կազմակերպման արդյունավետ մոտեցումների գիտական հիմնավորման անհրաժեշտությամբ, որոնք կբարելավեն մարզական ցուցանիշները, կնվազեցնեն վնասվածքների վտանգը:

Հետազոտության նպատակ է՝ բացահայտել Կիոկուշին կարատեի մարզական գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները՝ մարզիկների ֆիզիկական, տեխնիկական և հոգեբանական պատրաստվածության արդյունավետությունը բարձրացնելու համար:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտական գրականության վերլուծություն և սինթեզ, մանկավարժական դիտումներ: Շարժողական ընդունակությունները գնահատվել են ստանդարտացված թեստերի միջոցով:

Տոկոսային աճը որոշելու համար անցկացվել է ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների համեմատական վերլուծություն: Ստացված տվյալները մշակվել են վիճակագրական մեթոդներով, ինչը հնարավորություն է տվել հաշվարկել փոփոխությունները: Անցկացվել է հարաբերակցական վերլուծություն՝ ուսումնասիրվող ցուցանիշների միջև կապերը բացահայտելու համար:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ապագա մասնագետների արդյունավետ վերապատրաստման համար անհրաժեշտ է մշտապես կատարելագործել ուսուցման և զարգացման առկա համակարգերը: **Հետևաբար, հարկավոր**

է պարբերաբար վերլուծել ֆիզիկական կոպտության և սպորտի մասնագետների պատրաստման առկա մեթոդները, ինչպես նաև գտնել նոր, այլընտրանքային մեթոդներ, որոնք ներդրման լավ հեռանկարներ ունեն:

Մենամարտերի մարզիչների կիրառական մասնագիտական կարողություններն այն կարևոր բնութագրերն են, որոնցով պայմանավորված է մարզիկների որակավորումը, ինչը, անկասկած, ապահովում է նրանց պատրաստվածությունը մրցակցային գործունեության տարբեր պայմաններում:

Կիոկուշին կարատեի մարզիչների մասնագիտական պատրաստության նկատմամբ բարձր պահանջները արդարացված են, քանի որ այս մարզաձևում մարզումների գործընթացը ներառում է ուժային վարժությունների, կոնտակտային մարտերի տեխնիկայի, հոգեբանական պատրաստվածության և դիմացկունության ու կարգապահության զարգացման համադրություն: Կիոկուշին կարատեի պարապմունքների ընթացքում մարզիչը պետք է ոչ միայն ուսուցանի տեխնիկական հնարքներ, այլև ապահովի յուրաքանչյուր մարզիկի հոգեհուզական հարմարավետությունն ու ֆիզիկական անվտանգությունը, որոնք հատկապես արդիական են երեխաների և երիտասարդների զգալի մասի սթրեսային վիճակի պայմաններում: Անվտանգ միջավայրը ներառում է ոչ միայն վնասվածք առաջացնող գործոնների բացակայություն, այլև ուսումնական գործընթացի մասնակիցների միջև փոխադարձ հարգանքի, աջակցության, բարեկամական հարաբերությունների մթնոլորտի ձևավորումը:

Համառոտ եզրակացություն: Մարզիկների պատրաստության կատարելագործումը պահանջում է մարզիչներից կիրառել ժամանակակից մեթոդաբանական մոտեցումներ, հարմարեցնել մարզումների բովանդակությունն մարզիկների տարիքային և անհատական բնութագրերին, ինչպես նաև անընդհատ կատարելագործել նրանց մասնագիտական կարողությունը:

Ստացված արդյունքները կարող են օգտագործվել Կիոկուշին կարատեի մարզիկների պատրաստության պրակտիկայում և հիմք հանդիսանալ մարտարվեստի ուսումնամարզական գործընթացի օպտիմալացմանը:

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ПО КИОКУШИН КАРАТЭ

*Т.С. Плачинда, Б.И. Шуть,
Национальный университет «Полтавская политехника
имени Юрия Кондратюка, Полтава, Украина*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: каратэ киокушин; техника и тактика; тренировочный процесс; спортсмен; тренер.

Актуальность исследования. Актуальность данного исследования определяется необходимостью научного обоснования эффективных подходов к организации тренировок по киокушин каратэ, которые позволят повысить спортивные результаты, снизить риск травм и способствовать гармоничному развитию личности спортсмена. Поэтому изучение специфики организации тренировочного процесса в этом виде единоборств является важной задачей как для тренеров, так и для исследователей в области физической культуры и спорта.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью научного обоснования эффективных подходов к организации тренировок по киокушин каратэ, что позволит повысить уровень спортивных результатов, уменьшить риски травматизма, а также будет способствовать гармоничному развитию личности спортсмена.

Цель исследования. Цель данного исследования – выявить особенности организации тренировочного процесса по киокушин каратэ для повышения эффективности физической, технической и психологической подготовки спортсменов.

Методы и организация исследования. Исследование включало методы анализа и синтеза научной литературы, а также педагогического наблюдения. Физические качества оценивались с использованием стандартизированных тестов физической подготовленности. Для определения процентного прироста был проведён сравнительный анализ показателей физической подготовленности. Полученные данные были обработаны с применением статистических методов, что позволило вычислить изменения, а также проведён корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязей между исследуемыми показателями.

Анализ результатов исследования. Для эффективной и качественной подготовки настоящих специалистов необходимо постоянно заниматься совершенствованием существующих систем обучения и развития личных качеств

будущих специалистов. Именно поэтому следует регулярно анализировать существующие методы подготовки специалистов физической культуры и спорта, а также находить новые, альтернативные методы, которые имеют хорошие перспективы для внедрения.

Прикладные профессиональные компетентности тренеров по единоборствам являются важной сущностной характеристикой, от которой зависит спортивная квалификация единоборцев, что, несомненно, обеспечивает их готовность к соревновательной деятельности в различных условиях. Высокие требования к профессиональной подготовке тренеров по киокушин каратэ являются обоснованными, поскольку тренировочный процесс в этом виде спорта предполагает сочетание силовых упражнений, контактной техники ведения боя, психологической подготовки и воспитания выносливости и дисциплины.

Во время занятий по киокушин каратэ тренер должен не только обучать техническим элементам, но и обеспечивать психоэмоциональный комфорт и физическую безопасность каждого участника. Особенно это актуально в условиях стрессового состояния значительной части детей и молодежи. Безопасная среда включает не только отсутствие травмоопасных факторов, но и создание атмосферы взаимоуважения, поддержки, дружеских отношений между участниками тренировочного процесса.

Краткие выводы. Повышение качества подготовки спортсменов требует от тренеров применения современных методических подходов, адаптации содержания тренировок к возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников, а также постоянного совершенствования профессиональной компетентности. Полученные результаты могут быть использованы в практике подготовки спортсменов по киокушин каратэ и служить основой для дальнейших исследований в сфере оптимизации учебно-тренировочного процесса в единоборствах.

Information about authors

Tetiana Stepanivna Plachynda, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department Physical Culture and Sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Ukraine, E-mail: praydtan@ukr.net

ORCID: orcid.org/0000-0002-2514-3644

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210852983>

Web of Science: <https://www.webofscience.com/wos/author/record/AAD-9549-2019>

Bohdan Ihorovych Shut, PhD student of the Department of Physical Culture and Sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Ukraine, E-mail: bogdan.shut04@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0927-4771>

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Տատյանա Ստեփանի Պլաչինդա՝ մ.գ.դ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր, Յուրի Կոնդրատյուկի անվան Պոլտավայի պոլիտեխնիկական համալսարանի պրոֆեսոր, Պոլտավա, Ուկրաինա, E-mail: praydtan@ukr.net

ORCID: orcid.org/0000-0002-2514-3644

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210852983>

Web of Science: <https://www.webofscience.com/wos/author/record/AAD-9549-2019>

Բոգդան Իգորի Շուտ՝ ասպիրանտ, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ամբիոն, Յուրի Կոնդրատյուկի անվան Պոլտավայի պոլիտեխնիկական համալսարան, Պոլտավա, Ուկրաինա, E-mail: bogdan.shut04@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0927-4771>

Հոդվածն ընդունվել է 29.07.2025–ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 30.07.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE DECISION-MAKING PROCESS OF ELITE WRESTLERS

I.H. Poghosyan,

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

Keywords: Emotional intelligence, wrestling, decision-making, sports psychology, self-awareness, emotional regulation, empathy, competitive stress.

Research relevance: 21st century sports competition is characterized by an independent increase in technical and tactical complexity, which is especially evident in combat sports such as wrestling. In modern high-achievement sports, the balancing of physical preparation levels has led to the search for new directions of competitive advantage, where psychological factors become decisive.

In modern high-achievement wrestling, the role of emotional intelligence is becoming increasingly important for competitive success. Wrestling, being a complex tactical and physically demanding sport, requires athletes to possess not only physical preparedness but also a high level of emotional management. During competitions, wrestlers face intense emotional pressure that can significantly affect their decision-making effectiveness [1,4,7].

Wrestling by its nature requires not only physical strength and technical mastery but also a high level of cognitive flexibility and emotional intelligence. During a match, wrestlers must assess their opponent's intentions in seconds, adapt to changing tactical situations, manage intense emotional and physical pressure, and make risky and quick decisions. In recent years, there has been growing interest in the field of sports psychology towards emotional intelligence as a predictor of athletic performance. Research shows that athletes with high emotional intelligence manage competitive stress more effectively and make more successful tactical decisions [2,5,8,13].

Most published research has focused on general sports emotional intelligence, but specific studies dedicated to wrestling are limited.

The purpose of the study: To examine the influence of emotional intelligence components on the decision-making process of elite wrestlers in competitive conditions.

Research objectives:

- Analyze the theoretical foundations of emotional intelligence in the context of sports psychology
- Assess the level of emotional intelligence in elite wrestlers
- Identify the relationship between emotional intelligence and decision-making effectiveness
- Develop practical recommendations for developing emotional intelligence in wrestlers

Research methods and organization: Literature analysis, testing, interviews, statistical analysis of results.

The study involved 40 elite male wrestlers (20 greco-roman style and 20 freestyle) with an average age of 24 years. All participants had at least 8 years of competitive experience. The research did not differentiate between wrestling styles and studied the influence of emotional intelligence on the decision-making process as a whole, since the results did not reveal statistically significant differences in emotional intelligence and decision-making in-

dicators between greco-roman and free-style wrestlers, and the study emphasized the importance of experience duration instead.

- Emotional Intelligence Scale in Sport (EIS-S) - for measuring emotional intelligence
- Sport Decision-Making Questionnaire (SDMQ) - for decision-making assessment
- Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) - for measuring competitive anxiety as well as statistical analysis using SPSS 26.0 software package.

Research organization: The research was conducted during 2024-2025.

Analysis of research results: The results of the study showed that the average emotional intelligence index of elite wrestlers was 118.3 ± 12.7 points (normative average: 100). Analysis of individual components of emotional intelligence showed the following results.

Table 1 presents the mean values of the five main components of emotional intelligence in elite wrestlers ($n=40$).

Table 1

Mean values of emotional intelligence components in elite wrestlers (n=40)

EI Component	Mean Value	Standard Deviation	Min.	Max.
Self-awareness	24.3±3.2	3.2	18	30
Self-regulation	22.7±2.8	2.8	17	28
Motivation	25.1±2.5	2.5	20	30
Empathy	21.4±3.6	3.6	15	27
Social skills	24.8±3.1	3.1	19	30

The results show that the most developed components in elite wrestlers are motivation (25.1±2.5) and social skills (24.8±3.1). These indicators are explained by the fact that in competitive sports, especially in wrestling, high motivation and the ability to interact effectively with opponents are necessary for success.

The mean value of the self-awareness component (24.3±3.2) is also quite high, which indicates wrestlers' ability to recognize and understand their own emotional state. This is important in competitive situations when it is necessary to quickly assess one's emotional reactions and make effective decisions.

The self-regulation index (22.7±2.8) is relatively lower but still above average. The development of this component is important for managing

emotions and maintaining focus under high pressure.

The empathy component has the lowest score (21.4±3.6), which can be explained by the characteristics of competitive sports, where empathy towards an opponent may interfere with actions aimed at victory. Nevertheless, the development of this component can contribute to a better perception of the opponent's emotional state and the development of an appropriate strategy.

To assess the effectiveness of decision-making, the SDMQ questionnaire and observation results during competitions were used. The results showed that:

- Response speed: On average, wrestlers made decisions in 1.2±0.3 seconds

• Decision accuracy: The percentage of correct tactical decisions was $78.4 \pm 8.2\%$

• Adaptation ability: Effectiveness of changing tactics was $72.3 \pm 9.6\%$

Correlation analysis revealed significant relationships between emotional intelligence components and decision-making indicators:

Table 2 presents the correlations between emotional intelligence components and decision-making indicators.

Table 2
Correlations between EI components and decision-making indicators (n=40)

** $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$*

EI Component	Response Speed	Decision Accuracy	Adaptation Ability
Self-awareness	$r = -0.42^{**}$	$r = 0.68^{***}$	$r = 0.54^{**}$
Self-regulation	$r = -0.38^{*}$	$r = 0.74^{***}$	$r = 0.62^{***}$
Motivation	$r = -0.35^{*}$	$r = 0.52^{**}$	$r = 0.48^{**}$
Empathy	$r = -0.28$	$r = 0.58^{**}$	$r = 0.71^{***}$
Social skills	$r = -0.31^{*}$	$r = 0.49^{**}$	$r = 0.56^{**}$

The strongest correlation was observed between self-regulation and decision accuracy ($r = 0.74$, $p < 0.001$). This demonstrates that wrestlers who better manage their emotional states make more accurate tactical decisions. Self-regulation allows athletes to control negative emotional reactions (e.g., anger, frustration) and maintain focus under competitive pressure.

Self-awareness also has a strong correlation with decision accuracy ($r = 0.65$, $p < 0.01$), indicating that recognizing and understanding one's emotional

state is important for making effective decisions. Athletes who better recognize their emotional reactions can adapt more quickly to changing competitive conditions.

Motivation has the strongest correlation with response speed ($r = -0.62$, $p < 0.01$), meaning that highly motivated wrestlers make decisions faster. High motivation contributes to focused attention and mental alertness, which is important for making quick decisions.

Empathy and social skills have the strongest correlation with adaptation ability ($r=0.58$ and $r=0.63$, $p<0.01$ respectively). This shows that the ability to recognize and understand an opponent's emotional state allows wrestlers to adapt more effectively to changing tactical situations.

The influence of experience was also studied, as previous [9,10,14] has shown that sports experience can have a significant impact on both emotional intelligence and decision-making abilities. Studying the effect of experience allows us to discover how emotional intelligence components develop throughout an athletic career and how this affects decision-making effectiveness.

Participants were divided into two groups based on competitive experience: those with 8-12 years of experience ($n=22$) and those with more than 12 years of experience ($n=18$). This division allowed for comparison of emotional intelligence and decision-making indicators among wrestlers with different levels of experience.

The results showed that more experienced wrestlers have significantly higher emotional intelligence and more effective decision-making abilities. This can be explained by the following factors:

1. Long-term participation in competitions allows wrestlers to develop their emotional self-regulation abilities and better manage stressful situations.

2. Experienced wrestlers better recognize their own and their opponents' emotional reactions, allowing them to more effectively assess the competitive situation.

3. Long-term competitive experience contributes to more effective tactical schemes and automation of decision-making, allowing for faster and more accurate decisions.

4. Experienced wrestlers have developed their self-confidence, which positively affects decision-making abilities.

Table 3 shows the differences in emotional intelligence and decision-making indicators depending on competitive experience.

Table 3

Comparison of emotional intelligence and decision-making indicators according to experience (n=40)

Indicator	Group 1 (8-12 years)	Group 2 (>12 years)	t-value	p-value
EI total score	114.2±10.3	123.7±11.8	2.71	<0.01
Decision accuracy (%)	74.3±7.8	83.5±6.4	4.03	<0.001
Reaction time (sec)	1.4±0.3	1.0±0.2	4.92	<0.001

More experienced wrestlers (>12 years of experience) have significantly higher emotional intelligence (123.7±11.8) compared to less experienced wrestlers (114.2±10.3), and this difference is statistically significant ($t=2.71$, $p<0.01$).

The decision accuracy indicator is also significantly higher in more experienced wrestlers (83.5±6.4%) compared to less experienced wrestlers (74.3±7.8%), and this difference is also statistically significant ($t=4.03$, $p<0.001$). This shows that long-term competitive experience contributes to the development of decision-making abilities.

The reaction time indicator is also better in experienced wrestlers (1.0±0.2 sec) compared to less experienced wrestlers

(1.4±0.3 sec), and this difference is statistically significant ($t=4.92$, $p<0.001$). This shows that experienced wrestlers can process competitive information and make decisions more quickly.

The influence of stressful situations was also studied, as emotional and physical stress in competitive sports can have a significant impact on decision-making effectiveness. Wrestling is a particularly stressful sport where athletes must make quick and accurate decisions under high pressure [3, 6].

To assess the impact of stress factors, the CSAI-2 questionnaire was used, which measures three components of competitive anxiety: cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence.

Table 4

CSAI-2 questionnaire results by emotional intelligence level (n=40)

CSAI-2 Component	Whole group (n=40)	High EI (>120) (n=18)	Low EI (<110) (n=12)	t-value	p-value
Cognitive anxiety	18.4±4.2	15.2±3.6	22.7±3.9	5.23	<0.001
Somatic anxiety	16.7±3.8	14.1±3.2	20.3±3.5	4.87	<0.001
Self-confidence	28.3±3.5	31.2±2.8	24.5±3.3	6.14	<0.001

The results for the whole group (n=40) show a medium level of cognitive anxiety (18.4±4.2), a below-average level of somatic anxiety (16.7±3.8), and a high level of self-confidence (28.3±3.5).

Wrestlers with high emotional intelligence (EI>120) demonstrate significantly lower cognitive anxiety (15.2±3.6 vs 22.7±3.9, $p<0.001$) and somatic anxiety (14.1±3.2 vs 20.3±3.5, $p<0.001$), as well

as higher self-confidence (31.2±2.8 vs 24.5±3.3, $p<0.001$) compared to wrestlers with low EI (EI<110).

These results show that emotional intelligence is an important factor in managing competitive anxiety and increasing self-confidence. The high statistical significance ($p<0.001$) for all three indicators testifies to the strong influence of emotional intelligence.

Table 5

CSAI-2 questionnaire results by competitive experience (n=40)

CSAI-2 Component	Experienced (>12 years) (n=18)	Less experienced (8-12 years) (n=22)	t-value	p-value
Cognitive anxiety	16.3±3.8	20.1±4.0	3.05	<0.01
Somatic anxiety	15.2±3.4	17.9±3.6	2.41	<0.05
Self-confidence	30.5±2.9	26.5±3.2	4.12	<0.001

More experienced wrestlers (>12 years) demonstrate lower cognitive (16.3±3.8 vs 20.1±4.0, $p<0.01$) and somatic (15.2±3.4 vs 17.9±3.6, $p<0.05$) anxiety, as well as

higher self-confidence (30.5 ± 2.9 vs 26.5 ± 3.2 , $p < 0.001$) compared to less experienced wrestlers (8-12 years).

The influence of experience is significant for all three indicators, but comparison of t-values ($t=3.05$, $t=2.41$, $t=4.12$) shows that this influence is weaker than the influence of emotional intelligence ($t=5.23$, $t=4.87$, $t=6.14$). It is noteworthy that the effect of experience is weakest for somatic anxiety ($p < 0.05$).

Overall, the results in Tables 4 and 5 confirm that both emotional intelligence and competitive experience contribute to maintaining emotional stability in stressful situations, which can improve decision-making effectiveness. However, the influence of emotional intelligence is stronger, indicating that it may be a more important factor in overcoming the negative effects of stress.

Regression analysis showed that emotional intelligence has a negative correlation with anxiety level ($\beta = -0.52$, $p < 0.001$) and a positive correlation with self-confidence ($\beta = 0.64$, $p < 0.001$). This means that wrestlers with high emotional intelligence are less affected by competitive stress and have higher self-confidence.

The study also showed that the effect of stress on decision-making varies depending on the level of emotional intelligence. Wrestlers with high emotional intelligence ($EI > 120$) better maintain decision-making

accuracy under stressful conditions (decrease of 5-7%), while wrestlers with low emotional intelligence ($EI < 110$) show a significant decrease in accuracy (15-20%).

These results indicate that emotional intelligence can be an important factor against the negative effects of stress and help wrestlers maintain decision-making effectiveness under competitive pressure.

CONCLUSIONS

1. Emotional intelligence plays a significant role in the decision-making process of elite wrestlers. The self-regulation component is particularly important, having the strongest correlation with decision accuracy.

2. Comparative analysis of experienced (> 12 years) and less experienced (8-12 years) wrestlers revealed a statistically significant difference in emotional intelligence indicators (123.7 ± 11.8 vs 114.2 ± 10.3 , $t = 2.71$, $p < 0.01$), which demonstrates that EI develops over the course of competitive experience. This suggests the implementation of special programs in coaching work for accelerated EI development in young wrestlers.

3. The research demonstrated that the ability to regulate pre-competition psychological state has a high correlation not with general emotional intelligence, but specifically with the integrated indicator of self-awareness and self-regulation ($r = 0.82$, $p < 0.001$). This suggests the need to revise

traditional approaches to pre-competition mainly affects the speed of automated reac-
psychological preparation, focusing on the tions and pre-learned schemes, emotional
simultaneous development of these two intelligence provides adaptability and flexi-
components. bility in unexpected situations, suggesting

4. The study revealed that the ef- the need for combined development of
fects of emotional intelligence and competi- these two factors.
tive experience on decision-making have
different mechanisms: while experience

REFERENCES

1. Geghamyan V.Gh. "Psychological characteristics of sports preparation in wrestling" Yerevan 2018, pp. 37-85
2. Geghamyan V.G. Mental states in sports monograph, Yerevan 2021, pp. 50-81
3. Goleman, D. (2020). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bloomsbury Publishing. p.27-129
4. Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874.
5. Lane, A. M., Meyer, B. B., Devonport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R., Gill, G. S., & Weston, N. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(2), 289-295.
6. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
7. Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
8. Petrides, K. V., Niven, L., & Mouskounti, T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema*, 18, 101-107.
9. Poghosyan I.P. "A study of wrestlers coping behavior characteristics in competitive conditions". 2024 Yerevan DOI: [10.53068/25792997-2024.3.13-135](https://doi.org/10.53068/25792997-2024.3.13-135)
10. Poghosyan I.P. "Psychological characteristics of decision-making by athletes under competitive conditions". 2025 DOI: [10.53068/25792997-2025.1.14-23](https://doi.org/10.53068/25792997-2025.1.14-23)

11. Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224-235.

12. Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 827-839.

13. Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2011). Increasing emotional intelligence in cricketers: An intervention study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 69-86.

14. Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2007). The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262-269.

ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԻՆՏԵԼԵԿՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ

Ի.Հ. Պողոսյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Հուզական ինտելեկտ, ըմբռնարտ, որոշումների կայացում, սպորտային հոգեբանություն, ինքնագիտակցություն, հուզական կարգավորում, ապրումակցում, մրցակցային սթրես:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից բարձր նվաճումների ըմբռնարտում հուզական ինտելեկտի դերն ավելի ու ավելի կարևոր է դառնում հաջողության համար: Ըմբռնարտը, լինելով բարդ մարտակոտիկական և ֆիզիկապես պահանջկոտ սպորտաձև, մարզիկներից պահանջում է ոչ միայն ֆիզիկական պատրաստվածություն, այլև էմոցիոնալ կառավարման բարձր մակարդակ: Մրցակցային գործունեության ժամանակ ըմբիշները բախվում են ինտենսիվ հուզական ճնշման, որը կարող է զգալիորեն ազդել նրանց որոշումների կայացման արդյունավետության վրա:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել հուզական ինտելեկտի բաղադրիչների ազդեցությունը բարձրակարգ ըմբիշների որոշումների կայացման գործընթացի վրա մրցակցային պայմաններում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության վերլուծություն, թեստավորում, հարցազրույցներ և վիճակագրական վերլուծություն: Հետազոտությանը մասնակցել են 40 բարձրակարգ ըմբիշ, որոնց միջին տարիքը եղել է 24 տարեկանը: Բոլոր մասնակիցներն ունեցել են նվազագույնը 8 տարվա մրցակցային փորձ և մասնակցել են ազգային կամ միջազգային մակարդակի մրցաշարերին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությունը բացահայտեց, որ բարձրակարգ ըմբիշների հուզական ինտելեկտի միջին ցուցանիշը կազմել է 118.3 ± 12.7 միավոր: Ամենաբարձր ցուցանիշները գրանցվել են մոտիվացիայի (25.1 ± 2.5) և սոցիալական հմտությունների (24.8 ± 3.1) բաղադրիչներում: Ամենաուժեղ կապը նկատվել է ինքնակարգավորման և որոշումների ճշտության միջև ($r=0.74$, $p<0.001$)՝ ցույց տալով, որ հույզերի կառավարման ունակությունը վճռական է ճիշտ մարտավարական որոշումների կայացման համար:

Ավելի փորձառու ըմբիշները (>12 տարի փորձ) ցուցաբերել են զգալիորեն ավելի բարձր հուզական ինտելեկտ (123.7 ± 11.8 vs 114.2 ± 10.3 , $p<0.01$) և ավելի արդյունավետ որոշումների կայացման ունակություններ (ճշտություն. $83.5 \pm 6.4\%$ vs $74.3 \pm 7.8\%$, $p<0.001$)՝ համեմատած ավելի քիչ փորձառու ըմբիշների հետ (8-12 տարի փորձ):

Հետազոտության շրջանակներում ուսումնասիրվել է նաև սթրեսային գործոնների ազդեցությունը որոշումների կայացման վրա: Ռեգրեսիոն վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հուզական ինտելեկտը բացասական կապ ունի անհանգստության մակարդակի հետ ($\beta=-0.52$, $p<0.001$) և դրական կապ ինքնավստահության հետ ($\beta=0.64$, $p<0.001$):

Համառոտ եզրակացություն: Հուզական ինտելեկտը զգալի դեր ունի բարձրակարգ ըմբիշների որոշումների կայացման գործընթացում: Ինքնակարգավորման բաղադրիչը հատկապես կարևոր է՝ ունենալով ամենաուժեղ կապը որոշումների ճշտության հետ: Մրցակցի հուզական վիճակը ճանաչելու ունակությունը թույլ է տալիս ըմբիշներին՝ ավելի արդյունավետ հարմարվել փոփոխվող իրավիճակներին: Հուզական ինտելեկտի զարգացումը պետք է դառնա ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության կարևորագույն բաղադրիչ:

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ЭЛИТНЫХ БОРЦОВ

И.Г. Погосян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, борьба, принятие решений, спортивная психология, самосознание, эмоциональная регуляция, эмпатия, соревновательный стресс.

Актуальность исследования. В современной борьбе высоких достижений роль эмоционального интеллекта становится все более важной для соревновательного успеха. Борьба, являясь сложным тактическим и физически требовательным видом спорта, требует от спортсменов не только физической подготовленности, но и высокого уровня эмоционального управления. Во время соревнований борцы сталкиваются с интенсивным эмоциональным давлением, которое может существенно влиять на эффективность принятия решений.

Цель исследования – Изучить влияние компонентов эмоционального интеллекта на процесс принятия решений элитных борцов в соревновательных условиях.

Методы и организация исследования. Анализ литературы, тестирование, интервью и статистический анализ. В исследовании приняли участие 40 элитных борцов-мужчин со средним возрастом 24 года. Все участники имели как минимум 8 лет соревновательного опыта и участвовали в турнирах национального или международного уровня.

Анализ результатов исследования. Исследование показало, что средний показатель эмоционального интеллекта элитных борцов составил 118.3 ± 12.7 баллов (нормативное среднее: 100). Наивысшие показатели зафиксированы в компонентах мотивации (25.1 ± 2.5) и социальных навыков (24.8 ± 3.1). Наиболее сильная корреляция наблюдалась между саморегуляцией и точностью принятия решений ($r=0.74$, $p<0.001$), что указывает на то, что способность управлять эмоциями критически важна для принятия правильных тактических решений. Более опытные борцы (>12 лет опыта) продемонстрировали значительно более высокий эмоциональный интеллект (123.7 ± 11.8 против 114.2 ± 10.3 , $p<0.01$) и более

эффективные способности принятия решений (точность: $83.5 \pm 6.4\%$ против $74.3 \pm 7.8\%$, $p < 0.001$) по сравнению с менее опытными борцами (8-12 лет опыта).

Исследование также изучило влияние стрессовых факторов на принятие решений. Регрессионный анализ показал, что эмоциональный интеллект имеет отрицательную корреляцию с уровнем тревожности ($\beta = -0.52$, $p < 0.001$) и положительную корреляцию с уверенностью в себе ($\beta = 0.64$, $p < 0.001$).

Краткие выводы. Эмоциональный интеллект играет значительную роль в процессе принятия решений элитных борцов. Особенно важен компонент саморегуляции, имеющий наиболее сильную связь с точностью принятия решений. Способность распознавать эмоциональное состояние соперника позволяет борцам более эффективно адаптироваться к меняющимся тактическим ситуациям. Развитие эмоционального интеллекта должно стать важным компонентом психологической подготовки борцов.

Information about the author

Ira Hrant Poghosyan, lecturer of the Department of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia,
E-mail: ira.poghosyan@sportedu.am
ORCID:0009-0009-6292-7067

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Իռա 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

Հոդվածն ընդունվել է 14.08.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 15.08.2025-ին:

Գրախոս՝ Կ.Գ.Թ., պրոֆեսոր Ա. Հարությունյան

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Н.Э. Хачатрян,

Ширакский государственный университет

им. М. Налбандяна, Гюмри, Армения

Ключевые слова: скоростная выносливость, футболисты, тестирование, энергообеспечение мышц.

Актуальность исследования. В современном футболе в ходе соревновательной активности особое значение приобретает поддержание максимального уровня энергообеспечения мышечной деятельности и специфической физической работоспособности. Задачей, стоящей перед специалистами, является достижение и поддержание высоких, в том числе максимальных физических показателей, от которых зависит успех в таком игровом виде спорта как футбол.

Многие авторы отмечают высокое проявление скоростных показателей как фундамент для достижения успеха в игровых видах спорта [4, 12].

В футболе уровень развития показателей скоростной выносливости дает возможность планирования как более длительных комбинаций без снижения интенсивности упражнения, что может служить ключевой особенностью в реализации поставленных целей [11].

Следует отметить, что как в специальных литературных источниках, так и на практике тесты, характеризующие скоростную выносливость футболистов, отсутствуют и нет единого подхода для определения данной двигательной способности, что и определяет актуальность исследования.

По мнению Л.П. Матвеева, скоростная выносливость характеризуется как способность организма противодействовать утомлению либо поддерживать выполнение деятельности фиксированной интенсивности в течение максимально возможного периода [6].

Большинство специалистов придерживаются трактовки, предложенной выдающимся физиологом В.С. Фарфелем (1949), согласно которой выносливость представляет собой способность человека сопротивляться прогрессирующему утомлению. Утомление определяется как временное снижение функциональной работоспособности, обусловленное выполнением физи-

ческой деятельности [1, 6, 7]. Скоростная выносливость проявляется в двигательной активности, требующей поддержания предельной или околопредельной интенсивности нагрузки (скорости либо ритма движений), а также в ситуациях, где необходимо соблюдать определённое соотношение скоростей, например, между первым и вторым отрезком дистанции, что позволяет преодолеть её с максимальной эффективностью [6, 8].

Для определения уровня скоростной выносливости целесообразно опираться на физиологическую базовую информацию, где известно, что основой скоростной выносливости выступают анаэробные энергетические возможности организма, включающие две ключевые фазы – алактатную и гликолитическую. Интенсивность выполняемых упражнений при таком типе нагрузки достигает 85–98 % от индивидуального максимума. Длительность работы варьируется в зависимости от интенсивности: при максимальной мощности составляет 8–45 секунд, а при субмаксимальной – в пределах 45–120 секунд [1, 8].

Для определения уровня скоростной выносливости нужно учесть биохимический фактор, так как известно, что от продолжительности

выполненной физической деятельности зависит вклад систем энергообеспечения. Согласно мнению многих авторов, дистанция 200м является пограничной и после исчерпания резервов алактатной системы энергообеспечения (расходом запасов креатинфосфата) организм начинает включать возможности гликолитической системы и тем самым показывает уровень скоростной выносливости спортсменов [1, 2, 3, 6, 10]. Этот фактор является решающим при разработке теста.

Цель исследования. Разработать и обосновать тесты для определения скоростной выносливости футболистов.

Методы и организация исследования. В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, видеосъемка, методы математической статистики.

В исследованиях для апробирования разработанных тестов участвовали 169 футболистов поэтапно 2019-2024 из профессиональных команд Армении, России и Швеции.

Педагогическое тестирование – Для определения скоростной выносливости футболистов разработаны 3 теста, суть которых заключалась в следующем:

Первый тест – выполнения 30 ной частотой и поднятием бедра до 90 секундного бега на месте с максимальной градусов (рис. 1).



Рисунок 1. Бег на месте с максимальной частотой и поднятием бедра до 90 градусов

В апробации первого теста также приняли участие 30 атлетов – бегунов (возраст 14-19 лет, стаж занятий 5-8 лет) для сравнения данных лучших результатов на дистанции 200м и тестовых упражнений с целью обоснования тестов, характеризующих скоростную выносливость.

Второй тест – выполнения 30 секундного бега на месте с максимальной частотой (без регламента поднятия бедра до 90 градусов – с обязательным нахождением в фазе полета).

Третий тест – выполнение 3-х кратного бега на месте с максимальной частотой интервалами 7сек – работы с

10сек отдыхом (без регламента поднятия бедра до 90 градусов – с обязательным нахождением в фазе полета).

Данные тесты были разработаны на основе корреляционного анализа бегунов на дистанции 200м в 2 этапа с разницей 1 день для достоверности полученных результатов, где известно, что данная дистанция является пограничной для перехода алактатной системы энергообеспечения в связи с расходом запасов креатинфосфата (КРФ) и перехода на гликолитическую систему, что в свою очередь является информативным показателем уровня

скоростной выносливости спортсменов [1, 2, 3, 5, 6, 10].

В первом тесте с учетом высокой непрерывной нагрузки на протяжении 30 секунд истощаются запасы КРФ спортсмены переходят в зону гликолиза с накоплением лактата.

Данный тест по времени нахождения под нагрузкой очень близок с дистанцией 200м в связи с переходом из одной системы энергообеспечения в другую [1, 2, 3].

Поднимание бедра до 90 градусов выбрано в связи со спецификой упражнений для атлетов, где такое положение часто встречается в специально-подготовительных упражнениях, включая бег на короткие дистанции [10]. Данный тест был ранее использован в исследовании где оценивалось влияние минимальных доз креатинмоногидрата на биохимические показатели футболистов после выполнения тестовой нагрузки [9].

Во втором тесте с учетом специфики двигательной деятельности футболистов, а также на основании результатов анкетного опроса, где многие спортсмены после выполнения первого теста выразили мнение о возможности улучшения результатов в тестовой нагрузке при отсутствии регламента с поднятием бедра до 90

градусов. С учетом вышеуказанного факта, было принято решение снять регламент с поднятием бедра до 90 градусов, где дальнейшие исследования показали улучшение показателей в тесте.

Также отметим, что в отличие от подготовки атлетов спринтеров в футбольной практике упражнения с акцентом на высокое поднятие бедра применяется меньше в связи спецификой двигательной деятельности футболистов (ведение мяча, смена направлении бега и тд).

В третьем тесте интервалы активной работы выбраны 7 секунд, где условия максимально приближены к игровым – с преодолением футболистами дистанций выполненных с максимальной скоростью: атакующие действия, контратака, переход от защиты к атаке и наоборот [4, 11].

Интервалы работы сочетались с отдыхом продолжительностью 10сек также связаны со спецификой деятельности футболистов, где после интенсивной беговой работы происходит завершение атаки, контратакующие действия, или же переход из атаки в зону защиты и поддержания линии нападения [12, 13, 14]. Интервал был выбран 3 раза по 7 секунд для полного истощения запасов КРФ в

мышцах, но без усиленного перехода в зону гликолиза в совокупности с спецификой вида спорта, где равносильно одинаковой нагрузки с максимальной интенсивностью в течении 20 и более секунд наблюдаются крайне редко [1, 2, 4]. Также отметим, что 3 интервала по 7 секунд и временем отдыха 10 секунд в сумме по времени выполнения активной двигательной деятельности максимально приближен к результатам на

дистанции 200м у высококвалифицированных атлетов бегунов.

Разработанные 3 теста отдельно были использованы для определения скоростной выносливости в разных исследованиях. В исследованиях были зафиксированы показатели количества шагов при выполнении тестовой нагрузки с помощью видеосъемки показанной на рисунке 2.

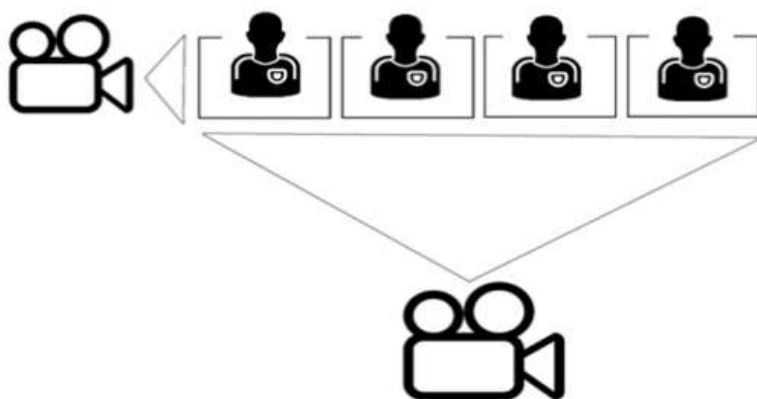


Рисунок 2 . Расположение спортсменов и камер в процессе выполнения тестовой нагрузки

Анализ результатов исследования. Полученные результаты в дальнейшем подвергались статистической обработке с помощью программ Microsoft Excel корпорации Microsoft, США, и SPSS Statistics

корпорации IBM, США, Final Cut Pro X корпорация Apple, США.

Сравнительный анализ основывается на трех тестовых нагрузках, применяемых для определения корреляционной связи с дистанцией 200м,

характеризующей скоростную выносливость спортсменов.

Корреляционный анализ был осуществлен с помощью коэффициента

корреляции Пирсона. Полученные данные по коэффициентам корреляции по всем тестам выполненным в 2 этапа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляция разработанных тестов между собой и с данными 200м

Корреляционная матрица							
—	200м	Тест 30сек (90 гр.) 1 день	Тест 30сек (90 гр.) 2 день	Тест 30сек 1 день	Тест 30сек 2 день	Тест 3x7/10сек 1 день	Тест 3x7/10сек 2 день
200м	—	—	—	—	—	—	—
Тест 30сек (90 гр.) 1 день	- 0.808	—	—	—	—	—	—
Тест 30сек (90 гр.) 2 день	- 0.778	0.958	—	—	—	—	—
Тест 30сек 1 день	- 0.818	0.775	0.728	—	—	—	—
Тест 30сек 2 день	- 0.822	0.778	0.742	0.906	—	—	—
Тест 3x7/10сек 1 день	- 0.846	0.766	0.742	0.911	0.862	—	—
Тест 3x7/10сек 2 день	- 0.877	0.723	0.672	0.750	0.729	0.804	—

Полученные данные свидетельствуют, что помимо высокой корреляции у трех тестов с показателями дистанции 200м также у тестов высокая корреляция между собой. Только данные первого теста 2 день и данные 3 теста 2 день показали значения 0.672,

что в свою очередь демонстрирует объективность разработанных тестов.

Помимо корреляционного анализа, для достоверности полученных данных в ходе исследований каждый тест был повторно проведен и полученные данные сравнивались с

помощью статистического анализа по (Стьюдент t).

критериям Т-тест парных выборок

Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение данных первого, второго и третьего теста в два этапа

Первый тест					
Т-тест парных выборок					
-	-	-	статистика	df (степеней свободы)	p
1 тест 1 день	1 тест 2 день	Стьюдент t	-0.801	29.0	$p \geq 0,05$
Второй тест					
Т-тест парных выборок					
-	-	-	статистика	df (степеней свободы)	p
2 тест 1 день	2 тест 2 день	Стьюдент t	0.499	29.0	$p \geq 0,05$
Третий тест					
Т-тест парных выборок					
-	-	-	статистика	df (степеней свободы)	p
3 тест 1 день	3 тест 2 день	Стьюдент t	-0.200	29.0	$p \geq 0,05$

Для более наглядной демонстрации полученные усредненные данные по каждому тесту в два этапа представлены на рисунке 1

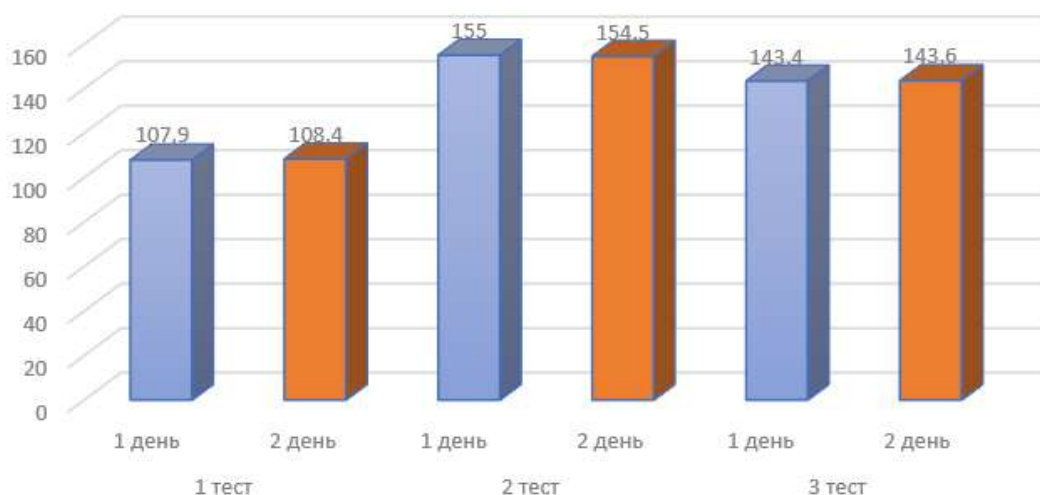


Рисунок 3. Усредненные данные трех тестов в два этапа

Полученные данные свидетельствуют о том, что в трех разработанных тестах проведенных в два этапа статистически значимых различий между этапами (1 день / 2 день) не выявлены, что указывает на надежность теста.

Несмотря на полученные более высокие результаты во втором тесте, с учетом специфики соревновательной деятельности футболистов, предпочтительным вариантом из вышеуказанных тестов является тест 3 (3х7секунд работы с 10 секундным отдыхом между работой), где коэффициент корреляции с дистанцией 200м был наиболее высоким (день 1 -0,846, день 2 -0,877). Данный тест рекомендован для

определения уровня скоростной выносливости футболистов.

Выводы. На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы.

1. Полученные данные в 3 тестах и сравнение с данными дистанцией 200м показали, что все 3 теста показали высокую корреляцию по Пирсону. Результаты также показывают, что нет статистически значимых различий между первым и вторым днем в трех тестах по критерию (Стьюдента t).

2. Результаты исследования показывают, что самый высокий коэффициент корреляции (-0,877) получился в третьем разработанном тесте

(3x7сек/10сек), что также более специфично для двигательной деятельности футболистов.

3. Разработанные тесты можно использовать на различных этапах подготовки спортсменов для оценки уровня скоростной выносливости в динамике.

4. В связи с осуществлением глобальной двигательной деятельности

(работают больше 2/3 мышечных групп) тест (3x7сек/10сек) можно использовать в других игровых видов спорта, где специфика физиологических и биохимических факторов будет идентичным.

На основе полученных результатов тестирования дальнейшие исследования будут направлены на разработку критериев для оценки уровня скоростной выносливости.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Н.И., Биохимия мышечной деятельности: учебник / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 503 с.
2. Волков Н.И., Биоэнергетика спорта: монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2011. – 159 с.
3. Врублевский Е. П., Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Текст]: учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн. / Е. П. Врублевский. – М. : Спорт, 2016. – 240с.
4. Губа В.П., Лексаков А.В., Теория и методика футбола / Губа, В.П. Лексаков, А.В. –Москва: Советский спорт, 2018. – 624 с.
5. Зациорский В.М., Спортивная метрология [Текст] : учебник для ин-тов физ. культуры / В. М. Зациорский, В. Л. Уткин, Б. А. Сусликов ; под общ. ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
6. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 342 с.

7. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

8. Ползикова Т.М., /Особенности воспитания скоростной выносливости у старших школьников/ Обучение и воспитание: методики и практика, №22. 22, 2015, с. 177-181.

9. Хачатрян Н.Э., Тамбовцева Р.В., Влияние минимальных доз креатинмоногидрата на биохимические показатели футболистов после выполнения тестовой нагрузки // ТипФК. 2023. №8. – С. 55-57.

10. Щербина Н.В., Базовые основы легкой атлетики с методикой обучения и структура проведения занятий по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Щербина, Т.С. Глушко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022.– 65 с.

11. Barnes C., Archer DT, Hogg B, Bush M, Bradley PS. The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. Int J Sports Med. 2014 Dec;35(13):1095-100. doi: 10.1055/s-0034-1375695. Epub 2014 Jul 10.

12. Kalinowski, Paweł & bojkowski, łukasz & Śliwowski, Robert. (2019). Motor and psychological predispositions for playing football. 10.23829/TSS.2019.26.2-2.

13. Lu Dai, Bixia Xie. Adaptations to Optimized Interval Training in Soccer Players: A Comparative Analysis of Standardized Methods for Individualizing Interval Interventions. Journal of Sports Science and Medicine 2023 (22), 760 – 768

14. Toda K., Teranishi M, Kushiro K, Fujii K. Evaluation of soccer team defense based on prediction models of ball recovery and being attacked: A pilot study. PLoS One. 2022 Jan 27;17(1):e0263051. doi: 10.1371/journal.pone.0263051.

**ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԳՆԱՀԱՏՈՂ ԹԵՄՆԵՐ**

*Ն. Է. Խաչատրյան,
Մ. Նալբանդյանի անվան Շիրակի պետական
համալսարան, Գյումրի, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Արագային դիմացկունություն, ֆուտբոլիստներ, թեստավորում, մկանների էներգամատակարարում:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆուտբոլիստների մրցակցային գործունեության ընթացքում առանձնահատուկ կարևորություն է ձեռք բերում մկանային գործունեության և հատուկ ֆիզիկական կատարողականի բարձր մակարդակի էներգամատակարարման պահպանումը: Շատ հեղինակներ ընդգծում են արագության ցուցանիշների նշանակությունը՝ որպես թիմային մարզաձևերում հաջողության հասնելու հիմք:

Ֆուտբոլիստների արագային դիմացկունության մակարդակի գնահատումը մնում է արդիական խնդիր, մինչդեռ սովորաբար կիրառվող թեստերը միաժամանակ գնահատում են մի քանի շարժողական ունակություններ (օրինակ՝ շաթլ վազք), որոնցում, բացի արագացումից, պահանջվում է կանգ առնել, փոխել ուղղությունը և այլն:

Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել և հիմնավորել թեստեր՝ ֆուտբոլիստների արագային դիմացկունության գնահատման համար:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության ընթացքում օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտական և մեթոդական գրականության վերլուծություն, թեստավորում, տեսագրություն, մանկավարժական փորձ և մաթեմատիկավիճակագրական մեթոդներ:

Համեմատական վերլուծությունը հիմնված է երեք թեստային պրոտոկոլների վրա, որոնք նպատակ ունեն պարզել կապը 200 մետրանոց վազքի արդյունքների հետ, ինչը կարող է ծառայել արագային դիմացկունության գնահատման մեթոդին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Երեք թեստերից ստացված տվյալները և դրանց համեմատությունը 200 մետրանոց վազքի արդյունքների հետ ցույց տվեցին բարձր հարաբերակցություն (կոռելյացիա) բոլոր երեք թեստերում: 1-ին թեստի (օր.՝ 1՝ -0.808, օր.՝ 2՝ -0.778), 2-րդ թեստի (օր.՝ 1՝ -0.818, օր.՝ 2՝ -0.822) և 3-րդ թեստի արդյունքները (օր.՝ 1՝ -0.846, օր.՝ 2՝ -0.877) վերլուծվել են Պիրսոնի կոռելյացիայի մեթոդով:

Համառոտ եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ մշակված թեստերը կարելի է օգտագործել ֆուտբոլիստների արագային դիմացկունության մակարդակը որոշելու համար:

Ամենաբարձր կոռելյացիոն գործակիցն (-0.877) արձանագրվել է երրորդ մշակված թեստում (3x7 վրկ. / 10 վրկ.):

TESTS TO DEFINE THE SPEED ENDURANCE OF FOOTBALL PLAYERS

N. E. Khachatryan,

Shirak State University after

M. Nalbandyan, Gyumri, Armenia

ABSTRACT

Keywords: speed endurance, football players, testing, energy supply of muscles.

Research relevance. During the competitive activity of football players, maintaining a high level of energy supply for muscle activity and specific physical performance is of particular importance. Many authors emphasize the significance of speed indicators as the foundation for achieving success in team sports.

The assessment of speed endurance levels in football players remains a relevant issue, while commonly used tests aim to assess the development of multiple motor abilities simultaneously (e.g., shuttle runs), which, in addition to acceleration, require stopping, changing direction, etc.

Research aim: To develop and substantiate tests for assessing the speed endurance of football players.

Research methods and organization: The following research methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature, testing, video recording, pedagogical experiment, and mathematical-statistical methods.

The comparative analysis was based on three test protocols aimed at identifying correlations with the 200-meter distance, which, in turn, may serve as a method for determining speed endurance.

Research result analysis: The data obtained from the three tests and their comparison with the 200-meter distance results demonstrated a high level of correlation in all three tests. The results of Test 1 (Day 1: -0.808; Day 2: -0.778), Test 2 (Day 1: -0.818; Day 2: -0.822), and Test 3 (Day 1: -0.846; Day 2: -0.877) were analyzed using Pearson's correlation method.

Conclusion: The results of the study indicate that the developed tests can be effectively used to assess the level of speed endurance in football players. The highest correlation coefficient (-0.877) was recorded in the third test protocol (3×7 seconds / 10 seconds rest).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Хачатрян Нарек Эдуардович – Преподаватель кафедры спорта и искусства Ширакского государственного университета имени М. Налбандяна, Гюмри, Армения,

E-mail: narekwise@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6574-5917

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Khachatryan Narek – Lecturer at the Department of Sport and Art, Shirak State University named after M. Nalbandyan, Gyumri, Armenia, E-mail: narekwise@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6574-5917

Հոդվածն ընդունվել է 21.07.2025–ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 23.07.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

ՀԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2025.2.15-248

ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՐՏԻ ՌԻԹՄԻ ՏԱՏԱՆՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՎԵԳԵՏԱՏԻՎ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՎՐԱ

Մ. Ռ. Սարգսյան, Վ. Ղ. Գեղամյան, Մ. Ռ. Ասապրյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սրտի ռիթմի տատանողականություն, բարձրակարգ մարզիկներ, վեգետատիվ կարգավորում, լարվածության ցուցանիշ, հարմարվողականություն:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին տասնամյակում նկատվում է աճող գիտական հետաքրքրություն բարձրակարգ մարզիկների հոգեբանական առանձնահատկությունների և ֆիզիոլոգիական գործառույթների համալիր ուսումնասիրության նկատմամբ [3,9,10,12]:

Գրականության վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ մարզիկի մոտ մրցակցային գործունեությունը կարող է առաջ բերել հոգեֆիզիոլոգիական տեղաշարժեր (հուզական գերլարվածություն, սթրես, ֆիզիոլոգիական արձագանքներ և այլն)՝ էական ազդեցություն թողնելով մրցակցային արդյունքների

վրա, ինչպես նաև հետագա մարզումների և վերականգնման անհատական պլանավորման վրա [4,7,11]:

Չառչառ Չառնի աշխատանքում նշվում է, որ մրցումից առաջ մարզիկի մոտ առկա անհանգստությունը և մրցման ընթացքում սրտի ռիթմի տատանողականության (ՍՌՏ) ցուցանիշների ուսումնասիրությունները կարող են ծառայել որպես օբյեկտիվ ցուցիչներ՝ երիտասարդ մարզիկների մրցակցային գործընթացը վերահսկելու և գնահատելու նպատակով [8]:

Վերջին տարիներին սրտի ռիթմի տատանողականության վերլուծությունը՝ որպես մարզիկների հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական պատրաստվածության գնահատման գործիք, աստիճանաբար ստանում է մեծ ճանաչում: Փաստերը ցույց են տալիս, որ բարձր մրցակցային արդյունքներ ունեցող փորձառու

Sportedu.am

մարզիկները մրցումից առաջ ցուցաբերում են հուզական ինքնակարգավորման կարողություններ, մրցակցային տարբեր սթրեսորների նկատմամբ բարձր կայունություն և այլն [4,5,10]: Սա հնարավորություն է տալիս պահպանել վեգետատիվ նյարդային համակարգի դինամիկ հավասարակշռությունը և կենտրոնացնել ռեսուրսները առաջադրանքի կատարման վրա, ինչը նպաստում է բարձր արդյունքների հասնելուն: Միաժամանակ, մրցումից առաջ նկատվող հոգեկան լարվածությունն ու մրցման ընթացքում չափված ՍՌՏ-ը կարող են ծառայել որպես օբյեկտիվ չափորոշիչներ՝ երիտասարդ մարզիկների մրցակցային պատրաստվածության հոգեֆիզիոլոգիական մոնիտորինգի և գնահատման համար:

Հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները կարևոր ազդանշաններ են տալիս օրգանիզմի հարմարվողական գործընթացների ակտիվացման մասին, որոնք մարզիկի գործունեության արդյունավետության և արագ վերականգնման հիմնաքարերն են:

Դեռևս 1900-ական թվականներին Ռ. Բանսկին իր աշխատանքներում նշում էր, որ արյան շրջանառության համակարգն առանցքային դեր է խաղում օրգանիզմի հարմարվողական գործու-

նեության մեջ: Այն ապահովում է թրթվածնի և սննդանյութերի մատակարարումը հյուսվածքներին և օրգաններին, որոնք անհրաժեշտ են դրանց կենսագործունեության և գործառույթների պահպանման համար [1]: Միաժամանակ, օրգանիզմի հարմարողականությունն արտացոլվում է նաև սրտի ռիթմի կարգավորման առանձնահատկություններով, որոնք ներկայացված են բազմաստիճան հիերարխիկ կառուցվածքով:

Հայտնի է, որ սրտի ներսրտային գեներատորի աշխատանքը վերահիսկվում է նաև կենտրոնական նյարդային համակարգի մակարդակում, ինչը ապահովում է սրտի ռիթմի հոսալիությունն ու օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ամբողջականությունը:

Ներկայումս ՀՀ-ում գործող մարզիկների օրգանիզմի հնարավորությունների համալիր ախտորոշման բացակայությունը բարդացնում է թե՛ մարզումների, և թե՛ մրցակցային գործունեության ժամանակ հոգեֆիզիոլոգիական տեղաշարժերի վերահսկման գործընթացը, ինչը կարող է հանգեցնել մարզիկի օրգանիզմի դեզադապտացիայի: Այդ իսկ պատճառով, մարզումային յուրաքանչյուր փուլում անհրաժեշտ է հետևողական լինել մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի փոփոխությունների դինամիկային, քանի որ

բեռնվածության ծավալի և մարզումների ինտենսիվության ավելացումները կարող են վնասել մարզիկի օրգանիզմն ու հոգեկանը: Ինչպես նաև վերջին տարիներին համաշխարհային սպորտի գիտական ոլորտներում էապես աճել է մարզիկների անհատականացված ուսումնասիրությունների վերաբերյալ մոտեցումները [5,6,7], քանզի ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում մարզումային և մրցակցային ծայրաստիճան բեռնվածությունն ու ռեկորդային արդյունքների աճը ժամանակի հրամայական են դարձրել յուրաքանչյուր մարզիկին անհատական գիտահետազոտական մոտեցումների ցուցաբերումը:

Այսպիսով՝ գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ մի շարք հեղինակներ (Баевский և համահեղինակներ, 1995; Dong, 2016; García-González և համահեղինակներ, 2022; Geghamyan և համահեղինակներ, 2025) անդրադարձել են սրտի ռիթմի փոփոխականության, վեգետատիվ նյարդային համակարգի ռեակտիվության, ինչպես նաև անհանգստության և մրցակցային սթրեսի դրսևորումների գնահատմանը: Սակայն, չնայած առկա ուսումնասիրություններին, խնդիրը դեռևս լիարժեքորեն բացահայտված չէ, մասնավորապես՝ տարբեր մարզաձևերի և մրցակցային մակարդակների համատեքստում:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել մրցակցային գործունեության ազդեցությունը բարձրակարգ ըմբիշների սրտի ռիթմի տատանողականության ցուցանիշների վրա՝ գնահատելու վեգետատիվ կարգավորման փոփոխությունները մրցումներից առաջ և հետո:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակին հասնելու համար դրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Վերլուծել մարզիկների սրտի ռիթմի տատանողականության (ՍՌՏ) հիմնական ցուցանիշների փոփոխությունները նախամրցումային և հետմրցումային փուլերում:

2. Գնահատել նախամրցումային և հետմրցումային ժամանակահատվածի ազդեցությունը նյարդային համակարգի վեգետատիվ կարգավորման վրա, հաշվի առնելով հետևյալ ՍՌՏ ցուցանիշները՝ սրտի զարկերը (HR), առավելագույն և նվազագույն RR ինտերվալների տարբերությունը (MxDMn), սթրես ինդեքսը (SI), ընդհանուր սպեկտրային իզոբոլությունը (TP), ցածր հաճախականությունների բաղադրիչը (LF), բարձր հաճախականությունների բաղադրիչը (HF), շատ ցածր հաճախականությունների բաղադրիչը (VLF) ցուցանիշների միջոցով:

3. Բացահայտել ՍՌՏ հետազոտության կիրառելիությունը մարզիկների ֆիզիոլոգիական և նյարդային վիճակի մոնիտորինգի համար:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությանը մասնակցել են ՀՀ ազգային հավաքականի երկու բարձրակարգ ազատ ոճի ըմբիշներ (21 և 22 տարեկան), աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների մրցանակակիրներ: Ուսումնասիրված մարզիկներն ունեցել են մարզական գործունեության 10 տարվա ստաժ և մասնակցել են Հայաստանի առաջնությանը: Թեև մասնակիցների քանակը փոքր է, նրանց բարձր մրցակցային պատրաստվածությունն ու անհատական տվյալների մանրամասն վերլուծությունը հնարավորություն են տալիս նախնական մակարդակում դիտարկել մրցակցային բեռնվածության ֆիզիոլոգիական և նյարդավեգետատիվ արձագանքները՝ ՍՌՏ ցուցանիշների միջոցով:

Մարզիկները դիտարկվել են երկու փուլով, առաջինը՝ նախամրցումային, իսկ երկրորդը՝ անմիջապես մրցումներից հետո:

Հետազոտությունը իրականացվել է 2025թ., հուլիս-օգոստոս ամիսներին, ՀՖԿՄՊԻ-ի «Սպորտի Կաբ» գիտահետազոտական լաբորատորիայում:

Կատարվել է անտրոպոմետրիկ չափումներ՝ ֆիզիկական պարամետրերի գնահատման համար, և կատարվել է սրտի ռիթմի տատանողականության (ՍՌՏ) հետազոտություն՝ օգտագործելով <<Varicard 2,6>> համակարգը [2]: Սրտի ռիթմի տատանումների վերլուծության շրջանակներում ուսումնասիրվել են հետևյալ հիմնական պարամետրերը.

- **HR (Heart Rate).** սրտի բաբախումների հաճախականությունը, որը արտահայտվում է զարկերի թվով մեկ րոպեում, և ցուցաբերում է սրտի աշխատանքի ինտենսիվությունը:
- **MxDMn (Maximum-Minimum Heart Rate Difference).** սրտի առավելագույն և նվազագույն զարկերի միջև տարբերությունը, որը ցույց է տալիս սրտի ռիթմի տատանողականությունը և օրգանիզմի ադապտացիոն ռեսուրսները:
- **SI (Stress Index).** սթրեսի ինդեքս, որը գնահատում է նյարդային լարվածության աստիճանը և սիմպաթիկ համակարգի ակտիվությունը: Ուսումնասիրության են ենթարկվել նաև ՍՌՏ սպեկտրալ ցուցանիշները.
- **TP (Total Power).** արտացոլում է ՍՌՏ ընդհանուր էներգիան, որը

արտահայտում է սրտի ռիթմի տատանումների ամբողջական ուժը՝ գնահատելով սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգերի համատեղ գործունեությունը:

- **LF (Low Frequency).** ցածր հաճախականության սպեկտրի բաղադրիչը (0.04–0.15Hz), որը արտահայտում է հիմնականում սիմպաթիկ և որոշ չափով պարասիմպաթիկ նյարդային ազդեցությունը՝ կապված արյան ճնշման և զարկերի լարվածության կարգավորմամբ:
- **HF (High Frequency).** բարձր հաճախականության բաղադրիչը (0.15–0.4 Hz), որը հիմնականում ներկայացնում է պարասիմպաթիկ նյարդային ակտիվությունը:
- **VLF (Very Low Frequency).** շատ ցածր հաճախականության բաղադրիչը (0.0033–0.04 Hz), որի ֆիզիոլոգիական նշանակությունը լիովին չի ուսումնասիրվել, սակայն ենթադրվում է, որ այն կապված է հորմոնալ և նյութափոխանակության գործընթացների հետ: Սույն պարամետրերի համակողմանի վերլուծության միջոցով գնահատվել է մարզիկների վեգետատիվ կարգավորման վիճակը և ֆիզիոլոգիական հարմարումը նախամրցումային և

հետմրցումային ժամանակահատվածներում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությանը մասնակցած մարզիկ՝ Հ.Է.-ի (քաշ՝ 64 կգ, հասակ՝ 167 սմ) սրտի ռիթմի տատանողականության ցուցանիշները չափվել են երկու փուլում՝ մրցումներից առաջ և մրցումներից անմիջապես հաջորդ օրը (Տես տրամագիր 1.):

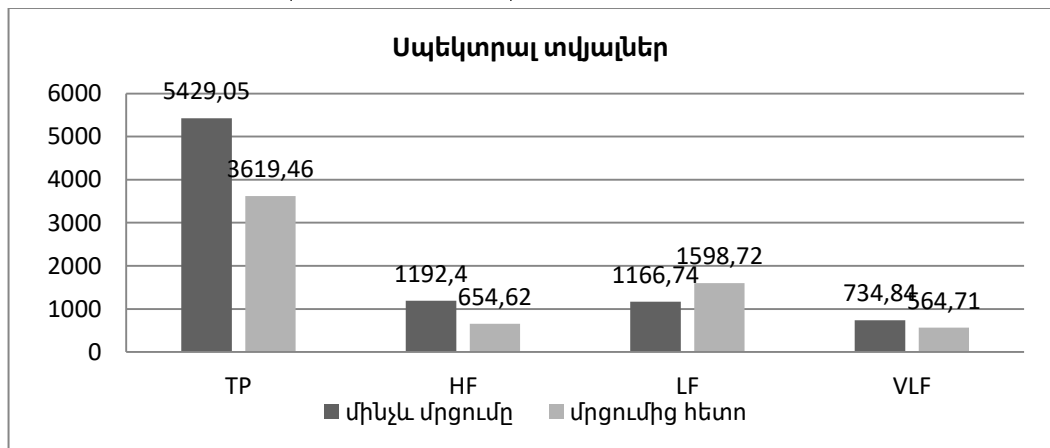
Մասնակից մարզիկ Հ.Է.-ի մոտ նախամրցակցային ժամանակահատվածում սրտի հաճախականությունը (HR) կազմել է 66,38 զարկ մեկ րոպեում, իսկ մրցումներից հետո դիտվել է այս ցուցանիշի աճ՝ 70,22 զ/ր: Սրտի ռիթմի միջին ինտերվալը (MxDMn) նվազել է՝ 428,67 մվ-ից մինչև 396,36 մվ, ինչը վկայում է սրտի ռիթմի տատանողականության նվազման մասին:

Սթրես ինդեքսը (SI) մրցումներից հետո զգալիորեն բարձրացել է՝ 30,22-ից 53,29, արտացոլելով ֆիզիկական և հոգեբանական լարվածության աճ: Կարելի է ենթադրել, որ հատկապես սթրեսի ինդեքսի նմանատիպ բարձրացումն էապես պայմանավորված է մրցման ընթացքով, քանզի Հ.Է.-ն մրցմանը կրել է պարտություն՝ գրավելով երրորդ մրցանակային տեղ:

Ինչպես երևում է տրամագիր 1-ից, ՍՌՏ ընդհանուր էներգիան (TP) նվազել է՝ 5429,05-ից մինչև 3619,46,

ինչը կապված է մարզիկի վերականգնողական գործընթացների և սթրեսային վիճակի հետ: Բարձր հաճախականության ալիքների (HF) ցուցանիշը նվազել է՝ 1192,44-ից մինչև 654,62, այն պայմանավորված է պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգի ակտիվության նվազմամբ: Ցածր հաճախականության ալիքների (LF) ցուցանիշը, հակառակը, զգալիորեն բարձրացել է՝ 166,74-ից

մինչև 1598,72, որը նշանակում է սիմպաթիկ ակտիվության գերակշռում մրցումներից հետո: Շատ ցածր հաճախականության ալիքների (VLF) ցուցանիշը նվազել է՝ 734,84-ից մինչև 564,71՝ ցույց տալով երկարատև սթրեսային իրավիճակի առկայության կամ օրգանիզմի մետաբոլիկ կարգավորման փոփոխությունը:



Տրամագիր 1. Հ.Է.-ի սպեկտրալ ցուցանիշների տվյալները նախամրցակցային և հետմրցակցային ժամանակահատվածում

Վերը նշված բոլոր տեղաշարժերը վկայում են, որ մարզիկի օրգանիզմում մրցումներից հետո տեղի են ունեցել ֆիզիոլոգիական արձագանքներ, որոնք բնորոշ են ֆիզիկական և հոգեբանական բեռնվածության ավելացմանը, ինչպես նաև վեգետատիվ նյարդային համակարգի ադապտացիոն գործընթացներին:

Նկատելի է սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ համակարգերի ակտիվության մեջ հավասարակշռության փոփոխություն, որը բնորոշ է մարզման բարձր ինտենսիվության և մրցակցային սթրեսի ազդեցությանը:

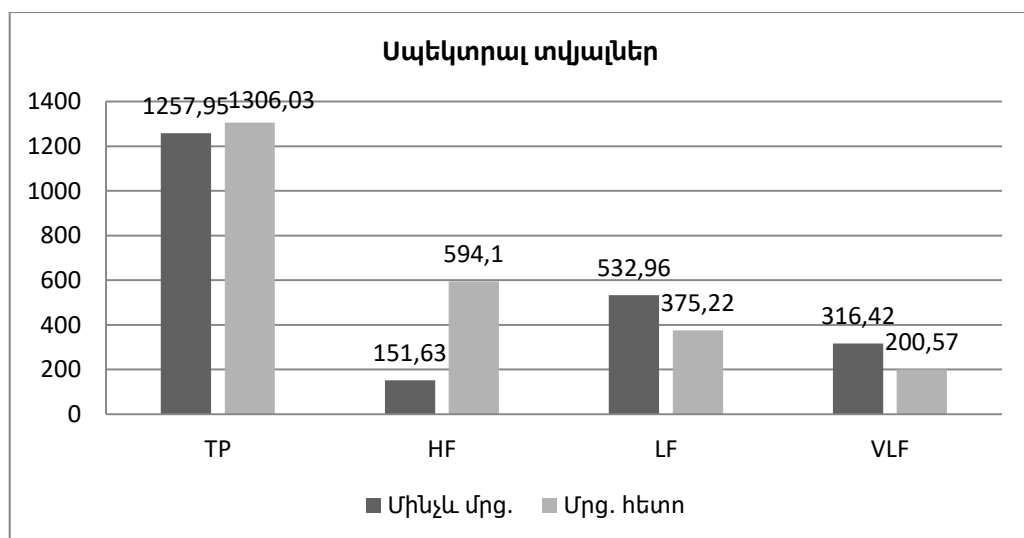
Հետազոտությանը մասնակցած մարզիկ Ս.Ս.-ի (քաշ՝ 100 կգ, հասակ՝

186 սմ) սրտի ռիթմի տատանողականության ցուցանիշները գրանցվել են ևս երկու փուլում՝ մրցումից առաջ և հետո:

Մրցումից առաջ դիտվել է բարձր սրտի հաճախականություն՝ 81,95 բախում մեկ րոպեում, մինչդեռ մրցումներից հետո այդ ցուցանիշը իջել է մինչև 68,54 բախում մեկ րոպեում: MxDMn ցուցանիշը, որը արտացոլում է RR ինտերվալների միջին տատանումը, մրցումներից հետո աճել է՝ 179,76 մվ-ից մինչև 245,76 մվ, ինչը ցույց է տալիս սրտի ռիթմի տատանողականության բա-

րելավում և պարասիմպաթիկ ակտիվության ուժեղացում: Լարվածության ինդեքսը (SI) կտրուկ նվազել է՝ 265,26-ից մինչև 108,27, ինչը ցույց է տալիս սրտի բեռնվածության նվազում և ֆիզիկական լարվածության վերականգնումը:

Ինչպես երևում է 2-րդ տրամադրից, ՍՌ-S ընդհանուր էներգիայի (TP) ցուցանիշը պահպանվել է գրեթե անփոփոխ՝ 1257,95-ից մինչև 1306,03, վկայելով ընդհանուր ինքնավար նյարդային համակարգի գործունեության կայունությանը՝ անկախ ֆիզիկական բեռնվածությունից:



Տրամադիր 2. ՍՍ-ի սպեկտրալ ցուցանիշների տվյալները նախամրցակցային և հետմրցակցային ժամանակահատվածում

Բարձր հաճախականության ալիքների մակարդակը՝ HF աճել է՝ 151,63-ից մինչև 594,1, ինչը մատնանշում է

պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգի ակտիվության նշանակալի աճի մասին՝ պայմանավորված վերականգնման գործընթացներով:

LF ցուցանիշը իջել է՝ 532,96-ից մինչև 375,22, ցույց տալով սիմպաթիկ ակտիվության նվազումը՝ շեշտված հանգստության փուլի մոտեցմամբ: VLF բաղադրիչի անկումը՝ 316,42-ից մինչև 200,57, կարող է արտահայտել նյութափոխանակության կամ երկարատև սթրեսային գործոնների փոփոխություններ, սակայն այս փոփոխությունը կարիք ունի լրացուցիչ վերլուծության:

Ընդհանուր առմամբ, ՍՍ-ի տվյալները ցույց են տալիս, որ մրցումներից հետո նրա օրգանիզմում գերակշռում է հանգստացման և վերականգնման ֆազան, ինչն արտահայտվում է սրտի ռիթմի տատանողականության բարձրացմամբ և սիմպաթիկ ակտիվության անկմամբ:

Համեմատելով երկու մարզիկների տվյալները պարզ է դառնում, որ Հ.Է.-ի օրգանիզմը արձագանքել է մրցումներին սթրեսային և ակտիվացնող մեխանիզմներով, ինչը բնորոշ է բարձր ինտենսիվության և հուզական լարվածության պայմաններում:

ՍՍ-ի տվյալները, ի հակադրություն, ցույց են տալիս, որ մրցումներից հետո օրգանիզմում տեղի է ունենում արդյունավետ հարմարում և վերականգնում, ինչը վկայում է նրա ֆիզիկական ու հոգեբանական պատրաստվածության մասին:

Այս տարբերությունները կարող են պայմանավորված լինել անհատական բնութագրերով, մարզիկի մարզավիճակով, հոգեբանական առանձնահատկություններով կամ մենամարտի բեռնվածությամբ, ինչպես նաև մրցման արդյունքներով, քանզի Ս.Ս.-ն տվյալ մրցմանը դարձել է հաղթող, իսկ Հ.Է.-ն գրավել է երրորդ մրցանակային տեղ:

ՍՌՏ ցուցանիշների նման դիտարկումները կարևոր գործիք են մարզիկների մարզավիճակը և հարմարողականությունը գնահատելու և օպտիմալ մարզումային ռազմավարություններ մշակելու համար: Ստացված արդյունքները մատնանշում են այն փաստը, որ նույնիսկ նմանատիպ մարզական պատրաստվածություն ունեցող բարձրակարգ մարզիկների օրգանիզմները կարող են էապես տարբեր ֆիզիոլոգիական և վեգետատիվ արձագանքներ ցուցաբերել մրցակցային գործընթացում [4]: Սա ընդգծում է, որ մարզիկների հոգեֆիզիոլոգիական վիճակի գնահատման գործընթացում անհրաժեշտ է կիրառել խիստ անհատական մոտեցումներ:

Հատկապես բարձր որակավորման մարզիկների պատրաստության համակարգում, նման անհատականացված մոտեցումներն էական նշանակություն կարող են ունենալ ոչ միայն յուրաքանչյուր մարզիկի ֆիզիոլոգիական,

այլև հոգեբանական ապահովման գործընթացի կազմակերպման համար:

Եզրակացություն:

1. Մարզիկների սրտի ռիթմի տատանողականության ցուցանիշների փոփոխությունները միմյանցից տարբերվում են՝ կախված հոգեվիճակի և մրցումային բեռնվածության մակարդակից:
2. Հ.Է.-ի մոտ մրցումներից հետո դիտվել է սինպաթիկ նյարդային համակարգի գերակշռում, իսկ ՍՍ-ի մոտ հակառակը՝ պարասիմպաթիկ ակտիվության աճ և սինպաթիկ ակտիվության նվազում, ինչն արտացոլում է ՍՍ-ի օրգանիզմի հարմարողական գործընթացների արդյունավետ վերականգնում:
3. Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս անհատական մոտեցման անհրաժեշտությունը մարզման գործընթացում՝ հաշվի

առնելով մարզիկների ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները:

4. Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը փաստում է, որ ՍՈՏ վերահսկողությունը կարևոր գործիք է՝ մարզիկների մարզավիճակի գնահատման և օպտիմալ մարզումային ռեժիմների մշակման համար:
5. Հետազոտության արդյունքները հիմնված են սահմանափակ հետազոտվողների ($n=2$) քանակի վրա, ինչն առավել նպատակահարմար է դիտարկել որպես պիլոտային ուսումնասիրություն: Չնայած այդ հանգամանքին՝ հետազոտության արդյունքները բացահայտում են մրցակցային բեռնվածության տարբեր անհատական արձագանքներ՝ հնարավորություն ընձեռելով հետագա առավել խորը և մասշտաբային հետազոտությունների:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Баевский Р. М., Лаубе В., Беренева А. П., Исследование механизмов вегетативной регуляции кровообращения на основе ортостатического тестирования с использованием математического анализа ритма сердца // Вестник Удмуртского Университета. – 1995. – № 3. 33 – 41с.
2. Семенов Ю.Н., «Варикард 2.5.1» и программа «Эским – 6.2» Медицинская технология, 2017 – 303 с.

3. Чайников П.Н., Черкасова В.Г., Муравьев С.В., Кулеш А.М. Вариабельность ритма сердца спортсменов игровых видов спорта, получающих высшее образование, в начале тренировочного сезона // Спортивная медицина: наука и практика. DOI:10.17238/ISSN2223-2524.2020.2.8. 2020. Т.10, №2. 81-90с.
4. Aghajanyan M.G., Sargsyan M.R., Comparative assessment of athletes' autonomic reactivity by hrv indicators in functional tests of various directions, GMN, 2023, No1, 334.
5. Dong JG. The role of heart rate variability in sports physiology. Exp Ther Med. 2016 May;11(5):1531-1536.
6. García-González, S.; López-Plaza, D.; Abellán-Aynés, O. Influence of Competition on Anxiety and Heart Rate Variability in Young Tennis Players. *Healthcare* **2022**, *10*, 2237.
7. Geghamyan V., I. Poghosyan, S. Hovhannisyan. "The Impact of Competitive Regulatory Changes on Psychological Indicators Ensuring the Efficiency of a Wrestler's Performance". *Physical Education Theory and Methodology*, vol. 25, no. 3, 2025, pp. 668-674.
8. Chaochao Zhao, Kun Wang, Dan Li, Yan Li, Zhuo Wang, Yongsen Liu, Tingran Hang, Relationship between state anxiety, heart rate variability, and shooting performance in adolescent shooters, *BMC Psychology*, volume 12, 2024, Article number: 736.
9. Jin-Guo Dong, The role of heart rate variability in sports physiology, Institute of Physical Education, Chifeng University, Chifeng, Inner Mongolia 024000, P.R. China, 2016 Feb 23;11(5):1531-1536.
10. Ti Wu 1, Po-Yao Lee 2, Jie-An Tu 2, Hsin-Huan Wang 3,4, Hsueh-Chin Chao 5, Chia-Hsiang Chen 3, Jui-Hung Tu 2, Changes in heart rate variability induced by E-sports activities, *Front Physiol.* 2025 Apr 22;16:1557579.
11. Véronique-Aurélié Bricout, Simon DeChenaud, Anne Favre-Juvin, Analyses of heart rate variability in young soccer players: The effects of sport activity, Autonomic Neuroscience. Volume 154, Issues 1-2, 19 April 2010, 112-116.

THE INFLUENCE OF COMPETITIVE ACTIVITY ON HEART RATE VARIABILITY
AND AUTONOMIC REGULATION OF HIGHLY SKILLED WRESTLERS

M. R. Sargsyan, V. Kh. Geghamyan, M.R. Asatryan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Heart rate variability, elite athletes, autonomic regulation, competitive load, stress index, sympathetic activity, adaptability.

Research relevance: In recent years, heart rate variability (HRV) has been recognized as an important tool for assessing the physiological and psychological state of athletes. Studying the impact of competitive activity allows evaluating athletes' adaptability and the effectiveness of training. HRV helps to monitor the balance of the autonomic nervous system, preventing fatigue.

Research aim: The aim of this study is to assess the impact of competitive activity on heart rate variability.

Research methods and organization: The study was conducted in two phases: HRV measurements were performed before and immediately after competitions. Participants underwent anthropometric measurements and HRV assessment using the Varcard 2.6 device. The following time-domain parameters were analyzed: HR, MxDMn, SI; and spectral parameters: TP, HF, LF, VLF.

Research result analysis: The organism of athlete H.E. showed stress responses and sympathetic system activation after competitions, characteristic of high intensity and heightened emotional tension. In contrast, data from athlete S.S. indicate effective adaptation and recovery after competitions, confirming his high physical and psychological readiness.

Conclusion: Changes in athletes' heart rate variability and emotional state reflect their level of adaptation during competitions. The presented data emphasize the importance of an individualized approach in training and recovery processes to ensure optimal physical and psychological readiness of athletes. Effective rest and recovery methods should be applied to reduce sympathetic dominance and enhance parasympathetic activity.

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ВЕГЕТАТИВНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

*М. Р. Саргсян, В. К. Гегамян, М.Р. Асатрян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Вариабельность сердечного ритма, высококвалифицированные спортсмены, вегетативная регуляция, соревновательная нагрузка, индекс напряжения, симпатическая активность, адаптационные способности.

Актуальность исследования. В последние годы вариабельность сердечного ритма (BCP) признана важным инструментом оценки физиологического и психологического состояния спортсменов. Изучение влияния соревновательной деятельности позволяет оценить адаптационные возможности спортсменов и эффективность тренировочного процесса. BCP помогает контролировать баланс вегетативной нервной системы, предотвращая переутомление.

Цель исследования. Целью исследования является оценка влияния соревновательной деятельности на вариабельность сердечного ритма.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в два этапа: изучение вариабельности сердечного ритма спортсменов до и сразу после соревнований. Проводились антропометрические измерения и исследование BCP с помощью прибора «Varicard 2.6». Были проанализированы следующие временные показатели: HR, MxDMn, SI и спектральные показатели: TP, HF, LF, VLF.

Анализ результатов исследования. У спортсмена Х.Э после соревнований наблюдались стрессовые реакции и активации симпатической системы, характерные для высокой интенсивности и повышенной эмоциональной напряженности. Однако данные спортсмена С.С. свидетельствуют о развитии эффективной адаптации и восстановления после соревнований, что подтверждает его высокий физический и психологический уровень подготовки.

Краткие выводы. Изменения вариабельности сердечного ритма и эмоционального состояния спортсменов отражают уровень их адаптации в период соревнований. Представленные данные подчёркивают важность индивидуального под-

хода в тренировочном и восстановительном процессах для обеспечения оптимальной физической и психологической готовности спортсменов. Необходимо применять эффективные методы отдыха и восстановления для снижения доминирования симпатической активности и стимуляции парасимпатической активности.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Մարգարիտա Ռուբիկի Սարգսյան՝ Բժշկական-սաքսական գիտությունների ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: margarita.sargsyan@sportedu.am,
ORCID:0000-0003-2930-4801.

Վարդան Ղազարի Գեղամյան՝ ի.գ.թ., , Ա. Լալայանի անվան Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.geghamyan@sportedu.am
orcid.org/0000-0001-6516-9120

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

Information about the authors

Margarita Rubik Sargsyan, Lecturer of the Chair of Medical and Biological Sciences, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: margarita.sargsyan@sportedu.am ORCID:0000-0003-2930-4801

Vardan Khazar Geghamyan, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Sports Pedagogy and Psychology after A. Lalayan, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: vardan.geghamyan@sportedu.am
orcid.org/0000-0001-6516-9120

Marine Roland Asatryan, Associate Professor of the Chair of Medical and Biological Sciences, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: marina.asatryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 20.05.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 21.05.2025-ին:

Գրախոս՝ Կ.Գ.Թ., պրոֆեսոր Ա. Հարությունյան

ВЛИЯНИЕ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ НА ИММУННЫЙ ТАТУС И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИЧЕСКОГО СЕЗОНА

Э. В. Фероян,

Государственный университет спорта

Грузии, Тбилиси, Грузия

Ключевые слова: острое респираторное заболевание, инфекция, иммунитет, неспецифическая защита, пловцы, тренировка, восстановление, антигомотоксическая терапия.

Актуальность исследования. В настоящее время очень актуальными являются приоритеты, рекомендованные международными спортивными сообществами, – создание апробированных инструментов оценки и мониторинга для раннего выявления проблем с физическим здоровьем у спортсменов, на основе которых можно создавать эффективные средства и безопасные методы профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ), как в межэпидемический период, так и в период эпидемической сезонности [8].

У спортсменов высокого класса дыхательная система играет основную роль в обеспечении организма кислородом, особенно когда требования к ней возрастают в процессе профессио-

нальной деятельности [5]. Даже при незначительных структурных нарушениях легких и снижении эффективности газообмена это может негативно сказаться на работоспособности спортсмена.

Интенсивные физические нагрузки, характерные для спорта высших достижений, будучи слишком высокими, на некоторое время изменяют и/или подавляют некоторые иммунные показатели, в том числе количество циркулирующих лейкоцитов, концентрацию цитокинов в плазме крови, фагоцитарную активность нейтрофилов и макрофагов, а также скорость секреции IgA в слюне [7]. Это объясняет, почему врачи обеспокоены возросшим уровнем острых заболеваний среди спортсменов, что стало особенно актуальным во время пандемии COVID-19 [5, 10].

Особое внимание привлекает состояние секреторного (тканевого) иммунитета дыхательных путей, кото-

рый наиболее чувствителен к физическим нагрузкам и который в большинстве случаев определяет уровень клинического течения и частоту осложнений при остром респираторном синдроме. Невысокий уровень гуморального иммунитета также ведёт к возрастанию случаев острого респираторного синдрома среди спортсменов. Во время тренировочного процесса и болезней происходят значительные изменения уровня обычных антител [2].

Спортсменам высокого класса следует быть внимательными при использовании препаратов, которые назначает врач, спортсмены по-прежнему должны соблюдать все положения Всемирного антидопингового кодекса [9].

В последние десятилетия в медицинской науке одно из ведущих мест занимает биологическая медицина, которая включает в себя мероприятия и способы воздействия на системы регуляции и реактивности организма с помощью нехимиотерапевтических препаратов, а также с помощью натуральных лекарственных средств (фитотерапия, гомотоксикология) [4] или с использованием определенных терапевтических методов (физиотерапия, массаж, иглоукалывание, мануальная терапия) с целью мобилизации его резервных возможностей

для восстановления.

Цель исследования: изучить изменения факторов неспецифической защиты и иммунологической реактивности при острой респираторной инфекции у высококвалифицированных пловцов, а также профилактики повторных ОРЗ.

Методы и организация исследования. Нами было изучено состояние факторов неспецифической защиты, местного и гуморального иммунитета у высококвалифицированных пловцов Молодежная и взрослая команда сборной Грузии по плаванию 15-22 лет. Исследования проводилось в течении года (2023-2024 гг). Объём выполняемых ими в течении года тренировочных нагрузок составляет в среднем 1500 км.

Симптомы ОРЗ верхних дыхательных путей у обследуемых пловцов наблюдались в виде простуды, синусита, фарингита, ринофарингита, тонзиллита, ларингита, трахеита, ларинготрахеита, а также наблюдалась головная боль, боли в мышцах, головокружение, потеря аппетита, охриплость, слезящиеся глаза, озноб, боли в суставах, отсутствие осложнений и усугубления симптомов. **Инфекции нижних дыхательных путей у небольшой группы атлетов протекали в форме** трахеобронхита, бронхита, бронхиолита. По степени тяжести

течения ОРЗ было выделено: — лёгкое течение (температура тела ниже 38°C, кашель, слабость, боли в горле, SpO₂ < 95 %, отсутствие критериев среднетяжелого и тяжелого течения); — среднетяжёлое течение (лихорадка выше 38°C, SpO₂ < 93 %, частота дыхания более 22/мин, одышка при физических нагрузках). Тяжёлая форма ОРЗ, которая сопровождается пневмонией (субплевральные участки уплотнения по типу «матового стекла» подтверждённая с помощью КТ легких, частота дыхания более 30/мин) с температурой тела от 38°C в истории болезни и требующей госпитализации, у обследованных спортсменов не наблюдалось.

Определялись факторы неспецифической защиты (бактерицидная активность сыворотки крови (БАСК), лизоцим слюны и крови, β-лизин, фракция С3-комплемента; показатели местного иммунитета (суммарный и секторный иммуноглобулины А, иммуноглобулины G слюны); гуморального иммунитета (иммуноглобулины IgM, IgG, IgA, крови).

Венозная кровь и слюна брались утром натощак в первый-второй день острого периода и в первый день клинического выздоровления.

Участники воздерживались от пищи и продуктов, содержащих кофеин, в

течение не менее 2 часов до отбора проб слюны. После полоскания рта дистиллированной водой, не стимулированную слюну собирали в стерильные трубки по 15 мл в течение 5-минутного периода, а затем хранили при -80°C до анализа на концентрацию IgA. Трубки перевешивали перед анализом, чтобы объем слюны можно было оценить в соответствии с процедурой, принятой [Moreira et al. \(2013\)](#) [6]. Предполагалось, что плотность слюны составляет 1,00 г·мл⁻¹. Концентрацию IgA и IgG измеряли с посредством иммуноферментного анализа (ELISA; IgA, IgG EIA kit, ALPCO Diagnostics, USA).

Забор крови осуществляется натощак или через 4 часа после приема пищи, в качестве скрининга у пловцов, не имеющих симптомов заболевания, а именно: повышенную температуру, кашель, затрудненное дыхание.

Лабораторное тестирование проводится способом иммуноферментного анализа на профессиональных тест-системах на анализаторе Evolis (фирма "BIO-RAD", France).

В зависимости от тяжести течения болезни, её периода и распространённости поражения органов дыхания все случаи ОРЗ при определении гуморальных факторов неспецифической защиты, местного и гуморального

иммунитета были нами разделены на следующие группы:

1-я – острый период болезни (12 случаев); 2-я – период клинического выздоровления (29 случаев); 3-я – клиническое выздоровление после средних степеней клинического течения болезни (7 случаев); 4-я – клиническое выздоровление после лёгкого течения болезни (22 случая); 5-я – клиническое выздоровление после ОРЗ, протекавшей в форме острого трахеобронхита (6 случаев); 6-я – клиническое выздоровление после ОРЗ, протекавшей в форме острого ринофаренгита (23 случая); 7-я – (контрольная I) одновременно с изучением факторов неспецифической защиты и гуморального иммунитета у больных спортсменов нами определялись те же показатели у тренировавшихся вместе с ними до болезни здоровых спортсменов того же возраста (12 случаев); 8-я – (контрольная II) лица того же возраста, не занимавшихся спортом и не болевших в течении ближайших 3-х месяцев (28 случаев).

Основное лечение проводилось по принятой Всемирной Организацией Здравоохранения методикой [10].

В первый день клинического выздоровления изучалась также адаптация к физической нагрузке по методу Physical Working Capacity at heart rate 170

(PWC₁₇₀) [1]. Полученные значения PWC₁₇₀ сравнивались с данными у спортсменов до болезни.

С целью профилактики повторных ОРЗ у спортсменов нами были использованы антигоммотоксические препараты (АГТП) [4], применяющиеся в клинической практике и показывающие свою эффективность.

Данные были проанализированы с использованием программного обеспечения Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Описательные данные представляются в виде средних значений и стандартных отклонений (m). Уровень значимости установлен на уровне $p \leq 0,05$.

Анализ результатов исследования. Результаты исследования были разделены на 2 этапа.

I этап. У большинства инфицированных ОРЗ болезнь проявляется в легкой и средней форме, либо характеризуется субклиническим течением. Тяжелая клиническая картина болезни, в виде мульти-системного синдрома и иных осложнений в данном исследовании не наблюдалось.

Установлено что, у активно тренирующихся спортсменов снижено содержание в слюне IgG в сравнении с лицами, не занимающимися спортом (таб. 1).

Таблица 1.

Местный иммунитет иммуноглобулиновой слюны при ОРЗ ($M \pm m$)

Показатели	Периоды болезни		Тяжесть течения (после клинического выздоровления)		Локализация поражения (после клинического выздоровления)		Контрольные группы (здоровые)	
	острый	клинического выздоровления	средняя форма	лёгкая форма	трахеобронхит	ринофарингит	1-я, пловцы	2-я, не занимающиеся спортом
IgA слюны, г/л n p	0,23 ± 0,06 10	0,23 ± 0,05 22	0,39 ± 0,14 4	0,2 ± 0,03 22	0,12 ± 0,02 6	0,25 ± 0,04 21	0,13 ± 0,02 11	0,13 ± 0,02 19
	>0,05		<0,05		>0,05		>0,05	
IgA секреторный, г/л n p	0,21 ± 0,08 10	0,20 ± 0,03 26	0,28 ± 0,05 5	0,1 ± 0,03 22	0,05 ± 0,03 6	0,18 ± 0,03 21	0,06 ± 0,03 11	0,06 ± 0,02 17
	<0,05		<0,05		>0,05		>0,05	
IgG слюны, г/л n p	0,11 ± 0,03 10	0,18 ± 0,05 25	0,22 ± 0,09 5	0,2 ± 0,05 22	0,04 ± 0,01 5	0,23 ± 0,05 19	0,07 ± 0,09 12	0,26 ± 0,03 14
	<0,05		<0,05		>0,05		>0,05	
Лизоцим слюны, % n	-	73,1 ± 5,8 25	-	-	-	-	68,2 ± 4,3 51	-

В острый период болезни отмечается выраженная тенденция к повышению в слюне концентрации IgA и секреторного IgA ($t=1,622-1,812$) в сравнении с обеими контрольными

группами; содержание IgG практически не изменилось.

К периоду раннего клинического выздоровления уровень IgA слюны, IgA секреторного превышает соответствующие значения этих показателей в

первой контрольной группе. Существенных различий ($p > 0,05$) в значениях показателей местного иммунитета в остром периоде клинического выздоровления нами не отмечалось.

Уровень же IgG близок к концентрации его во 2-й контрольной группе. Однако величина этих изменений существенно зависит от тяжести течения болезни и её нозологической формы. Так, при протекании болезни со средней степенью тяжести они более выражены (по всем рассматриваемым нами показателям), чем при лёгком её течении. Значительную роль в таком соотношении, очевидно, играет высота лихорадочной реакции.

При остром трахеобронхите в этот период концентрация остаётся достоверно ($p < 0,05$) сниженной в сравнении со 2-й контрольной группой, а также концентрация IgA секреторного и IgA слюны, IgG в сравнении со значениями этих показателей у спортсменов, перенесших острый рино-фарингит ($t = 1,701 - 1,811$). У них рассматриваемые показатели местного иммунитета превышают соответствующее значение обеих контрольных групп.

Таким образом, величина изменений местного иммунитета зависит и от локализации поражения органов дыхания при ОРЗ.

У спортсменов в сравнении с лицами, не занимающимися спортом, достоверно ($p < 0,05$) снижены лишь значения β -лизина. В острый период болезни увеличивается бактерицидная активность сыворотки в сравнении с её значениями в обеих контрольных группах, а β -лизина по отношению к 1-й контрольной группе. В период раннего клинического выздоровления нет существенных сдвигов в рассматриваемых показателях в сравнении с острым периодом. Обращает на себя внимание низкая концентрация β -лизина в период клинического выздоровления после перенесённого трахеобронхита.

Состояние факторов гуморального иммунитета оценивалось по уровням разных классов иммуноглобулинов. Отмечались более низкие концентрации иммуноглобулинов IgA и IgM ($t = 1,802$), и IgG у интенсивно тренирующихся спортсменов, чем у лиц, не занимающихся спортом. В острый период болезни концентрации IgA существенно не отличалась от таковых в 1-й контрольной группе, исключение составляет содержание IgM который достоверно ($p < 0,05$) увеличился.

К периоду клинического выздоровления повышается содержание в крови IgA в сравнении с 1-й контрольной группой. Показатели IgM близки к

значениям в остром периоде, содержание IgG продолжает оставаться сниженным (по отношению ко 2-й контрольной группе). Очевидно, что из-за относительного короткого срока болезни (3-7 дней) организм больного спортсмена не успевает выработать IgG в значительном количестве.

При течении болезни со средней степенью тяжести (имеющих большую длительность) к периоду клинического выздоровления отмечаются более высокие концентрации IgG и IgA, IgM ($t=1,841$), чем при лёгком течении и близкие к значению соответствующих показателей во 2-ой контрольной

группе. Необходимо обратить внимание на то, что после ОРЗ, протекавшей в лёгкой форме, в сравнении со 2-й контрольной группой, уровень IgG и IgA ($t=1,800$) остаётся сниженным.

После ОРЗ с преобладанием синдрома острого трахеобронхита содержание в крови IgA более высокое, чем после ринофарингита. Уровни же IgM и IgG существенно не различаются и остаются низкими (в сравнении со 2-й контрольной группой).

Физическая работоспособность у пловцов, перенесших ОРЗ, определялась по тесту PWC_{170} (табл. 2).

Таблица 2.

 PWC_{170} у пловцов после ОРЗ, ватт.мин^{-1} ($M \pm m$)

Периоды определения	Формы течения болезни			Распространённость поражения	
	Всего	средняя форма	лёгкая форма	трахеобронхит	ринофарингит
До болезни	$279,1 \pm 4,7$	$293,2 \pm 5,4$	$276,2 \pm 6,1$	$309,5 \pm 6,1$	$259,2 \pm 5,0$
Ранний период реконвалесценции	$272,2 \pm 4,1$	$263,0 \pm 8,4$	$275,1 \pm 5,3$	$286,8 \pm 10,3$	$260,7 \pm 3,9$
<i>p</i>	$>0,05$	$<0,05$	$>0,05$	$<0,05$	$>0,05$

У спортсменов, перенесших ОРЗ, протекавшие со средней степенью тяжести и в форме трахеобронхита достоверно ($p<0,05$) снизился показатель PWC_{170} .

При остром ринофарингите и лёгком течении болезни к периоду клинического выздоровления статистически достоверных ($p>0,05$) изменений (в сравнении со значениями у этих же

спортсменов до болезни) по PWC₁₇₀ нами не установлено.

Следовательно, в процессе интенсивных тренировок у пловцов происходит снижение факторов неспецифической защиты, местного и гуморального иммунитета, что делает их предрасположенными к заболеваемости ОРЗ. В острый период болезни организм спортсмена реагирует на инфекцию повышением большинства рассматриваемых нами факторов неспецифической защиты и иммунитета, но активизация их происходит не одновременно и не достигает даже к периоду клинического выздоровления значений, характерных для лиц, занимающихся спортом (иммуноглобулины А, G крови и иммуноглобулин G слюны).

Степень изменений факторов неспецифической защиты, иммунитета к периоду клинического выздоровления зависит от степени тяжести течения болезни и респираторности процесса. Так, наиболее выраженное усиление неспецифической и специфической (иммунологической) защиты организма к периоду клинического выздоровления происходит у спортсменов, перенесших ОРЗ в средней форме, но у них в этот момент отмечается снижение адаптации к физической нагрузке.

Схожее, но менее выраженные сдвиги происходят при остром

ринофарингите, но в данном случае к периоду клинического выздоровления остаётся сниженным уровень IgA крови, но не страдает работоспособность.

При лёгком течении болезни несмотря на то, что физическая работоспособность к раннему периоду реконвалесценции не ухудшается в сравнении с данными до болезни, однако после выздоровления остаётся сниженным ряд иммунологических показателей, что создаёт предпосылки к повторной заболеваемости.

Наиболее неблагоприятный вариант болезни – трахеобронхит, когда в период клинического выздоровления снижается адаптация к физической нагрузке и факторы неспецифической защиты и иммунитета.

Основой неспецифической профилактики является режимно-ограничительные и санитарно-гигиенические мероприятия, а также препараты экстренной профилактики, стимуляторы иммунитета и общей резистентности организма.

II этап. С целью профилактики повторных ОРЗ у спортсменов основной группы нами были использованы антигомтоксические препараты (АГТП), применяющиеся в клинической практике и показывающие свою эффективность (Engystol® N – препарат для активации неспецифических

защитных механизмов, особенно при гриппе и не идентифицированных вирусных болезнях с лихорадкой; Gripp-Heel® и Gripp-Nosode-Injeel – грипп и гриппозные инфекции (осложнения после гриппа)). Снижение иммунитета при инфекционных заболеваниях с лихорадкой, склонность к хронически рецидивирующим простудам; Lymphomiosot® – дренаж и детоксикация; Echinacea compositum S – иммуномодулирующее, противомикробное, дезинтоксикационное, противовоспалительное действие; Coenzyme compositum Ampullen и Ubichinon compositum Ampullen (регуляция энергообмена) реализуется в восстановительном периоде в случае хронического течения ОРЗ или при применении антибиотиков. Пловцы (15 человек), получавшие эти препараты, составили основную группу.

Контрольную группу (15 человек) составляли пловцы, тренировавшиеся вместе с основной группой того же возраста (15-22 лет) и одинаковой спортивной квалификации. Спортсмены контрольной группы применяли классическую схему препаратов Бронхомунал® (Broncho-munal®) – принимали по 1 капсуле в день утром, натощак, за 30 мин до еды, а также Бронхо-ваксом® (Broncho-Vaxom adults®), Исмиген® (Ismigen®), Имудон® (Imudon®)

Профилактический курс включает три цикла по 10 дней с 20-дневными интервалами между ними, – эти препараты, активирующие иммунозащитные свойства организма. Anti-influenza immunoglobulin (FLU-IVIG) – вводился однократно внутримышечно по 1,0 мл, – это препарат пассивного повышения гуморального иммунитета.

Применение АГТП в профилактических схемах прежде всего направлено на укрепление естественных защитных сил организма, повышение активности неспецифической противовирусной защиты и детоксикационных сил. Профилактический прием АГТП предупреждает развитие ОРЗ как в течение всего года, так и в период эпидемии (табл.3). Эти профилактические меры особенно необходимы спортсменам, заведомо склонным к частым респираторным заболеваниям. Необходимо было оценить эффективность действия этих средств у пловцов.

Профилактику ОРЗ начинали осенью. С этой целью используют Gripp-Nosode-Injeel в дозировке 1 раз в день в течение 5 дней. Gripp-Nosode-Injeel реализует свой эффект за счет повышения общей иммунологической реактивности организма и выведения возбудителей после ранее перенесенных инфекционных заболеваний.

Таблица 3.

Рекомендуемые АГТП для профилактики ОРЗ

Период	АГТП	Дозировка, длительность
Осенний	Gripp-Nosode-In-jeel	Раствор для инъекций: 1 мл в/м 1 раз в день № 5.
Пред-эпидемический	Engystol® N	Таблетки: по 1 табл. 2 р/день и/или раствор для инъекций: по 1 амп. в/м (или п/к) 1 р/неделю № 5-10
	Gripp-Heel®	Таблетки: по 1 табл. 2 р/день и/или раствор для инъекций: по 1 амп. в/м (или п/к) 1 р/неделю № 5-10
Эпидемический	Engystol® N	Таблетки: по 1 табл. 3 р/день и/или раствор для инъекций: по 1 амп. в/м (или п/к) 2-3 р/неделю № 5-10
	Gripp-Heel®	Таблетки: по 1 табл. 3 р/день и/или раствор для инъекций: по 1 амп. в/м (или п/к) 2-3 р/неделю № 5-10

Базисными профилактическими АГТП являются Gripp-Heel® и Engystol® N. В пред-эпидемический и эпидемический периоды ОРЗ показано применение Engystol® N и Gripp-Heel® возрастной дозировке 2 раза в день. На фоне иммунодефицитного состояния в схему лечения включают Lymphomiosot® (в возрастной дозе – 2 табл. 2 р/день в течение месяца), а также ампулы Echinacea compositum S (в возрастной дозе 2 раза в неделю № 5, затем – 1 раз в неделю № 5). Начинают профилактический курс лечения за месяц до начала эпидемии.

В период обострений состояния рекомендуется применение базисной/симптоматической терапии, по протоколу, приведённой выше. В латентной фазе назначают указанный ранее набор для детоксикации и дренажа. В качестве иммуномодулирующих препаратов используются Traumeel® S (системное противовоспалительное действие, в возрастной дозе – 1 табл. 3 р/день в течение 1-2-х недель), а препарат Mucosa compositum (стимуляция защитных сил при болезнях слизистых оболочек и катарах различных типов и локализации, в том числе в области верхних и нижних отделов дыхательных

путей, в возрастной дозе 2 раза в неделю № 5, затем – 1 раз в неделю № 5) включается в схему терапии для поддержки клеток и органов.

В контрольной группе, учитывая возможность возникновения таких побочных явлений как желудочно-кишечные расстройства, кожные реакции и респираторные проявления при применении Бронхо-мунал[®], разовая доза препарата нами была снижена до 3,5 мг, то есть в 2 раза по сравнению с общепринятой. Эта доза давалась один раз в день, 4 дня подряд. Через 3 дня курс повторялся. Во избежание возникновения осложнений в виде лейкопении и агранулоцитоза при индивидуальной непереносимости препарата исследовалось количество лейкоцитов и лейкоформула через 10-12 часов после приёма первой дозы и в

конце курса лечения под тщательным врачебным наблюдением. В наших исследованиях ни в одном случае никаких побочных явлений, в том числе лейкопении и агранулоцитоза, не наблюдалось. Anti-influenza immunoglobulin вводился однократно внутримышечно по 1,0 мл. Никаких побочных действий у спортсменов не было выявлено.

Одновременно с приёмом иммуностимулирующих препаратов все пловцы (как основной, так и контрольной групп) 15-20 дней получали витаминный комплекс “TNT” (NSP), который применяли по 1-2 мерные ложечки в 120-240 мл воды до полного растворения.

Сравнивалась частота ОРЗ в группах в течении 3-х месяцев после окончания курса по 2-х недельным периодам (табл. 4).

Таблица 4.

Сравнительная оценка повторной заболеваемости ОРЗ у пловцов основной и контрольной групп (%)

Периоды наблюдения (недели после окончания курса)	Основная группа (15 чел.)	Контрольная группа (15 чел.)
1-2-я	40,0 %	26,7 %
3-4-я	13,3 %	26,7 %
5-6-я	6,7 %	33,3 %
7-8-я	6,7 %	20,0 %
9-10-я	-	13,3 %
11-12-я	-	13,3 %

Применение одного лишь витаминного комплекса у пловцов после ОРЗ даёт слабо выраженный профилактический эффект. Применение же АГТП оказалось достаточно эффективным в сравнении с контрольной группой, которая применяла традиционную схему лечения.

Начиная с 3-й недели после окончания курса резко снизилось число заболевших в основной группе спортсменов, получавших АГТП, а к 9-й неделе практически не было выявлено ни одного повторного заражения ОРЗ.

Длительность профилактического действия АГТП, как видно из табл. 4, свыше 2-х месяцев (7-8 недель).

Что касается контрольной группы применявшие аллопатические средства в стандартной схеме профилактического лечения, то, достаточного выраженного эффекта при их применении нами не наблюдалось. Следует отметить наибольший профилактический эффект при применении Бронхо-мунал® в сравнении с другими аллопатическими препаратами. Несмотря на это его следует назначать с большой осторожностью, и только спортсменам, часто болеющим ОРЗ.

Следовательно, применение АГТП в спортивно-медицинской практике возможно, как средство, в значительной мере предупреждающих

возникновение повторных ОРЗ у спортсменов, и не имеющих побочных и токсических нагрузок на иммунитет спортсменов.

Препараты могут быть повторно использованы только по назначению и под наблюдением врача. АГТП препараты в период подъёма заболеваемости спортсменов ОРЗ (осенне-зимне-весенний период) могут применяться по врачебным показаниям с чередующейся последовательностью, учитывая, что АГТП действует преимущественно на Т-систему иммунитета и на факторы неспецифической защиты.

Подводя итог, можно отметить, что принцип АГТП заключается в том, чтобы направить болезнь по пути выздоровления, поддерживая защитные силы самого организма. Их действие основано на принципе регуляции, связывания и выведения токсинов, иницировании подавленных биохимических и физиологических процессов, восстановлении клеточного и тканевого обмена, а также их функциональной деятельности. Образно говоря, гомеопатическая составляющая «информирует» организм о состоянии его органов и процессов в норме и настраивает его деятельность на восстановление в отличие от аллопатической, которая «встраивается» в нарушенные процессы организма.

Рекомендации. У спортсменов с легким течением ОРЗ без сопутствующих симптомов запрещается нагрузка в период 2 недель после перенесенного заболевания, до проведения обследования. Для этой группы рекомендовано: сбор данных, физикальный осмотр (тест на Troponin I (hsTnI), С-реактивный белок, трансаминазы, креатинкиназа, креатинин, мочевины). Для выявления изменений на ЭКГ, которые были выявлены при сравнении с данными предыдущих исследований, необходимо обязательно провести ЭхоКГ. По возможности у лиц с болью/стеснением в груди (даже если нет кашля или респираторных симптомов), сердцебиения и снижения толерантности к физическим нагрузкам следует исключить миокардит. В случае необходимости проводится стрессЭКГ, МРТ. Изображения ЭКГ, указывающие на вызванное заболеванием повреждение миокарда, включают: патологические зубцы Q; депрессия сегмента ST; инверсия зубца T; желудочковую и/или наджелудочковую аритмию; удлинение интервала QT.

Спортсменам с *средним* течением ОРЗ, но при наличии жалоб после перенесенного заболевания запрещается любая нагрузка в течение 2–4 недель. Временные правила запрета

нагрузок основаны на детальном изучении анамнеза и дополнительных изменений в других органах, а также индивидуальности течения заболевания или степени его опасности. Данная группа должна пройти обследование, физикальный осмотр и лабораторные тесты (тест на Troponin I (hsTnI), С-реактивный белок, трансаминазы, креатинкиназу, креатинин, мочевины); ЭКГ в покое и нагрузочное тестирование с измерением насыщения артериальной крови кислородом, ЭхоКГ, спирометрия. Снятие ограничений и возвращение к тренировочному процессу возможно при отсутствии отклонений по данным вышеперечисленных тестов. Для этого можно дополнительно провести нагрузочное тестирование и/или других лабораторные и педагогические тестирования для определения степени усталости с целью индивидуализации возобновления тренировочного процесса. Как правило, наиболее информативно сравнение результатов теста перед и после болезни и разработка индивидуальных рекомендаций по стандартному тренировочному объему. При выявлении отклонений от нормы необходимо проведение дополнительных обследований от обнаруженных заболеваний.

Дыхательная система для спортсменов высокой квалификации является важнейшим элементом в обеспечении организма (мышц) кислородом при повышении запросов во время профессиональной деятельности. Не только у элитных спортсменов легочная система может быть ограничением для выполнения упражнений любой интенсивности на уровне моря, но и в условиях с пониженным содержанием кислорода (спортивные соревнования в среднегорье). Вследствие даже небольших структурных повреждений легких и снижения эффективности газообмена возможно негативное влияние на работоспособность. Дополнительным отягощающим фактором может стать наличие сопутствующих заболеваний легких (бронхиальная астма, астма физического напряжения и другие).

Рекомендации по питанию при ОРЗ. В острый период болезни диета должна обеспечить поступление достаточного количества пищевых веществ и энергии, чтобы поддержать силы больного, предупредить дальнейшее нарушение обменных процессов и восполнить потери пищевых веществ, особенно белков, витаминов и минеральных солей. В связи с лихорадочным состоянием и снижением функций пищеварительной системы диета

должна состоять из легкоусвояемых продуктов и блюд, что требует кулинарной обработки, обеспечивающей механическое и умеренное химическое щажение органов пищеварения. Используют паровые протертые блюда из мяса, отварную рыбу, яйца всмятку, в виде паровых омлетов и суфле, творог, кефир; при переносимости – молоко. Жиры должны состоять в основном из легкоусвояемых молочных жиров (сливочное масло, сметана); при переносимости – 25% рафинированного растительного масла. Более высокое потребление жиров нежелательно, учитывая возможность метаболического ацидоза. Углеводы незначительно ограничивают; 25-30% – легкоусвояемые за счёт сладких напитков, желе, муссов, мёда, варенья и т.д. Достаточное количество углеводов необходимо для покрытия энергопотерь, для уменьшения явлений ацидоза. Особое значение имеет питьевой режим: до 2-2,5 л в день за счёт чая с лимоном или молоком, отвара шиповника, морсов, киселей, компотов, соков, нежирных кисломолочных напитков, столовых минеральных вод. Обильное введение жидкости восполняет ее потери и способствует лучшему выделению из организма токсинов и продуктов обмена. Для улучшения аппетита показаны нежирные мясные и

рыбные бульоны, кисломолочные напитки, разбавленные водой кисло-сладкие соки фруктов и ягод, томатный сок и другие стимуляторы пищеварения. Пищу принимают часто, дробно, небольшими порциями.

Выводы. В острый период болезни ОРЗ организм спортсмена реагирует на инфекцию повышением большинства рассматриваемых нами факторов неспецифической защиты и иммунитета, но активизация их происходит не одновременно и не достигает даже к периоду клинического выздоровления значений, характерных для лиц, занимающихся спортом (иммуноглобулины А, G крови и иммуноглобулин G слюны). Степень изменений факторов неспецифической защиты, иммунитета к периоду клинического выздоровления зависит от степени тяжести течения болезни. Так, наиболее выраженное усиление неспецифической и специфической (иммунологической) защиты организма к периоду клинического выздоровления происходит у спортсменов, перенесших ОРЗ в средней форме, но у них в этот момент отмечается снижение адаптации к физической нагрузке. У спортсменов, перенесших ОРЗ, протекавшие со средней степенью тяжести и в форме трахеобронхита достоверно ($p < 0,05$)

снизился показатель PWC_{170} . При остром ринофарингите и лёгком течении болезни к периоду клинического выздоровления статистически достоверных ($p > 0,05$) изменений (в сравнении со значениями у этих же спортсменов до болезни) по PWC_{170} не установлено.

Применение АГТП при лечении заболеваний органов дыхания терапевтически и экономически целесообразно в связи с тем, что дает возможность контролировать воспалительный процесс, препятствует формированию хронических и дегенеративных процессов, сокращает продолжительность лечения, нивелирует негативные воздействия полихимиотерапии, не имеет противопоказаний, возрастных ограничений, не вызывает аллергии и не оказывает побочных действий.

Таким образом, подводя итоги всему вышесказанному, стоит отметить, что спортивная деятельность является, по своей сути, составляющей здорового состояния человеческого организма. Физические упражнения воздействуют на сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и прочие органы жизнеобеспечения, оказывая на них положительное воздействие. Помимо этого, улучшается состояние иммунной

системы, что является одним из борьбе с ОРЗ.
главных факторов защищенности в

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А., Тестирование в спортивной медицине. Физкультура и спорт, 1988: с.208.
2. Agustiniingsih Denny, Wibawa Tri. Demystifying roles of exercise in immune response regulation against acute respiratory infections: A narrative review. Sports Med Health Sci. 2024 Jan 20; 6(2): pp.139-153. doi: 10.1016/j.smhs.2024.01.004
3. Colbey C, Cox AJ, Pyne DB, Zhang P, Cripps AW, West NP. Upper respiratory symptoms, gut health and mucosal immunity in athletes. Sports Med. 2018 Jan 24;48(Suppl 1): pp.65-77. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0846-4>
4. Heel. Ordinatio antihomotoxica et materia medica. – Baden-Baden, 1993: pp.336-338.
5. Hull J.H., Loosemore M., Schwellnus M. Respiratory health in athletes: facing the COVID-19 challenge. The Lancet. 2020, Jun; 8(6): pp.557-558. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30175-2](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30175-2)
6. Moreira A., Freitas CG., Nakamura FY., Drago G., Drago M., Aoki MS. Effect of match importance on salivary cortisol and immunoglobulin A responses in elite young volleyball players. Journal of Strength and Conditioning Research. 2013, Jan; 27(1): pp. 202-207. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825183d9>
7. Simpson RJ, Campbell JP, Gleeson M, Krüger K, Nieman DC, Pyne DB, Turner JE, Walsh NP. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? Exerc Immunol Rev. 2020; 26: pp.8-22. PMID: 32139352
8. Valtonen M, Grönroos W, Luoto R, Waris M, Uhari M, Heinonen OJ, Ruuskanen O. Increased risk of respiratory viral infections in elite athletes: A controlled study. Published: May 4, 2021: pp. 18-39 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250907>
9. WADA monitors integrity of anti-doping testing worldwide in light of the Covid-19 virus [Internet]. World Anti-Doping Agency. URL: <https://www.wadaama.org/en/media/news/2020-03/wada-monitors-integrity-of-anti-doping-testing-worldwide-in-light-of-the-covid-19>.

10. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19). Situation report - 138. [cited 2020 June 6]. <https://reliefweb.int/report/world/coronavirus-disease-covid-19-situation-report-138-6-june-2020>.

**ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԱՅԻՆ ՍԵՋՈՆԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՍՈՒՐ ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ
ՎԱՐԱԿՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԼՈՂՈՐԴՆԵՐԻ ԻՄՈՒՆԱՅԻՆ ՎԻՃԱԿԻ
ԵՎ ՈՉ ՄՊԵՑԻՖԻԿ ՊԱՇՏՊԱՆԻՉ ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԻ ՎՐԱ**

Է. Վ. Ֆերոյան,

Վրաստանի սպորտի պետական
համալսարան, Թբիլիսի, Վրաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սուր շնչառական հիվանդություն, ինֆեկցիա, իմունիտետ, ոչ մասնագիտական պաշտպանություն, լողորդներ, մարզում, վերականգնում, անտիհոմոտոքսիկական բուժում:

Հետազոտության արդիականություն: Հաշվի առնելով մարզիկների շրջանում սուր շնչառական հիվանդությունների (ՍՀՀ) դեպքերի աճը հատկապես մրցության մարզման շրջանում, այս հետազոտությունը հատուկ արդիականություն է ստացել:

Հետազոտության առաջին փուլի նպատակն է՝ ներկայացնել սուր շնչառական ինֆեկցիայի ազդեցությունը բարձր որակավորում ունեցող 15-22 տարեկան լողորդների ոչ մասնագիտական պաշտպանության և իմունաբանական ռեակտիվության ցուցանիշների վրա: Երկրորդ փուլում՝ ներկայացնել նոր ապաքինված լողորդների մոտ կրկնվող ՍՀՀ կանխարգելման համար կիրառվող անտիհոմոտոքսիկական դեղանյութերը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Վերլուծվել են տեղական իմունիտետի ցուցանիշները, ներառյալ թուքի ընդհանուր և սեկտորային A և G իմունոգլոբուլինները, ինչպես նաև հոմոլոգային իմունիտետի ցուցանիշները՝ ներկայացված արյան IgM, IgG և IgA իմունոգլոբուլիններով:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ինտենսիվ մարզումների ժամանակ լողորդների մոտ նվազում են ոչ մասնագիտական պաշտպանության, տեղական և հոմոլոգային իմունիտետի գործոնները, ինչը նրանց նախատրամադ-

րում է ՍՇՀ հիվանդությունների նկատմամբ: Հիվանդության սուր շրջանում մարզիկի օրգանիզմը ինֆեկցիայի վրա արձագանքում է մեր ուսումնասիրած ոչ մասնագիտական պաշտպանության և իմունիտետի գործոնների մեծ մասի բարձրացմամբ: Միջին ծանրության աստիճանի և տրախեոբրոնխիտի ձևով ՍՇՀ տեղափոխած մարզիկների մոտ վստահորեն ($p < 0,05$) նվազել է PWC₁₇₀ ցուցանիշը: Համակարգային մոտեցմամբ կիրառվող համալիր անտիհոմոտոքսիկական դեղանյութերն արտահայտված բուժական էֆեկտ ունեն գրեթե ցանկացած շնչառական բնույթի հիվանդությունների դեպքում:

Համառոտ եզրակացություն: Ֆիզիկական վարժություններն դրական ազդեցություն ունեն սրտանոթային համակարգի, կենտրոնական նյարդային համակարգի, ոսկրամկանային համակարգի և կենսագործունեության այլ օրգանների վրա: Բացի այդ, բարելավվում է իմունային համակարգը, ինչը ՍՇՀ-ների դեմ պայքարում պաշտպանվածության հիմնական գործոններից մեկն է:

THE IMPACT OF ACUTE RESPIRATORY INFECTIONS ON THE IMMUNE STATUS AND NON-SPECIFIC PROTECTIVE MECHANISMS OF SWIMMERS DURING THE EPIDEMIC SEASON

*E. V. Feroyan,
Georgian State University of Sports,
Tbilisi, Georgia.*

ABSTRACT

Keywords: acute respiratory disease, infection, immunity, non-specific protection, swimmers, training, recovery, antihomotoxic therapy.

Research relevance: Given the increase in cases of acute respiratory diseases (ARD) among athletes, especially during the competitive training period, this study has acquired particular relevance.

Research aim: The objective of the first stage of the study was to examine the influence of acute respiratory infection on indicators of non-specific protection and immunological reactivity in highly qualified swimmers aged 15-22 years. During the second stage of prevention of recurrent ARD in swimmers who had recently recovered from the disease, antihomotoxic drugs were used. **Research methods and organization:** Indicators of local immunity were analyzed, including total and sectoral immunoglobulins

A and G of saliva, as well as indicators of humoral immunity, represented by immunoglobulins IgM, IgG and IgA in blood.

Research result analysis: During intensive training, swimmers experience a decrease in non-specific protective factors, local and humoral immunity, which makes them predisposed to ARD morbidity. In the acute period of illness, the athlete's body responds to infection by increasing most of the non-specific protective factors and immunity factors we examined. In athletes who had ARD with moderate severity and in the form of tracheobronchitis, the PWC₁₇₀ indicator significantly ($p < 0.05$) decreased. Complex antihomotoxic drugs with a systematic approach to their application have a pronounced therapeutic effect in practically any respiratory diseases.

Conclusion: Physical exercises affect the cardiovascular system, central nervous system, musculoskeletal system and other vital organs, having a positive impact on them. In addition, the state of the immune system improves, which is one of the main factors of protection in the fight against ARD.

Информация об авторе:

Фероян Эдуард Врамович – ассоциированный профессор, кандидат биологических наук, преподаватель Государственного университета спорта Грузии (кафедра водных видов спорта), Тбилиси, Грузия; e-mail: Eduardferoyan@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4177-7206>

Information about the authors

Feroyan Eduard Vram, PhD (Biol.), Associate Professor, Lecturer (Department of Water Sports), Georgian University of Sport, Tbilisi, Georgia; e-mail: Eduardferoyan@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4177-7206>

Հոդվածն ընդունվել է 11.04.2025-ին:

Ստացվել է գրախոսման՝ 12.04.2025-ին:

Գրախոս՝ Բ.Գ.Թ., դոցենտ Վ. Աբովյան

**ԲԱԺԻՆ 3. ԱՐԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ, ԱՐԱՊՏԻՎ
ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ
ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐԸ**

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2025.2.15-280

**ՀԵՆԱԶԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՍ-
ՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Ե.Լ. Դավթյան¹, Ա.Ե. Դավթյան², Մ.Յու. Ադամյան³,

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

²ՀՀ Պաշտպանության նախարարություն,
Երևան, Հայաստան,

³Հայաստանի պետական տնտեսագիտական
համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Աչքաշար-
ժիչ, մկանների տոնուս, թեպինգ թեստ,
միոտոնոմետր, գետերոֆորիա, օրտո-
ֆորիա, ֆիզիկական, տեխնիկական, «-
կոնտրակցիա», անվասայլակ:

**Հետազոտության արդիականու-
թյուն:** Անվասայլակով բասկետբոլը՝
որպես մարզաձև, պարապողներին ա-
ռաջին հերթին անհրաժեշտ է առողջա-
կան նշանակությամբ, հետո՝ իբրև մար-
զաձև [3]: Անվասայլակով բասկետբոլը
նպաստում է օրգանիզմի համաչափ
զարգացմանը՝ ազդելով ֆունկցիոնալ
հնարավորությունների վրա [1]:

Մեզ հայտնի հայրենական և ար-
տասահմանյան գրականության մեջ քիչ
է լրատրանսլան անվասայլակով բաս-
կետբոլ պարապող մարզիկների վերա-

բերյալ այնպիսի աշխատանքներ, որ-
տեղ միաժամանակ հետազոտված լի-
նեն անվասայլակով բասկետբոլիստնե-
րի ֆիզիկական, տեխնիկական, ինչպես
նաև նյարդամկանային համակարգի
ցուցանիշների փոփոխությունները
մարզման տարբեր փուլերում:

Հետազոտության նպատակը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսում-
նասիրել հենաշարժողական ապարա-
տի վնասվածքներ ունեցող անվասայլա-
կով բասկետբոլիստների օրգանիզմի
ֆունկցիոնալ, ֆիզիկական և տեխնի-
կական պատրաստվածության աստի-
ճանը:

**Հետազոտության մեթոդները և
կազմակերպումը:** Հետազոտության
մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրա-

կանության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական թեստավորում՝ 1. 4x20մ մաքրավազք (վրկ.), 2. սեղմում՝ հենում պառկած վիճակից, 3. անվասայլակով արագացում 20մ (վրկ.) 4. տուգանային 10 նետում, 5,5 տարբեր կետերից միջին տարածության 10 նետում, 6. զիզազով անցում 10 կոների միջև (վրկ.), 7. աջից օդակի տակից գնդակի 5 նետում, (քանակ), 8. ձախից օդակի տակից գնդակի 5 նետում, (քանակ), 9. թեպինգ թեստ, 12. միտոնոմետրիա, 13. աչքաշարժիչ ապարատի ֆունկցիայի որոշում, 14. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Միտոնոմետրիա, որի միջոցով ուսումնասիրել ենք բասկետբոլիստների մկանների «թույլ» և «լարված» վիճակները բեռնվածությունից առաջ և հետո, ինչպես նաև «թույլ» և «լարված» վիճակների միջև լայնույթը, «կոնտրակցիան»: Հետազոտությունն անցկացվել է Սիրմանի միտոնոմետրի օգնությամբ:

Հետազոտվել է բազկի երկգլուխ, բազկի եռագլուխ, կրծքի մեծ, ազդրի քառագլուխ մկանները, նշված մկաններն ընտրվել են՝ հաշվի առնելով, որ անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ խաղի ընթացքում մեծ բեռնվածություն են կրում հիմնականում այս մկա-

նախմբերը: Յուրաքանչյուր մկանի համար որոշվել է նրա «կոնտրակցիան» հետևյալ բանաձևի միջոցով՝ $S2-S\theta=4$, $S2$ ՝ մկանների տոնուսը լարված վիճակում, $S\theta$ ՝ մկանների տոնուսը թույլ վիճակում, 4՝ մկանի տոնուսի «կոնտրակցիան»՝ երկու վիճակների տարբերությունը:

Թեպինգ թեստի ֆունկցիոնալ ասիմետրիայի գործակցի հաշվարկի համար թեստն անցկացվել է աջ և ձախ ձեռքերով, բեռնվածությունից առաջ և հետո [4]: Հետազոտություններն անցկացվել են 2 փուլով՝ Գյումրու «Բանակի կենտրոնական մարզական ակումբի» անվասայլակով բասկետբոլիստների թիմի հետ: Առաջին փուլն անցկացվել է 2024թ.-ի հոկտեմբերին, երկրորդը՝ 2025-ի մարտին: Թիմի մարզումները և հետազոտություններն անցկացվել են՝ Գյումրու 15 հիմնական դպրոցի մարզադահլիճում: Հետազոտությունը կրում է շարունակական բնույթ:

Մասնագիտական գրականության վերլուծություն: Անվասայլակով բասկետբոլում նշանակալի արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է ոչ միայն ֆիզիկական, տեխնիկական, այլև լավ ֆունկցիոնալ պատրաստություն: Բասկետբոլիստները խաղի ժամանակ լավագույն ցուցանիշների հասնելու համար օգտագործում են օրգանիզմի առավելագույն հնարավորությունները,

որոնք մեծ բեռնվածություն են առաջացնում նյարդամկանային համակարգի, շնչառական, շարժողական և այլ համակարգերի վրա: Նյարդային համակարգի ֆունկցիայի խանգարումը կարող է ազդել նաև օրգանիզմի մյուս ֆունկցիաների վրա: Նյարդամկանային համակարգի աշխատունակության անկումը կարող է լինել մարզիկի հոգնածության ցուցանիշներից մեկը, և մարզվելիս այդ փոփոխությունները կարող են լինել խաղացողի աշխատունակության բարձրացման գործոններից մեկը: Կմախքային մկանային համակարգի ֆունկցիոնալ ցուցանիշներից մեկը կարող է լինել մկանների «ազատ թուլացման» և «մաքսիմալ լարվածության» տարբերությունը, «կոնտրակցիան [5,6,8]: Հեղինակը [2], ուսումնասիրելով բարձրակարգ բասկետբոլիստների մոտ խաղի ընթացքում կմախքային մկանների «ազատ թուլացման» և «լարվածության» ցուցանիշները, եզրահանգել է՝ խաղի ընթացքում աջ և ձախ ոտքերի «ծկնամկանի» ֆունկցիոնալ վիճակը հավաստիորեն վատանում է ($p < 0,001$), իջնում է թուլացման և լարվածության ցուցանիշները, ինչպես նաև նրանց միջև լայնույթի ցուցանիշները: Հանգստից հետո ցուցանիշները որոշ չափով վերականգնվում են, բայց չեն հասնում նախնական ցուցանիշներին: Նման փոփո-

խությունների են ենթարկվել նաև բազկի եռագլուխ և երկգլուխ մկանները ($p < 0,001$):

Սպորտում բարձր արդյունքների հասնելու համար մեծ նշանակություն ունեն զգայարանները:

Տեսողական, հավասարակշռության, լսողական և շարժողական զգայարանների կողմից ստացված տեղեկատվության վերլուծության հիման վրա ընտրված մարզաձևում ձևավորվում են շարժողական հմտություններ:

Բասկետբոլում կարևոր նշանակությունը ունի հատկապես տեսողական զգայարանը: Մի շարք հեղինակներ [11,12,] նշել են, որ տարբեր մարզաձևերով մարզվելը տարբեր ձևով են ազդում տեսողական զգայարանի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա:

Խաղային մարզաձևերում առաջատար տեսողական զգայարաններն են՝ տեսողության սրությունը, «պերիֆերիկ» տեսողությունը, տեսողության խորությունը, աչքաշարժիչ ապարատի ցուցանիշները, ինչպես նաև տեսողական ռեակցիան: Խաղի ժամանակ կարևոր է տեսնել որքան հնարավոր է շատ խաղացողների, նրանց դիրքը և շարժումը դաշտում, գնդակի շարժումը, կողմնորոշվել դժվար խաղային իրավիճակներում:

Անբավարար զարգացած «պերիֆերիկ» տեսողությունը բացասական է

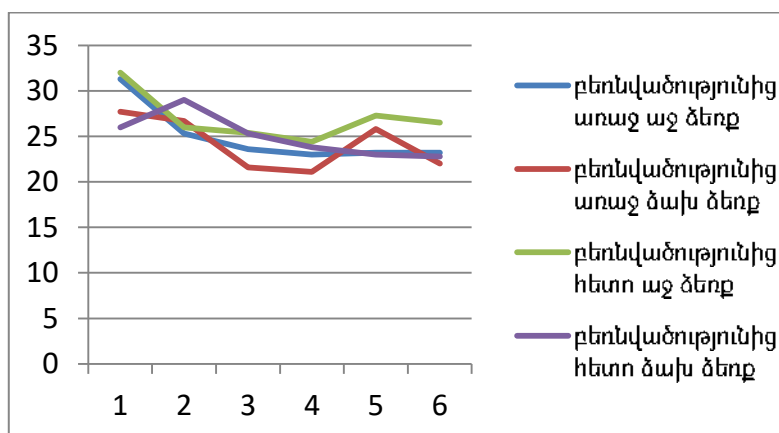
ազդում բասկետբոլիստի տակտիկական և տեխնիկական գործողությունների վրա: Այսպիսով՝ մի շարք հեղինակների հետազոտությունների համաձայն [7,12,], բասկետբոլիստների տեսողության խորության ճշգրտությունը 2-2.5 անգամ ավելի լավ է, քան մարմնամարզիկների, լողորդների, ըմբիշների և սպորտով չզբաղվող մարդկանց մոտ: Իրենց աշխատանքներում հեղինակները ցույց են տալիս բասկետբոլիստների մկանային համակարգի և տեսողական զգայարանի միջև սերտ կապ: Խաղի ընթացքում տեղի ունեցող գործընթացները, մասնավորապես տեսողության խորության շեմի նվազումը, աչքաշարժիչ ապարատի փոփոխությունները, ինչպես նաև տեսողական ռեակցիայի թաքնված շրջանի աճը, էական ազդեցություն են ունենում տեխնիկական և տակտիկական ցուցանիշների վրա: Կարելի է ենթադրել, որ բասկետբոլը դրական ազդեցություն ունի տեսողական անալիզատորի առանձին ֆունկցիաների վրա, որոնք էլ իրենց հերթին անուղղակիորեն ազդում են բասկետբոլիստների խաղի արդյունավետության վրա:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ըստ թեպինգ թեստի արդյունքների՝ առաջին հինգ վայրկյանում բեռնվածությունից առաջ աջ ձեռքի ցուցանիշը եղել է 31.3, վերջին հինգ

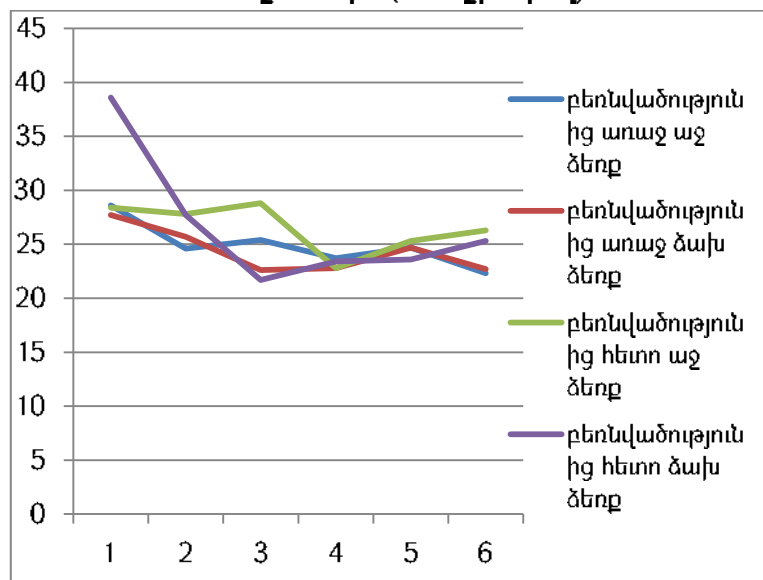
վայրկյանում՝ 23.2, նման փոփոխության է ենթարկվել նաև ձախ ձեռքի թեպինգ թեստի արդյունքները, համապատասխանաբար՝ 27.7 և 22, բեռնվածությունից հետո արդյունքներն առաջին հինգ վայրկյանի համեմատ նույնպես վատացել են՝ առաջին հինգ վայրկյանին եղել է 32, իսկ վերջին հինգ վայրկյանում՝ 22.8: Ինչպես բեռնվածությունից առաջ, այնպես էլ հետո, աջ և ձախ ձեռքերի թեպինգ թեստի երկրորդ փուլի արդյունքները նույնպես ենթարկվել են նմանատիպ փոփոխության, օրինակ՝ աջ ձեռքի թեպինգ թեստի արդյունքները բեռնվածությունից առաջ՝ առաջին հինգ վայրկյանին եղել է 28.6, իսկ վերջին հինգ վայրկյանում՝ 22.3, բեռնվածությունից հետո՝ 28.4 և 25.3, ձախ ձեռքի արդյունքները, համապատասխանաբար՝ 27.7 և 22.7, 38.6 և 25.3 (տրամագիր 1,2): Թեպինգ-թեստի արդյունքները ցույց տվեցին, որ ինչպես առաջին փուլում, այնպես էլ երկրորդ փուլում բեռնվածությունից առաջ և հետո առաջին հինգ վայրկյանի համեմատ մյուս հինգ վայրկյանների արդյունքները մարզիկների մոտ հիմնականում նվազում են, բեռնվածությունից հետո նվազումը նկատվում է ավելի ցայտուն [4]: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ նրանց մոտ նկատվում են ինչպես «ուժեղ», այնպես էլ «միջին» և

«թույլ» նյարդային համակարգեր ունեցող մարզիկներ: Ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցող մարզիկները կարող

ղանում են դիմակայել ավելի մեծ ինտենսիվության և ծավալով բեռնվածության, քան թույլ նյարդային համակարգ ունեցող մարզիկները [4,6,11]:



Տրամագիր 1. Թեպինգ թեստի արդյունքները բեռնվածությունից առաջ և հետո (առաջին փուլ)



Տրամագիր 2. Թեպինգ թեստի արդյունքները բեռնվածությունից առաջ և հետո (երկրորդ փուլ)

Միոտոնոմետրիայի ցուցանիշները բեռնվածությունից առաջ և հետո, ինչպես առաջին փուլում, այնպես էլ երկրորդ փուլում ենթարկվել են փոփոխության: Ինչպես ցույց տվեցին հետազոտության արդյունքները, թույլ և ձգված վիճակում՝ հիմնականում մկանների «կոնտրակցիան» հատկապես երկրորդ փուլում փոքրացել է, օրինակ՝ առաջին փուլում բազկի եռագլուխ մկանի «կոնտրակցիայի» ցուցանիշները բեռնվածությունից առաջ եղել է 275, բեռնվածությունից հետո՝ 256, երկրորդ փուլում կրծքի մեծ մկանների «կոնտրակցիան» 2-րդ փուլում բեռնվածությունից առաջ եղել է 177, իսկ բեռնվածությունից հետո՝ 122, բազկի եռագլուխ մկանի «կոնտրակցիան» 2-րդ փուլում բեռնվածությունից առաջ եղել է 298, իսկ բեռնվածությունից հետո՝ 247: Բազկի երկգլուխ մկանների բեռնվածությունից առաջ եղել է 292, բեռնվածությունից հետո՝ 268:

Մկանների «կոնտրակցիայի» արդյունքները հատկապես բեռնվածությունից հետո բարելավելու համար, մարզվելիս անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել անվասայլակով բասկետբոլիստների արագաուժային որակների զարգացմանը:

Աչքաշարժիչ ապարատի ֆունկցիայի ցուցանիշները նույնպես ինչպես առաջին փուլում, այնպես էլ երկրորդ փուլում բեռնվածությունից առաջ և հետո վատացել են, օրինակ՝ առաջին փուլում աչքի ցուցանիշը բեռնվածությունից առաջ եղել է 0.2, բեռնվածությունից հետո՝ 0.7, ձախ աչքի ցուցանիշը համապատասխանաբար՝ 0.5 և 1.1: Նույնատիպ փոփոխությունների են ենթարկվել նաև երկրորդ փուլի արդյունքները:

Երկրորդ փուլում բեռնվածությունից առաջ եղել է 0.24, իսկ բեռնվածությունից հետո՝ 0.35, ձախ աչքի ցուցանիշները, համապատասխանաբար՝ 0.27 և 0.4 (աղյուսակ 1)

Աղյուսակ 1

Աչքաշարժիչ ապարարի ֆունկցիայի փոփոխությունները բեռնվածությունից առաջ և հետո (աջ և ձախ աչքեր).

առաջին փուլ

	Բեռնվածությունից առաջ		Բեռնվածությունից հետո	
	աջ աչք	ձախ աչք	աջ աչք	ձախ աչք
x	0.2	0.5	0.7	1.1
ծ	0.57	0.50	0.39	0.48
m	0.21	0.19	0.15	0.18

երկրորդ փուլ

x	0.24	0.27	0.35	0.4
ծ	0.25	0.37	0.56	0.46
m	0.09	0.14	0.21	0.17

Անվասաայլակով բասկետբոլիստների մարզման ընթացքում հաճախ օգտագործվել են «մամլիչ» պաշտպանության, արագ հարձակման վարժություններ, հոգնածության ֆոնի վրա կատարվել են տուգանային նետումներ, նետումներ միջին և հեռու տարածություններից, գնդակի վարում, փոխանցումներ և այլն:

Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր մարզաձևում, ինչպես նաև բասկետբոլում լավագույն արդյունքներ ցույց տալու համար կարևորվում է խաղացողների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությունը [9,13]:

Ունենալով բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն՝ բասկետբոլիստները կարող են ամբողջ խաղի ընթացքում ցուցաբերել խաղային բարձր արդյունավետություն [10]:

Անվասաայլակով բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը գնահատող թեստերի արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ երկրորդ փուլում արդյունքներն առաջին փուլի համեմատ բարելավվել են:

Օրինակ՝ առաջին փուլում 4x20մ մաքրաձագրի արդյունքը եղել է 28.8 վրկ., երկրորդ փուլում այն կազմել է՝ 28.3 վրկ., սեղմում հենում պառկած վիճակից առաջին փուլում արդյունքը եղել

է 15.3, իսկ երկրորդ փուլում՝ 21.6, արդյունավետ նետումների քանակը միջին տարածությունից առաջին փուլում եղել է 3, երկրորդ փուլում՝ 5.2, նմանատիպ փոփոխությունների է ենթարկվել նաև մյուս թեստերի արդյունքները (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

«ԲԿՄԱ» անվասայլակով բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պարաստրության թեստերի արդյունքները.

առաջին փուլ

	4x20մ (վրկ.)	սեղմում հե նում պար կած վիճա կից (քանակ)	վազք 20մ (վրկ.)	10 տուգ նետում (քանակ)	10 նետում միջին տարած. (քանակ)	զիզգագ 10 կոների միջև (վրկ.)	Գնդակի 5 նետում օղակի տակից (քանակ)	
							աջ ծեղքով	ձախ ծեղքով
x	28.8	15.3	6.4	3	2.7	12.3	3.4	2.6
ծ	0.98	9.45	0.44	1.87	1.47	0.63	0.89	0.00
m	0.40	4.23	0.18	0.76	0.60	0.26	0.37	0.00

երկրորդ փուլ

x	28.3	21.6	6.1	5.2	3.7	10.7	3.7	3.7
ծ	0.83	10.29	0.36	1.16	0.89	0.38	0.71	0.46
m	0.29	3.89	0.13	0.41	0.31	0.13	0.25	0.16

Եզրակացություն: 1.Անվասայլակով բասկետբոլում մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար անհրաժեշտ է բարելավել բասկետբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ և հենաշարժողական ապարատի մկանային զանգվածի հնարավորությունները:

2.Անվասայլակով բասկետբոլիստների շարժողական ընդունակությունների կատարելագործման և օրգանիզմի հնարավորությունների բարձրացման համար առաջնահերթություն պետք է տրվի մարզման «խաղային» մեթոդի կիրառմանը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1.Դավթյան Ե.Լ.,Դավթյան Ա.Ե., Անվասայլակով բասկետբոլիստների պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2022, 132 էջ:

2.Давтян Е.Л., Исследование взаимосвязи специальной выносливости и показателей функционального состояния зрительно-сенсорной системы у баскетболистов 15-16 лет, Диссертация, Л,1978.С.61-66.

3.Волкер М., Баскетбол на колясках: 2010. С.20-33.https://www.fsk-baski.ru/images/stories/material/wheelchair-basketball_manual_ang_rus_form_red.pdf

4. Ильина М.Н., Ильин Е.П., Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста: Психофизиологические особенности спортивной деятельности: Л.,1975.С.183-186 .

5. Дьяков Д.В., Влияние монотонии на функциональное состояние спортсменов: Ереван, Медицинская наука Армении, №1 2003. С.74-76

6. Davtyan Y.L., Asatryan M.R.,Sargsyan R., Study of muscle sytem tension of wheelchair basketball players, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, № 3, Երևան, 2023, էջ 134-140:

7. Костюнина Л.И., Материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции: Современные проблемы теории и практики спортивной медицины и физической реабилитации: Кам. Гафкси Т, 2009. С. 112-114.

8. Назаров А.В., Произвольное мышечное расслабление и его изменения в зависимости от возраста и двигательной деятельности Диссертация.,1973.

9. Корягин В.М., На базе выносливости «Спортивные игры» 1977, № 1. С 28-29,

10.Данилов В.А., Специальная программа для повышения физических и функциональных возможностей баскетболистов:Теория и практика Ф.К.1975 №12,С.10-13

11.Ивойлов А.В., Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. М : Просвещение, 1983. С 223.

12.Моисеенко Е.К., Стрельникова Е.Я., Ляхова Т.П., Исследование зрительных функций спортсменов-игровиков. Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков.2014 С.86-90

13. Шавалеева К.А., Особенности спортивной тренировки в баскетболе на колясках: Современные научные исследования и инновации. 2019. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2019/11/90657>

FEATURES OF TRAINING BASKETBALL PLAYERS WITH MUSCULO-SKELETAL INJURIES

Y. Davtyan¹, A. Davtyan², M. Adamyan³,

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

²Ministry of Defense of the Republic
of Armenia, Yerevan, Armenia,

³ Armenian State University of
Economics, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: muscle tone, tapping test, myotometer, physical, technical, "contraction", wheelchair. musculoskeletal system, heterophoria, orthophoria.

Research Relevance: In the local and foreign literature, there are few studies on wheelchair basketball athletes that simultaneously examine the changes in the physical, technical, and neuromuscular system indicators of wheelchair basketball players during different stages of training.

Research Aim: To investigate the functional capabilities of wheelchair basketball players with injuries to the musculoskeletal system, the degree of their physical and technical preparation.

Research Methods and Organization: Study and analysis of scientific and methodological literature. Pedagogical tests were conducted to determine the degree of technical and physical fitness of wheelchair basketball players at various stages of training, a tapping test and miotonometry were also performed, as well as mathematical statistics to analyze the results.

Research Results Analysis: The analysis of the results of the pedagogical research tests (physical and technical) showed that the results of the second stage improved as compared to the first stage. The results of the tapping test in the first round in the first five seconds before the load; the index of the right hand was 31.3. in the last five seconds-21.2, the results of the left hand underwent similar changes, respectively. 27.7 And 22. After the load, the results in the first round also deteriorated compared to the first live seconds: in the first five seconds, the indicator was 32. And in the last five seconds it was 22.8 the indicators of myotonometry before and after exercise, both at the first stage and at the second stage, muscle "contraction" have mostly undergone changes: The oculomotor apparatus also underwent oncological changes:

Conclusion: 1. For teaching high athletic achievements in wheelchair basketball, the attention during trainings should be paid to the development of physical, technical, functional capabilities and muscle mass capabilities of the musculoskeletal system of basketball players

2.To improve the motor skills of wheelchair basketball players and increase their body's capabilities, priority should be given to the use of the game method of training.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Е.Л. Давтан¹, А.Е. Давтан², М.Ю. Адамян³,

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

²Министерство обороны Республики
Армения, Ереван, Армения,

³Армянский государственный экономический
университет, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: мышечный тонус, теппинг-тест, миотонومتر, гетерофория, ортофория, физический, технический, "контракция", инвалидная коляска, опорно-двигательный аппарат.

Актуальность исследования. В известной нам отечественной и зарубежной литературе имеются единичные исследования спортсменов-баскетболистов на колясках, где комплексно изучались бы изменения физических, технических и

Sportedu.am

показателей нервно-мышечного аппарата баскетболистов-колясочников на разных этапах подготовки.

Изучение именно этих вопросов подчеркивает актуальность данного исследования.

Цель исследования. Исследовать функциональные возможности организма у баскетболистов на инвалидных колясках с травмами опорно-двигательного аппарата, степень их физической, технической подготовленности.

Методы и организация исследования. Использованы методы: изучения и анализ научно-методической литературы, проведены педагогические тесты для определения уровня технической и физической подготовленности баскетболистов на инвалидных колясках на различных этапах тренировки, также теппинг-тест, мионометрия, изучение функции глазодвигательного аппарата, математическая статистика.

Анализ результатов исследования. Анализ результатов педагогического тестирования показал, что результаты второго этапа по сравнению с первым этапом улучшились. Результаты теппинг теста на первом этапе за первые пять секунд до нагрузки показатель правой руки составил 31.3, за последние пять секунд-21,2. Аналогичным изменениям подверглись и результаты левой руки, соответственно 27,7 и 22: После нагрузки результаты на первом этапе также изменились по сравнению с первыми пятью секундами: за первые пять секунд показатель составил 32, а за последние пять секунд-22,8. Показатели мионометрии до и после нагрузки изменились, как на первом этапе, так и на втором этапе, изменились «контракция» мышц, онтологические изменения претерпели и результаты глазодвигательного аппарата:

Краткие выводы.

1. Для высоких спортивных достижений в баскетболе на колясках во время тренировок необходимо уделять внимание развитию физических, технических способностей и повышению функциональных возможностей и опорно-двигательного аппарата.
2. Для совершенствования двигательных способностей и повышения функциональных возможностей организма баскетболистов-колясочников следует преимущественное влияние уделять использованию игрового метода тренировки.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

Արման Եղիշի Դավթյան՝ Հայաստանի Հանրապետության Պաշտպանության նախարարություն, Երևան, Հայաստան, E.mail: levdavtyan@gmail.com,

Մարինե Յուրայի Ադամյան՝ Հայաստանի պետական տնտեսական համալսարանի դասախոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: adamyanmarine1@gmail.com

Information about the authors

Yeghish Levon Davtyan, M.Sc., Professor, Department of Sports Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E.mail: yeghish.davtyan@sportedu.am

Arman Yeghish Davtyan: Ministry of Defense of the Republic of Armenia, Yerevan, Armenia E.mail: levdavtyan@gmail.com,

Marine Yura Adamyan: Lecturer, Armenian State University of Economics, Yerevan, Armenia, E.mail: adamyanmarine1@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 12.06.2025–ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 13.06.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԻԱՆ ԱՆԴԱՄԱՀԱՏՎԱԾ ԲՈՒԺԱՌՈՒՆԵՐԻ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Գ.Լ. Նալբանդյան, Վ.Ա. Արուստյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի պետական ինստիտուտ,
Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Անդամահատում, վնասվածք, վերականգնում, պրոթեզավորում, կինեզիոթերապիա, վերականգնման փուլեր և վերականգնողական թիմ:

Հետազոտության արդիականություն: Վնասվածքների ախտորոշման և բուժման հիմնախնդիրները մարդկությանը մտահոգել են վաղուց: Ժամանակակից հասարակության մեջ վնասվածքները զբաղեցնում են առաջին տեղը՝ ըստ հաշմանդամության և, երրորդ տեղը՝ ըստ մահացության: Ցավոք, բուժառուների կյանքը փրկելու համար շատ դեպքերում իրականացվում են անդամահատումներ: Ամպուտացիան մեծ փոփոխություններ է առաջացնում բուժառուների և նրանց ընտանիքների կյանքում: Միջազգային տվյալների համաձայն՝ անդամահատումների տարածվածությունը կազմում է 17-30 դեպք 100000 անձի հաշվով, ընդ որում՝ ստորին վերջույթների անդամահատումները կազմել են անդամահատում-

ների ընդհանուր թվի 91%-ը [2,10,]: Ամբողջ աշխարհում հետվնասվածքային անդամահատումների տարածվածությունը 1990թ.-ին 370,25 միլիոնից աճել է՝ 2019թ.-ին հասնելով մինչև՝ 552,45 միլիոն [14]: 2017թ.-ին ամբողջ աշխարհում 57,7 միլիոն մարդ ապրում էր հետվնասվածքային անդամահատմամբ: Վերջույթների հետվնասվածքային անդամահատման հիմնական պատճառներն են՝ ընկնելը (36.2%), ճանապարհատրանսպորտային պատահարները (15.7%), այլ տրանսպորտային վնասվածքները (11.2%) և մեխանիկական ուժերը (10.4%): Վնասվածքային անդամահատումների ամենամեծ թիվը գրանցվել է Արևելյան Ասիայում և Հարավային Ասիայում, որին հաջորդում են Արևմտյան Եվրոպան, Հյուսիսային Աֆրիկան և Մերձավոր Արևելքը, Հյուսիսային Ամերիկան և Արևելյան Եվրոպան [11]:

2021թ.-ի դրությամբ Հայաստանի Հանրապետությունում հաշվառված է վերին և/կամ ստորին վերջույթ(ներ)ի

անդամահատումով 320 անձ, ընդ որում՝ վերին վերջույթների անդամահատումների թիվը կազմում է շուրջ 92 դեպք, իսկ ստորին վերջույթների անդամահատումների թիվը՝ 228: 2021 թվականին նախորդ տարվա համեմատությամբ վերջույթների անդամահատումներով անձանց թիվը աճել է կրկնակի:

Արցախյան 2016թ.-ի և 2020թ.-ի պատերազմները, ինչպես նաև պարբերաբար իրականացվող դիվերսիոն ու տնձգությունները բերում են հրազենային վնասվածքների զգալի ավելացման: Հակամարտություններն ակնհայտ բացահայտեցին, որ տարաբնույթ հրազենային տեսակների կատարելագործումը հանգեցնում է զգալի ավելիչ հետևանքների և մարդկային կորուստների: Հատուկ ուշադրության են արժանի հենց ականների պայթույթներից առաջացած վերքերը, որոնց ժամանակ առավելապես վնասվում են ստորին վերջույթները: Որպես կանոն՝ այս վերքերն ունենում են ծանր ընթացք, ուղեկցվում են մկանների զանգվածային վնասումներով, բազմաբեկորային կոտրվածքներով, անդամահատմամբ: Վերջին տասնամյակներում տարբեր երկրների զինարդյունաբերության բնագավառում նկատելի են հրազենային և պայթուցային բնույթի նորագույն և կատարելագործված զինատեսակների կտրուկ զարգացում, դժբախտաբար, ինչն էլ

հանգեցնում է վերջույթների բեկորային վնասվածքների էլ առավել ծանր դրսևորումների, որոնք ավարտվում են անդամահատմամբ: 2020թ. ռազմական գործողությունների հետևանքով վիրավորում (վնասվածք) ստացած և վերջույթը կորցրած զինծառայողների թիվը կազմում է 125, որից՝ վերին վերջույթը կորցրած զինծառայողներ՝ 20, և ստորին վերջույթը կորցրած զինծառայողներ՝ 105 [1]:

Վերջին տարիներին աշխարհում պրոթեզավորման արդյունաբերությունն արագ զարգացող ուղղություն է: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների և գործիքների մշակումն ու ներդրումը պրոթեզային և օրթոպեդիկ արտադրությունում ստեղծել են բոլոր պայմանները, որպեսզի ոլորտի գիտնականներն ու մասնագետները գտնեն հատուկ կարիքներ ունեցող անձանց հետագա վերականգնման նոր մոտեցումներ և առաջարկեն պրոթեզների նոր արտադրանքներ: Ժամանակակից պրոթեզի և ծայրատի խոռոչի կառուցվածքի, դրա ստատիկ-դինամիկ ցուցանիշների և մնացորդային վերջույթի ու մարդու մարմնի վրա ազդեցության հիմնարար տարբերությունը, իր հերթին, պահանջում է վերանայել վերջույթների տրավմատիկ անդամահատումներից հետո պրոթեզավորմանը նախապատրաստվելու և աշխատունակության վերա-

կանգնման ընդհանուր ընդունված չափանիշներն ու մեթոդները [8]: Պրոթեզավորման սարքերի աշխարհում նորարարությունը հաճախ թանկ է լինում: Այս իրականությունը զգալի անջրպետ է ստեղծել որակյալ պրոթեզավորման հասանելիության հարցում զարգացած և դեռևս զարգացող երկրների միջև:

Անդամահատումների հետևանքով առաջացած հաշմանդամությունը առողջապահական լուրջ հիմնահարց է, և ֆիզիկական վերականգնումն ու ինտեգրումը հասարակություն, համարվում է բժշկության գերակա խնդիրներից մեկը: Նման պարագայում էլ ավելի է կարևորվում կինեզիոթերապիայի դերն ու նշանակությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել վերջույթների (մասնավորապես՝ ստորին) անդամահատումից հետո կինեզիոթերապիան թիմային աշխատանքում:

Հետազոտության խնդիրները՝

1. Պարզաբանել ֆիզիկական թերապիստի գործունեությունը անդամահատված անձանց վերականգնման տարբեր փուլերում:

2. Վերլուծել թիմային աշխատանքի առանձնահատկությունները հիվանդի վերականգնման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական աղբյուրների հավաքագրում, ուսումնասիրում, վերլուծություն և համակարգում:

Sportedu.am

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետվնասվածքային անդամահատվածները ոչ միայն ենթարկվում են ծայրահեղ ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների, այլև ունենում են անդամահատման հետևանքով հոգեբանական լուրջ խնդիրներ: Անձն, ում վերջույթը մասամբ կամ ամբողջությամբ անդամահատվել է, զգում է ոչ միայն մարմնի անատոմիական մասի կորուստ, այլև ունենում է մարմնի քաշի բաշխման փոփոխություններ, հավասարակշռության խանգարումներ, հոգեհուզական վիճակի վատացում և այլ խնդիրներ [5]: Վերականգնողական բուժումը ձգտում է հասնել անդամահատված անձի ֆիզիկական, հուզական, սոցիալական և մասնագիտական առավելագույն անկախությանը և նրա կյանքի բոլոր ոլորտներում կենսագործունեության հնարավոր արդյունավետությանը:

Ստորին վերջույթների անդամահատվածների վերականգնումը ներառում է նախափորհատական (նախաամպուտացիոն), հետփորհատական, նախապրոթեզային և պրոթեզային վերականգնման փուլերը, որոնց ընթացքում անդամահատված անձին տրամադրվում է պրոթեզային օժանդակ սարք [1,5,9,]: Սակայն, շատ հաճախ առանձնացվում է ևս մեկ փուլ, որն անվանում են «պրոթեզ կրող վերա-

կանգնված անդամահատվածների կլի-
նիկական մոնիթորինգի և հետևողակ
դիտարկման փուլ» կամ «ընթացիկ կա-
ռավարման և սպասարկման փուլ» [6]:
Այս վերջին փուլը կարևոր է կյանքի ո-
րակի ապահովման համար: Այն կենտ-
րոնանում է կանխարգելիչ խնամքի, ա-
ռաջընթացի մոնիթորինգի և առաջա-
ցող մարտահրավերներին դիմակայելու
համար շարունակական աջակցության
տրամադրման վրա: Այս փուլը ընգրկում
է հետևյալ բաղադրիչները.

1-ին կանոնավոր ստուգումներ՝
պրոթեզի պատշաճ տեղավորումն ա-
պահովելու, կարգավորելու և մնացած
վերջույթի ընդհանուր առողջությունը
վերահսկելու համար:

2-րդ պրոթեզի բաղադրիչների
փոխարինում, քանի որ առկա է մաշվա-
ծության գործոնը:

Անդամահատված բուժառուների
բուժման և վերականգնման ամբողջ
գործընթացն իրականացնում է վերա-
կանգնողական թիմը, որի նպատակնե-
րը շարունակ փոփոխվում են՝ կախված
հիվանդի բուժման և վերականգնման
փուլերից:

Նախավիրահատական փուլում
վերականգնողական թիմի նպատակն է
հիվանդին և նրա ընտանիքի անդամնե-
րին պատրաստել պլանային անդամա-
հատման վիրահատությանը և տեղե-
կացնել նրանց վերականգնողական
տարբերակների մասին:

Հետվիրահատական կամ անմի-
ջական ապաքինման փուլում թիմը
կենտրոնանում է վերքերի ապաքին-
ման, ցավի վերահսկման և վաղ շարժու-
նակության մարզման վրա: Այս փուլի
հիմնական տարրեր են՝ վերքերի կառա-
վարում (վերքի պատշաճ փակումը և
խնամք ապաքինման համար), ցավի
կառավարում, վաղ շարժունակություն
(վիրահատությունից անմիջապես հե-
տո նուրբ շարժումների և վարժություն-
ների սկիզբը կարևոր է կաշկանդվածու-
թյունը կանխելու, մկանային ուժը պահ-
պանելու և արյան հոսքը խթանելու հա-
մար), ֆանտոմային վերջույթների հա-
մախտանիշի կառավարում, վաղ քայլ-
վածքի մարզում (եթե կիրառելի է): Կար-
ևոր է նաև հոգեբանական աջակցու-
թյունը, որպես այս փուլում կատարվող
հինգերորդ հիմնական խնդիր: Այն
տրամադրվում է ամբողջ փուլի ընթաց-
քում՝ ոչ միայն առողջապահության մաս-
նագետների հետ շփումների միջոցով,
այլև հոգեբանի կամ, անհրաժեշտու-
թյան դեպքում, նույնիսկ հոգեբույժի
կողմից տրամադրվող փորձագիտա-
կան աջակցության միջոցով: Հոգեբա-
նական աջակցությունը կարևորվում է,
որովհետև հիվանդների մեծ մասը կար-
ծում է, որ ֆիզիկական վերականգնման
ժամանակահատվածը բավարար է վե-
րականգնման համար, սակայն հետա-
զոտությունները փաստում են, որ հի-

վանդների գերակշռող մասը շարունակում է ունենալ հոգեբանական խնդիրներ և ծայրատի ցավ [7]:

Նախապրոթեզավորման փուլը կենտրոնանում է մնացորդային վերջույթի ուժի, ճկունության և դիմացկունության զարգացման վրա՝ պրոթեզի օգտագործմանը նախապատրաստվելու համար: Այս փուլում անհրաժեշտ է կենտրոնանալ ամրապնդող, անզգայության նվազեցման և քաշը կրելու վարժությունների վրա: Մաշկի պատշաճ խնամքի և հիգիենայի ուսուցումը կարևոր է մնացորդային վերջույթի առողջ պահպանման և պրոթեզի հարմարավետ տեղավորումն ապահովելու համար: Պրոթեզի նշանակման համար թիմը գնահատում է հիվանդի անհատական կարիքներն ու նպատակները՝ պրոթեզի ամենահարմար տեսակը նշանակելու համար՝ հաշվի առնելով կենսակերպը, ֆունկցիոնալ պահանջները և քյուլեն:

Պրոթեզավորման փուլ կամ պրոթեզավորման մարզման փուլ, երբ անդամահատվածը սովորում է պրոթեզային վերջույթի արդյունավետ օգտագործմանը և այն առօրյա կյանքում ինտեգրելուն: Այս փուլում կարևորվում է պրոթեզի տեղադրումն ու կարգավորումը, քայլի մարզումը, պրակտիկա, (հետևողական պրակտիկան պրոթեզի

օգտագործմանը տիրապետելու բանալին է), անցում մշտական պրոթեզի և քայլվածքի մարզում (քայլվածք թեքություններով, անհարթ մակերեսներով, բարձրանալ աստիճաններով և ընտրել քայլելու տարբեր արագություններ):

Անդամահատվածների վերականգնումը հետևողական գործընթաց է, բայց նաև հսկայական մարտահրավեր, որին պետք է մոտենալ լավատեսական տրամադրվածությամբ՝ թե՛ վերականգնողական մասնագետների, թե՛ հիվանդի կողմից: Անդամահատվածների վերականգնման հաջող արդյունքն ապահովող հիմնական դրույթներից մեկը տարբեր պրոֆիլների առողջապահության մասնագետների միջառարկայական, լավ համակարգված թիմային աշխատանքն է: Վերականգնողական թիմերում ընդգրկվում են վիրաբույժ, վերականգնողաբան, ֆիզիկական թերապիստ, էրգոթերապևտ, բուժքույր, պրոթեզավորող, հոգեբան և սոցիալական աշխատող: Անհրաժեշտության դեպքում, յուրաքանչյուր դեպքի համար կարող են հրավիրվել այլ ոլորտներում մասնագիտացված բժիշկներ (օրթոպեդ, ներզատաբան, սրտաբան, անոթային վիրաբույժ, հոգեբույժ) կամ այլ մասնագետներ (սննդաբան, կարիերայի կողմնորոշման խորհրդատու): Վերականգնողական թիմը համագործակցում է անդամահատվածի ընտանիքի

անդամների և ընկերների, ինչպես նաև հաջողությամբ վերականգնված անդամահատվածների հետ [1,2,3,5,9]:

Հիվանդի կողմից օգտագործվող պրոթեզի վերաբերյալ որոշում կայացնելուց առաջ չափազանց կարևոր է բացահայտել անդամահատման առանձնահատկությունները և անհատի կարիքները: Կարևոր որոշիչներ են հիվանդի տարիքը, քաշը, մասնագիտությունը, ծայրատի երկարությունն ու ձևը, ոսկրերի և փափուկ հյուսվածքների վիճակը, մկանների ուժը: Պրոթեզի ընտրությունը որոշվում է թիմի նիստում, որտեղ ներկա են բժիշկը, ֆիզիոթերապիստը, օրթոպեդը, պրոթեզավորողը, սոցիալական աշխատողը և ամենակարևորը՝ հիվանդը:

Վերականգնողական թիմի աշխատանքի արդյունավետությունն անմիջականորեն ազդում է հիվանդի կյանքի որակի վրա, օրինակ վիրաբույժների և պրոթեզավորման վերականգնողական մասնագետների միջև արդյունավետ համագործակցության անհրաժեշտությունը խիստ կարևոր է մնացորդային վերջույթների նախապատրաստումը օպտիմալացնելու համար [13]: Միաժամանակ հետազոտությունները փաստում են, որ ստացիոնար վերականգնողական արդյունավետ բուժումը էական ազդեցություն է ունենում հետվ-

նասվածքային անդամահատումներ ունեցող անձանց երկարաժամկետ արդյունքների բարելավման վրա [12]:

Վերականգնողական թիմում մեծ է ֆիզիկական վերականգնման մասնագետի՝ կինեզիոթերապիստի դերն ինչպես հիվանդի վերականգնման գործում, այնպես էլ վերականգնման համակարգման գործընթացում: Համակարգման անհրաժեշտությունը բխում է թիմում նրա կատարած աշխատանքի ծավալից, հիվանդի հետ շարունակական շփման երկարատևությունից և թիմի մյուս անդամների դերի և աշխատանքի ծավալի տիրապետումից: Համակարգման անհրաժեշտությունը բխում է նաև հիվանդի շահերից, քանի որ կինեզիոթերապիստները ունենան թիմի անդամների միջև ուղեգրման և հաղորդակցման հստակ արձանագրություններ և ուղեցույցներ: Ֆիզիկական թերապիստները հիվանդի հետ շփումը սկսում են դեռևս նախաամպուտացիոն փուլում՝ ներկա վիճակը պահպանելու և երկրորդային բարդությունները կանխելու նպատակով: Կինեզիոթերապիան ներառում է անկողնային վարժություններ՝ առողջ վերջույթների և իրանի ներգրավմամբ, ինչպես նաև շնչառական վարժություններ: Ցանկալի է, որ հիվանդը տիրապետի օժանդակ քայլելուն (քայլելի հենակներով կամ քայլակներով)՝ խու-

սափելով դրանից շուտով անդամահատվող ոտքի ծանրաբեռնվածությունից:

Ֆիզիկական թերապիան անդամահատման վերականգնման կարևորագույն բաղադրիչ է, որը կարևոր դեր է խաղում անհատներին օգնելու վերականգնել իրենց անկախությունը, նվազեցնել կախվածությունը ուրիշներից և ընդունել լիարժեք կյանք՝ վերջույթների կորստից հետո: Այն օգնում է անդամահատվածներին՝ բարելավելով շարժունակությունը, ավելացնում է ուժը և դիմացկունությունը, նվազեցնում է ցավը, բարելավում է ֆունկցիոնալ հմտությունները և կյանքի որակը: Ֆիզիկական թերապիան նպաստում է կյանքի որակի բարելավմանը՝ նվազեցնելով ցավը, մեծացնելով շարժունակությունը և խթանելով ընդհանուր բարեկեցությունը, թույլ տալով անդամահատվածներին վարել լիարժեք և ակտիվ կյանք:

Նախապրոթեզային և պրոթեզավորման փուլերում իրականացվող կինեզիոթերապիան բազմաբաղադրիչ է և ընդգրկում է ամբողջական վերջույթների, իրանի և մնացած վերջույթի մկանային ուժի և դիմացկունության ամրապնդումը (բաց և փակ կինեմատիկ շղթայի վարժություններ) և ճկունության բարձրացումը: Կինեզիոթերապիայի լրացուցիչ և տարբերակիչ բաղադրիչներն

են պրոթեզի վրա հիմնված ուղղահայացման վարժությունները, իսկ ավելի ուշ՝ հավասարակշռության և պրոթեզային շարժունակության վարժությունները: Ծրագիրը իրականացվում է կինեզոլոգի և էրգոթերապևտի կողմից՝ բժշկի հսկողության և ուղղորդման ներքո: Պրոթեզային վերջույթով քայլել սովորելը պահանջում է համբերություն և պրակտիկա: Ֆիզիկական թերապիստը ուղղորդում է և տրամադրում է անհատականացված վարժություններ՝ հավասարակշռությունը, համակարգումը և քայլվածքի օրինաչափությունները բարելավելու համար:

Ընթացիկ կառավարման և սպասարկման վերջին փուլում ևս կարևորվում է կինեզոլոգի դերը, քանի որ շարունակական աջակցությունը կարևոր է ֆիզիկական վարժությունների և կենսակերպի փոփոխությունների իրականացման համար: Առողջ ապրելակերպի պահպանումը՝ կանոնավոր վարժություններով, համապատասխան սննդով և քաշի կարգավորմամբ, կարող է բարելավել ընդհանուր առողջությունը, պրոթեզի գործառույթը և կյանքի որակը:

Ստորին վերջույթների անդամահատումից հետո հիվանդները խնդիրներ ունեն աշխատանքի վերադառնալու հարցում: Շատերը ստիպված են փոխել իրենց աշխատանքը և/կամ աշխատել

միայն կես դրույքով: Մասնագիտական վերականգնումը և խորհրդատվությունը պետք է դառնան վերականգնողական ծրագրի մաս բոլոր այն հիվանդների համար, որոնք ստորին վերջույթների անդամահատումից հետո աշխատանքային տարիքի են: Անհրաժեշտ է ավելի լավ համագործակցություն մասնագետների, ինչպիսիք են՝ վերականգնողական թիմի անդամները և գործատուները [4]:

Եզրակացություն: Անդամահատված անձանց վերականգնման բոլոր

փուլերում կարևորվում է ֆիզիկական թերապիստների աշխատանքը երկու հիմնական ուղղություններով՝ մասնագիտական ֆիզիկական վերականգնում և վերականգնողական թիմի աշխատանքների համակարգում:

Թիմային աշխատանքը արդյունավետ է, երբ այն ձևավորվում է առաջին փուլում և ընդգրկում է բոլոր այն մասնագետներին, որոնք հիվանդի հետ աշխատելու են հետագա փուլերում (էրգոթերապևտ, պրոթեզավորող և այլն):

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վերին և ստորին վերջույթների անդամահատումներով անձանց վերականգնողական բուժման կլինիկական ուղեցույց, Երևան 2022, 80 էջ <https://www.moh.am/uploads/verakangnoxakan123.pdf>
2. British Society of Rehabilitation Medicine. Amputee and Prosthetic Rehabilitation – Standards and Guidelines, 3rd Edition; Report of the Working Party (Co-Chairs: Hanspal RS, Sedki I). British Society of Rehabilitation Medicine, London 2018.
3. Broomhead P, Clark K, Dawes D, Hale C, Lambert A, Quinlivan D, Randell T, Shepherd R, Withpetersen J. (2012) Evidence Based Clinical Guidelines for the Managements of Adults with Lower Limb Prostheses, 2nd Edition. Chartered Society of Physiotherapy: London.
4. Burger H, Marincek C. Return to work after lower limb amputation. Disabil Rehabil. 2007 Sep 15;29(17):1323-9. doi: 10.1080/09638280701320797. PMID: 17729080.
5. Demir Y, Aydemir K. Güllhane lower extremity amputee rehabilitation protocol: A nationwide, 123-year experience. Turk J Phys Med Rehabil. 2020 Nov 9;66(4):373-382. doi: 10.5606/tftrd.2020.7637. PMID: 33364556; PMCID: PMC7756831.

6. Eddie Zepeda. PrimeCare. Amputee Rehabilitation: Stages of Post-Amputation Training and Physical Therapy <https://primecareprosthetics.com/blog/stages-of-amputee-rehabilitation-and-physical-therapy> [մուտք՝ 18.04.25]
7. Graham L, Parke RC, Paterson MC, Stevenson M. A study of the physical rehabilitation and psychological state of patients who sustained limb loss as a result of terrorist activity in Northern Ireland 1969-2003. Disabil Rehabil. 2006 Jun 30;28(12):797-801. doi: 10.1080/09638280500386742. PMID: 16754577.
8. Herasymenko O., Mukhin V., Pityn M., Kozibroda L. (2016). Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. Journal of Physical Education and Sport, 16, Supplement issue (1), 707-712
9. Ida Kovač et al. Rehabilitation of lower limb amputees, PERIODICUM BIOLOGORUM VOL. 117, No 1, 147-159, 2015 <https://hrcak.srce.hr/file/205818>
10. Kohler F et al.. Developing Core Sets for persons following amputation based on the International Classification of Functioning, Disability and Health as a way to specify functioning. Prosthet Orthot Int. 2009 Jun;33(2):117-29. doi: 10.1080/03093640802652029. PMID: 19367515.
11. McDonald CL, Westcott-McCoy S, Weaver MR, Haagsma J, Kartin D. Global prevalence of traumatic non-fatal limb amputation. Prosthet Orthot Int. 2021 Apr 1;45(2):105-114. doi: 10.1177/0309364620972258. PMID: 33274665.
12. Pezzin LE, Dillingham TR, MacKenzie EJ. Rehabilitation and the long-term outcomes of persons with trauma-related amputations. Arch Phys Med Rehabil. 2000 Mar;81(3):292-300. doi: 10.1016/s0003-9993(00)90074-1. PMID: 10724073.
13. Sooriakumaran S, Uden M, Mulroy S, Ewins D, Collins T. The impact a surgeon has on primary amputee prosthetic rehabilitation: A survey of residual lower limb quality. Prosthet Orthot Int. 2018 Aug;42(4):428-436. doi: 10.1177/0309364618757768. Epub 2018 Feb 26. PMID: 29480094.
14. Yuan B, Hu D, Gu S, Xiao S, Song F. The global burden of traumatic amputation in 204 countries and territories. Front Public Health. 2023 Oct 20;11:1258853. doi: 10.3389/fpubh.2023.1258853. PMID: 37927851; PMCID: PMC10622756.

KINESIOTHERAPY IN THE PROCESS OF REHABILITATION OF PATIENTS WITH AMPUTATION

G.L. Nalbandyan, V.A. Abovyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: amputation, injury, rehabilitation, prosthetics, kinesiotherapy, stages of rehabilitation, rehabilitation team.

Research Relevance: In recent years, the prosthetics industry has emerged as one of the world's fastest-growing fields. Disability resulting from amputations poses a serious public-health challenge, and the physical restoration and integration of amputees into society is considered one of medicine's foremost priorities. In this context, the role and significance of kinesiotherapy become even more pronounced.

Research Aim: To investigate the role of kinesiotherapy within the rehabilitation team following limb amputation.

Research Methods and Organization: Gathering, studying, analysing, and systematising scientific and methodological sources.

Research Results Analysis: Post-traumatic amputees not only undergo profound physiological changes but also face serious psychological challenges stemming from limb loss. Rehabilitation of lower-limb amputees involves the preoperative, postoperative, pre-prosthetic, and prosthetic phases, during which the patient is fitted with a supportive prosthetic device. The entire treatment and rehabilitation journey is managed by a multidisciplinary rehabilitation team whose objectives continuously evolve according to the patient's current phase of care. This team comprises a surgeon, a rehabilitation specialist, a physical therapist, an occupational therapist, a nurse, a prosthetist, a psychologist, and a social worker. Within this team, the kinesiotherapist plays a central role both in the patient's physical recovery and in coordinating the overall rehabilitation process. Physical therapists begin working with the patient in the pre-amputation phase to preserve existing function and prevent secondary complications.

Conclusion: At every stage of amputee rehabilitation, the work of physical therapists is essential in two key areas: delivering specialised physical recovery and coordinating the activities of the rehabilitation team. Teamwork is most effective when the rehabilitation team is formed in the very first phase and includes all specialists who will work with the patient in subsequent stages.

КИНЕЗИОТЕРАПИЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С АМПУТАЦИЕЙ

Г.Л. Налбандян, В.А. Абовян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: ампутация, травма, восстановление, протезирование, кинезиотерапия, этапы реабилитации, реабилитационная команда.

Актуальность исследования. В последние годы отрасль протезирования стала одной из наиболее динамично развивающихся в мире. Инвалидность, возникающая в результате ампутаций, представляет собой серьёзную проблему здравоохранения, а физическое восстановление и интеграция пациентов в общество считаются одними из приоритетных задач медицины. В таких условиях роль и значение кинезиотерапии обретают особую актуальность.

Цель исследования. Изучить роль кинезиотерапии в рамках командной работы при реабилитации после ампутации конечностей.

Методы и организация исследования. Сбор, изучение, анализ и систематизация научно-методических источников.

Анализ результатов исследования. Посттравматические пациенты после ампутации испытывают не только глубокие физиологические изменения, но и серьёзные психологические проблемы, вызванные утратой конечности. Восстановление пациентов с ампутацией нижних конечностей включает доклинический (предоперационный), послеоперационный, препротезный и протезный этапы, в ходе которых пациентам устанавливают опорные протезные устройства. Весь процесс лечения и реабилитации осуществляется реабилитационной командой, задачи которой постоянно корректируются в зависимости от текущего этапа восстановительного процесса. В состав этой команды входят хирург, реабилитолог, физиотерапевт (кинезиотерапевт), эрготерапевт, медицинская сестра, протезист, психолог и социальный работник. В структуре команды центральную роль занимает кинезиотерапевт, отвечающий как за физическое восстановление пациента, так и за координацию всего реабилитационного процесса. Работа кинезиотерапевтов начинается ещё на предампутационном этапе с целью сохранения существующего функционального состояния и предупреждения вторичных осложнений.

Краткие выводы. На всех этапах реабилитации пациентов после ампутации незаменима работа физиотерапевтов, которые выполняют две ключевые функции: обеспечение профессионального физического восстановления и координация деятельности реабилитационной команды. Эффективность командной работы максимально возрастает, если состав реабилитационной группы формируется уже на первом этапе и включает всех специалистов, которые будут участвовать в последующих фазах реабилитации.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Գևորգ Լևոնի Նալբանդյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: gevorg.nalbandyan@sportedu.am

Վարդան Արտավազդի Աբովյան՝ բ.գ.թ., Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.abovyan@sportedu.am,

Information about the authors

Gevorg Levon Nalbandyan PhD, Associate Professor of the Chair of Physical Rehabilitation, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: gevorg.nalbandyan@sportedu.am

Vardan Artavazd Abovyan, MD, PhD, Associate Professor, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: vardan.abovyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 12.06.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 13.06.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ԱՌՏԻՋՄՈՎ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԿԱՐՈ- ՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

Վ. Ռ. Չախոյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Առափզմ, նախադպրոցական տարիք, շարժողական կարողություններ, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա(ԱՖԿ):

Հետազոտության արդիականություն: Այսօր նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում ժամանակակից կրթությունն ու դաստիարակությունը երեխայակենտրոն է, և ինչպես տարբեր երկրներում, այնպես էլ Հայաստանում իրականացվում է ներառական սկզբունքներով: Ներառական կրթության պայմաններում, զարգացման խանգարում ունեցող երեխաների հետ աշխատանքը ենթադրում է անհատական մոտեցում՝ հաշվի առնելով երեխայի ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, շարժողական կարողությունները և զարգացման առանձնահատկությունները: Ինչպես հայ, այնպես էլ արտասահմանյան տարբեր հեղինակների հետազոտություններում նշվում է, որ ճիշտ և համապարփակ մոտեցումն՝ ուղղված շարժողական կարողությունների ձևավորմանը, ունի մեծ ազդեցու-

թյուն երեխայի առողջության, ճանաչողական կարողությունների և սոցիալական ներառման վրա [2,3,6]:

Վերջին տասնամյակներում ամբողջ աշխարհում նկատվում է առափզմով երեխաների թվի շարունակաբար աճ: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով, առափզմ ախտորոշում ունի աշխարհի մանկահասակ բնակչության 1%-ը[12]:

Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարության կողմից ներկայացված ստափզմով երեխաների մասին վիճակագրական հստակ տվյալներ չկան, քանի որ շատ դեպքեր մնում են չախտորոշված:

Առափզմի ախտանիշները առավել արտահայտված են լինում 18-24 ամսականում[12]: Այն բացասական ազդեցություն է թողնում երեխաների շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման վրա, այդ իսկ պատճառով, նախադպրոցական տարիքում անհրաժեշտ է շեշտադրել ֆիզկուլտուրայի միջոցով շարժողական կարողությունների ձևավորումը [8]:

Առաիզմով երեխաները արտաքինից ֆիզիկապես առողջ և շարժողական առումով պատրաստական են թվում, սակայն շարժողական կարողությունները արտացոլող վարժությունների կատարման ընթացքում նկատվում են էական դժվարություններ:

Առաիզմը ազդում է հաղորդակցման, փոխհարաբերությունների, զգայնության, ուշադրության կետրոնացման, աչք-աչք կոտնակտի վրա: Բազմաթիվ հետազոտողներ իրենց կողմից կատարած ուսումնասիրությունների արդյունքներում հիմնավորում են, որ առաիզմ ունեցող նախադպրոցական երեխաների 60-80%-ը ունեն շարժողական կարողությունների զարգացման խանգարումներ, որոնք արտահայտվում են տարբեր վարժություններ կատարելու ժամանակ՝ քայլի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, սողանցման, գլորման, նետման և բռնելու, հավասարակշռության, կոորդինացիայի, թիմային խաղերերում ընդգրկվելու, բարդ շարժումների պատկերացման և կատարման դժվարություններով: Նրանք ունենում են ցածր մկանային տոնուս, որը բացասաբար է ազդում ընդհանուր շարժողական ակտիվության վրա[1,5]:

Առաիզմով նախադպրոցականների մոտ զգայական ինտեգրացիայի խանգարումները նույնպես կարևոր դեր են խաղում շարժողական կարողությունների թերի զարգացման մեջ, քանի

որ երեխաները դժվարանում են ճիշտ մտապահել և վերանշակել զգայական տեղեկատվությունը: Կարևոր է նշել, որ շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարումների ծանրության աստիճանը ուղիղ հարաբերական է սոցիալական հաղորդակցման խնդիրների, կոգնիտիվ կարողությունների նվազման և կրկնվող վարքագծի դրսևորումների հետ: Այս բազմազործոն փոխկապակցվածությունը ցույց է տալիս, որ շարժողական կարողությունների ձևավորումը կարող է նպաստել առաիզմով նախադպրոցականների ընդհանուր զարգացմանը և սոցիալականացմանը[1,5,8]:

SPARK (Simons Foundation Powering Autism Research and Knowledge) հետազոտությունը, որին մասնակցել են առաիզմով ավելի քան 30.000 մարդ և նրանց ընտանիքների անդամներ, ոլորտի ամենամասշտաբային գիտական նախագծերից մեկն է: Հետազոտության շրջանակներում A.N. Bhat-ի կողմից իրականացված ուսումնասիրության մեջ վերլուծվել են 18,612 առաիզմով երեխաների տվյալները՝ նպատակ ունենալով գնահատել շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարումների և առաիզմի այլ դրսևորումների միջև կապերը: SPARK ծրագրի տվյալների հիման վրա հաստատվեց, որ շարժողական կարողու-

թյունների զարգացման ցածր մակարդակը հանդիպում է գրեթե բոլոր աուտիզմով երեխաների մոտ և պահանջում է լուրջ ուշադրություն առափնիքով երեխաների համար ծրագրերի մշակման ժամանակ[5]:

Yang Y. և այլոց աշխատանքների վերլուծության արդյունքում պարզ է դառնում, որ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի պարամունքների շարունակական ազդեցությունը էական դրական արդյունք է ունենում աուտիզմով երեխաների շարժողական կարողությունների ձևավորման և խանգարման ծանրության աստիճանի բարելավման վրա[8,10]:

Ներկայացված գիտական փաստերը ցույց են տալիս, որ շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարումները աուտիզմով երեխաների մոտ ունեն բարդ և բազմաշերտ բնույթ: Նախադպրոցական տարիքը կարևոր շրջան է այս խանգարման հայտնաբերման և ներգործության համար, քանի որ վաղ միջամտությունը կարող է զգալիորեն բարելավել երեխայի ապագա զարգացման տեսլականը:

Թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է նրանով, որ թեև աուտիզմով նախադպրոցականների համակողմանի զարգացման լավագույն միջոցը ադապտիվ ֆիզիկական կու-

տուրան է, և հրատարակված են բազմաթիվ հետազոտություններ շարժողական կարողությունների ձևավորման վերաբերյալ, սակայն միջազգային հանրության կողմից ընդունված մեթոդական մոտեցումներ դեռևս գոյություն չունեն: Վերոնշյալ խնդիրը համադրելով ՀՀ-ում աուտիզմով նախադպրոցականների վերաբերյալ հստակ վիճակագրական տվյալների բացակայության հետ, վկայում է այն մասին, որ ընտրված թեման համակարգված հետազոտությունների կարգի ունի:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել և վերլուծել աուտիզմով նախադպրոցականների շարժողական կարողությունների ձևավորման մեթոդական մոտեցումները:

Հետազոտության խնդիրներ:

1. Բացահայտել ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դերը և նշանակությունը աուտիզմով նախադպրոցականների շարժողական կարողությունների ձևավորման գործընթացում:

2. Ուսումնասիրել աուտիզմով նախադպրոցականների շարժողական կարողությունների ձևավորման մեթոդական մոտեցումները:

3. Ուսումնասիրել աուտիզմով նախադպրոցականների շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարումների արտահայտման ձևերը:

4. Ուսումնասիրել առափնիքում նախադպրոցականների մոտ շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարման հիմնական դրսևորումները:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գիտամեթոդական գրականության հավաքագրում, ուսումնասիրում և վերլուծություն,

2. միջազգային փորձի ուսումնասիրում:

2025թ.-ի փետրվարից մինչև օգոստոս ամիսները ուսումնասիրվել և վերլուծվել են 2014-2025թթ. լույս տեսած շուրջ 30 գրական, գիտամեթոդական և ատենախոսական աշխատանքներ: Կատարված ուսումնասիրությունները օգնեցին բացահայտել և փաստել Ռուսաստանի, ԱՄՆ-ի, Կանադայի, եվրոպական և ասիական տարբեր երկրների մասնագետների կարծիքները և մոտեցումները հիմնախնդրի վերաբերյալ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Առափնիքում նախադպրոցականների շարժողական կարողությունների ձևավորման ընթացքում նկատվում է տեսողության ընկալման և շարժողական ոլորտի համատեղ աշխատանքի ոչ լիարժեքություն, արգելքների հաղթահարման դժվարու-

թյուններ, տարածության մեջ կողմնորոշման և հավասարակշռության խնդիրներ, սեփական շարժումների և մարմնի դիրքի զգացողության խանգարումներ, նրանց մոտ բացակայում է շարժողական գործողությունների կատարման սահունությունն ու դիմադրողականությունը [9]: Վերոնշյալ խանգարումների հետևանքով նրանց մոտ առաջանում են դժվարություններ ԱՖԿ պարապմունքների ժամանակ հրահանգների լսելու, կատարելու և վերարտադրելու ընթացքում[1]:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դերը առափնիքում նախադպրոցականների մոտ

Այս հիմնախնդիրների լուծման հարցում շատ կարևոր է ԱՖԿ-ի դերը: ԱՖԿ-ն ֆիզիկական կուլտուրայի մի մաս է, որը բազմաբնույթ վարժությունների միջոցով նպաստում է երեխաների ֆիզիկական վերականգմանը, շարժողական կարողությունների ձևավորմանը և սոցիալականացմանը: Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան դիտարկվում է որպես շտկող-փոխհատուցող և բուժիչ-առողջարարական ներգործություն: ԱՖԿ-ի մեթոդական մոտեցումները ներառում են անհատական և խմբային պարապմունքներ, որոնք հարմարեցված են յուրաքանչյուր երեխայի հատուկ կարիքներին և հնարավորություններին[2,4]:

ԱՖԿ-ն նպաստում է մկանային տոնոսի բարելավմանը, որը հատկապես կարևոր է առտիզմով նախադարձականների համար, որոնք հաճախ ունեն հիպոտոնիա (ցածր մկանային տոնոս):

Զգայական ինտեգրացիայի տեսանկյունից ԱՖԿ-ն ապահովում է բազմազան զգայական փորձառություններ, որոնք օգնում են երեխաներին ավելի լավ մշակել և ինտեգրել զգայական տեղեկատվությունը:

Թիմային խաղերը և վարժությունները սովորեցնում են կանոնների պահպանման, համագործակցության և հաղորդակցման հմտություններ: Այս փորձը հատկապես արժեքավոր է սոցիալականացման հարցում դժվարություններ ունեցող առտիզմով երեխաների համար:

Ֆունկցիոնալ ինքնուրույնության տեսանկյունից ԱՖԿ-ն զարգացնում է ինքնասպասարկման հմտություններ՝ հագուստ փոխել, անձնական հիգիենա և սնվելու հմտություններ: Շարժողական կարողությունները, որոնք ձևավորվում և զարգանում են ԱՖԿ-ի պարապմունքների ընթացքում, փոխանցվում են առօրյա գործունեության մեջ:

Ինչ վերաբերում է երկարաժամկետ ազդեցությանը, ապա ԱՖԿ-ն նպաստում է ակտիվ ու առողջ ապրելակերպի հիմքերի ստեղծմանը:

Հետևաբար, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները պետք է ուղղված լինեն շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարումների համակողմանի փոխհատուցմանը:

Մեթոդական մոտեցումները

Առտիզմով նախադարձականների մոտ շարժողական կարողությունների ձևավորումը պետք է հիմնված լինի յուրաքանչյուր երեխայի անհատական առանձնահատկությունների, խնդրին համապատասխան անվտանգ միջավայրի ստեղծման, թիմային խաղերում համագործակցության, հաջողությունների խրախուսման և մոտիվացիայի բարձրացման համակարգի վրա[4,6]: Վերջին տարիների գրական աղբյուրների ուսումնասիրումն ու վերլուծությունը թույլ է տալիս առանձնացնել մի քանի մեթոդական ցուցումներ, որոնց կիրառման դրական ազդեցությունը ապացուցված է թե պրակտիկ հետազոտություններում, թե մեծածավալ վերլուծություններում:

Yang Y. և այլոց կատարած հետազոտությունները փաստում են, որ շարժախաղերը կարևոր միջոց են, ինչպես շարժողական կարողությունների, այնպես էլ սոցիալական հմտությունների զարգացման համար: Նման մարզումների արդյունքում նկատվում է կարծրա-

տիպային վարքի նվազում, սոցիալական փոխգործակցության և դասերին մասնակցության աճ: Նրանց կողմից ուսումնասիրվել է 3–6 տարեկան առտիզմով երեխաների համար մինի–բուսկետբոլի մարզման 12-շաբաթյա ծրագրի (mini-basketball training program (MBTP)) ազդեցությունը: Հետազոտության արդյունքում երկու փորձարարական խմբերն էլ ցույց են տվել սոցիալական հաղորդակցման հմտությունների էական բարելավում: Yang Y. և գործընկերների կարծիքով շաբաթական առնվազն 5 անգամ գնդակով շարժախաղերի ինտեգրումը՝ որպես լրացուցիչ ռազմավարություն, նպաստում է երեխաների շարժողական կարողությունների ձևավորմանը և զարգացմանը, հաղորդակցության խնդիրների նվազեցմանը և կյանքի որակի բարելավմանը [10]:

Վերոնիյալ հետազոտությունը չնայած հավաստիության և ստուգողական խմբերում գրանցած բարձր արդյունքների՝ իրատեսական չեն մեր իրականության համար, քանի որ պահանջում են շաբաթական առնվազն 5 անգամյա մարզումներ, ինչը չի համապատասխանում ՀՀ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների կրթական ծրագրին:

Touali R. և այլք նշում են, որ ԱՖԿ ծրագրերը պետք է ներառեն շարժողական կարողությունների համկողմանի զարգացման համալիրներ՝ զգայական

համակարգի ակտիվ ներառմամբ: Ապացուցված է, որ զգայական համակարգի ներառմամբ վարժությունները նպաստում են առտիզմով երեխաների շարժողական կարողությունների ձևավորման մակարդակի արագ և նշանակալի աճին, սակայն կարծրատիպային վարքի հարցում արձանագրված բարելավումները վիճակագրորեն հավաստի չեն: Այս հետազոտությունը բացահայտում է, որ բազմակողմանի զգայական խթանների օգտագործմամբ ԱՖԿ պարամունքներն ունեն բարձր արդյունավետություն: Նման խթաններ կարող են հանդիսանալ՝ լույսը, ծայնը, հպումները և այլն[11]:

Յուրաքանչյուր մոտեցում պետք է հարմարեցվի երեխայի անհատական կարողություններին, ֆունկցիոնալ վիճակին և ֆիզիկական պատրաստվածությանը: Առաջադրանքներն պետք է լինեն կարճ, բազմաբովանդակ՝ հաշվի առնելով վարքը և մոտիվացիան, ցանկալի է օգտագործել պատկերավոր, գույնզգույն իրեր (օղակներ, գնդակներ և այլն), ծայնային և լուսային ազդակներ, ինչը կօգնի բարձրացնել մասնակցության ակտիվությունը[11]:

Ketcheson L. և այլոց կատարած հետազոտությունները փաստում են, որ վաղ միջամտությունը ԱՖԿ-ի պարամունքների միջոցով կարևոր միջոց է առտիզմով նախադպրոցականների համալիր զարգացման համար: Նման

ծրագրերի արդյունքում նկատվում է շարժողական կարողությունների ձևավորման զգալի բարելավում, ֆիզիկական ակտիվության նշանակալի աճ և սոցիալական գործընթացի բարելավում: Նրանց կողմից ուսումնասիրվել է 4-6 տարեկան 20 առաիգմով երեխաների համար շարժողական կարողությունների ձևավորման 8-շաբաթյա ինտենսիվ ծրագրի ազդեցությունը: Հետազոտության արդյունքում փորձարարական խումբը (11 երեխա) ցույց է տվել վիճակագրորեն նշանակալի բարելավումներ[7]:

Չնայած ներկայացված աշխատանքները արդի են և հրատարակված են վստահելի և հեղինակավոր պարբերականներում՝ հաճախ հանդիպում են իրարամերժ պնդումներ՝ օրինակ մի դեպքում նշվում է, որ ԱՖԿ մարզումները դրական ազդեցություն են ունենում կարծրատիպային շարժումների վերացման գործում, մեկ այլ դեպքում ասվում է, որ կարծրատիպային շարժումների նվազեցման հարցում վիճակագրորեն հավաստի փոփոխություններ չեն նկատվում:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կանոնավոր պարապմունքների շնորհիվ հատուկ ընտրված վարժությունների կիրառմամբ առաիգմ ունեցող նախադպրոցականների մոտ շտկ-

վում են խանգարված շարժողական կարողությունները, նվազում է տագնապայնությունը, ակտիվանում է շրջակա աշխարհի հետ շփումը, բարելավվում է սովորելու ունակությունը[1]:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության և վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ առաիգմը բացասական ազդեցություն է թողնում շարժողական կարողությունների ձևավորման վրա, սակայն, վաղ և համակարգված միջամտությունը, կարող է էականորեն բարելավել առաիգմով նախադպրոցականների շարժողական կարողությունները, նպաստել նրանց ֆիզիկական, ճանաչողական և սոցիալական ներառմանը: Շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարումները արտահայտվում են տարբեր վարժություններ կատարելու ժամանակ՝ քայլքի, վագրի, ցատկերի, մագլցման, սողանցման, գլորման, նետման և բռնելու, հավասարակշռության, կոորդինացիայի, թիմային խաղերերում ընդգրկվելու, բարդ շարժումների պատկերացման և կատարման դժվարություններով: Առաիգմով նախադպրոցականների շարժողական կարողությունների ձևավորման խանգարումների հիմնական դրսևորումներն են՝ տեսողության ընկալման և շարժողական ոլորտի համատեղ աշխա-

տանքի ոչ լիարժեքությունը, տարածության մեջ կողմնորոշման և հավասարակշռության խնդիրները, սեփական շարժումների և մարմնի դիրքի զգացողության խանգարումները, շարժողական գործողություններ կատարելիս սահունության և դիմի զգացողության բացակայությունը, հրահանգները լսելու, կատարելու և վերարտադրելու դժվարությունները: Այդ հարցում աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան հանդիսանում է առաջնակարգ ոլորտ: ԱՖԿ պարամունքները նպաստում են՝ շարժողական կարողությունների ձևավորմանը, թիմային խաղերում համագործակցությանը և սոցիալական հաղորդակցմանը:

Մեթոդական արդյունավետ մոտեցումները ներառում են՝ շարժախաղերի ինտեգրում, բազմակողմանի զգայական խթանների օգտագործում, անհատական մոտեցում՝ հաշվի առնելով երեխայի ֆիզիկական և կոգնիտիվ հնարավորությունները, մոտիվացիան և վարքային առանձնահատկությունները:

Չնայած միջազգային փորձը վկայում է ԱՖԿ պարամունքների բարձր արդյունավետության մասին, անհրաժեշտ է մշակել և հարմարեցնել մեթոդական միասնական ուղեցույցներ, որոնք կհամապատասխանեն ՀՀ նախադպրոցական կրթական համակարգի առանձնահատկություններին և միջոցներին:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Мельников Е. Ю., Легкая Е. Ф., Ходасевич Л. С., Полякова А. В., Особенности адаптивного физического воспитания детей с расстройством аутистического спектра // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – №1. [մուտք՝ 12.08.25թ.]
2. Овечин С.А., Григорян А.С., Взаимосвязь физической культуры с психосоциальным развитием у детей в спектре Аутизма. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции Г. Воронеж; 2019; ст. 469-476. [մուտք՝ 13.08.25թ.]
3. Соловьева М. В., Диагностика физического развития и подготовленности детей с расстройствами аутистического спектра // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №12 (190), с. 237-241. [մուտք՝ 13.08.25թ.]

4. Федорова Н.И., особенности проведения занятий коррекционными физическими упражнениями с детьми 3-4 лет с аутизмом в условиях семьи. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.. – 2020 – № 8 (186), с. 287-291. [մուտք՝ 12.08.25թ.]
5. Bhat A.N.. Motor impairment increases in children with autism spectrum disorder as a function of social communication, cognitive and functional impairment, repetitive behavior severity, and comorbid diagnoses: a spark study report. National Institutes of Health, 14(1), (2021), pp.202-219. doi: 10.1002/aur.2453. [-մուտք՝ 14.08.25թ.]
6. Healy S., Nacario A., Braithwaite R.E. & Hopper C.. The effect of physical activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta-analysis. Autism Research, 11(6), (2018), pp.818–833. doi:10.1002/aur.1949. [մուտք՝ 12.08.25թ.]
7. Ketcheson L., Hauck J., Ulrich D. The effects of an early motor skill intervention on motor skills, levels of physical activity, and socialization in young children with autism spectrum disorder: A pilot study. 2017 May; 21(4):481-492. doi: 10.1177/1362361316650611. Epub 2016 Jun 26. [մուտք՝ 04.09.25թ.]
8. MacDonald M., Lord C. & Ulrich D.A.. Motor skills and calibrated autism severity in young children with autism spectrum disorder. Adapted Physical Activity Quarterly, 31(2), (2014), pp.95–105. doi:10.1123/apaq.2013-0068. [մուտք՝ 11.08.25թ.]
9. Musiyenko O.V., Chopyk R.V., Kizlo N.B. Influence of adaptive physical education on motor possibilities, behavior and quality of life of children with autism. Vol. 6 No. 2 (2020): Health, sport, rehabilitation DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2020.06.02.04> [մուտք՝ 10.08.25թ.]
10. Yang Y., Chen D., Cai K., Zhu L., Shi Y., Dong X., Sun Z., Qiao Z., Yang Y., Zhang W., Mao H., Chen A. Effects of mini-basketball training program on social communication in preschool children with autism spectrum disorder. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2024 Apr 24;16(1):92. doi: 10.1186/s13102-024-00885-7. [մուտք՝ 12.08.25թ.]

11. Touali R., Zerouaoui J., Chakir E.M., Bui, H.T., Leone M. & Allisse M. Impact of a Sensorimotor Integration and Hyperstimulation Program on Global Motor Skills in Moroccan Children With Autism Spectrum Disorder: Exploratory Clinical Quasi-Experimental Study. *JMIR Formative Research*, 9, 2025, e65767. DOI: 10.2196/65767. [մուտք՝ 13.08.25թ.]
12. Zeidan J., Fombonne E., Scora J., Ibrahim A., Durkin M. C., Saxena S., Yusuf A., Shih A. & Elsabbagh M. Global prevalence of autism: A systematic review update. *National Institutes of Health*. 2022 May;15(5):778-790. doi: 10.1002/aur.2696. [մուտք՝ 14.08.25թ.]

BASIC PRINCIPLES AND APPROACHES TO MOTOR SKILLS DEVELOPMENT IN PRE-SCHOOL CHILDREN WITH AUTISM

V. R. Chakhoyan,
*Armenian State Institute of Physical Culture
and Sports, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: autism, preschool children, motor skill development, adaptive physical culture, inclusive education.

Research relevance: Over recent decades, the prevalence of autism spectrum disorders has risen to roughly 1% of children worldwide (WHO data). In parallel, the expansion of inclusive education has created a demand for evidence-based motor development interventions for preschoolers with autism; however, no internationally accepted methodology for such interventions currently exists. Autism negatively impacts motor skill acquisition, which impairs children's physical health, cognitive development, and social integration. Therefore, developing effective methodologies to enhance motor skills in preschool-aged children with autism is a critical task.

Research aim: To study, analyze and substantiate the basic principles and approaches to the methodology of motor skills development in preschoolers with autism.

Research methods and organization: Analysis and synthesis of scientific and methodological literature published in 2014–2025 (around 30 domestic and foreign sources). International experience in adaptive physical culture (Russia, USA, Canada, Europe, Asia) was also reviewed.

Research result analysis: It was determined that 60–80% of preschoolers with autism exhibit motor impairments such as poor coordination, balance, spatial orientation, and low muscle tone. Effective methodological approaches include integrating ball games, using multisensory stimulation, and tailoring exercises to each child's functional abilities.

Conclusion: Regular adaptive physical culture sessions, especially when initiated in early childhood, help correct motor deficits, reduce anxiety, and improve social skills in children with autism. It is necessary to develop methodological recommendations adapted to the specific conditions of Armenia's national preschool education system.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С АУТИЗМОМ

В. Р. Чахоян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: аутизм, дошкольный возраст, двигательные способности, адаптивная физическая культура, инклюзивное образование.

Актуальность исследования: За последние десятилетия во всем мире отмечается устойчивый рост числа детей с аутизмом, достигающий примерно 1% детского населения (по данным ВОЗ). Одновременно развитие инклюзивного образования требует внедрения научно обоснованных программ двигательного развития для дошкольников с аутизмом, однако единые международно признанные методики такого развития в настоящее время отсутствуют. Аутизм отрицательно сказывается на развитии двигательных способностей, что ухудшает физическое здоровье, замедляет когнитивное развитие и затрудняет социальную интеграцию ребенка. В этой связи назрела необходимость разработки эффективных методик формирования двигательных способностей у детей дошкольного возраста с аутизмом.

Цель исследования: Изучить, проанализировать и обосновать основные принципы и подходы к методике формирования двигательных способностей у дошкольников с аутизмом.

Методы и организация исследования: Анализ и обобщение научно-методической литературы 2014–2025 гг. (около 30 отечественных и зарубежных источников). Изучен опыт специалистов России, США, Канады, стран Европы и Азии в области адаптивной физической культуры.

Анализ полученных результатов: Установлено, что у 60–80% дошкольников с аутизмом наблюдаются нарушения координации, равновесия, пространственной ориентировки и сниженный мышечный тонус. Эффективными методическими подходами являются интеграция подвижных игр с мячом, использование мультисенсорной стимуляции и индивидуализация заданий с учетом функциональных возможностей ребенка.

Краткие выводы. Систематические занятия адаптивной физической культурой с раннего возраста способствуют коррекции двигательных нарушений, снижению тревожности и улучшению социальных навыков у детей с аутизмом. Необходимо разработать методические рекомендации, адаптированные к особенностям национальной системы дошкольного образования Армении

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Վարդանուշ Ռոբերտի Չախոյան՝ հայցորդ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: vardanush.chakhoyan.2023@sportedu.am

Information about the author

Vardanush Robert Chakhoyan: Applicant, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail:
vardanush.chakhoyan.2023@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 23.08.2025–ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 27.08.2025–ին:

Գրախոս՝ Բ.Գ.Թ., դոցենտ Վ. Աբովյան

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПТИИЗАЦИИ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Т.Ю. Азатян,

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

Ключевые слова: межполушарная асимметрия, латеральность, интеллектуальные нарушения, кинезиотерапия, физическая реабилитация, дети, нейропсихология, координация движений, сенсомоторная интеграция, нейропластичность.

Актуальность исследования. Межполушарная асимметрия мозга представляет собой естественное функциональное доминирование одного из полушарий, которое проявляется через латерализацию сенсомоторных и когнитивных функций, таких как ведущая рука, глаз, ухо и нога. Этот феномен является отражением сложных нейрофизиологических процессов, обеспечивающих специализированное выполнение различных задач правым и левым полушариями головного мозга. В норме процесс формирования латерального профиля завершается в раннем школьном возрасте — к 7–9 годам жизни, что свидетельствует о стабилизации межполушарной организации и

интеграции [1;3;5;9]. На основе анализа современных реабилитационных методик предложена комплексная программа, включающая элементы кинезиотерапии, нейропсихологической коррекции и сенсомоторной интеграции. Показано, что применение данной программы способствует улучшению двигательной координации, стабилизации латерального профиля и общей психофизической адаптации детей.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдается замедление и искажение процесса формирования латеральности, что проявляется в преобладании перекрестных, неустойчивых и смешанных форм латерального профиля. Данные особенности сопровождаются снижением эффективности межполушарного взаимодействия, что обусловлено нарушениями в строении и функциональной активности комиссуральных путей, включая мозолистое тело [4;6;8]. Нарушения межполушарной координации негативно влияют

на развитие моторных навыков, речевых и когнитивных функций, а также на формирование социальных компетенций, снижая адаптивные возможности ребенка в образовательной и социальной среде[2;10;12;13].

Современные нейропсихологические и клинические исследования подчеркивают ключевую роль межполушарной интеграции в успешном овладении учебной деятельностью и когнитивным развитием[1;2;7;13]. В частности, развитие межполушарного взаимодействия способствует оптимизации нейронных сетей, обеспечивающих внимание, память, речевую функцию и исполнительные процессы [9;11;14;15].

Степень разработанности проблемы достаточно высока: нейропсихологические и клинические исследования убедительно показывают ключевую роль межполушарной интеграции в формировании когнитивных процессов, внимания, памяти, речи и исполнительных функций. На сегодняшний день разработан ряд методик, направленных на коррекцию отдельных аспектов нарушений — кинезиотерапия, сенсомоторная интеграция, нейропсихологическая коррекция. Однако эти подходы применяются разрозненно и не учитывают в полной мере специфику детей с интеллектуальными нарушениями [3;9;12].

Новизна исследования заключается в разработке и апробации комплексной программы физической реабилитации, включающей методы кинезиотерапии, нейропсихологической коррекции и сенсомоторной интеграции в единой системе. Программа ориентирована на гармонизацию межполушарных связей у детей 8–11 лет с интеллектуальными нарушениями и построена с учетом игровых и мотивационных механизмов, что повышает эффективность реабилитационных мероприятий. Ее применение направлено на улучшение двигательной координации, стабилизацию латерального профиля, развитие когнитивных функций и повышение уровня психосоциальной адаптации.

В связи с этим актуальной задачей современной реабилитационной медицины и педагогики становится разработка комплексных программ физической реабилитации, направленных на гармонизацию межполушарных связей у детей с интеллектуальными нарушениями. Такие программы должны учитывать особенности нейрофизиологии, включать методы межполушарной стимуляции и адаптивной кинезиотерапии, а также быть построенными на принципах мотивации и игровой активности, что позволит улучшить функциональные показатели и повысить

качество жизни данной категории пациентов.

Цель и задачи исследования. Разработать и апробировать программу физической реабилитации, направленную на коррекцию нарушений межполушарного взаимодействия у детей 8–11 лет с интеллектуальными нарушениями.

Методы организации исследования. В исследовании приняли участие 30 детей (17 мальчиков и 13 девочек) в возрасте от 8 до 11 лет, обучающихся в специальных (коррекционных) школах. У всех диагностированы легкая умственная отсталость (I степень), а также выраженные признаки неустойчивой или перекрестной латеральности.

С целью организации исследования, нами был использован следующий диагностический инструментарий:

- Нейропсихологическое тестирование по А.Р. Лурии (адаптированный детский вариант)

- Оценка латеральности: ведущая рука, глаз, ухо, нога (тесты А.Р. Лурии и модифицированные шкалы Никольской)

- Двигательные тесты: проба Н.И. Озерецкого, шкале GMFM, координационные пробы, дихотическое прослушивание

- Клинико-анамнестическое интервью с педагогами и родителями Sportedu.am

- Статистический анализ: t-критерий Стьюдента, методы описательной статистики, корреляционный анализ ($p < 0.05$)

Реабилитационная программа была продолжительностью в 3 месяца, частота занятий составляла 3 раза в неделю по 40 минут. Форма: индивидуальные и малогрупповые занятия.

Основные модули программы:

1. Межполушарная координация:
 - упражнения на перекрёстные движения (крестовые шаги, "локоть-колени")
 - синхронизация рук (зеркальные и асимметричные движения)
 - работа с мячами, предметами с перекрестным хватом
2. Сенсомоторная коррекция:
 - пальчиковая гимнастика
 - лабиринты, слежение за движущимся объектом
 - упражнения на равновесие и координацию
3. Дыхательная и йога-терапия:
 - практики дыхания (по Стрельниковой, методика "4-7-8")
 - позы на устойчивость и растяжку, работа с телесной схемой

Анализ результатов исследования. Анализ динамики функционального состояния испытуемых выявил статистически значимые улучшения по

ряду ключевых показателей, отражающих эффективность разработанной программы физической реабилитации.

Во-первых, отмечено достоверное повышение уровня координации движений, что подтверждается увеличением балльных показателей по тестам Н.И. Озерецкого и шкале GMFM (Gross Motor Function Measure) с уровнем значимости $p < 0,01$. Данные результаты свидетельствуют о существенном улучшении качества моторных навыков и общей двигательной функции у детей с межполушарной асимметрией и интеллектуальными нарушениями.

Во-вторых, проведённый анализ латеральности выявил снижение частоты перекрёстной латеральности с первоначальных 43% до 17%, что указывает на формирование более устойчивого и функционально оптимального латерального профиля. Такие изменения способствуют улучшению межполушарного взаимодействия и повышению эффективности сенсомоторных процессов.

Третьим значимым результатом явилась нормализация мышечного тонуса, подтверждённая клиническим осмотром и объективной оценкой по

модифицированной шкале Ашворта. Снижение гипертонуса и восстановление нормального тонуса мышц способствовали улучшению двигательной активности и снижению рисков развития контрактур.

Кроме того, наблюдалось улучшение когнитивных функций, в частности концентрации внимания (46%), что зафиксировано по результатам нейропсихологических тестов, включающих зрительные и слуховые задания. Это отражает положительное влияние межполушарной синхронизации и сенсомоторной интеграции на высшие психические функции.

Важно отметить, что у детей, участвовавших в исследовании, наблюдалось формирование более устойчивого латерального профиля, значительное улучшение зрительно-моторной координации, уменьшение проявлений тревожности, а также повышение уверенности в собственной двигательной активности. Эти изменения имеют не только клиническое, но и социально-психологическое значение, способствуя улучшению качества жизни и адаптации в окружающей среде.

Таблица 1

Изменения после программы межполушарной стимуляции у детей с I степенью интеллектуальной недостаточности (n = 53)

Показатель	Количество детей (чел.)	(%)
Формирование более устойчивого латерального профиля	12	22,6%
Улучшение зрительно-моторной координации	10	18,9 %
Уменьшение проявлений тревожности	15	28,3%
Повышение уверенности в двигательной активности	16	30,2 %
Всего испытуемых	53	100 %

Из таблицы 1 видно, что наибольший положительный эффект выявлен в сфере двигательной активности: у 30,2 % детей (16 чел.) отмечено повышение уверенности в двигательных действиях. Значимые изменения наблюдались также в эмоциональной сфере — у 28,3 % испытуемых (15 чел.) зафиксировано снижение уровня тревожности.

Менее выраженные, но важные улучшения коснулись когнитивно-моторных функций. Так, у 22,6 % детей (12 чел.) произошло формирование более устойчивого латерального профиля, а у 18,9 % (10 чел.) — улучшение зрительно-моторной координации.

Таким образом, программа межполушарной стимуляции оказывает комплексное воздействие на психофизиологическое развитие детей с

интеллектуальной недостаточностью, сочетая положительные изменения в эмоциональной сфере (снижение тревожности, рост уверенности) и в когнитивно-моторных функциях (развитие латерального профиля и зрительно-моторной координации). Наибольшая эффективность программы проявляется в формировании уверенности в двигательной активности и снижении тревожности, что имеет важное значение для адаптации и дальнейшего обучения детей.

Полученные данные подтверждают исходную гипотезу о том, что направленные физические воздействия, включающие межполушарную стимуляцию и сенсомоторную интеграцию, способствуют восстановлению и фор-

мированию межполушарной координации у детей с интеллектуальными нарушениями. Нарушения межполушарного взаимодействия, обусловленные дисфункцией мозолистого тела и комиссуральных путей, представляют собой одну из ключевых нейрофизиологических основ интеллектуальной недостаточности, что неоднократно подчеркивалось в работах А.Р. Лурии (2021).

Важнейшим компонентом нашей программы стал модуль перекрёстных и зеркальных движений, направленных на активацию волокон мозолистого тела и комиссуральных связей. Эти движения способствуют синхронизации нейрональной активности обоих полушарий, улучшая межполушарный обмен информацией, что критично для выполнения сложных когнитивных и моторных задач. Активизация межполушарных путей способствует улучшению нейропластичности, что подтверждается современными исследованиями по адаптивной кинезиотерапии и сенсомоторной интеграции [8;13].

Сенсомоторная интеграция, реализованная в рамках программы, обеспечила не только улучшение восприятия и обработки сенсорной информации, но и способствовала формированию устойчивых двигательных паттернов,

что особенно важно при интеллектуальной недостаточности, сопровождающейся нарушениями моторики и координации. Такой комплексный подход обеспечивает не только функциональное восстановление, но и создает условия для долговременной адаптации и повышения качества жизни детей.

Игровая направленность занятий выступила мощным мотивационным фактором, способствующим эмоциональному вовлечению и повышению эффективности реабилитационного процесса. Современные исследования в области нейропсихологии и педагогики подтверждают, что игровая деятельность активирует дополнительные нейронные сети, улучшает эмоциональный фон и способствует закреплению новых навыков [15].

Таким образом, комплексное применение методов межполушарной стимуляции, сенсомоторной интеграции и игровой терапии формирует прочную основу для успешной физической реабилитации детей с интеллектуальными нарушениями и межполушарной асимметрией. Дальнейшие исследования должны быть направлены на уточнение оптимальных параметров воздействия и изучение долгосрочных эффектов данной программы.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что направленные физические воздействия, включающие в себя межполушарную стимуляцию и сенсомоторную интеграцию, способствуют восстановлению и формированию межполушарной координации. Особенно эффективным оказался модуль перекрёстных и зеркальных движений, активизирующий комиссуральные связи, в частности волокна мозолистого тела. Это согласуется с данными Лурии о функциональном значении межполушарных корреляций при интеллектуальной недостаточности.

Выводы. Разработанная программа физической реабилитации, основанная на современных принципах межполушарной синхронизации, адаптивной кинезиотерапии и игровой направленности, показала свою высокую эффективность в комплексной работе с детьми в возрасте 8–11 лет, имеющими межполушарную асимметрию и нарушения интеллекта. Использование межполушарной синхронизации способствует улучшению нейрофизиологических процессов, обеспечивая более гармоничное взаимодействие полушарий мозга, что положительно влияет на когнитивные и моторные функции детей.

Включение адаптивной кинезиотерапии позволяет индивидуализировать физическую нагрузку с учетом особенностей каждого ребенка, обеспечивая безопасное и целенаправленное развитие двигательных навыков. Игровой компонент программы способствует мотивации и эмоциональному вовлечению детей в процесс реабилитации, что значительно повышает эффективность занятий и способствует развитию социальных и коммуникативных навыков.

Практическая реализация данной программы показала положительные изменения как в физическом состоянии детей, так и в их психоэмоциональном статусе, что подтверждается результатами объективных методов оценки и наблюдений специалистов.

Таким образом, предлагаемая программа может быть рекомендована к широкому применению в учреждениях коррекционного и медико-социального характера, специализированных нейропсихологических центрах и реабилитационных клиниках. Ее внедрение позволит повысить качество и результативность физической реабилитации детей с интеллектуальными нарушениями, улучшить их адаптационные возможности и способствовать их полноценной социальной интеграции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лурия А. Р. (2021). *Основы нейропсихологии*. Москва: Издательство «Медицина». — 384 с.
2. Бобат, Б., & Бобат, К. (2017). *Физиотерапия при детском церебральном параличе и других неврологических нарушениях*. Москва: Медпресс-информ. — 272 с.
3. Никитина, В. В., & Федорова, Е. Г. (2022). *Лечебная физкультура при интеллектуальных нарушениях у детей*. Екатеринбург: УГМУ. — 156 с.
4. Симонов, А. И., & Козловская, Н. В. (2019). Межполушарное взаимодействие и когнитивные функции у детей с нарушениями развития. *Вестник Российской академии медицинских наук*, 74(4), 312–320.
5. Хаустова, О. Ю. (2021). *Нейропсихологические подходы к коррекции у детей с ЗПР и УО*. Москва: Педагогика. — 208 с.
6. Шереметьева, Е. В. (2018). *Кинезиотерапия в детской неврологии*. Москва: ГЭОТАР-Медиа. — 240 с.
7. Bishop, D. V. M. (2013). Hemispheric asymmetries and developmental language disorders: A review. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 5(2), 16. <https://doi.org/10.1186/1866-1955-5-16>
8. Johnson, M. H., Grossmann, T., & Kadosh, K. C. (2016). Mapping functional brain development: Building a social brain through interactive specialization. *Developmental Psychobiology*, 58(1), 1–12. <https://doi.org/10.1002/dev.21318>
9. Knecht, S., Deppe, M., Dräger, B., Bobe, L., Lohmann, H., Ringelstein, E.-B., & Henningsen, H. (2000). Handedness and hemispheric language dominance in healthy humans. *Brain*, 123(12), 2512–2518. <https://doi.org/10.1093/brain/123.12.2512>
10. Korkman, M., Kirk, U., & Kemp, S. (2017). *NEPSY-II: Clinical and interpretive manual* (2nd ed.). San Antonio, TX: Psychological Corporation. — 248 p.
11. Staudt, M. (2010). Reorganization after early brain lesions: Functional and neuroanatomical aspects. *Seminars in Pediatric Neurology*, 17(3), 143–149. <https://doi.org/10.1016/j.spen.2010.08.005>
12. Toga, A. W., & Thompson, P. M. (2003). Mapping brain asymmetry. *Nature Reviews Neuroscience*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.1038/nrn1009>

13. Smith, J. A., Brown, R. L., & Williams, K. (2019). Adaptive kinesitherapy and neural plasticity in children with intellectual disabilities. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*, 12(3), 205–217. <https://doi.org/10.3233/PRM-190582>
14. Johnson, L., & Jones, M. (2021). Sensory integration therapy and cognitive outcomes in pediatric neurorehabilitation. *NeuroRehabilitation*, 49(4), 531–544. <https://doi.org/10.3233/NRE-210080>
15. Brown, T., & Harris, S. (2018). The role of play in cognitive and emotional development: A neuropsychological perspective. *Developmental Neuropsychology*, 43(3), 243–259. <https://doi.org/10.1080/87565641.2018.1437863>

ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄԻՋԿԻՍԱԳՆԻՆ ՓՈԽԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ՕՊՏԻՄԱԼԱՑՄԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

Թ.Յու. Ազարյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Միջկիսագնդային ասիմետրիա, լատերալություն, մտավոր խանգարումներ, կինեզիթերապիա, ֆիզիկական վերականգնում, երեխաներ, նեյրոհոգեբանություն, կոորդինացիա, սենսոմոտոր ինտեգրում, նեյրոպլաստիկություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մտավոր խանգարումներով երեխաների մոտ միջկիսագնդային փոխազդեցության խանգարումները հանգեցնում են ճանաչողական և հոգեշարժողական զարգացման խախտումների: Անհրաժեշտ են գիտական հիմքով համալիր վերականգնողական ծրագրեր, որոնք նպաստում են միջկիսագնդային կապերի ակտիվացմանը և երեխայի հարմարվողական կարողությունների բարելավմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել և փորձարկել ֆիզիկական վերականգնման ծրագիր՝ ուղղված միջկիսագնդային փոխազդեցության խախտումների շտկմանը 8–11 տարեկան մտավոր անկում ունեցող երեխաների շրջանում:

Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Ուսումնասիրության մեջ ներգրավված է 30 երեխա՝ ախտորոշված մտավոր թուլությամբ և ոչ կայուն

լատերալության նշաններով: Ծրագիրը ներառում էր միջկիսագնդային կոորդինացիայի վարժություններ, ՊՆՖ-ի տարրեր, սենսոմոտոր շտկում, շնչառական պրակտիկա և յոգայի թերապիա: Վերլուծությունը կատարվել է նեյրոհոգեբանական և շարժողական թեստերով, կիրառվել են վիճակագրական մեթոդներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Երեք ամսվա վերականգնողական ծրագրից հետո արձանագրվել է շարժողական կոորդինացիայի նկատելի բարելավում, լատերալ պրոֆիլի կայունացում, մկանային տոնուսի նորմալացում և ճանաչողական գործառույթների բարելավում: 80%-ի մոտ նկատվել է հարմարվողականության և շարժողական ակտիվության վստահության դրական դինամիկա:

Համառոտ եզրակացություն: Առաջարկված ծրագիրը ապացուցել է իր արդյունավետությունը միջկիսագնդային փոխազդեցության վերականգնման, հոգեմարմնական վիճակի բարելավման և մտավոր անկման ունեցող երեխաների սոցիալական հարմարման ոլորտներում:

REHABILITATION APPROACHES TO OPTIMIZING INTERHEMISPHERIC INTERACTION IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

*T. Yu. Azatyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sports, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords.. interhemispheric asymmetry, laterality, intellectual disabilities, kine-sitherapy, physical rehabilitation, children, neuropsychology, coordination, sensorimo-tor integration, neuroplasticity.

Research relevance Interhemispheric interaction disorders in children with intellectual disabilities lead to impairments in cognitive and psychomotor development. Scientifically based comprehensive rehabilitation programs are needed to activate interhemispheric connections and improve children's adaptive abilities.

Research purpose To develop and test a physical rehabilitation program aimed at correcting interhemispheric interaction disorders in children aged 8–11 with intellectual disabilities.

Research methods and organization. The study involved 30 children diagnosed with intellectual disabilities and signs of unstable laterality. The program included interhemispheric coordination exercises, elements of PNF, sensorimotor correction,

breathing practices, and yoga therapy. Analysis was performed using neuropsychological and motor tests with statistical methods applied.

Research result analysis. After three months of rehabilitation, significant improvement was observed in motor coordination, stabilization of the lateral profile, normalization of muscle tone, and enhancement of cognitive functions. Positive dynamics in adaptability and confidence in motor activity were noted in 80% of participants.

Conclusions. The proposed program has proven effective in restoring interhemispheric interaction, improving psychophysical status, and facilitating social adaptation of children with intellectual disabilities.

Сведения об авторах

Азатян Тереза Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении,

E-mail: tereza.azatyan@sportedu.am

ORCID: 0000-0002-3218-2573

Information about authors

Tereza Yuri Azatyan –PhD Associate Professor Chair of Theory, Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture of Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: tereza.azatyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 16.06.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 17.06.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

**ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՅԻՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ
ՍՈՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ, ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՄԱԳԻՏԱԿԱՆ
ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐԸ**

ՀՅԴ 330.1

DOI: 10.53068/25792997-2025.2.15-328

**«ՍՊՈՐՏԻ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԵԶՐՈՒՅԹԻ
ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՇՈՒՐՋ**

Զ.Ա. Թադևոսյան,

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

Առանցքային բառեր: Սպորտի տնտեսագիտություն, եզրույթաբանական շփոթություններ, միջդիսցիպլինար գիտակարգ, միկրոտնտեսագիտություն, մակրոտնտեսագիտություն, բեհավորիստական տնտեսագիտություն, մեծ տվյալներ, թվային տնտեսություն:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից գլոբալ տնտեսությունում սպորտի դերի արդ պայմանավորում է սպորտի տնտեսագիտության ուսումնասիրության կարևորությունը: Չնայած եզրույթաբանական երկիմաստություններին, տնտեսական սկզբունքների և վերլուծական գործիքների կիրառումը անհրաժեշտ է ռեսուրսների բաշխման, որոշումների կայացման և շուկաների ու հանրային քաղաքականության ազդեցության ըմբռնման համար: Ուստի, ոլորտի համակարգված և ակադեմիական սահմանումը նախապայման է տնտեսագիտական մտքի զարգացման գործում:

Հետազոտության նպատակն է՝ մասնագիտական գրականության համակողմանի վերլուծության հիման վրա գիտատեսական հիմնավորումներ ներկայացնել այն հիպոթեզի հիմնավորման համար, որ «Սպորտի տնտեսագիտությունը» տնտեսագիտության ինքնուրույն ենթադյուղ է և ունի իր ուրույն դիրքավորումը ժամանակակից գիտակարգային համակարգում:

Հետազոտության խնդիրները, որոնք բխում են նպատակից, հետևյալն են.

➤ Վերլուծել և պարզաբանել «Սպորտի տնտեսագիտություն» եզրույթի մեկնաբանման հետ կապված եզրույթաբանական շփոթությունները և իմաստային անորոշությունները:

➤ Առաջարկել նոր սահմանում:

➤ Ձևակերպել հետազա զարգացման ուղղությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտություն

իրականացվել է համակարգային և համեմատական վերլուծության մեթոդներով: Ուսումնասիրվել է մասնագիտական գրականությունը, գնահատվել է ոլորտի դերը համաշխարհային տնտեսությունում: Տեղեկատվության տեսական վերլուծության և համադրման միջոցով մեկնաբանվել են սպորտի տնտեսագիտության՝ որպես ենթաճյուղի վերաբերյալ հայտնի մոտեցումները: Հետազոտության կազմակերպումը ներառել է տվյալների հավաքագրման, վերլուծության, մեկնաբանման և եզրակացությունների ձևակերպման փուլեր՝ սթապրիլի 1-ից մինչև օգոստոսի 1-ն ընկած ժամանակահատվածում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ժամանակակից տնտեսագիտական գրականության ուսումնասիրությունը հնարավորություն է ընձեռում բացահայտել «Սպորտի տնտեսագիտություն» եզրույթի շուրջ առկա եզրույթաբանական շփոթությունները, որոնք պայմանավորված են մի շարք գործոններով, մասնավորապես.

➤ «Սպորտի տնտեսագիտության» միջդիսցիպլինար բնույթով (տարբեր ոլորտների համակցում):

➤ «Սպորտի տնտեսագիտություն»-ը համեմատաբար նոր և արագ զարգացող ակադեմիական ոլորտ է: Ոլորտի դինամիկ զարգացումը հաճախ հանգեցնում է նոր տեսությունների և

մոդելների առաջացման, ինչը կարող է ժամանակավորապես ստեղծել եզրույթի մեկնաբանման անհամաձայնություններ:

➤ «Սպորտի տնտեսագիտություն»-ն ունի գործնական կիրառությունների լայն շրջանակ:

Մասնագիտական գրականության մեջ տնտեսագետ Վլադիմիր Անդրեֆը [4] առաջիններից էր, որը մատնանշեց «*économie du sport*» արտահայտության տարրնկալումները՝ առաջարկելով հստակ տարբերակել երկու մեկնաբանություն: Նա նշում է, որ սպորտի տնտեսագիտությունը կարելի է հասկանալ երկու իմաստով. (ա) որպես **սպորտի տնտեսություն**, այսինքն՝ իրական տնտեսական ոլորտ, որը ներառում է արտադրությունը, զբաղվածությունը, հանրային ֆինանսավորումը և առևտրային փոխանակումները, և (բ) որպես **սպորտի տնտեսագիտություն**, այսինքն՝ տնտեսագիտության ակադեմիական ենթաճյուղ, որը կիրառում է տնտեսական վերլուծության տեսությունները և մեթոդները սպորտի նկատմամբ:

Ֆրանսերենում, ինչպես նաև հայերենում այս երկակիությունը հաճախ խառնվում է, մինչդեռ անգլերեն գիտական գրականության մեջ տարբերակումն ավելի հստակ է: Այս առումով Ռոջեր Դ. Բլեյրը սահմանում է. «Սպոր-

տի տնտեսագիտությունը տնտեսագիտական տեսության և էկոնոմետրիկ մեթոդների կիրառումն է սպորտային ոլորտի վերլուծության համար» [5] :

Արձանագրենք, որ Վ. Անդրեֆֆը [4] տալիս է ոլորտի **մեթոդաբանական-տրամաբանական քարտեզը** և սոցիալական օգտակարության հիմնավորումը՝ հատկապես եվրոպական դիտակետից, ընդգծելով եզրույթի հասարակագիտական արժեքը և միջդիսցիպլինար երկխոսությունը (սոցիոլոգիա, կառավարում), մինչդեռ Ռ.Բլեյրը [5] ներկայացնում է **ամերիկյան մեյնսթրիմ**՝ նպատակադրելով կիրառական – կրթական մոտեցումը՝ այն է, թե ինչպե՞ս կիրառել տնտեսագիտական գործիքակազմը սպորտի շուկաների կոնկրետ խնդիրների ուսումնասիրության ժամանակ(գնագոյացում, հեռարձակում, հակամենաշնորհային քաղաքականություն, աշխատաշուկա և այլն): Այս սահմանազատումը թույլ է տալիս ձևակերպել ավելի ճշգրիտ հետազոտական հարցեր և ընտրել համապատասխան մեթոդաբանություն:

Այսպիսով՝ տնտեսական հետազոտությունների յուրահատուկ գլոբալացման ներկա պայմաններում «Սպորտի տնտեսագիտություն»-ը (**Sports economics**)՝ տնտեսական գիտության ինքնուրույն և առանձնահատուկ ենթաճյուղ է, որը կիրառում է միկրո- և մակ-

րոտնտեսական գործիքակազմը՝ սպորտային շուկաների, կազմակերպությունների և քաղաքականությունների էմպիրիկ ու տեսական ուսումնասիրության համար:

Այս մոտեցումը գիտականորեն վերլուծում է.

Միկրոտնտեսական մակարդակում.

- Մարզիկների աշխատանքային շուկան և վարձատրության կառուցակարգերը
- Ակումբների կառավարման տնտեսական մոդելները
- Փոխանցումների շուկայի գնային մեխանիզմները
- Դիտորդների սպառողական վարքը

Մակրոտնտեսական մակարդակում.

- Սպորտի ազդեցությունը ՀՆԱ-ի վրա
- Ազգային տնտեսության մեջ սպորտի բաժնեմասը
- Մեծ մարզական միջոցառումների տնտեսական ազդեցությունը
- Սպորտային ենթակառուցվածքների ներդրումային արդյունավետությունը

Սպորտի տնտեսագիտության մեկնաբանման տարընկալումները նորովի են դրսևորվում նաև տնտեսագիտական մտքի զարգացման ժամանա-

կակից պայմաններում: Ժամանակակից մասնագիտական գրականության մեջ Լիդսը, վոն Ալմենը և Մաթեսոնը նշում[] են, որ սպորտը տալիս է միկրոտնտեսագիտության գրեթե բոլոր բաժիններից բխող օրինակների լայն դաշտ, ինչը թույլ է տալիս սպորտի տնտեսագիտությունն ուսումնասիրել հետաքրքիր ու կենդանի համատեքստում: Նրանք 7-րդ, թարմացված (2022)[11] հրատարակության կառուցվածքով ուղղորտը ներկայացվում են հինգ մասով և կենտրոնանում երեք հիմնական ուղղությունների վրա՝ **արդյունաբերական կազմակերպություն, հանրային տնտեսագիտություն և աշխատանքի տնտեսագիտություն:**

Մեկ այլ հեղինակ Ռոդնի Ֆորթը[8] սպորտային տնտեսագիտությունը սահմանում է որպես «տնտեսական տեսության կիրառություն սպորտային բիզնեսի վրա», որն առավելապես վերաբերում է մասնագիտական թիմային սպորտին և ցույց է տալիս, թե ինչպե՞ս են առաջարկն ու պահանջարկը միանում շուկայական մակարդակում: Հեղինակն անդրադառնում է նաև սպորտային բիզնեսին, հատկապես սպորտային շուկայի արդյունքներին, տաղանդների շուկային, աշխատանքային հարաբերություններին, սպորտի ոլորտում կառավարության դերին:

Արդյունքի անորոշության վարկածը (*Uncertainty of Outcome Hypothesis*, UOH) շարունակում է մնալ սպորտային պահանջարկի էմպիրիկ մոդելավորման հիմնական տարրերից մեկը [10,13]: Վերջին տարիների վերաբժանորդները ցույց են տալիս, որ մրցակցության հավասարությունը (կամ կանխատեսելիության պակասը) շարունակում է դիտման, մասնակցության և սպառման կարևոր խթան լինել, սակայն ազդեցության ուժը կախված է խաղի որակից, թիմերի «աստղայնությունից» և շուկայի առանձնահատկություններից: 2023 թ. NBA-ի վերաբերյալ իրականացված տեսական-էմպիրիկ ուսումնասիրությունները փաստում են, որ UOH-ի ազդեցությունը ճշգրիտ գնահատելու համար անհրաժեշտ է ներառել նաև «կանխատեսվող խաղի որակը» և թիմային որակը՝ խուսափելու համար սխալ եզրակացություններից [13]:

Մեթոդական նոր միտում է «խաղի ընթացքում» (*within-game*) անորոշության դինամիկ չափումը՝ վայրկյանային կամ քառորդային կտրվածքով գնահատելով, թե հաշվի տատանումներն ու հավասարության պահերը ինչպես են ազդում հեռուստատեսային և սթրիմինգային (օր.՝ YouTube Live, Twitch, Facebook Live, Amazon Prime Video) լսարանի վրա: Վերջին տարիների NBA-ի վերաբերյալ իրականացված էմպիրիկ

ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ խաղի ընթացքում աճող անորոշությունը էապես բարձրացնում է դիտումների պահանջարկը, մինչդեռ միայն նախախաղային հավանականություններով սահմանափակվելը կարող է թերագնահատել այդ էֆեկտը[10,13]:

Սպորտի տնտեսագիտության դաշտն ընդլայնվել է նաև դեպի կանանց սպորտի պահանջարկի մեծացմամբ: Ոլորտի վերաբերյալ 2023–2025 թթ. հաշվետվությունները և վերլուծությունները արձանագրում են հետաքրքրության, դիտումների ու հովանավորչական եկամուտների աճ, իսկ որոշ շուկաներում կանանց մրցաշարերը դիտելիությամբ գերազանցել են տղամարդկանցը[6]: Միևնույն ժամանակ հարթակների միջև վարքագիծը էականորեն տարբերվում է. ավանդական TV-ի անկումները հաճախ փոխհատուցվում են OTT/սթրիմինգային ու short-form (սոցիալական մեդիա) ներգրավմամբ, ինչը կարևորում է բաշխման ալիքների համադրումը պահանջարկի մոդելներում[9]:

Մեր կողմից կատարված ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս նաև, որ վերջին տարիների հետազոտություններում սպորտի տնտեսագիտության օրակարգը զգալիորեն ընդլայնվել է՝ դուրս գալով ավանդական թիմային մարզաձևերի շրջանակից: Այժմ այն ներառում է նոր ուղղություններ, ինչպիսիք

են թվային հարթակները, սոցիալական մեդիայի վրա հիմնված երկրպագուների ներգրավվածության մեխանիզմները և մեդիաիրավունքների գլոբալացված շուկաները: Խորհրդատվական և ոլորտային հաշվետվությունները [7,11] հաստատում են, որ երկրպագուների փորձն աստիճանաբար թվայնացվում է՝ ներառելով ինտերակտիվ հոսքեր, տվյալահեն անհատականացում և Web3 տեխնոլոգիաներ (թոքեններ և այլն): Միաժամանակ, մեդիաիրավունքների շուկան ավելի ու ավելի է տեղափոխվում խոշոր տեխնոլոգիական հարթակներ, որոնք ձևավորում են նոր բիզնես մոդելներ և մրցակցային դինամիկա[7]:

Հայերեն տնտեսագիտական գրականության մեջ «Սպորտի տնտեսագիտություն» և «սպորտի տնտեսություն» եզրույթաբանական հստակ տարբերակումը դեռևս լայնորեն տարածված չէ: Հայկական աղբյուրները, այդ թվում՝ պաշտոնական փաստաթղթերը (օրինակ՝ ՀՀ կառավարության 2024–2030 թվականների ռազմավարությունը) [1,2,3] և լրատվականները, հիմնականում անդրադառնում են սպորտին որպես ոլորտ կամ արդյունաբերություն (ֆինանսավորում, կառավարում, ենթակառուցվածք), այլ ոչ թե որպես ինքնուրույն գիտական ենթաճյուղի:

Մինչդեռ, ինչպես արդեն նշեցինք, միջազգային ակադեմիական

գրականության մեջ, այս երկու հասկացությունները հստակ տարբերակվում են.

Այսպիսով՝ կատարված ուսումնասիրությունները թույլ են տալիս եզրահանգել, որ «Սպորտի տնտեսագիտությունը» տնտեսագիտության համեմատաբար նոր, բայց արագ զարգացող ենթաճյուղ է, որն ուսումնասիրում է սպորտային գործունեության հետ կապված տնտեսական երևույթները:

Սպորտի տնտեսագիտության մեջ կիրառում են միկրոտնտեսագիտության և մակրոտնտեսագիտության տարբեր տեսություններ և մոդելներ, ժամանակակից մեթոդներ, մասնավորապես խաղերի տեսությունը՝ վերլուծելու ակումբների և լիգաների ռազմավարական փոխազդեցությունները, օպտիմալացման տեսությունը՝ ռեսուրսների արդյունավետ բաշխումը հասկանալու համար, և էկոնոմետրիկ մոդելները՝ տվյալների հիման վրա տնտեսական հարաբերությունները գնահատելու համար:

Սպորտի տնտեսագիտությունը՝ տնտեսագիտության ինքնուրույն, սակայն միջդիսցիպլինար ենթաճյուղ է, որն ուսումնասիրում է սպորտի ոլորտում սահմանափակ և հազվագյուր ռեսուրսների արտադրությունը, բաշխումը, փոխանակությունը և սպառումը՝ միկրո և մակրո մակարդակներում՝

հաշվի առնելով վարքային օրինաչափությունները և թվային տնտեսության ազդեցությունները:

Մեր կողմից ներկայացված սահմանումը կարող է դիտարկվել որպես համակարգված և արդիական մոտեցում, քանի որ այն համադրում է տարբեր հեղինակների տեսակետները՝ միաժամանակ ընդգրկելով սպորտի տնտեսագիտության դասական հիմքերը (արտադրություն, բաշխում, փոխանակում, սպառում) և նորագույն ուղղությունները (վարքային տնտեսագիտություն, թվային տնտեսություն): Այն թույլ է տալիս տեսականորեն ու մեթոդաբանական առումով ամբողջականորեն սահմանել սպորտի տնտեսագիտությունը՝ որպես տնտեսագիտության ինքնուրույն, սակայն միջդիսցիպլինար ենթաճյուղ:

Այս խորապատկերին, ավելորդ չենք համարում նշել նաև այն մեթոդաբանական հիմքերը, որոնք «Սպորտի տնտեսագիտության», որպես ենթաճյուղի ուսումնասիրության գործընթացներում խիստ կարևորվում են: Դրանցից առավել կարևորներն են **էկոնոմետրիկ մոդելավորումը, խաղերի տեսությունը, շուկայական վերլուծությունը, օպտիմալացման տեսությունը:**

Սպորտի տնտեսագիտության գիտական նշանակությունը.

Սպորտային տնտեսագիտության գիտական նշանակությունը բազմաշերտ է և ընդգրկում է հետևյալ հիմնական դիտանկյունները.

- **Սպորտային քաղաքականության մշակման ապացույցահեն հիմք.** Այն տրամադրում է վերլուծական գործիքներ և հետազոտական արդյունքներ՝ սպորտային քաղաքականության մշակման և բարելավման համար, ապահովելով, որ որոշումները հիմնված լինեն հստակ տնտեսական տվյալների և վերլուծությունների վրա:

- **Ռիսկերի գնահատման գործիքներ ներդրումային որոշումների համար.** Սպորտի տնտեսագիտությունը մշակում և կիրառում է մոդելներ՝ սպորտային ոլորտում ներդրումների հետ կապված ռիսկերը գնահատելու համար: Սա թույլ է տալիս ավելի տեղեկացված և արդյունավետ ներդրումային որոշումներ կայացնել:

- **Կանխատեսման մոդելներ սպորտային շուկաների զարգացման համար.** Այն մշակում է կանխատեսման մոդելներ, որոնք թույլ են տալիս գնահատել սպորտային շուկաների ապագա զարգացումները, ներառյալ եկամուտների աճը, հանդիսատեսի պահանջարկը և ֆինանսական միտումները:

- **Սպորտի հասարակական դերի սոցիալ-տնտեսական վերլուծություն.** Սպորտի տնտեսագիտությունը ուսում-

նասիրում է սպորտի սոցիալ-տնտեսական ազդեցությունը հասարակության վրա՝ ներառյալ առողջությունը, կրթությունը, զբոսաշրջությունը և համայնքային զարգացումը:

Սպորտի տնտեսագիտության զարգացման ապագայի ուղղությունները:

Ժամանակակից «Սպորտի տնտեսագիտությունը» զարգանում է հետևյալ ուղղություններով.

1. Բեհավորիստական տնտեսագիտության ինտեգրումը սպորտային վարքի ուսումնասիրության մեջ

Այս մոտեցումը հնարավորություն է տալիս ավելի խորությամբ հասկանալ ինչպես սպորտային ոլորտի մասնակիցների (մարզիկներ, մարզիչներ, երկրպագուներ, ակումբների ղեկավարներ, հեռարձակողներ), այնպես էլ սպորտային կազմակերպությունների որոշումների կայացման գործընթացները: Ավանդական տնտեսագիտությունը հաճախ ենթադրում է, որ անհատները ռացիոնալ են և իրենց որոշումները կայացնում են՝ առավելագույնս սեփական օգուտ ստանալու տեսանկյունից: Սակայն բեհավորիստական տնտեսագիտությունը, հիմնվելով հոգեբանական պատկերացումների վրա, ցույց է տալիս, որ մարդկային վարքը հաճախ շեղվում է ռացիոնալությունից՝ ենթարկվե-

լով ճանաչողական կողմնակալությունների՝ զգացմունքների և սոցիալական գործոնների ազդեցությանը:

Սպորտային տնտեսագիտության մեջ այս մոտեցման կիրառումը թույլ է տալիս վերլուծել հետևյալ դիտանկյունները՝ երկրպագուների վարքը, մարզիկների և մարզիչների որոշումները, ակումբների և լիգաների կառավարման առանձնահատկությունները, սպորտային քաղաքականությունը:

Կարելի է արձանագրել, որ բեհավորիստական տնտեսագիտության ինտեգրումը սպորտային տնտեսագիտությանը հեղափոխական է ինչպե՛ս հետազոտական, այնպե՛ս էլ գործնական առումներով: Այն ոչ միայն հարստացնում է սպորտային ոլորտի վերլուծության գործիքակազմը, այլև հնարավորություն է տալիս մշակել ավելի արդյունավետ ռազմավարություններ և քաղաքականություններ՝ հիմնված մարդկային վարքի ավելի ճշգրիտ պատկերացումների վրա: Սա ժամանակակից sports economics-ի առանցքային զարգացումներից է, որն ապահովում է ոլորտի ավելի համապարփակ և նրբերանգրմբոնում:

2.Մեծ տվյալների վերլուծությունը կանխատեսման ճշգրտության բարձրացման նպատակով:

Ժամանակակից աշխարհում մեծ տվյալների (Big Data) աճող ծավալները

և բարդությունը ստեղծում են աննախադեպ հնարավորություններ տարբեր ոլորտներում կանխատեսման ճշգրտությունը բարձրացնելու համար: Ավանդական վերլուծական մեթոդները հաճախ անբավարար են մեծ տվյալների մարտահրավերները հաղթահարելու համար՝ պայմանավորված դրանց ծավալով, արագությամբ և բազմազանությամբ: Մեծ տվյալների վերլուծությունը սպորտի ոլորտում ևս թույլ է տալիս մշակել և վերլուծել հսկայական քանակությամբ տեղեկատվություն՝ բացահայտելով թաքնված օրինաչափություններ, միտումներ և փոխկապակցվածություններ, որոնք անհասանելի կլինեին փոքրածավալ տվյալների դեպքում:

3.Կայուն զարգացման մոդելների մշակումը սպորտային ենթակառուցվածքների համար: Սպորտային ենթակառուցվածքների կայուն զարգացման մոդելների մշակումը կենսական նշանակություն ունի ինչպես շրջակա միջավայրի պաշտպանության, այնպես էլ տնտեսական արդյունավետության և սոցիալական պատասխանատվության ապահովման համար: Այն թույլ է տալիս ստեղծել մարզական օբյեկտներ, որոնք ոչ միայն ծառայում են իրենց հիմնական նպատակին, այլև նվազագույնի են հասցնում բացասական ազդեցությունը բնության վրա և առավելագույնի են հասցնում օգուտները համայնքի համար:

4.Թվային տնտեսության ազդեցությունը սպորտային ոլորտի վրա: Թվային տնտեսությունը հեղափոխական փոփոխություններ է բերել սպորտի ոլորտում՝ վերափոխելով մարզաձևերի դիտման, կառավարման և առևտրայինացման եղանակները:

Այս փոփոխություններն ունեն ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական ազդեցություններ: Դրական ազդեցություններից կարևորում ենք երկրպագուների ներգրավվածության բարձրացումը, տվյալների վերլուծությունը, սպորտի կառավարման արդյունավետության բարձրացումը: Իսկ բացասական ազդեցություններից՝ անվտանգության և գաղտնիության մտահոգությունները, կախվածությունը տեխնոլոգիայից, էթիկական հարցերը և E-sports-ի ազդեցությունը ավանդական սպորտի վրա:

Աներկբա է, որ թվային տնտեսությունը զգալիորեն ընդլայնել է սպորտի ոլորտի հնարավորությունները՝ արձանագրելով աննախադեպ աճ և նորարարություն:

Եզրակացություն: «Սպորտի տնտեսագիտություն»/«սպորտի տնտեսություն» եզրույթների անսահմանազատ գործածությունը ծնում է մեթոդաբանական անորոշություններ և գիտական վավերականության խնդիրներ:

Անհրաժեշտ է եզրույթաբանական խիստ ստանդարտացում՝ ապահովելու հետազոտությունների համադրելիությունը և քաղաքականության վերլուծությունների կոռեկտությունը: Ի տարբերություն տնտեսագիտության ավանդական ճյուղերի, սպորտի տնտեսագիտությունը հաճախ հաշվի է առնում այնպիսի ոչ ֆինանսական դրդապատճառներ, ինչպիսիք են սպորտային փառքը, երկրպագուների հավատարմությունը և սպորտային հաջողության սոցիալական արժեքը: Այս առանձնահատկությունները սպորտի տնտեսագիտությունը դարձնում են եզակի և հետաքրքիր ուսումնասիրության ոլորտ: Սույն հետազոտությունն ապացուցում է, որ «Սպորտի տնտեսագիտություն» եզրույթը պետք է սահմանվի որպես տնտեսագիտության ինքնուրույն, բայց միջդիսցիպլինար ենթաճյուղ, որն ուսումնասիրում է սպորտային գործունեության հետ կապված տնտեսական երևույթները՝ կիրառելով միկրո- և մակրոտնտեսական, էկոնոմետրիկ և խաղային-տեսական մեթոդներ, հաշվի առնելով վարքային օրինաչափությունները, թվայինացման ազդեցությունները և կայունության պահանջները:

1. ՀՀ կառավարություն. (07.12.2023). «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտների 2024–2030 թվականների զարգացման ռազմավարությունը» և «Գործողությունների պլան» (N 2145-L). ARLIS իրավ. ՏԻ. https://www.arlis.am/hy/acts/186978?utm_source=chatgpt.com, [մուտք՝ 01.08.2025]
2. Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարություն. (09.01.2025). ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման 2025 թվականի տարեկան ծրագիրը և միջոցառումների ցանկը հաստատվելու մասին (նախարարի հրաման, 19-Ա/...), <https://escs.am/files/files/2025-01-10/e880b6de7fac21cb1aabc4b624bdf1c9.pdf>, [մուտք՝ 01.08.2025]
3. Հայաստանի Հանրապետության օրենք «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» (վերջին խմբ.): ARLIS, <https://www.arlis.am/hy/acts/142597>, [մուտք՝ 01.08.2025]
4. Andreff, W. (2009, May 27–29). *À quoi sert l'économie du sport?* Paper presented at the 5e Congrès international de la Société de Sociologie du Sport de Langue Française: «À quoi servent les sciences sociales du sport? Recherches et utilité(s) sociale(s)», CRIS, Université Claude Bernard – Lyon 1, France. Available at: p.1-2 <https://shs.hal.science/halshs-00634927v1/document>, [մուտք՝ 06.08.2025]
5. Blair, R. D. (2011). *Sports economics*. Cambridge University Press, https://books.google.am/books?id=aUED8SK8_qAC&printsec=frontcover&hl=hy#v=onepage&q&f=false, [մուտք՝ 06.08.2025]
6. Business Insider. (2024, April 8). *NCAA women's basketball TV ratings and popularity surge, with stars like Caitlin Clark driving interest*. <https://edition.cnn.com/2024/04/10/us/ncaa-womens-basketball-ratings-dg> [մուտք՝ 10.08.2025]
7. Deloitte. (2024). *2024 Sports Industry Outlook*. <https://www.deloitte.com/ug/en/Industries/tmt/perspectives/sports-industry-outlook.html>, [մուտք՝ 10.08.2025]
8. Fort, R. D. (2011). *Sports Economics* (3rd ed.). Prentice Hall. (Preview: Google Books)., https://books.google.am/books/about/Sports_Economics.html?id=iTtAAAA-MAA&redir_esc=y, [մուտք՝ 09.08.2025]

9. The Guardian. (2025, June 26). *Mainstream TV audiences for Women's Super League dropped 35% last season*. <https://www.theguardian.com/football/2025/jun/26/mainstream-tv-audiences-for-womens-super-league-dropped-35-last-season>, [մուտք՝ 10.08.2025]

10. Maxcy, J. G. (2024). *Sport Economics Research: New Perspectives on the Demand for Sport*. **Digest of Sport Management**, 4, 1–12

https://digestsm.com/upload/iblock/c69/p1yt59p4nl0ddpk1clp610q4kxuyjkeq/4_Joel_G.Maxcy_2024.pdf, [մուտք՝ 10.08.2025]

11. Michael A. Leeds, Peter von Allmen, Victor A. Matheson, *Economics and Sports*, 7th Edition, 2022, <https://www.routledge.com/The-Economics-of-Sports/Leeds-Matheson-von-Allmen/p/book/9781032330037>, [մուտք՝ 11.08.2025]

12. PwC. (2023). *Sports Survey 2023*. <https://www.pwc.ch/en/publications/2023/PwCs-Global-Sports-Survey-7th-Edition-CH.pdf> [մուտք՝ 10.08.2025]

13. Solow, J. L., Reilly, P., & von Allmen, P. (2024). *Within-game uncertainty of outcome and the demand for professional basketball on television*. **Sports Economics Review**, 8, 100044. <https://doi.org/10.1016/j.spoecon.2024.100044>, [մուտք՝ 10.08.2025]

ON THE INTERPRETATION OF THE TERM "SPORT ECONOMICS"

J.A. Tadevosyan

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

ABSTRACT

Keywords: sport economics, terminological ambiguities, interdisciplinary field, microeconomics, macroeconomics, behavioral economics, big data, digital economy.

Research Relevance. In today's global economy, the study of sport economics is increasingly important due to the growing role of sport. Despite terminological ambiguities, applying economic principles and analytical tools is essential for understanding resource allocation, decision-making, and the influence of markets and public policies. A systematic and academic definition of the field is thus a necessary condition for the advancement of economic thought.

Research Aim: The aim of this study is to substantiate the hypothesis that sport economics is an independent subfield of economic science with a distinct place in the system of disciplines.

Research Objectives: to analyze and clarify terminological confusions and semantic ambiguities concerning the concept of sports economics; to propose a new definition; and to formulate directions for future development of the field.

Research Methods and Organization. The study employed theoretical and comparative analysis, examining definitions of “sport economics” and distinguishing it from “the sport economy” (the aggregate sector). A new definition is proposed, methodological foundations outlined, and prospects for further development discussed.

Research result analysis: Literature review shows that confusion arises from the interdisciplinary and evolving nature of the field. Scholars clearly differentiate between *sports economics* as an analytical discipline and *the sports economy* as the sector. Sports economics is identified as a rapidly developing subfield that analyzes economic phenomena of sport using micro- and macroeconomic tools, including production, distribution, and consumption of resources, while accounting for behavioral patterns and the digital economy.

Conclusion: Sports economics is an independent yet interdisciplinary subfield of economics. Its methodological foundations include econometric modeling, game theory, and market analysis. The field provides evidence and forecasting models for policy and investment decisions. Future progress will be driven by behavioral economics, big-data analytics, and research on digital transformations.

О ТОЛКОВАНИИ ТЕРМИНА «ЭКОНОМИКА СПОРТА»

Дж. А. Тадевосян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: экономика спорта, терминологические разночтения, междисциплинарная область, микроэкономика, макроэкономика, поведенческая экономика, большие данные, цифровая экономика.

Актуальность исследования. В условиях глобальной экономики изучение экономики спорта приобретает особую значимость благодаря растущей роли Sportedu.am

спорта. Несмотря на терминологические неоднозначности, применение экономических принципов и аналитических инструментов необходимо для понимания распределения ресурсов, процессов принятия решений и влияния рынков и государственной политики. Систематическое и академическое определение области является важным условием развития экономической мысли.

Цель и задачи исследования. Цель — подтвердить гипотезу о том, что экономика спорта является самостоятельной подотраслью экономической науки и занимает особое место в системе дисциплин. Задачи: проанализировать и прояснить терминологические путаницы и смысловые неопределенности, связанные с трактовкой термина «экономика спорта»; предложить новое определение; сформулировать направления дальнейшего развития области.

Методы и организация исследования. Использованы теоретический и сравнительный анализ. Рассмотрены различные трактовки «экономики спорта» и её отличие от «спортивной экономики» как совокупного сектора. Предложено новое определение, обозначены методологические основы и перспективы развития.

Анализ результатов исследования. Обзор литературы показывает, что терминологическая путаница связана с междисциплинарным и динамичным характером области. Учёные различают *экономику спорта* как аналитическую дисциплину и *спортивную экономику* как отрасль. Экономика спорта определяется как быстро развивающаяся подотрасль, исследующая производство, распределение и потребление ресурсов с использованием микро- и макроэкономических инструментов, учитывающая поведенческие закономерности и влияние цифровой экономики.

Краткие выводы. Экономика спорта — самостоятельная, но междисциплинарная подотрасль экономической науки. Её методология включает эконометрическое моделирование, теорию игр и анализ рынков. Научная значимость заключается в формировании доказательной базы и прогнозных моделей для спортивной политики и инвестиций. Будущее развитие связано с интеграцией поведенческой экономики, анализа больших данных и цифровых трансформаций.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Ջուլիետա Արամայիսի Թադևոսյան՝ տ.գ.թ., Սպորտի կառավարման և մարզական լրագրության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: julieta.tadevosyan@sportedu.am

Information about the author

Julietta Aramayis Tadevosyan, PhD in Economics (Candidate of Sciences), Associate Professor, Head of the Department of Sports Management and Sports Journalism, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E.mail: julieta.tadevosyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 14.08.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.08.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

**ՄԵԴԻԱԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՎՈԼԵՅ-
ԲՈԼԻ ՀԱՆՐԱՀՈՉԱԿՄԱՆ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ. ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ
ՓՈՐՁՆ ՈՒ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ ՀՀ-ՈՒՄ**

Ա. Շ. Մկրտիչյան¹, Բ. Գ. Եղիազարյան²,

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

²Հայաստանի վոլեյբոլի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան,

Առանցքային բառեր: Վոլեյբոլ, մեդիա, մեդիագործիք, լուսաբանում, կայք, սոցիալական ցանց, լսարան, մեդիաառաջխաղացում:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից աշխարհում սպորտի հանրահոչակման և զարգացման գործում մեծ դերակատարում ունի մեդիան՝ իր բազմազան գործիքակազմի կիրառման հնարավորություններով: Այդ համատեքստում վոլեյբոլը, իբրև սիրված և դիտարժան թմային խաղերից մեկը, որը վերջին տարիներին նաև բավական տարածում ունի Հայաստանի Հանրապետությունում, համակարգված, պատշաճ և հետևողական մեդիաներկայացվածության կարիք ունի: Թեև մարզաձևի զարգացման հեռանկարները լայն են, սակայն անելիքները ոչ միշտ են համարժեք՝ հատկապես ընտրված գործիքակազմի առումով: Եվ քանի որ մեդիան՝ հատկապես թվային հարթակներում, այսօր որոշիչ դեր է խաղում սպորտի հանրայնացման, մրցակցային

հետաքրքրության և հանրության ներգրավվածության ձևավորման գործում, ուստի կարևոր է նաև միջազգային փորձի ուսումնասիրությունը, որը ոչ միայն հետաքրքրական է և արդյունավետ, այլ նաև ուղենշային կարող է լինել՝ հայաստանյան մեդիա իրականության համար առաջարկելով հնարավոր լուծումներ: Նշված թեմայով, մասնավորապես, վոլեյբոլ մարզաձևի, դրա լուսաբանման, առավել ևս մեդիագործիքների կիրառման կամ մեդիայի դերի վերաբերյալ գրականություն, ըստ էության, դեռևս չկա, ուստի աշխատանքը հիմնականում հիմնվում է նաև անկախ հետազոտության:

Հետազոտության նպատակն է՝ վերլուծել մեդիագործիքների կիրառման առանձնահատկությունները վոլեյբոլ մարզաձևի հանրայնացման գործում՝ ուսումնասիրելով ինչպես հայաստանյան մեդիադաշտում առկա իրավիճակը, այնպես էլ՝ միջազգային փորձը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- Ուսումնասիրել ՀՀ-ում վոլեյբոլ մարզաձևի մեդիաներկայացվածության արդի վիճակը, նաև դիտարկել միջազգային փորձը:

- Վերլուծել մեդիագործիքների ազդեցությունը վոլեյբոլի հանրահոջական վրա:

- Հիմնավորել մեդիագործիքների արդյունավետ կիրառման հնարավորությունները՝ հատկապես թվային հարթակներում վոլեյբոլի ճանաչելիությունն ու հանրության (հատկապես՝ դեռահասների և երիտասարդների) ներգրավվածությունը բարձրացնելու նպատակով:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության վերլուծություն, համեմատություն և լրագրագիտական ուսումնասիրություն: Թեմայի ուսումնասիրության համար առանձնացվել են 2023-2024 թվականներին հայաստանյան մեդիայում տեղ գտած նյութերը, դիտարկվել է նաև միջազգային փորձը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում տեղեկատվությունն ունի բացառիկ կարևոր դեր [4]: Ժամանակակից աշխարհում սպորտը ոչ միայն մարդու ֆիզիկական ակտիվության և մարզիկների հնարավորություն-

ների դրսևորում է, այլև՝ հանրային կապերի, բրենդավորման և հաղորդակցության հարթակ: Այս համատեքստում մեդիայի ազդեցությունը դրսևորվում է միաժամանակ մի քանի ուղղություններով՝ հանրության ուշադրության կենտրոնացում, սպորտային արժեքների տարածում, առողջ ապրելակերպի քարոզչություն, սպորտային ապրանքանիշերի առաջմղում, սպորտի՝ իբրև ժամանցի հանրայնացում և այլն: Ավանդական զանգվածային լրատվամիջոցները (մամուլ, ռադիո, հեռուստատեսություն) երկար տարիներ եղել են սպորտի հանրայնացման հիմնական հարթակները, որոնք ձևավորել են հասարակության ընկալումը տարբեր մարզաձևերի վերաբերյալ: Հատկապես հեռուստատեսությունը՝ իր վիզուալ հնարավորություններով, էապես նպաստել է մարզական իրադարձությունների լայն հասանելիությանը և սպորտի՝ որպես մշակութային երևույթի ընկալմանը: Գլխավորի համալսարանի հաղորդակցության պրոֆեսոր Ռայմոնդ Բոյլի դիտարկմամբ՝ մարզական լրագրությունը, ի տարբերություն ավանդական նորությունների, ձևավորում է ոչ միայն տեղեկատվական հաղորդակցություն, այլև՝ զգայական ներգրավվածություն՝ մարզասերների, հովանավորների և մարզիկների միջև[5]:

Ի տարբերություն ավանդական լրատվամիջոցների՝ թվային մեդիայի (կայքեր, սոցիալական ցանցեր) զարգացումը նոր հարթակներ է ստեղծել սպորտի ներկայացման և հանրահռչակման համար: Հատկապես սոցցանցերը (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, Telegram և այլն) դարձել են ոչ միայն սպորտային իրադարձությունների լուսաբանման միջոց, այլև՝ անմիջական հաղորդակցության և բովանդակության ինքնուրույն ստեղծման հնարավորություն նաև մարզիկների և մարզասերների համար: Հատկանշական է Ավստրալիայի պետական համալսարանի Մեդիայի և հաղորդակցության պրոֆեսոր Բրեթ Հաթչինսի և Արևմտյան Սիդնեյի համալսարանի մշակութային հետազոտությունների վաստակավոր պրոֆեսոր Դեյվիդ Ռոուի դիտարկումը, ըստ որի թվային մեդիան վերածնունդ է սպորտի սպառման ձևերը՝ այն դարձնելով համատեղ փորձառություն և վիրտուալ համայնքների ձևավորման գործիք[6]: Իսկ ռուս հետազոտող Ի. Կուզնեցովան ընդգծում է, որ սպորտային միջոցառումների մեդիագրավչությունը նպաստում է ոչ միայն սպորտի տնտեսական արժեքի աճին, այլև սպորտային ինդուստրիայի կայացմանը: Ավելին՝ մեդիան դառնում է ոչ միայն տեղեկատու, այլև շահագրգիռ մասնակից՝ ազդելով սպորտային քաղաքականության, մրը-

ցումների կառուցվածքի և նույնիսկ մարզիկների հեղինակության ձևավորման վրա[3]:

Անհերքելի է, որ թվային մեդիագործիքների կիրառումը մարզաձևերի ներկայացվածության գործում, մասնավորապես՝ վոլեյբոլի, կարող է և ունի հսկայական ազդեցություն: Վոլեյբոլը, որ մարզաշխարհում իր ուրույն ու կարևոր դերակատարումն ունի, պատմությանը հայտնի է անհիշելի ժամանակներից: Վոլեյբոլի նախատիպային խաղի մասին հիշատակվում է դեռ Ք.ա. 3-րդ դարում [2]: Ժամանակակից աշխարհում ընդունված է համարել, որ մարզաձևը ստեղծել է Ուիլյամ Գ. Մորգանը 1895-ին՝ ԱՄՆ-ում: Այն մեր օրերում համարվում է ամենադիտարժան և տարածված խաղը ֆուտբոլից հետո (ավելի քան 800 միլիոն մարդ ամբողջ աշխարհում զբաղվում է վոլեյբոլով)[14]: 1947 թ.-ին ստեղծվել է Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան (FIVB): Վոլեյբոլի աշխարհի առաջին առաջնությունն անցկացվել է 1949-ին Պրահայում՝ տղամարդկանց համար, իսկ 1952 թ.-ին՝ Մոսկվայում, կանանց համար: Այդ ժամանակից ի վեր FIVB-ն աճել և դարձել է աշխարհի ամենամեծ սպորտային կազմակերպություններից մեկը՝ 222 անդամ կառույցներով: Չնայած Աշխարհի առաջնությունները շարունակում են մնալ խաղի գլխավոր գալթակողությունը՝ FIVB-ն ավելացրել է նաև

այլ մրցույթներ՝ ինչպես Համաշխարհային Լիգան, Համաշխարհային Մեծ մրցաշարը, Համաշխարհային Գավաթը, Մեծ չեմպիոնների գավաթը և այլն:

Հայաստանի մարզաշխարհի վետերանների վկայությամբ՝ Հայաստանում 1926 թ.-ին Գյումրիում է առաջին անգամ ցուցադրվել վոլեյբոլ խաղը, որը շատ արագ տարածվել է ամբողջ երկրով: Ամեն տարի անցկացվում էին հանրապետական առաջնություններ, անցկացվում էր գավաթի խաղարկություն, հանրապետության 4 քաղաքների միջև մրցաշարեր, ինչպես նաև պատանեկան տարբեր տարիքային խմբերի միջև մրցաշարեր և այլն[1]:

1964 թ.-ին Տոկիոյում վոլեյբոլն առաջին անգամ ընդգրկվեց Օլիմպիական խաղերի ծրագրում [2]:

Վոլեյբոլ մարզաձևը, որպես թիմային, դինամիկ և հուզական բովանդակությամբ հագեցած խաղ, վերջին տասնամյակում դարձել է մեդիագործիքների փորձարարական կիրառման կարևոր հարթակներից: Միջազգային կազմակերպությունները՝ ինչպես օրինակ՝ FIVB-ը[18] և CEV-ը (European Volleyball Confederation)[17], ձևավորել են կոնտենտի (բովանդակության) մշակման և տարածման թվային ռազմավարություններ, որոնք նպատակաուղղված են վոլեյբոլի գրավչության

բարձրացմանը, մասնակիցների թվի ավելացմանը և սպորտային բրենդի ձևավորմանը: Հատկապես վերջին տարիներին FIVB-ը իր թվային ռազմավարության կենտրոնում դրել է բազմապլատֆորմային հաղորդակցությունը, որի միջոցով փորձ է արվում հասնել ինչպես ավանդական, այնպես էլ նոր սերնդի սպառողին: Տեղեկատվական հարթակների բազմազանությունը՝ ներառյալ YouTube-ի ուղիղ հեռարձակումները, Instagram Reels/Stories, TikTok Challenges, ինչպես նաև ինֆոգրաֆիկ նյութերի տարածումը այլ սոցիալական հարթակներում, հնարավորություն են տալիս ձևավորելու վոլեյբոլի շուրջ ընդգրկուն թվային համայնքներ: 2022 թվականին «Volleyball World»-ի նախաձեռնությամբ իրականացված թվային արշավները (օրինակ՝ #VolleyballWorld[22], #BePartOfTheGame[21]) նպաստեցին վոլեյբոլի դիտելիության աճին՝ հատկապես նոր սերնդի լսարանի շրջանակում:

Վոլեյբոլի համաշխարհային կազմակերպությունը 2023 թվականին հաստատեց իր տեղը թվային միջավայրում՝ գրավելով երկրպագուներին ամբողջ աշխարհում իր հետաքրքիր բովանդակությամբ և նորարար մոտեցմամբ: Այժմ Վոլեյբոլի համաշխարհային կազմակերպության YouTube-յան ալիքը շուրջ 3.8 միլիոն հետևորդ ունի[22], որտեղ

ներկայացված են հազարավոր տեսանյութեր, իրականացվում են ուղիղ հեռարձակումներ՝ վճարովի հիմունքներով դիտելու հնարավորությամբ: FIVB նախագահ դոկտոր Արի դա Սիլվա Գրասան նշել է. «Չնայած սպորտի թվային արդիականացումը սկսվել է FIVB-ից՝ Վոլեյբոլի համաշխարհային կազմակերպությունը դա տեղափոխել է հաջորդ մակարդակ, և մենք նկատում ենք երկրպագուների աճ, առավել քան երբևէ: Հպարտ եմ, որ կարողացել ենք հաղթահարել սահմանները և կոտրել պատնեշները՝ միավորելով աշխարհի տարբեր անկյուններից մեր հետևորդներին և ձևավորելով իսկապես գլոբալ վոլեյբոլային ընտանիք» [19]:

Վոլեյբոլի համաշխարհային կազմակերպության գլխավոր գործադիր տնօրեն Ֆին Թեյլորը ևս մեծապես կարևորում է մեդիագործիքների կիրառումը՝ նշելով, որ թվային դարում շատ կարևոր է ունենալ ուժեղ առցանց ներկայություն[10]:

Հատկանշական է նաև, որ վոլեյբոլային միջազգային կառույցները մեդիագործիքներն օգտագործում են ոչ միայն լսարանին տեղեկատվություն փոխանցելու, այլև՝ մասնակցային մեդիա ձևավորելու նպատակով: Դրա արդյունքում լսարանը դառնում է ակտիվ մասնակից՝ ստեղծելով սեփական բովանդակությունը՝ խաղերից տեսանյու-

թեր, մեկնաբանություններ, խաղացանկերի վերլուծություններ, մեմեր և այլն: Սա ամրապնդում է սպորտի շուրջ հաղորդակցային կապը և նպաստում երկարաժամկետ և հավատարիմ լսարանի ձևավորմանը:

Եվրոպական կոնֆեդերացիան (CEV) կարևորում է նաև մարզիկների դերը՝ որպես թվային բովանդակություն ստեղծողներ: Շատ դեպքերում մարզիկներն ունեն իրենց սեփական բլոգները կամ սոցիալական էջերը, որոնք առաջ են մղում ոչ միայն անձնական բրենդը, այլև վոլեյբոլն ընդհանուր առմամբ: Այս մոտեցումը համահունչ է նաև Հաբեխսի և Ռոուի տեսությանը, ըստ որի՝ թվային մեդիան թույլ է տալիս ապակենտրոնացնել տեղեկատվական հոսքերը և դարձնել սպորտը ավելի հանրային, մասնակցային և դինամիկ[6]:

Լատինամերիկյան փորձը ցույց է տալիս, որ մեդիաարշավները հաճախ կապվում են ոչ միայն մրցումային սեզոնի հետ, այլ նաև՝ կրթական, սոցիալական և մարքեթինգային արշավների: Օրինակ՝ Բրազիլիայի վոլեյբոլի ֆեդերացիայի նախաձեռնած «Սովորում ենք վոլեյբոլ» (Aprendendo Vôlei) կրթական նախագիծը, որը տարածվեց սոցիալական մեդիայում, միավորում է դպրոցականներին, մարզիչներին և մեդիաբովանդակություն ստեղծողներին՝ սպորտը տարածելու և նոր սերնդին ներգրավելու համար:

Վերջին տարիներին ակտիվացել է վոլեյբոլի ներկայացումը սոցիալական հարթակներում՝ Instagram, TikTok, YouTube, որտեղ բովանդակություն տարածում են ոչ միայն պաշտոնական աղբյուրները, այլև երկրպագուները և բլոգերները: Սա նպաստում է մարզաձևի ճանաչելիության և ներգրավածության ավելացմանը:

Նպատակ ունենալով մեծացնել հանրային հետաքրքրությունը և ավելացնել մրցակցությունը՝ սոցիալական ցանցերը կարող են և նպաստում են այս մարզաձևի հանրայնացմանը՝ ապահովելով հասանելիություն և ընդգրկունություն, երկրպագուների ներգրավվածություն, լուսաբանումներ, ուղիղ հեռարձակումներ և այլն: Վոլեյբոլի մրցաշարերին և նորություններին կարելի է հետևել միջազգային և օտարերկրյա մի շարք հեղինակավոր թվային հարթակներում.

1. FIVB (<https://www.fivb.com/>) – Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիայի պաշտոնական կայքը ներկայացնում է լուրեր, առաջնությունների ժամանակացույցեր, արդյունքներ, մարզիկների մասին տվյալներ, ուղիղ հեռարձակումներ և այլն:

2. Volleyball World (<https://en.volleyballworld.com/>) – Աշխարհում վոլեյբոլին նվիրված ամենամեծ լսարան ունեցող լրատվական հարթակներից է, ո-

րը լուսաբանում է աշխարհի խոշոր առաջնությունները, մարզաձևի նորությունները, ներկայացնում վերլուծություններ, հարցազրույցներ, ապահովում հեռարձակումներ:

3. CEV (<https://www.cev.eu/>) – Եվրոպական վոլեյբոլի կոնֆեդերացիայի պաշտոնական կայքը ներկայացնում է Եվրոպայի առաջնություններն ու Չեմպիոնների լիգան, նաև՝ հայաստանյան առաջնությունները:

4. EEVZA (<https://eevza.eu/>) – Արևելյան Եվրոպայի երկրների վոլեյբոլի ասոցիացիայի կայքը անդրադառնում է նաև հայաստանյան մրցաշարերին:

5. NORCECA (<https://norceca.net/>) – Հյուսիսային, Կենտրոնական Ամերիկայի և Կարիբյան տարածաշրջանի վոլեյբոլի պաշտոնական կայքը ներկայացնում է վոլեյբոլի առաջնություններ, արդյունքներ, մրցաշարային աղյուսակներ, վիճակագրություն, տղամարդկանց և կանանց թիմերի մասնակցություն տարբեր տարիքային խմբերում և այլն:

6. Всероссийская федерация волейбола (<https://volley.ru/>) – Վոլեյբոլի համառոտաստանյան ֆեդերացիայի պաշտոնական կայքը վոլեյբոլի տեղեկատվական շտեմարան է Ռուսաստանի

ազգային թիմերի, լիգաների, առաջնությունների և այլ կարևոր իրադարձությունների մասին:

Այսպիսով, միջազգային փորձը վկայում է, որ մեդիագործիքների համակարգված և նպատակային կիրառումը մեծապես նպաստում է մարզաձևի, տվյալ դեպքում՝ վոլեյբոլի հանրայնացմանը, ավելին՝ վոլեյբոլը դառնում է նաև մեդիաարտադրանք:

Վոլեյբոլը՝ որպես միջազգային մարզաձև, մեծ տարածում ունի, սակայն այն հաճախ մնում է ֆուտբոլի, բասկետբոլի և այլ առավել կոմերցիոն մարզաձևերի ստվերում: Հայաստանում սպորտային մեդիայի զարգացումը վերջին տարիներին որոշակի առաջընթաց գրանցել է, սակայն առանձին մարզաձևերի՝ այդ թվում վոլեյբոլի լուսաբանումը շարունակում է մնալ ոչ համաչափ: Մինչ օրս վոլեյբոլի վերաբերյալ մեդիահոսքերը սահմանափակվում են հիմնականում մրցաշարերի և ազգային հավաքականի մասնակցությամբ փոքրաթիվ հաղորդումներով և հրապարակումներով, ավելին՝ շարունակական հանրայնացման և ռազմավարական հաղորդակցության պակասը խոչընդոտում է մարզաձևի մասսայականացման հնարավորությունները:

Դիտարկելով հայաստանյան առաջատար մեդիաահարթակները՝ ակնհայտ է, որ ֆուտբոլը և բասկետբոլն ունեն ավելի ընդգրկուն ներկայություն,

փոխարենը վոլեյբոլին վերաբերող նյութերը հիմնականում ունեն իրադարձային բնույթ և չեն ձևավորում շարունակական տեղեկատվական միջավայր: Օրինակ՝ հրապարակումները սովորաբար սահմանափակվում են հետևյալ ձևաչափերով՝ «Հայտնի են տղամարդկանց վոլեյբոլի «Պրո Լիգա 2023-2024» առաջնության հաղթողները» [9], «Խաչատուր Ստեփանյանը կգլխավորի ՀՀ վոլեյբոլի տղամարդկանց հավաքականը» [15] և այլն, առանց վերլուծական կամ խորքային բովանդակության: Սա ցույց է տալիս, որ մարզաձևի լուսաբանումը դիտարկվում է որպես փաստարձանագրող, այլ ոչ բովանդակություն ստեղծող գործընթաց:

Մյուս կողմից, Հայաստանի վոլեյբոլի ֆեդերացիան ունի պաշտոնական կայք (<http://www.armvolley.am/>), որը ներկայում չի գործում, փոխարենն ունի սոցիալական էջեր (Facebook, Instagram), որտեղ տեքստային նյութերով, ֆոտոռեպորտաժներով, տեսանյութերով լուսաբանվում են հանրապետության տարածքում և դրանից դուրս տեղի ունեցող առաջնությունները: Ներկայացվում են դասական, լողափնյա և ձյան վոլեյբոլի բարձրագույն և երիտասարդական առաջնությունները: Տեղադրվում են հարցազրույցներ, արտասահմանյան ֆեդերացիաների հետ կլնքած պայմանագրերի մասին տեղեկատ-

վության և այլն: Բարձրագույն և միջագային առաջնությունների ժամանակ ուղիղ եթերներով ցուցադրվում են անցկացվող հանդիպումները: Տարեվերջին ամփոփվում են տարվա արդյունքները: Ֆեդերացիայի ֆեյսբուքյան էջը 2025 թվականի հունիսի 1-ի դրությամբ ունի 6 հազարից ավելի հետևորդ, ինստագրամյան էջը՝ 1300: Ինստագրամյան էջում հիմնականում ներկայացվում են առաջնություններն ու տեղի ունեցող իրադարձությունները ֆոտոռեպորտաժներով և Reel-երով (կարճ տեսանյութեր): Տեսանյութերի դիտումները որպես կանոն անցնում են 5000-ը: Ֆեդերացիայի YouTube-յան ալիքը ակտիվությամբ զիջում է մյուսներին, այստեղ ցուցադրվում են Եվրոպայի և միջագային այլ առաջնությունները, ինչպես նաև կանանց և տղամարդկանց «Պրո Լիգա»-ների եզրափակիչները: Յուբիլեյային ալիքը գործում է 2020 թվականից, ունի մոտ 750 հետևորդ, իսկ դիտումների թիվն անցնում է 3000-ը:

Ընդհանուր առմամբ, վոլեյբոլը, ի տարբերություն այլ մարզաձևերի, սոցիալական հարթակների հայաստանյան տիրույթում գրեթե բացակայում է, ինչը, մեր դիտարկմամբ, մասնակիորեն պայմանավորված է սպորտային կառույցներում մեդիամասնագետների ներգրավվածության պակասով, ինչպես նաև ֆինանսական և նյութատեխնիկական

սահմանափակումներով: Այնուամենայնիվ, վերջին տարիներին մեդիաառաջխաղացման գործում որոշ տեղաշարժեր նկատվում են. օրինակ՝ Հայաստանի վոլեյբոլի Մ-16 առաջնության հատվածական լուսաբանումը[16], նաև մարզիկների մասնակցությունը հեռուստատեսային հաղորդումներին և փողքասթեններին՝ այդ կերպ փորձելով ձևավորել մարզաձևի հանրայնացման նոր հնարավոր ուղիներ:

Հայաստանում վոլեյբոլային իրադարձությունները հիմնականում լուսաբանվում են Fast TV սպորտային հեռուստաալիքով, սակայն քիչ հաճախակիությամբ: Ավելի հաճախ մարզաձևը լուսաբանում են fastnews.am, news.am, armsport.am, armenpress.am և մի շարք այլ կայքեր: Դրանք տեքստային նյութերով և ֆոտոռեպորտաժներով ամփոփում են ինչպես դասական, այնպես էլ լողափնյա և ձյան վոլեյբոլի առաջնությունները: Այսպես, հայաստանյան առցանց լրատվամիջոցներն անդրադառնում են վոլեյբոլային իրադարձություններին, սակայն լուսաբանման ծավալն ու խորությունը սահմանափակ են: Մասնավորապես, news.am կայքը սեղմ անդրադարձ է կատարել Հայաստանի ձյան վոլեյբոլի առաջնությանը[13], Երևանում անցկացված վոլեյբոլի տղամարդկանց Եվրոպայի մինչև 22 տարե-

կանների առաջնությանը[12]: Փոխարենը fastnews.am կայքը պարբերաբար լուսաբանում է ինչպես տեղական, այնպես էլ միջազգային մրցաշարերը: Հրապարակումներ կան նվիրված «Քաղաքապետի գավաթ 2024» մրցաշարին, Լոդափնյա վոլեյբոլի Մ-18 առաջնությանը[11], 2024 թ. Օլիմպիական խաղերի վոլեյբոլի հանդիպումներին և այլն: Որոշ խաղեր հեռարձակվել են նաև ուղիղ եթերով: Հայաստանի վոլեյբոլի տղամարդկանց հավաքանակի հաղթական ելույթներին[7], ԱՊՀ երկրորդ խաղերում Հայաստանի վոլեյբոլի թիմի հաղթանակին[8] և անդրադաժել armenpress.am-ը: Քանակական վերլուծության արդյունքներով պարզ է դառնում, որ 2023–2024 թթ. ընթացքում վոլեյբոլին նվիրված հրապարակումների թիվը դիտարկված հայաստանյան կայքերում տարեկան կտրվածքով հիմնականում չի գերազանցում 8-ից 10-ը, իսկ բացառիկ դեպքերում միայն այդ սահմանը գերազանցված է:

Ըստ էության՝ վոլեյբոլը հայտնվում է հեռուստաեթերում իրադարձությունից իրադարձություն: Որպես կանոն՝ այն հետևողական չի լուսաբանվում, հաճախակի չեն բարձրաձայնվում հիմնախնդիրները, մտահոգությունները, չեն հանրահռչակվում մարզիկները, հետևաբար մարզաձևի հանդեպ հետաքրքրությունը այնքան էլ մեծ չէ: Ի

վերջո, մեծ լսարան ունեցող մեդիահաղթականներում վոլեյբոլի խորքային ներկայացման բացակայությունը և ոչ հետևողական լուսաբանումը նաև հանգեցնում է հանրային ընկալման թերագնահատման: Այս խնդիրը արձանագրում են նաև մարզական լրագրողները՝ նշելով, որ վոլեյբոլը Հայաստանում ունի ավանդույթ, բայց մեդիան երբեք այն չի ներկայացրել որպես պատմություն՝ ի տարբերություն այլ մարզաձևերի:

Եզրակացություն: Արդի ժամանակաշրջանում ցանկացած մարզաձևի, այդ թվում՝ վոլեյբոլի զարգացումը գրեթե անհնար է առանց մեդիագործիքների համակարգված և նպատակային կիրառման: Վերջին տասնամյակներում մեդիատեխնոլոգիաների ինտենսիվ զարգացումը էական ազդեցություն է թողել սպորտային հաղորդակցության, մարքեթինգի, հանրային կապերի և առհասարակ՝ մարզական լրագրության ոլորտներում: Վոլեյբոլը՝ որպես թիմային մարզաձև, միջազգային հարթակներում հաճախ է օգտագործում մեդիագործիքներ՝ հանրայնացման, երկրպագուների ներգրավման և հովանավորչական կապերի ամրապնդման նպատակով:

Հայաստանում վոլեյբոլի հանրահռչակման համար մեդիագործիքների կիրառումը ներկայում ունի զգալի չօգտագործված ներուժ: Մարզական լրագրությունը կարևոր դեր ունի վոլեյբոլի հանրայնացման գործընթացում՝

ապահովելով տեղեկատվության շարունակական հոսք, մարզաձևի նկատմամբ հետաքրքրության աճ:

Առաջարկություն: Ակնհայտ է, որ այս ամենի հետ մեկտեղ Հայաստանում վոլեյբոլ մարզաձևի մեդիաառաջխաղացման առումով առկա են թե՛ օբյեկտիվ խոչընդոտներ, թե՛ իրական և իրագործելի հնարավորություններ: Միջազգային հաջողված փորձի համադրումը տեղական հնարավորությունների հետ վկայում է, որ ՀՀ-ում վոլեյբոլի հանրայնացման համար անհրաժեշտ է ձևավորել մեդիաառաջխաղացման հստակ ռազմավարություն, որը պետք է ներառի մի քանի ուղղություններ՝ վիզուալ բովանդակության ստեղծումից մինչև հարցազրույցների անցկացում մարզիկների, մարզիչների, երկրպագուների հետ, վիճակագրական ինֆոգրաֆիկաների պատրաստում (խաղերի արդյունքներ,

ռեկորդներ, անհատական ցուցանիշներ և այլն), ֆլեշմոբերի անցկացում՝ օգտատերերի ներգրավման համար, փողքաստների և վերլուծական հաղորդումների հեռարձակում (մեկնաբանություններ, վերլուծություններ խաղերից առաջ), հետխաղային ամփոփումներ, բլոգերների և սպորտային ինֆլուենսերների ներգրավում, վոլեյբոլային սյունակների մշտական ներկայություն տպագիր և էլեկտրոնային մամուլում, PR արշավների և միջոցառումների կազմակերպում, մարզիկների հեղինակության ձևավորում թվային միջավայրում և այլն: Այս և այլ գործիքակազմի համադրված կիրառումը հնարավորություն կտա վոլեյբոլը դուրս բերել ստվերից, բարձրացնել հանրային հետաքրքրությունն ու ներգրավվածությունը, ինչպես նաև խթանել մարզաձևի հանրահռչակումը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ասմարյան Խ., Ասմարյան Կ., Հայաստանի վոլեյբոլի պատմության ուրվագծեր, Մենագրություն, Երևան, 2005, էջ 8–9:
2. Ասմարյան Կ., Վոլեյբոլ, Մենագրություն, Երևան, 2007, էջ 7:
3. Кузнецова И. С., Медиа и спорт: влияние медиа на развитие спортивных дисциплин. Современные исследования социальных проблем, 2019, №1(33), с.45–51.
4. Савченко, А. О., Информационные технологии в физической культуре и спорте, 2018, РГППУ.

5. Boyle R., Sports Journalism: Context and Issues: London: SAGE Publications, 2006.
6. Hutchins, B., & Rowe, D., Digital Media Sport: Technology, Power and Culture in the Network Society; London, Routledge, 2012.
7. <https://armenpress.am/hy/article/1117019> [մուտք՝ 05.04.2025]
8. <https://armenpress.am/hy/article/1188248> [մուտք՝ 01.05.2025]
9. <https://armsport.am/483872/> [մուտք՝ 02.06.2025]
10. https://en.volleyballworld.com/news/volleyball-world-continues-to-shine-on-social-media?utm_source= [մուտք՝ 11.04.2025]
11. <https://fastnews.am/sport/post/hayastani-thimy-vtchrvorvosh-khaghvoun-haghtel-e-adrbejanin> [մուտք՝ 15.04.2025]
12. <https://sport.news.am/arm/news/138781/voleyboli-ea-m-22-mrcashar-erevanum.html> [մուտք՝ 05.04.2025]
13. <https://sport.news.am/arm/news/147143/dzyan-voleyboli-hayastani-chempionnern-u-medalakirner-foto.html> [մուտք՝ 25.04.2025]
14. <https://volleyball.lenobl.ru/ru/news/79703/>; Լենինգրադի մարզի «Վոլեյբոլի մարզական դպրոց» լրացուցիչ կրթության պետական բյուջետային հաստատություն [մուտք՝ 05.04.2025]
15. <https://www.araratnews.am/show/85439> [մուտք՝ 12.05.2025]
16. <https://www.aysor.am/am/news/2024/06/04/%D5%B0%D5%A1%D5%B2%D5%A9%D5%B8%D5%B2/2286768>
17. <https://www.cev.eu/> [մուտք՝ 07.03.2025]
18. <https://www.fivb.com/> [մուտք՝ 20.04.2025]
19. https://www.fivb.com/fivb-president-closes-congress-and-promises-bright-future-for-volleyball/?utm_source= [մուտք՝ 25.04.2025]
20. <https://www.instagram.com/explore/search/keyword/?q=%23bepartofthegame>
21. <https://www.instagram.com/explore/search/keyword/?q=%23volleyballworld>
22. <https://www.youtube.com/volleyballworld> 19.06.2025 թ.-ի դրությամբ

THE USE OF MEDIA TOOLS IN THE PROMOTION AND DEVELOPMENT OF
VOLLEYBALL: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND IMPLEMENTATION
PROSPECTS IN THE REPUBLIC OF ARMENIA

A.Sh. Mkrtichyan¹, K.G. Yeghiazaryan²

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

²Volleyball Federation of Armenia, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Volleyball, media, media tool, coverage, website, social network, audience, media promotion.

Research relevance: In the modern world media plays a significant role in the promotion and development of sports. Volleyball, as a popular team sport that is increasingly spreading in Armenia, requires systematic and consistent media representation. Although the sport has wide development prospects the applied efforts are not always sufficient, especially in terms of the chosen media tools.

Research aim: To analyze the role and potential of media tools in the promotion and development of volleyball by examining the Armenian media and international best practices and to justify the possibilities for effectively utilizing media potential.

Research methods and organization: The research was conducted using analytical, comparative, and journalistic study methods. The study focused on the activity of Armenian media over past two years, covering 2023–2024 and also examined international experience.

Research result analysis: As a dynamic and emotionally team sport, volleyball has become one of the key platforms for the experimental application of media tools over the past decade. International volleyball organizations use media not only to convey information to audiences but also to create participatory media. In Armenia, the development of sports media has seen some progress in recent years; however, the coverage of volleyball remains uneven.

Conclusion: Today the development of any sport, including volleyball is almost impossible without the systematic and purposeful use of media tools. In Armenia the use of media tools for the development of volleyball currently has significant untapped potential. Sports journalism plays an important role in popularizing volleyball.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИАТЕХНОЛОГИЙ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ И РАЗВИТИИ ВОЛЕЙБОЛА: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ АРМЕНИЯ

А.Ш. Мкртчян¹, К.Г. Егиязян²,

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

²Федерация волейбола Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Волейбол, СМИ, медиа-инструмент, освещение, сайт, социальная сеть, аудитория, медиапродвижение.

Актуальность исследования: В современном мире медиа играет важную роль в популяризации и развитии спорта. Волейбол, как популярная командная игра, которая получает всё большее распространение в Армении, нуждается в системном и последовательном медиа освещении. Несмотря на широкие перспективы развития вида спорта, предпринимаемые шаги не всегда являются достаточными, особенно в контексте выбора медиаресурсов.

Цель исследования: Проанализировать роль и возможности применения медиа инструментов в популяризации и развитии волейбола, исследуя медиа Армении и международный опыт, также обосновать потенциал эффективного использования медиа.

Методы и организация исследования: Исследование было проведено с использованием аналитического, сравнительного и журналистского методов. Был рассмотрен опыт армянских медиа за последние два года (2023–2024 гг.), а также проанализирован международный опыт.

Анализ результатов исследования: Волейбол, как командный вид спорта с динамичным и эмоционально насыщенным содержанием, за последнее десятилетие стал одной из ключевых платформ для экспериментального применения медиа инструментов. Международные волейбольные организации используют медиаинструменты не только для передачи информации аудитории, но и с целью вовлечения активных участников, которые будут создавать медиаконтент. В Армении развитие спортивных медиа в последние годы зафиксировало определённый прогресс, однако освещение волейбола остаётся несбалансированным.

Краткие выводы: Сегодня развитие любого вида спорта, в том числе волейбола, практически невозможно без систематического и целенаправленного использования медиа инструментов. В Армении применение медиаресурсов для развития волейбола в настоящее время обладает значительным неиспользованным потенциалом. Спортивная журналистика играет важную роль в популяризации волейбола.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Աննա Շահենի Մկրտիչյան՝ ք.գ.թ., Սպորտի կառավարման և մարզական լրագրության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: anna.mkrtichyan@sportedu.am, ORCID: 0009-0005-7469-9912

Քրիստինե Գնեղի Եղիազարյան՝ Հայաստանի վոլեյբոլի հավաքական թիմերի գլխավոր մենեջեր, ազգային կարգի մրցավար, Հայաստանի վոլեյբոլի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան, E.mail: kristine.yeghizaryan.2021@sportedu.am

Information about the authors

Anna Shahen Mkrtichyan, PhD, Lecturer, Chair of Sports Management and Sports Journalism, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia
E-mail: anna.mkrtichyan@sportedu.am, ORCID: 0009-0005-7469-9912

Kristine Gnel Yeghiazaryan, General Manager of the Armenian National Volleyball Teams, National-Level Referee, Volleyball Federation of Armenia, Yerevan, Armenia
E-mail: kristine.yeghizaryan.2021@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.05.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.05.2025-ին:

Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Ս. Պետրոսյան

ՈՍՏԻԿԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՓՐԿԱՐԱՐՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏ- ՄԱՆ ԱՐԴԻ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ա.Ռ. Նասիյան, Ա.Խ. Գրիգորյան,

Հայաստանի Հանրապետության Ներքին գործերի
նախարարության կրթահամալիր, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ուսուցում և վերապատրաստում, արտակարգ իրավիճակ, ֆիզիկական պատրաստություն, դերախաղեր և դրամատիզացիա, հյուրիստիկ և անդրոգոգիկ մանկավարժություն:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հասարակության անվտանգությունն ու կայունությունը մեծապես կախված են արտակարգ իրավիճակների կանխարգելման, արագ արձագանքման և իրավակարգի պահպանման արդյունավետությունից: 21-րդ դարի արտակարգ իրավիճակներն ունեն համադրված բնույթ՝ բնական, տեխնածին, սոցիալ-քաղաքական և կիբեռ սպառնալիքների: Նման պայմաններում պետական արձագանքող ծառայությունների արդյունավետությունն անմիջականորեն կախված է աշխատակիցների տեսական պատրաստվածությունից և գործնական ունակություններից: Ոստիկանության և փրկարարական համակարգերի օպերատիվ արձագանքման կարողությունների բարձրացումը հնարավոր է միայն կա-

ռուցակարգված և գիտականորեն հիմնավորված վերապատրաստման մոդելների կիրառմամբ, բարձր պատրաստվածությամբ, հոգեբանական կայունության և իրավիճակային վերլուծական կարողություններով, որոնք հնարավոր է ձևավորել միայն համակարգված ուսուցման և շարունակական վերապատրաստման միջոցով: Այս համատեքստում ոստիկանության և փրկարար ծառայությունների ներկայացուցիչների մասնագիտական ուսուցումն ու վերապատրաստումը դառնում են ռազմավարական նշանակության բաղադրիչներ: Հետևաբար, արդի ժամանակաշրջանում ոստիկանների և փրկարարների ուսուցումը և վերապատրաստումը հասարակական կյանքի անվտանգությունը պաշտպանելու առաջնահերթ խընդիրներից են [1, 2]:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության հիման վրա բացահայտել ոստիկանների և փրկարարների պատրաստության մոտեցումները:

Խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել ուստիկանների և փրկարարների ուսումնական և վերապատրաստման ծրագրերում դերախաղերի և դրամատիզացիաների ներառման հարցը: 2. Ուսումնասիրել ուստիկանների և փրկարարների ուսումնական և վերապատրաստման ծրագրերի կատարելագործման ուղղությունները:

Հետազոտության մեթոդն է՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Արդի ժամանակաշրջանում ուժային հաստատությունների ուսումնական գործընթացի կազմակերպման գործում, հատկապես ուստիկանական և փրկարարական աշխատանքների համար, կարևոր դեր ունի ֆիզիկական պատրաստականությունը: Այս ոլորտի որակյալ մասնագետների պատրաստման և վերապատրաստման գործում ֆիզիկական պատրաստականության միջոցով կարելի է բարձրացնել որակական բազմաթիվ հատկանիշներ և որակներ՝ կամք, ֆիզիկական ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճկունություն, հոգեկան հավասարակշռություն, ինքնակառավարում, մարդասիրություն և այլն:

Ուստիկանների և փրկարարների կրթությունը վերաբերում է ուսուցման և

վերապատրաստման այն համակարգված մեթոդաբանություններին, որոնք նախատեսված են անձանց նախապատրաստելու իրավապահ ծառայության գործունեության համար: Քանի որ ուստիկանական և փրկարարական աշխատանքները կարևոր դեր ունեն հանրային անվտանգության և կարգի պահպանման մեջ, դրա հետ կապված կրթական պրակտիկաները մեծ ազդեցություն ունեն ինչպես համայնքի հետ հարաբերությունների, այնպես էլ նրանց արդյունավետության և իրավապահ մարմինների նկատմամբ հանրային ընկալման վրա: Տարիների ընթացքում ուստիկանների և փրկարարների վերապատրաստման մանկավարժական մոտեցումները զարգացել են՝ անցնելով ավանդական՝ հրահանգչի կողմից ղեկավարվող մոդելներից ավելի դինամիկ և ներգրավող մեթոդների, որոնք առաջնահերթություն են տալիս քննադատական մտածողությանը և կիրառվում են առօրյա կյանքում: Ուստիկական և փրկարարական ծառայության պատմական համատեքստը բացահայտում է հասարակական խնդիրների բարդ փոխազդեցությունը [7]:

Այսօր ուստիկանների և փրկարարների վերապատրաստման ծրագրերը ներառում են ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական պատրաստությանն ուղղված տարաբնույթ թեմաներ,

որոնցում ներդրվել են մշակութային իրազեկվածության դասընթացներ, որոնց նպատակն է բարելավել ուսուկանների, փրկարարների և համայնքների փոխհարաբերությունները, նվազեցնել բռնության և վտանգավոր դեպքերը և բարձրացնել հասարակության վստահությունը [3, 4]:

Չնայած ուսուկաններին և փրկարարներին ներկայացվող ֆիզիկական պատրաստության պահանջների ընդհանրությանը՝ կան նաև նեղ մասնագիտական առանձնահատկություններ, որոնց կանոնադաշտանք առանձին-առանձին:

- Փրկարարների պատրաստումը վերաբերում է մասնագիտացված դասընթացների այն ծրագրերին, որոնք նախատեսված են փրկարարներին տրամադրելու արտակարգ իրավիճակներին արձագանքելու անհրաժեշտ հմտություններ և գիտելիքներ: Այս դասընթացները մեծապես նպաստում են ոչ միայն փրկարարների օպերատիվ տակտիկական կարողությունների զարգացմանը, այլև ապահովում են արտակարգ իրավիճակներում արագ և համակարգված արձագանքում և մասնագիտական որակների բարձրացում: Այս ծրագրերը ընդգծում են ինչպես մասնագիտական հմտությունները փրկարարական տեխնիկաներում, այնպես էլ թիմային աշխատանքի կարևորությունը փրկության գործողություններում [7, 5]:

Փրկարարների պատրաստման զարգացման գործընթացի վերլուծությունը ցույց է տալիս ուսուցման նոր փորձարկվող և արդեն կիրառվող՝ հին մեթոդաբանությունների զգալի առջընթաց և փոփոխություններ, որոնք ապահովում են ուսանողների՝ իրական, առկա արտակարգ իրավիճակները վստահորեն կառավարելու պատրաստ լինելը [6]:

Չնայած առաջընթացներին՝ փրկարարների պատրաստման ոլորտը բախվում է մարտահրավերների, այդ թվում՝ ռեսուրսների հասանելիության, մասնակիցների ներգրավվածության և դասընթացների արդյունավետության չափման խնդիրների: Այս խնդիրների լուծումը կարևոր է հատկապես այն համայնքներին համար, որոնք ունեն սահմանափակ ռեսուրսներ, բայց բոլոր փրկարարները պատրաստ են գործելու արտակարգ վիճակներում: Երբ համայնքները մեծ առաջնահերթություն են տալիս անվտանգությանը, փրկարարների բարձրորակ պատրաստման պահանջարկը շարունակում է աճել՝ ընդգծելով հանրային անվտանգության կարևոր դերը [1, 9]:

Կյանք փրկելու հմտությունների ուսուցման պատմությունը կապված է կրթական տեսությունների զարգացման հետ, հատկապես՝ մեծահասակների ուսուցման համատեքստում: 1960-ականներից առաջ կրթությունը հիմնականում

կենտրոնացած էր երեխաների վրա՝ առաջացնելով մանկավարժություն, որը սովորողներին դիտում էր որպես ստատիկ էակներ: Այս միատեսակ մոտեցումը կասկածի տակ առնվեց «անդրոգոգիկա» հասկացության եզրույթի ի հայտ գալով, որն առաջին անգամ օգտագործել է գերմանացի դաստիարակ Ալեքսանդր Քլապը 1833 թվականին՝ շեշտադրելով մեծահասակների կրթության անհրաժեշտությունը: Քլապի գաղափարները հետագայում զարգացան ամերիկացի դաստիարակ Էդուարդ Սի. Լինդեմանի կողմից 1900-ականների սկզբին՝ կենտրոնացնելով ուշադրությունը սովորողի փորձի վրա: Սա հիմք հանդիսացավ ավելի գործնական և փորձառական կրթական ձևերի, այդ թվում՝ կյանք փրկելու ուսուցման համար [7, 14]:

Փրկարարների համար նախատեսված ուսուցման ծրագրերը մշակված են անհատներին զինելու կարևոր հմտություններով՝ արտակարգ իրավիճակներին արագ արձագանքելու համար: Այս դասընթացներն ընդգծում են ոչ միայն տեխնիկական հմտությունների յուրացումը, այլև թիմային աշխատանքի և փրկարարական գործողությունների ժամանակ օպերատիվ համակարգման զարգացումը:

Գործնական ուսուցումը փրկարարների կրթության անբաժանելի մասն է:

Դասընթացները հաճախ ներառում են գործնական գործողություններ վերահսկվող միջավայրում, որը թույլ է տալիս մասնակիցներին կիրառել փրկարարական տեխնիկաներ՝ առանց իրական իրավիճակների կամ անվտանգության խաթարման: Բացի այդ՝ առցանց ուսուցման գործիքների և անմիջական անցկացվող գործողությունների կիրառումը մեծացնում է ներգավաժությունը և կենսական հմտությունների հիշողությունը: Այս մոտեցումը ոչ միայն ինքնավստահություն է ներշնչում ուսանողների մեջ, այլև ապահովում է, որ նրանք պատրաստ լինեն՝ արդյունավետ արձագանքելու իրական իրավիճակներում [7]:

Կյանք փրկելու դասընթացները ներառում են ոչ միայն անհատական հրմտությունների ձևավորում, այլև ընդգծում են թիմային աշխատանքի կարևորությունը փրկարարական գործողությունների ժամանակ: Ուսուցումը ներառում է մեթոդներ՝ խումբն արդյունավետ համակարգելու, թիմակիցների միջև դերն ու պարտականությունները հըստակ սահմանելու և փրկարարական պլաններն արդյունավետ իրականացնելու համար: Այս տարրերը վճռորոշ են արտակարգ իրավիճակներում արձագանքի ժամանակը նվազեցնելու և հաջող արդյունքների հասնելու համար: Փրկարարներին խորհուրդ է տրվում

պարբերաբար մասնակցել վերապատրաստման դասընթացներին, որոնք օգնում են պահպանել հմտությունները և ծանոթանալ կյանք փրկելու նոր տեխնիկաների և արձանագրությունների հետ [1, 5]:

Կյանք փրկելու ուսուցման կարևոր ոլորտում անհրաժեշտ է ունենել բազմազան հմտություններ՝ արտակարգ իրավիճակների արդյունավետ արձագանք ապահովելու համար: Այս կարևոր հրմտությունները ներառում են ոչ միայն հիմնական առաջին օգնություն, այլև առաջադեմ տեխնիկաներ, որոնք անհրաժեշտ են կյանքին սպառնացող տարբեր իրավիճակներ կառավարելու համար: Ապագա փրկարարները սովորում են հայտնաբերել և ճանաչել վտանգավոր իրավիճակները, գնահատել ռիսկերը, ընտրել համապատասխան գործողությունները և արդյունավետ արձագանքել: Այս ուսուցումը հնարավորություն է տալիս անհատներին հասնել իրենց անձնական նպատակներին՝ առօրյա կյանքում միաժամանակ խթանելով մեծ ինքնուրույնություն և անվտանգություն: *Կյանք փրկելու տեխնիկաները* կենսական նշանակություն ունեն այն անհատների համար, որոնք կարող են հայտնվել արտակարգ իրավիճակներում: Այս տեխնիկաների ուսուցումը զինում է փրկարարներին ոչ միայն կյանքեր փրկելու հմտություններով, այլև նվազեցնում է արտակարգ արձագանքի հետ կապված

վախը: Գործնական ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ հավաստագրված ուսուցումը բարձրացնում է մասնակիցների վստահությունը, ինչը թույլ է տալիս նրանց արդյունավետ արձագանքել արտակարգ և վճռորոշ իրավիճակներում և հնարավոր է դարձնում փրկել մարդկային կյանքերը [7]:

- Ոստիկանության ձևավորման պատմությունը բարդ է և սկսվում է հին ժամանակներից: Իրավապահ մարմինների ստեղծման վրա մեծ ազդեցություն են ունեցել հասարակական կարիքները և հանցագործության ու անվտանգության վերաբերյալ ձևավորվող պատկերացումները: Տարիների ընթացքում ոստիկանների վերապատրաստման մեթոդներն ու փիլիսոփայությունը նույնպես փոխվել են՝ արտացոլելով լայն հասարակական փոփոխություններ, խընդիրներ [2, 8, 9]:

Ոստիկանների վերապատրաստումը ներառում է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական պատրաստություն՝ նպատակ ունենալով զինել իրավապահներին անհրաժեշտ ֆիզիկական հմտություններով՝ իրենց ծառայության բարդություններին դիմակայելու համար: Ոստիկանության նկատմամբ աճող ուշադրությունը ընդգծել է վերապատրաստման ծրագրերի անհրաժեշտությունը: Այս ծրագրերը ներառում են այնպիսի մեթոդներ և մոդելներ, որոնք օգնում են պատրաստել ոստիկաններին

հատկապես բարձր սթրեսային իրավիճակներում, օրինակ՝ հոգեկան առողջության ճգնաժամերի ժամանակ [3, 4]:

Հոգեկան առողջության նկատմամբ վերապատրաստման նշանակությունը զգալիորեն աճել է՝ պայմանավորված թե՛ ոստիկանների, թե՛ համայնքների հոգեբանական բարեկեցության վերաբերյալ աճող մտահոգություններով: Հետազոտությունները վկայում են, որ հոգեկան առողջության պահպանման հատուկ դասընթացը կարող է բարձրացնել կարեկցանքը, նվազեցնել խարանավորումը և բարելավել ոստիկանների արձագանքը հոգեկան դժվարություններ ունեցող անձանց նկատմամբ: Վերապատրաստման մեթոդների գնահատումները դեռևս սահմանափակ են, և անհրաժեշտ է հետագա ուսումնասիրություն դրանց արդյունավետությունն ու կիրառման լավագույն մեթոդները որոշելու համար [9, 10]:

Ոստիկանների վերապատրաստման դասընթացների կատարելագործմամբ աճում է նաև աշխատանքները հոգեբանների հետ: Կիրառվում են նաև համայնքակենտրոն մոտեցումներ, որոնք արտացոլում են հանրության հետ հարաբերությունների բարելավման պարտավորությունները: Ճգնաժամային իրավիճակներում միջամտության և հոգեկան առողջության կառավարման հմտությունների զարգացման

ուղղված նախաձեռնությունները վկայում են ոստիկանների վերապատրաստման շարունակական վերափոխման անհրաժեշտության մասին՝ նպատակ ունենալով ապահովել, որ ոստիկանները պատշաճ պատրաստված են ծառայության ընթացքում հանդիպող բազմազան մարտահրավերներին, որոնք սովորաբար ներառում են ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական պատրաստության բաղադրիչներ: Ավանդական վերապատրաստման մեթոդները հաճախ կենտրոնացված են լսարանում անցկացվող դասընթացների վրա՝ ուղեկցված ընտրովի թեստերով, որոնք, սակայն, բավարար արդյունավետությամբ չեն պատրաստում նորեկներին իրական իրավիճակներին: Վերջին շրջանում աճում է հետաքրքրությունը՝ ավելի դինամիկ մեթոդների ներառումը ուսումնական ծրագրերում, ինչպիսիք են՝ դերախաղերն ու դրամատիզացիաները (գործողությունների լարվածության մեծացում), որոնք օգնում են նորեկներին զարգացնել գործնական հմտություններ: Հոգեկան տոկոնության վերապատրաստումը դարձել է ոստիկանների կրթության կարևոր բաղադրիչ՝ հատկապես հաշվի առնելով հանրության մեջ հոգեկան առողջության աճող խնդիրները: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ նման վե-

րապատրաստումը կարող է բարձրացնել հոգեկան առողջության ճգնաժամների դեպքում ոստիկանների արձագանքելու կարողությունները, զարգացնել կարեկցանքը և նվազեցնել հոգեկան հիվանդությունների հետ կապված խնդիրները: Մասնագիտացված վերապատրաստումը կարող է էականորեն ազդել ոստիկանների ընկալումների և արձագանքման ռազմավարությունների վրա [4, 11]:

Ֆիզիկական պատրաստությունը ոստիկանների ծառայությանը ներկայացվող պահանջների կարևոր բաղադրիչն է: Դիմացկունության և ֆիզիկական ունակությունների զարգացման նպատակով կիրառվում են տարաբնույթ մեթոդներ: Ոստիկանական ծառայության ընդունվել ցանկացողներին խորհուրդ է տրվում զբաղվել կալիսթենիկայով (վարժություններ ըստ մարմնի կշռի), մեծածավալ վարժություններով և ուժն աստիճանաբար զարգացնող («փիրամիդ») մարզումներով: Խորհուրդ է տրվում սրտանոթային համակարգի զարգացում՝ վազքի տարածությունների աստիճանական ավելացմամբ՝ սկսելով կարճ վազքերից և հասնելով մինչև 2.5 կմ կամ ավելին՝ ապահովելով դիմացկունություն և արագություն: Այստեղ կարևորագույն տարրերից մեկն էլ ժամանակի սահմանաչափով 1 կմ վազքի անցկացումն է, որը սովորաբար սահմանվում է 4:30 րոպե կամ ավելի կարճ

ժամանակահատվածով: Մարզական հատուկ սարքավորումների կիրառումը կարող է զգալիորեն բարձրացնել վերապատրաստման արդյունավետությունը: Օրինակ՝ բարձրության մարզման դիմակի օգտագործումը օգնում է զարգացնել սրտաճմլի (դիաֆրագմայի) ուժը և խթանում ավելի ուժեղ շնչառություն՝ արդյունքում բարձրացնելով թոքերի տարողությունը, ծանր բաճկոնի օգտագործումը բարձրացնում է դիմացկունությունը՝ մարզումների ժամանակ ավելացնելով ֆիզիկական պահանջները: Ֆիզիկական ընդհանուր մարզումներից բացի նորեկները մասնակցում են պաշտպանական մարտավարական դասընթացների, որոնք ներառում են ուժի կիրառման իրավապահ գործունեությանը համապատասխան տեխնիկաներ: Դրանցից են բանավոր փոխազդեցությունը, իրավիճակի սրացման և հանգստացման մեթոդները, մահակի և պղպեղային օդամղիչի օգտագործումը, ձեռնաշղթայման և ինքնապաշտպանության հմտությունները, ֆիզիկական միջադեպերի ժամանակ ճիշտ գործելը [12, 13]:

Ոստիկանների վերապատրաստման մանկավարժական համակարգը ավանդաբար հիմնված է կառուցվածքային այնպիսի մոդելի վրա, որտեղ նախապես որոշված գիտելիքների բազան փոխանցվում է հրահանգիչներից ուսա-

նողներին, ինչը կարող է սահմանափակել քննադատական մտածողությունն ու հարմարվելու կարողությունը: Այս մոտեցումը քննադատության է ենթարկվել իր կոշտության և ոստիկանական աշխատանքի դինամիկ բնույթին հարմարվելու անընդունակության համար: Ժամանակակից ոստիկանական որոշ ակադեմիաներ սկսել են կիրառել *անդրոգոգիկ* սկզբունքներ՝ կենտրոնանալով չափահասների ուսուցման վրա և պահանջելով, որ ապագա ոստիկանները իրենց գիտելիքները ցույց տան գործնական փորձարկումների և սիմուլյացիաների միջոցով [14]:

Արդյունքում ավելանում է քննարկումն այլընտրանքային մանկավարժական ռազմավարությունների, ինչպես, օրինակ՝ *հյուդիսոփիկ* մանկավարժության և *անդրոգոգիկայի* ներառման արդյունավետության շուրջ՝ ոստիկանության կուրսանտների կարիքներն ավելի լավ բավարարելու համար [14]:

Հյուդիսոփիկ մանկավարժությունը համարվում է հատկապես արդյունավետ մանկավարժական մեթոդ ոստիկանների վերապատրաստման համար, քանի որ այն շեշտադրում է խնդիրների լուծումը և քննադատական մտածողությունը: Այս մոդելում հրահանգիչները կուրսանտներին ներկայացնում են իրական կյանքի խնդիրներ՝ խրախուսելով

նրանց ակտիվ մասնակցությունն ուսուցման գործընթացում: Այս մոտեցումը ոչ միայն խթանում է կուրսանտների համագործակցային հմտությունները, այլև հնարավորություն է տալիս զարգացնել գործնական լուծումներ՝ բարդ խնդիրների համար, որոնց կարող են հանդիպել իրենց աշխատանքում [14]:

Անդրոգոգիկան՝ չափահասների ուսուցման տեսությունը, կարևոր դեր ունի ոստիկանների վերապատրաստման ծրագրերի ձևավորման գործում: այսինքն՝ մոտեցումը նշում է, որ գործող ոստիկանները մեծ փորձ և գիտելիք են կուտակել նախքան վերապատրաստման մասնակցելը, ինչը նրանց տարբերում է նորեկ ուսանողներից: Չափահասների ուսուցման սկզբունքները երաշխավորում են, որ վերապատրաստումը համապատասխանում է ծառայողների անհատական նպատակներին և մասնագիտական ծգտումներին: Օրինակ՝ գործերի ուսումնասիրությունների և սցենարային ուսուցման կիրառումը կարող է օգնել կուրսանտներին կիրառել իրենց արդեն ունեցած գիտելիքները նոր իրավիճակներում՝ դրանով իսկ ամրապնդելով հիշողությունը և հմտությունների կիրառումը իրական կյանքում [14]:

Եզրակացություն:

1. Ըստ գրականության ուսումնասիրության՝ ոստիկանների և փրկարարների ուսուցման և վերապատրաստման ծրագրերում ներառված դերախաղերը և դրամատիզացիաները նպաստում են արտակարգ իրավիճակներում թիմային արագ և արդյունավետ աշխատանքին:

2. Ուսումնասիրելով վերապատրաստման ծրագրերում ներառված հոգեբանական մեթոդները՝ եկանք այն եզրահանգման, որ փրկարարները և ոստիկանները արտակարգ և բարձր

սթրեսային իրավիճակներում կարող են կառավարել իրենց և հանրության մոտ առաջացած հոգեկան ատողջության խնդիրները:

Արդի շրջանում, երբ հասարակությունն առերեսվում է նոր սպառնալիքների և մարտահրավերների, ուսուցման և վերապատրաստման համակարգված ու գիտահեն մոտեցումը դառնում է ոչ թե ընտրելի, այլ՝ անհրաժեշտություն:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը «Փրկարար ուժերի և փրկարարի կարգաիճակի մասին», Ընդունված է 2004 թվականի մայիսի 25-ին:

2. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը «Ոստիկանության մասին», Ընդունված է 2001 թվականի ապրիլի 16-ին:

3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, 2-րդ հրատ., Դասագիրք, Երևան, 2003, 160 էջ:

4. Մատինյան Ա., Հոգեբանական անհրաժեշտությունն արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակներում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2024, 288 էջ:

5. Մկրտչյան Մ., Ուսուցման կոլեկտիվ եղանակի իրականացման մեթոդաբանական, տեսական և գործնական հարցերը, Երևան, 2011, 148 էջ:

6. Պետրոսյան Հ.Հ., Մանկավարժական տեխնոլոգիաներ, Մոդուլային ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 564 էջ:

7. Giannikas Anastasios, Essential Lifeguard Skills: Key Abilities for Saving Lives 2025

https://cpr1.com/lifeguard-skills-guide-what-every-lifeguard-needs-to-know/?utm_source=chatgpt.com [մուտք՝ 15.05.2025]

8. Bhattar Kala, *The History of Policing in the US and Its Impact on Americans Today*, 2021, UAB Institute for Human Rights:

<https://sites.uab.edu/humanrights/2021/12/08/the-history-of-policing-in-the-us-and-its-impact-on-americans-today/> [մուտք՝ 02.03.2025]

9. Zau Renée, A crash course in effective community engagement strategies, 2022
https://www.donationmatch.com/blog-list/community-engagement-strategies?utm_source=chatgpt.com [մուտք՝ 11.02.2025]

10. Lu Yi-Fang, Petersen Kevin, *Occupational and Environmental Medicine*, 2023, BMJ Publishing Group
<https://oem.bmj.com/content/80/10/590> [մուտք՝ 06.01.2025]

11. Burke Matthew Ridgeway, Stress Preparedness for Low Enforcement Officers via Academic Training, 2019
https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/6309/?utm_source=chatgpt.com [մուտք՝ 16.04.2025]

12. Malley Timary, Yetter Alyssa, Szivak Tunde, Physical Training Considerations for Police Academy Recruits, 2023
https://www.nasca.com/education/articles/tsac-report/physical-training-police-academy-recruits?utm_source=chatgpt.com [մուտք՝ 07.01.2025]

13. Loux Matthew, Police academy fitness test preparation. Helpful exercises, AMU, 2024
https://www.amu.apus.edu/area-of-study/criminal-justice/resources/police-academy-fitness-test-preparation?utm_source=chatgpt.com#about-authors [մուտք՝ 13.06.2025]

14. Knapke Jacqueline M, Hildreth Laura, Molano Jennifer R, Schuckman Stephanie M, Blackard Jason T, Johnstone Megan, Koprass Elizabeth J, Lamkin M K, Lee Rebecca Lee C, Kues John R, Mendell Angela, *Andragogy in Practice: Applying a Theoretical Framework to Team Science Training in Biomedical Research* 2024

15. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11008574/?utm_source=chatgpt.com [մուտք՝ 10.05.2025]

ANALYSIS OF CURRENT TRAINING AND RETRAINING PROGRAMS FOR
POLICE OFFICERS AND RESCUERS

A. R. Nasilyan, A. KH. Grigoryan,
Educational Complex of the Ministry of Internal Affairs
of the RA, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Education and training, emergency, physical training, role play and dramatization, heuristic pedagogy and andragogy.

Research relevance: The security and the stability of modern society largely depend on the effectiveness of emergency prevention, rapid response and maintenance of law and order. Improving the operational response of the police and rescue systems is possible only through the use of structured and scientifically based training models. Therefore, in the modern era, the education and training of police officers and rescuers is one of the priority tasks of protecting the safety of public life.

Research aim and objectives: The aim of the research is to identify training approaches for police officers and rescuers based on the study of professional literature. The objectives are : 1. To explore the inclusion of role-playing games and dramatization in educational and training programs for police and rescue services.

2. To study areas for improving training and education programs for police officers and rescue workers.

Research methods and organization: analysis and generalization of scientific and methodological literature.

Research results analysis: Currently, physical training plays an important role in police and rescuers work, with the help of which it is possible to improve numerous qualitative characteristics and qualities. Despite the commonality of physical training requirements for the police and rescuers, there are also specific professional characteristics that we have considered separately.

Conclusion: Role-playing games and dramatizations in the training and preparation programs of police officers and rescuers contributed to quick and effective teamwork in emergency situations. Psychological methods in the training programs help rescuers and police officers cope with their mental health problems and the mental health problems of the population in emergency and stressful situations.

АНАЛИЗ ТЕКУЩИХ ПРОГРАММ ОБУЧЕНИЯ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ И СПАСАТЕЛЕЙ

А. Р. Насилян, А. Х. Григорян,

*Образовательный комплекс Министерства внутренних дел
Республики Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Образование и обучение, чрезвычайные ситуации, физическая подготовка, ролевые игры и драматизация, эвристическая педагогика и андрагогика.

Актуальность исследования: Безопасность и стабильность современного общества во многом зависят от эффективности предупреждения чрезвычайных ситуаций, быстрого реагирования и поддержания правопорядка. Улучшение оперативного реагирования полиции и спасательных систем возможно только за счет использования структурированных и научно обоснованных моделей обучения. Поэтому в современную эпоху образование и обучение сотрудников полиции и спасателей является одной из приоритетных задач защиты безопасности общественной жизни.

Цель исследования, задачи. Целью исследования является выявление подходов к обучению сотрудников полиции и спасателей на основе изучения профессиональной литературы.

Задачи: 1. Изучить включение ролевых игр и драматизации в образовательные программы подготовки сотрудников полиции и спасательных служб. 2. Исследовать направления совершенствования программ подготовки и обучения сотрудников полиции и спасателей.

Методы и организация исследования–изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы.

Анализ результатов исследования: В настоящее время физическая подготовка играет важную роль в работе полиции и спасателей, с помощью которой можно улучшить многочисленные качественные характеристики и качества. Несмотря на общность требований к физической подготовке для полиции и спасателей, существуют и специфические профессиональные характеристики, которые мы рассмотрели отдельно.

Краткие выводы. 1. Ролевые игры и драматизации, включенные в программы обучения и подготовки сотрудников полиции и спасателей, способствовали быстрой и эффективной командной работе в чрезвычайных ситуациях.

2. Психологические методы, включенные в программы обучения, помогают спасателям и сотрудникам полиции справляться со своими проблемами психического здоровья и проблемами психического здоровья населения в чрезвычайных и стрессовых ситуациях.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Աննա Ռուբենի Նասիլյան՝ մ.գ.թ., դոցենտ, Հայաստանի Հանրապետության Ներքին գործերի նախարարության Մարտական, ֆիզիկական և հատուկ պատրաստականության ամբիոնի ավագ դասախոս, Հայաստանի Հանրապետության Ներքին գործերի նախարարության կրթահամալիր, Երևան, Հայաստան,

E. mail: nasilyan80@mail.ru

Աշոտ Խաչիկի Գրիգորյան՝ Հայաստանի Հանրապետության Ներքին գործերի նախարարության Մարտական, ֆիզիկական և հատուկ պատրաստականության ամբիոնի պետի պարտականությունները կատարող, ոստիկանության գնդապետ, Հայաստանի Հանրապետության Ներքին գործերի նախարարության կրթահամալիր, Երևան, Հայաստան, E. mail: ashotgrigoryanpolice@gmail.com

Information about the authors

Anna Ruben Nasilyan, PhD in Pedagogical sciences, Associate Professor Department of Combat, Physical and Special Training, Educational complex of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Armenia Yerevan, Armenia, E. mail: nasilyan80@mail.ru

Ashot Khachik Grigoryan, Police Colonel, Acting Head of the Department of Combat, Physical and Special Training, Educational Complex of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Armenia, Yerevan, Armenia, E. mail: ashotgrigoryanpolice@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 02.08.2025-ին

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.08.2025-ին:

Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Տ. Պետրոսյան

A NEW METHOD FOR VIDEO COMPUTER ANALYSIS OF THE LONG JUMP

*A.E. Egoyan, A.D. Gobirakhashvili, K.M. Moistsrapishvili, I.A. Khipashvili,
Georgian State University of Sport, Tbilisi, Georgia*

Keywords: long jump, video computer analysis, computer modelling, centre of gravity, biomechanical analysis.

Research Relevance. Long jump is one of the main disciplines of athletics, presented at the Olympic Games, and is quite well studied in sports science [4,5,7,8,9,10,12,13,14]. Researchers employ various approaches to study sports movements, including optical markers, inertial sensors, and AI-powered processing of video recordings [1,2,3,6,12,13,14,15]. However, using these methods involves certain costs and is not possible during competitions.

This is why researchers and coaches mainly use video computer analysis of regular video recordings to study long jumps, which is often complicated by the low quality of the recording, the low frame rate or the movement of the camera. It is especially difficult to analyse video recordings of jumps taken during competitions.

The result of the long jump depends on many parameters: the take-off velocity of the athlete's centre of gravity and the angle of the take-off velocity vector to the horizontal, the coordinates of the centre of

gravity at the moments of take-off and landing, aerodynamic parameters, and others [4,5,7,8,9,10,12,13,14].

Video-computer analysis enables the reconstruction of the athlete's centre of gravity trajectory and the identification of parameters that determine the jump result, which in turn helps the coach understand the athlete's weaknesses and strengths. In our article, we discuss a new method of video-computer analysis of the long jump when conventional methods cannot be used to reconstruct the trajectory of the centre of gravity.

Despite the existing difficulties, analysing the long jump technique is of great importance during the training of both amateur and professional athletes.

In this context, simple, fast, and inexpensive methods of biomechanical analysis are of particular interest.

Research aim and objectives. The primary objective of our research is to develop a straightforward and cost-effective method for computer analysis of video recordings of long jumps captured during competitions and training.

Research Methods and Organisation. Our method is based on the standard model of long jump, which is presented in

the work of Linthorn et al. [7]. To process the videos, we used a free video computer analysis program called Kinovea.

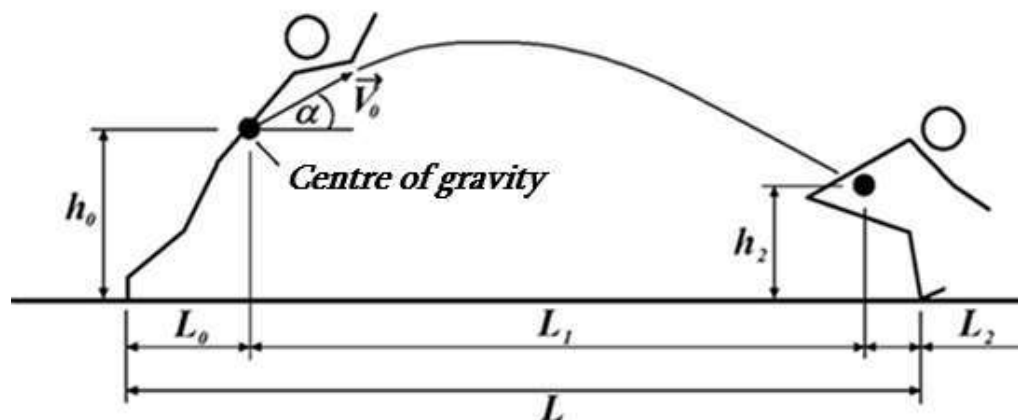


Fig. 1. The standard model of the long jump [7].

The standard model of the long jump is shown in Fig. 1, where the following partial distances are defined:

L_0 : Take-off distance: the horizontal distance between the start line and the vertical projection of the centre of gravity at the moment of take-off;

L_1 : Flight distance: the horizontal distance covered by the athlete's centre of mass when the athlete moves freely in the air (feet do not touch the ground);

L_2 : Landing distance: the horizontal distance between the vertical projection of the gravity centre and the athlete's heels when the heels touch the sand.

The distance L_1 constitutes more than 85% of the total jump distance and therefore determines the final result. It can be said that L_1 , and along with it the

jump result, is determined by the following factors: the initial velocity of the athlete's centre of gravity V_0 , its angle to the horizontal α , the positions of the centre of gravity at the take-off moment - (L_0, h_0) and the moment of landing - $(L - L_2, h_2)$, and the effect of air drag.

Suppose we know the jump result L , the duration of the jump flight phase T , and the parameters L_0, h_0, L_2, h_2 describing the positions of the athlete's centre of gravity at the moments of take-off and landing. In that case, we can calculate the horizontal and vertical projections of the initial velocity $V_0 - V_{0x}$ and V_{0y} , its angle to the horizontal α , and the maximum height H_{max} of the athlete's overall centre of gravity using the following formulas:

$$V_{0x} = (L - L_0 - L_2 + d)/T,$$

$$V_{0y} = (h_2 - h_0 + g \cdot T^2 / 2) / T, \quad (1)$$

$$\alpha = \arctan(V_{0y} / V_{0x}),$$

$$H_{\max} = h_0 + V_{0y}^2 / g - V_{0y}^2 / (2 \cdot g),$$

where t is the time from take-off, $g = 9.81 \text{ m/s}^2$ is the acceleration due to gravity, and d is the correction for the result of the jump caused by the force of air drag (for highly qualified jumpers, $d \approx 0.1 \text{ m}$ [4,5,10]).

To test our method, we analysed the jumps of five Olympic champions who won the championship at the Olympic Games in 2004, 2008, 2012, 2016, and 2020. Video recordings of the jumps can be found on YouTube [11]. The athletes' data are shown in Table 1.

Table 1.

Heights, weights, and long jump results of selected athletes.

Athlete's name	Event	Jump result L(m)	Height (m)	Weight (kg)
Dwight Phillips	Athens 2004	8.59	1.80	82
Irving Saladino	Beijing 2008	8.34	1.83	70
Greg Rutherford	London 2012	8.31	1.88	92
Jeff Henderson	Rio 2016	8.38	1.83	81
Miltiadis Tentoglou	Tokyo 2020	8.41	1.85	75

Photos of selected athletes are presented in Fig. 2. From large copies of these images, we can find the proportions

and lengths of body parts of selected athletes, which are then used in Kinovea for frame scaling.



Fig. 2. Photos of athletes selected for analysis. From left to right: Dwight Phillips, Irving Saladino, Greg Rutherford, Jeff Henderson, Miltiadis Tentoglou.

Videos are recorded with a moving camera, the frame rate is 25 frames per second, and the video has a low resolution, so determining the trajectory of the athlete's centre of gravity directly from the video is impossible.

So we used a different approach: using Kinovea, we found the duration of the flight phase T for each jump, and processed the frames showing the moments of take-off and landing, from which we determined the coordinates of the athletes'

centres of gravity at the moments of take-off and landing – (L_0, h_0) and (L_2, h_2) . To determine the location of the centre of gravity, the Kinovea human body model tool was applied.

Then, using formulas (1), we calculated the parameters V_{0x} , V_{0y} , α , and $H_{\max}$.

A schematic view of the process of video-computer analysis is presented in Fig. 3.

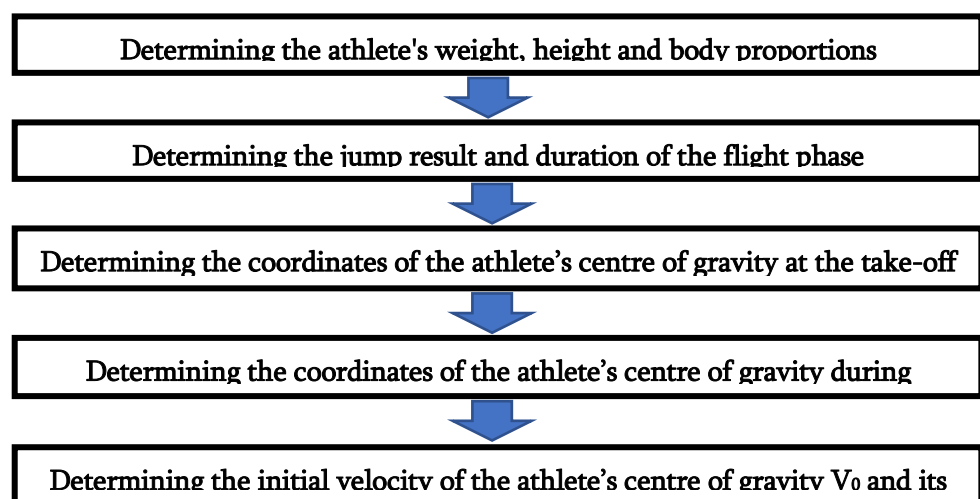


Fig. 3. A schematic view of the process of video-computer analysis.

Research Results Analysis. Fig. 4 shows the results of the analysis of Greg Rutherford's body positions during take-

off and landing performed in Kinovea. Calculated parameters of long jumps are presented in Tables 2 and 3.

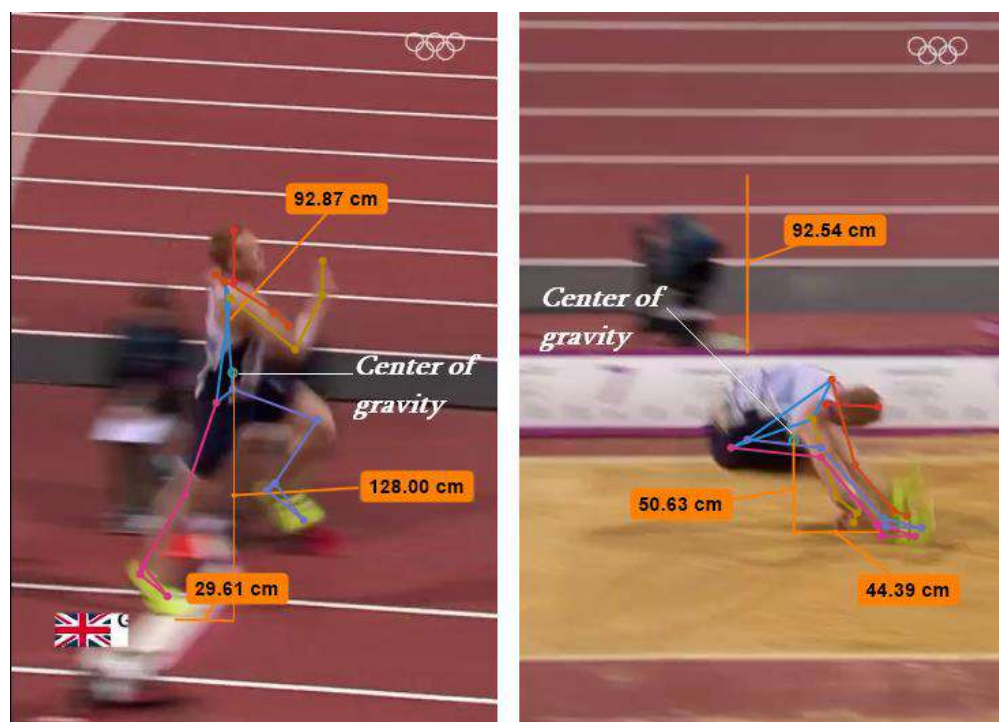


Fig. 4. The analysis of Greg Rutherford's body positions at the moments of take-off and landing.

Table 2.

The table below presents the values of T , L_0 , h_0 , L_2 and h_2 found by analysis in Kinovea.

Athlete's name	T (ms)	L_0 (m)	h_0 (m)	L_2 (m)	h_2 (m)
Dwight Phillips	880	0.23	1.17	0.58	0.41
Irving Saladino	880	0.28	1.22	0.72	0.64
Greg Rutherford	840	0.3	1.28	0.51	0.44
Jeff Henderson	880	0.14	1.23	0.54	0.59
Miltiadis Tendoglou	880	0.33	1.11	0.53	0.32

Table 3.

The table below provides the values of V_{0x} , V_{0y} , α , V_0 and H_{max} parameters calculated based on formulas (1).

Athlete's name	V_{0x} (m/s)	V_{0y} (m/s)	α (de- grees)	V_0 (m/s)	H_{max} (m)
Dwight Phillips	8.952	3.451	21.083	9.595	1.777
Irving Saladino	8.454	3.657	23.392	9.211	1.901
Greg Rutherford	9.052	3.124	19.044	9.576	1.777
Jeff Henderson	8.866	3.594	22.067	9.567	1.888
Miltiadis Tsendoglou	8.689	3.418	21.476	9.337	1.705

Fig. 5 demonstrates trajectories of the athletes' centres of gravity calculated using the following formulas:

$$X(t) = L_0 + V_{0x} \cdot t - d \cdot (t/T),$$

$$Y(t) = h_0 + V_{0y} \cdot t - g \cdot t^2/2,$$

where t is the time passed from the take-off moment.

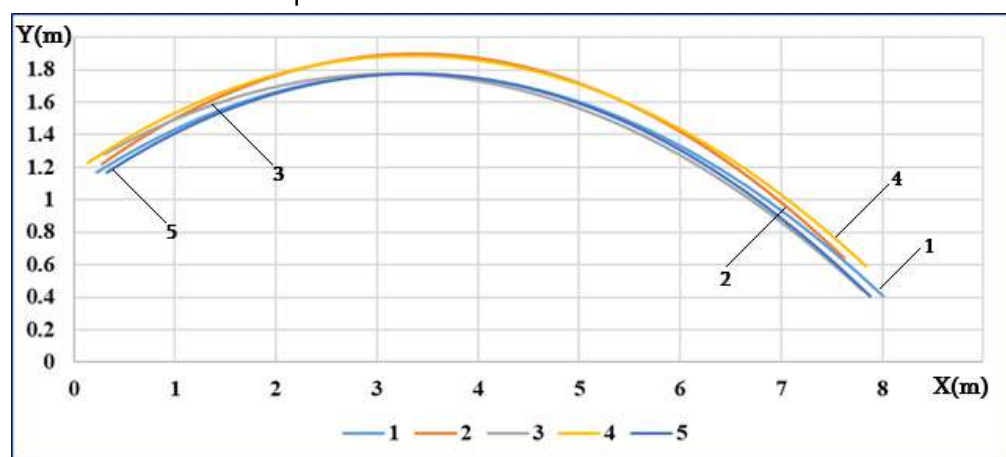


Fig. 5. The trajectories of the sportsmen's centres of gravity. The trajectories are numbered according to the tables: 1 - Dwight Phillips, 2 - Irving Saladino, 3 - Greg Rutherford, 4 - Jeff Henderson, 5 - Miltiadis Tsendoglou.

It is known that the result of the long jump mainly depends on two parameters - the speed of the athlete's centre of gravity

at the take-off moment V_0 , and its angle to the horizontal α . As these parameters increase, the jump result also increases.

Tables 1, 2, and 3 show that the maximum result of 8.59 m belongs to Dwight Phillips, who has the maximum speed at the take-off moment among the five athletes - $V_0 = 9.59$ m/s, and the angle α is 21.083° .

Miltiadis Tentoglou's initial velocity $V_0 = 9.337$ m/s is significantly less than Dwight Phillips' initial velocity, and his jump result is also less - 8.41 m.

Jeff Henderson has quite high values of V_0 and the angle α , but his result of 8.38 m is less than the results of Dwight Phillips and Miltiadis Tentoglou due to the small value of L_0 and the large value of h_2 - 0.14 m and 0.59 m, respectively.

Irving Saladino has the smallest value of V_0 among the five athletes - 9.21 m/s, but his result (8.34 m) is increased by the large value of the landing distance - $L_2=0.72$ m.

Greg Rutherford's comparatively low result of 8.31 m is due to the relatively small value of the angle α - 19.04° .

It turns out that our method allows us to find the athlete's strengths and weaknesses, which is very important in the training process.

Conclusions. Based on the conducted research, we can draw the following conclusions:

1. The paper presents an effective method for analysing the long jump, which allows us to find the main parameters of the jump despite the low quality of the video recording.

2. The accuracy of the calculations depends on the quality of the shooting and the frame rate. The higher the frame rate, the higher the accuracy of the analysis.

3. The presented method can be used to analyse both previously recorded videos and pre-planned video recordings. In the second case, it is possible to achieve better quality analysis due to better preparation for video shooting and the use of a better camera.

4. After a minor modification of the calculation algorithm, it is possible to take into account atmospheric effects such as pressure, wind, altitude above sea level, and temperature [4,5,10].

The method allows us to evaluate the stability of the athlete's results and identify ways to improve them. In the future, we plan to use the proposed method to analyze other sports: football, weightlifting, and gymnastics.

REFERENCES

1. Egoyan A.E., Gobirakhashvili A.D., Moistsrapishvili K.M. Biomechanical analysis of the dependence of the high jump result on the height and weight of an athlete, Sportedu.am

III international scientific and practical conference “Nation’s health and improvement of physical and sports education”, Kharkiv National Technical University, Department of Physical Education, 2023, 79-83.

2. Egoyan A., Parulava G., Baker S., Gilhen-Baker M., & Roviello G. N. Movement Asymmetries, From Their Molecular Origin to the Analysis of Movement Asymmetries in Athletes, *Life* (Basel, Switzerland), 2023, 13(11), 2127-2142. <https://doi.org/10.3390/life13112127>

3. Egoyan A. The Complex Use of Computer Technologies in Sport, Proceedings of International Conference “The issues of physical education and sport preparedness”, Armenian State University of Physical Education and Sport, 29-31 October 2019, 103-108.

4. Egoyan A., Gobirakhashvili A. The Effects of Wind, Altitude and Temperature on Long Jump Results, XXII International scientific congress «Olympic sport and sport for all», Tbilisi, Georgia, 2018, 58-61.

5. Egoyan A., Gobirakhashvili A., Moistsrapishvili K. & Khipashvili I. Complex analysis of the long jump taking into consideration atmospheric conditions, *International Journal of Physical Education*, 2018, Sports and Health, 5(4), 42-45.

6. Egoyan A., Khipashvili I. Use of psychophysiological computer tests during the process of sportsmen’s preparation, *Pszicho-fiziológiai teszt alkalmazása a sportolók felkészítésében Testnevelés, sport, tudomány*, 2017, 2 (3), 8-17. <https://doi.org/10.21846/TST.2017.3.1>

7. Linthorne N. P., Guzman M. S. and Bridgett L. A. Optimum take-off angle in the long jump, *Journal of Sports Sciences*, 2005, 23, 703-712.

8. Moistsrapishvili K.M., Egoyan A. E., Mirtskhulava M. B. et al. Contribution of Certain Biomechanical Parameters to the Results of Long Jumps, *Bulletin of the Georgian Academy of Sciences*, 2009, vol. 3, 1, 107-109.

9. Moistsrapishvili K.M., Egoyan A. E., Mirtskhulava M. B. et al. Biomechanical Analysis of Certain Sport Movements by Means of Video-Computer Modelling, *Bulletin of the Georgian Academy of Sciences*, 2005, vol. 172, 3, 543-545.

10. Ward-Smith A. J. Altitude and wind effects on long jump performance with particular reference to the world record established by Bob Beamon, *Sports Science*, 1986, 4, 89-99.

11. 5 Golden Olympics. (Retrieved on April 1, 2024). <https://www.youtube.com/shorts/sTt9R8jOcE> .

12. Egoyan A.E., Mirtskhulava M.B., Chitashvili D.M. Aspects of the complex use of information technologies in sports, *Physical education of students of creative specialties*, N4, 2007, 15-19. [in Russian].

13. Egoyan A.E., Piranashvili I.G., Mirtskhulava M.B. et al. Use of video computer 3D modelling on the basis of forward kinematics for improvement of sports results. VII International Congress "Modern Olympic Sport and Sport for All", Russian Academy of Sports, Moscow, 2003, Vol. II, 242-243. [in Russian].

14. Piranashvili I.G., Mirtskhulava M.B., Egoyan A.E. Biomechanical analysis of long jumps using video computer 3D modelling. VII International Congress "Modern Olympic Sport and Sport for All", Russian Academy of Sports, Moscow, 2003, T. II, 264-266. [in Russian].

15. Chitashvili D.M., Mirtskhulava M.B., Egoyan A.E., Khipashvili I.A. Use of computer tests for the improvement of skills of young football players. IX International Congress "Olympic Sport and Sport for All", the National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kiev, 2005, 294. [in Russian].

НОВЫЙ МЕТОД ВИДЕОКОМПЬЮТЕРНОГО АНАЛИЗА ПРЫЖКА В ДЛИНУ

А.Э. Егоян, А.Д. Гобирахашвили,
К.М. Моисцрапишвили, И.А. Хипашвили,
Грузинский государственный университет
спорта, Тбилиси, Грузия

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: прыжок в длину, видео-компьютерный анализ, компьютерное моделирование, центр тяжести, биомеханический анализ.

Актуальность исследования: Прыжки в длину представляют одну из основных дисциплин легкой атлетики. Наиболее доступным методом для проведения биомеханического анализа прыжков в длину является видеокомпьютерный анализ, позволяющий определить слабые места в исполнении прыжка на основе изучения видеозаписи прыжка. Поэтому разработка эффективных методов видеокомпьютерного биомеханического анализа без применения маркеров и инерциальных сенсоров особенно актуальна.

Цель исследования: Целью исследования является создание компьютерной методики для биомеханического анализа прыжков в длину на основе видеозаписи Sportedu.am

в условиях тренировки или во время соревнований, когда применение маркеров или инерциальных сенсоров невозможно.

Методы и организация исследования: В работе проводится анализ видеозаписей пяти прыжков в длину победителей чемпионатов мира. С помощью компьютерной программы Kinovea определяется положение центра тяжести каждого спортсмена в начале прыжка, когда спортсмен отрывается от земли, и во время приземления, когда спортсмен опускается на землю. Продолжительность прыжка определяется из видеозаписи. Затем при помощи математической модели определяется начальная скорость прыжка и ее угол с линией горизонта, происходит вычисление траектории центра тяжести каждого спортсмена во время прыжка.

Анализ результатов исследования: При помощи вышеописанного метода были определены параметры прыжков всех пяти спортсменов. Что позволило восстановить траектории их центров тяжести во время прыжка, произвести сравнительный анализ рассмотренных прыжков и выявить сильные и слабые стороны каждого атлета.

Краткие выводы: В работе представлена эффективная методика для проведения биомеханического анализа прыжков в длину на основе видеозаписей прыжков. Методика позволяет определить координаты центра тяжести атлета в начале и в конце прыжка, а также начальную скорость центра тяжести во время отрыва тела атлета от земли и направление вектора начальной скорости к линии горизонта. Знание этих параметров дает возможность внести своевременные изменения в тренировочный процесс и улучшить спортивный результат. Метод позволяет оценить стабильность результатов спортсмена и выявить пути для их улучшения. В будущем мы планируем применение предложенного метода для анализа техники других видах спорта: футбол, тяжелая атлетика и гимнастика.

ՀԵՌԱՑԱՏԿԻ ՏԵՍԱՀԱՄԱԿԱՐԳՉԱՅԻՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐ ՄԵԹՈՂ

Ա.Է. Եգոյան, Ա.Դ. Գոքիրախաշվիլի, Կ.Մ. Մոխսճրապիշվիլի, Ի.Ա. Խիպաշվիլի,
Վրաստանի պետական սպորտային
համալսարան, Թբիլիսի, Վրաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառերը: Հեռացատկ, տեսահամակարգչային վերլուծություն, համակարգչային մոդելավորում, ծանրության կենտրոն, կենսամեխանիկական վերլուծություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հեռացատկը աթլետիկայի հիմնական առարկաներից (դիսցիպլիններից) մեկն է: Հեռացատկերի կենսամեխանիկական վերլուծություն անցկացնելու ամենամատչելի մեթոդը տեսահամակարգչային վերլուծությունն է, որը թույլ է տալիս բացահայտել ցատկի կատարման թույլ կողմերը՝ հիմնվելով ցատկի տեսագրության ուսումնասիրության վրա: Հետևաբար, հատկապես արդիական է տեսա-համակարգչային կենսամեխանիկական վերլուծության արդյունավետ մեթոդների մշակումը՝ առանց մարկերների և իներցիոն սենսորների օգտագործման:

Հետազոտության նպատակն է՝ ստեղծել համակարգչային մեթոդ հեռացատկերի կենսամեխանիկական վերլուծության համար՝ հիմնվելով մարզումների պայմաններում կամ մրցումների ժամանակ տեսագրությունների վրա, երբ մարկերների կամ իներցիոն սենսորների օգտագործումն անհնար է:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Աշխատանքում վերլուծվում են աշխարհի առաջնության հաղթողների հինգ հեռացատկերի տեսագրությունները: Kinovea համակարգչային ծրագրի միջոցով հեռացատկի սկզբում որոշվում է յուրաքանչյուր մարզիկի ծանրության կենտրոնի դիրքը, երբ մարզիկը բարձրանում է գետնից, և վայրէջքի ընթացքում, երբ մարզիկն իջնում է գետնին: Հեռացատկի տևողությունը որոշվում է տեսագրության միջոցով: Այնուհետև, մաթեմատիկական մոդելի միջոցով, որոշվում են հեռացատկի սկզբնական արագությունը և դրա անկյունը հորիզոնի գծի հետ, և հաշվարկվում է յուրաքանչյուր մարզիկի ծանրության կենտրոնի հետագիծը հեռացատկի ընթացքում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Վերը նկարագրված մեթոդի կիրառմամբ որոշվել են բոլոր հինգ մարզիկների հեռացատկերի պարամետրերը: Սա թույլ է տվել մեզ հեռացատկի ընթացքում վերականգնել նրանց ծանրության

կենտրոնների հետազոծերը, անցկացնել դիտարկված հեռացատկերի համեմատական վերլուծություն և բացահայտել յուրաքանչյուր մարզիկի ուժեղ և թույլ կողմերը:

Համառոտ եզրակացություն: Հոդվածում ներկայացված է հեռացատկերի տեսագրությունների հիման վրա հեռացատկերի կենսամեխանիկական վերլուծության արդյունավետ մեթոդը: Մեթոդը թույլ է տալիս որոշել մարզիկի ծանրության կենտրոնի կոորդինատները հեռացատկի սկզբում և վերջում, ինչպես նաև ծանրության կենտրոնի սկզբնական արագությունը մարզիկի մարմնի գետնից վեր բարձրանալու ժամանակ և սկզբնական արագության վեկտորի ուղղությունը դեպի հորիզոն: Այս պարամետրերը իմանալը հնարավորություն է տալիս ժամանակին փոփոխություններ կատարել մարզումների գործընթացում և բարելավել մարզական կատարողականը: Մեթոդը թույլ է տալիս գնահատել մարզիկի արդյունքների կայունությունը և բացահայտել դրանք բարելավելու ուղիներ: Ապագայում մենք նախատեսում ենք օգտագործել առաջարկվող մեթոդը այլ մարզաձևերի՝ ֆուտբոլի, ծանրամարտի և մարմնամարզության տեխնիկայի վերլուծության համար:

Information about the Authors

Alexander Edward Egoian, Doctor of Physics & Mathematics, Associate Professor of the Chair of Biomechanics and Computer Technology, Georgian State University of Sport, Tbilisi, Georgia

E-mail: alexander.egoian@sportuni.ge ORCID: 0000-0002-0351-5590

Karlo Mamia Moistsrapishvili, Doctor of Physics & Mathematics, Professor of the Chair of Biomechanics and Computer Technology, Georgian State University of Sport, Tbilisi, Georgia

E-mail: karlo.moistsrapishvili@sportuni.ge ORCID: 0000-0001-6967-524X

Alexander Dimitri Gobirakhashvili, Doctor of Pedagogy, Associate Professor of the Chair of Athletics, Georgian State University of Sport, Tbilisi, Georgia

E-mail: alexander.gobirakhashvili@sportuni.ge ORCID: 0000-0001-7482-393X

Ilia Albert Khipashvili, Doctor of Pedagogy, Teacher at the Chair of Football, Georgian State University of Sport, Tbilisi, Georgia

E-mail: ilia.khipashvili@sportuni.ge ORCID: 0009-0004-7432-8890

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Ալեքսանդր Էդվարդի Եգոյան, ֆիզիկա-մաթեմատիկական գիտությունների դոկտոր, կենսամեխանիկայի և համակարգչային տեխնոլոգիաների ամբիոնի դոցենտ, Վրաստանի սպորտի պետական համալսարան, Թբիլիսի, Վրաստան

E-mail. alexander.egoyan@sportuni.ge ORCID: 0000-0002-0351-5590

Կարլո Մամիաի Մոիսցրապիշվիլի, ֆիզիկա-մաթեմատիկական գիտությունների դոկտոր, կենսամեխանիկայի և համակարգչային տեխնոլոգիաների ամբիոնի պրոֆեսոր, Վրաստանի սպորտի պետական համալսարան, Թբիլիսի, Վրաստան

E-mail. karlo.moistsrapishvili@sportuni.ge ORCID: 0000-0001-6967-524X

Ալեքսանդր Դիմիտրիի Գոբիրախաշվիլի, մանկավարժության դոկտոր, Վրաստանի սպորտի պետական համալսարանի թեթև ատլետիկայի ամբիոնի դոցենտ, Թբիլիսի, Վրաստան

E-mail. alexander.gobirakhashvili@sportuni.ge ORCID: 0000-0001-7482-393X

Իլյա Ալբերտի Խիպաշվիլի, մանկավարժության դոկտոր, Ֆուտբոլի ամբիոնի դասախոս, Վրաստանի սպորտի պետական համալսարան, Թբիլիսի, Վրաստան

E-mail. ilia.khipashvili@sportuni.ge ORCID: 0009-0004-7432-8890

Հոդվածն ընդունվել է 12.05.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.05.2025–ին:

Գրախոս՝ Կ.Գ.Թ., դոցենտ Տ. Պետրոսյան

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПОВЫШЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ЧТЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГИФКС

А.С. Зурабян,

Ереванский государственный университет,

Ереван, Армения

Ключевые слова: спортивный ВУЗ, образование, преподавание языка, культура, чтение, художественная литература, документальный фильм, кино.

Актуальность исследования. В данном исследовании мы поднимаем проблему дефицита чтения среди студентов, в частности, рассматриваем актуальность преподавания художественной литературы и проведения общеобразовательных мероприятий в институтах физической культуры и спорта. По мнению А.И. Загrevской: «В настоящее время, стратегическим ориентиром развития общества и системы образования, является формирование человека культуры. Современное состояние человеческой цивилизации характеризуется кризисом культуры, проявляющимся в заметном снижении уровня общей и личностной культуры, «размыванием» культурных ценностей и норм, нарушением преемственности культур, напряженностью и даже конфликтностью межкультурных

взаимодействий». [5] Полностью соглашаясь с автором вышеприведенной цитаты, опираясь на ключевое слово в словосочетании «физическая культура», мы предлагаем дополнительную общеобразовательную программу, применение которой значительно повысит интеллектуальный и культурный уровень развития студентов.

Очевидно, что без национальной культуры невозможно наличие истории у той или иной нации. В современном мире все больше и больше повышается внимание к чтению книг, меняются многие аспекты жизни, и спорт не является исключением. Справедливо считают такие исследователи, как Д. А. Поляк и Е. И. Соснова, что «в настоящее время процесс информатизации общества распространился на все сферы деятельности человека, в том числе и на физическую культуру и спорт». [10] В нашей статье мы поднимаем вопросы не физического, спортивного воспитания студентов спортивных вузов, в частности ГИФКС

Sportedu.am

РА, а предлагаем использование методов, способствующих их многостороннему интеллектуальному развитию.

Цель и задачи исследования.

Цель нашей работы – изучить возможность внедрения преподавания художественной литературы студентам институтов физической культуры и спорта в контексте всеобщего дефицита чтения, в частности, в рамках преподавания русского языка в ГИФКС, с целью повышения уровня владения русским языком, ревальвации общего интеллектуального развития учащихся спортивных институтов, а также рассмотрение некоторых аспектов методических мероприятий, направленных на общее развитие студентов спортивных вузов. Задачи исследования – применение дополнительной общеобразовательной программы, состоящей из проведения представленных в статье мероприятий, которые позволят подготовить студентов к профессиональному владению спортивной терминологии на русском языке. Главная задача – добиться эффективности внедрения образовательной программы на русском языке, которая позволит довести знание русского языка до высокого уровня, что даст возможность студентам освоить как художественные,

так и профессиональные русскоязычные тексты. Согласно Ю.П. Мелентевой: «Без чтения нет образования, формирования мировоззрения, профессионального становления, эмоционального и интеллектуального развития. Оно пронизывает все сферы и этапы социализации личности и во многом определяет ее жизненную успешность». [7] Культура чтения, оказывает непосредственное позитивное влияние на историю армянской культуры, в частности спорта. По мнению О. Иванова: «В советское время детских книг о спорте было написано и издано много. Все они – о саморазвитии, воспитании в себе силы воли и лучших черт характера». [6]

Методы и организация исследования. Самым важным, и, на наш взгляд, наиболее актуальным и первым методическим шагом, является составление и издание ежегодной хрестоматии на русском языке, состоящей из нижеприведенных нами произведений художественной литературы. Наши методы исследования основаны на личном опыте преподавания, общения со студентами, проверки письменных работ и проведения сессионных зачетов и экзаменов, поиске путей новых форматов преподавания. На основе поиска в домашней библиотеке и

запросе о наличии художественной литературы в библиотеке института физической культуры и спорта Армении, нами в данной статье выдвигаются определенные мероприятия для решения выявленных проблем. А именно – подбор литературных произведений, художественных и научных, на спортивные темы, предложение организации периодических совместных со студентами просмотров спортивных программ, документальных и художественных, учебных и научно-популярных фильмов на иностранных языках, в частности, на русском, обсуждение всех прочитанных, прослушанных, просмотренных материалов, обмен мнениями в форме дискуссии и заранее подготовленными вопросами с преподавателями. В процессе преподавания и общения со студентами, общего наблюдения и индивидуального подхода к каждому, путем глубокого исследования нами были обнаружены определенные проблемы, требующие внедрения новых методов и подходов преподавания русского языка. Так, например, один из общеобразовательных методов – в вузе могут быть выбраны архивные фотоматериалы, где будут представлены лучшие снимки всех мастеров армянского спорта, мотивирующих визуально студентов на победу. Простейшее сочетание: фото-кино-

компьютер суммарно под руководством и направлением преподавателя способствуют более легкому и, вместе с тем, продуктивному усвоению русского языка.

Анализ результатов исследования. В процессе преподавания, общения со студентами мы исследовали причины крайне низкого уровня начитанности студентов и путем анализа пришли к выводу, что для студентов спортивных вузов необходима дополнительная общеобразовательная программа, результат которой обеспечит разностороннее развитие будущих спортсменов как личностей. Основные цели предлагаемой нами программы – надлежащее знание русского языка студентами на разговорном и письменном уровнях, а также формирование, воспитание будущих специалистов, которые должны войти в историю отечественной культуры, в частности, историю армянского спорта, и повышение интеллектуального уровня учащихся. В современной методике преподавания иностранных языков, преимущественно русского, особое внимание уделяется подаче той или иной темы, передаче информации и способам её визуализации. Широкое распространение в изучении иностранного языка получил аудиовизуальный метод, который включает в себя

использование таких материалов как, интернет-ресурсы, кинофильмы, слайды, радио - и телепередачи, аудио - книги, которые совместно с дополнительной программой чтения произведений художественной литературы на спортивную тематику должны способствовать повышению общего интеллектуального уровня студентов ГИФКС. Некоторые исследования лингво-психологов, доказали, что «информация, передаваемая в виде образов, усваивается эффективнее». [8] Такие известные исследователи данной тематики, как А.А. Брагина, О.П. Быкова, В.И. Иванова-Цыганова, А.Н. Щукин и др., считают, «что обучение на базе образов радикально отличается от обучения на базе текста (печатного материала), поскольку такое обучение помогает сконцентрировать внимание обучаемых на предмете изучения». [8] При проведении предлагаемых нами мероприятий, одним из первых результатов станет подготовка студентов к написанию выпускных работ.

Новизна исследования. Новизна исследования заключается в разработке и применении новых методических подходов преподавания, внедрение дополнительной общеобразовательной программы, что позволит студентам значительно повысить уровни знаний, Sportedu.am

владения языком - письменной и устной речью, даст возможность не только грамотного ведения дискуссий, обсуждений, но и грамотного понимания и освоения специальной научной литературы. В данной статье мы приходим к выводу, что параллельно с основной физической подготовкой спортсменов, следует воспитывать, развивать их интеллектуально, а именно посредством преподавания художественной литературы и проведения общеобразовательных, культурных мероприятий. Согласно В.Э. Матвеевко: «Образы воздействуют на людей в гораздо большей степени, чем текст: они непосредственно доступны всем, не требуют расшифровки, их легко имитировать». [8] Принимая во внимание специфику спортивных вузов, физическую нагрузку учащихся, литературный материал должен быть освоен учащимися во время каникул, на сборах, а аудиокнижки, просмотры фильмов, телепередач, дискуссии могут быть реализованы в течение учебного года в факультативном формате. Так, например, просмотр документальных фильмов, передач, посвященных чемпиону мира, гроссмейстеру Тиграну Петросяну на уроках русского языка, поможет параллельно с освоением русского языка, сформировать представление о роли

личности в истории отечественного спорта, в частности, шахмат, корректно систематизировать информацию в будущем. Данный подход откроет учащимся историю жизни шахматиста, вдохновит и мотивирует их на победу. При проведении общеобразовательных мероприятий предполагается применение инновационных методов, таких как презентации, онлайн обсуждения и форумы, проведение периодических конференций, выставок фотографий известных спортсменов и спортивных фотографов и т.д. Для приобщения студентов к чтению мы можем руководствоваться методикой Д. А. Поляк и Е. И. Сосновой: «1. Деятельностные формы: литературные клубы, мероприятия, акции, конкурсы и проекты, направленные на включение в читательскую деятельность.

2. Информационные формы: мероприятия, посвященные чтению, знаменательным литературным датам, обзоры новых книг, тематические подборки публикаций, презентации, обзор и анализ литературного поля интернета.

3. Игровые формы пропаганды чтения в библиотеках: игры, викторины, конкурсы, квесты. Такие формы несут творческий, новаторский характер и весьма популярны у молодежи.

4. Интерактивные формы: опросы, онлайн-викторины, голосования, анкетирование. Интерактивные формы помогают библиотеке изучить мнение читателей, выявить их пристрастия, что в целом способствует продвижению книги.

5. Дискуссионные формы: дискуссия во время чтения, беседа-дискуссия после чтения, дискуссия без подготовки». [10]

Всё вышеуказанное особенно важно осуществить при тесном сотрудничестве с преподавателями профильных кафедр ГИФКС, согласно заранее утверждённому новому учебному плану. Как справедливо отмечает И. Е. Останин: «Спорт сегодня стал явлением планетарным. И если еще несколько десятилетий назад события в мире литературы и искусства имели очевидное преимущество по общественному резонансу перед спортивными баталиями, то к рубежу XX-XXI веков спортсмены очевидно выходят на первый план, оттесняя не только служителей муз, но и в иные периоды и политиков высшего ранга. На то есть свои причины. И естественно, что искусство слова, как и вообще искусство нарастающую в течение всего минувшего столетия социальную роль спорта и спортсменов не могло оставить без внимания». [9] Сегодня студентов

профильных спортивных институтов трудно заставить прочитать шедевры мировой литературы, однако включение литературных произведений, просмотра художественных и документальных фильмов, прослушивание аудиокниг на тему спорта в программу преподавания, мы считаем стратегически необходимым. Специально подобранная программа, полагаем, даст возможность формированию мотивации на саморазвитие, которая параллельно с профессиональной физической подготовкой повысит на несколько ступеней общий уровень личности, облика студентов. «Нередко молодой человек со своей склонностью видеть жизнь только в черно-белых красках попадает в «тупиковые» (как ему кажется) ситуации, встречает «неразрешимые» вопросы, не осознавая, что миллионы людей во все времена задавали себе те же вопросы; не веря, что ответ на них дан задолго до его рождения», – пишет Е.Н. Балашова в статье «Чтение художественной литературы в молодежной аудитории». – «Книга – это школа, которую душе необходимо пройти». [1] Оригинальность подачи материала с применением инновационных систем на примере принципа электронного дополнительного преподавания и освоения материала, – когда преподаватель

размещает в чатовой группе, форум - группе телефонных приложений, к примеру, песни В. Высоцкого о спорте, начиная с «Утренней гимнастики» и завершая песнями о боксере, конькобежце, прыгунов в длину и высоту и т.д.; такой метод, мы считаем, станет одним из легких подходов преподавания. Под эти песни студенты, смогут проводить свои тренировки, совершать пробежки, и в то же время, что особенно важно, запоминать незнакомые слова, для изучения языка, и представлять их преподавателю на изучение, пояснение во время урока. Невероятная популярность творчества барда В. Высоцкого объясняет молниеносное распространение увлечения альпинизмом среди целых поколений, после так называемого «горного» цикла песен, прозвучавших в фильме «Вертикаль». Возможно, у студентов после знакомства с творчеством Владимира Высоцкого, появится желание освоить игру на гитаре, больше углубиться в его творчество, а именно больше читать его стихов, больше слушать песен, а значит развиваться, совершенствоваться в знании русского языка. Как верно отмечает М.А. Рыбникова: «Программа есть своего рода задача, которая решается системой, методических действий». [11] Привлечение к чтению

студентов спортивных вузов и проведение обще-образовательных мероприятий является стратегически актуальным и крайне необходимым, физическая форма в совокупности с развитым интеллектом должна привести к самым продуктивным результатам, наши спортсмены, будучи начитанными, интеллектуально развитыми при достижении знаковых результатов, предстанут перед международной аудиторией как носители традиций не только собственно армянской культуры, но и общего мирового культурного наследия. Одним из таких методических действий в нашем подходе преподавания, может также стать прослушивание аудиокниг по спортивной тематике, аудиокниги студенты могут прослушать по дороге домой и в институт. Можно с уверенностью сказать, что большинство шахматистов знакомы с такими произведениями про шахматы, как «Защита Лужина» В. Набокова, «Шахматная новелла» С. Цвейга, многие методисты называют произведение Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес» первым мотивационным стимулом для интереса детей к игре в шахматы. Знакомство с этими произведениями не будет лишним также и для других учащихся спортивных вузов. Прочитав «Учитель фехтования» А. Дюма, многие мальчики просили своих родителей

определить их в секции по фехтованию. Очевидна мотивационная сила произведения Льва Кассиля «Вратарь Республики», после которого феномен «дворового футбола» распространился по всему Союзу, борьба за «кожаный мяч» захватила всю страну. Мотивация к победе мексиканского боксера в рассказе Джека Лондона «Мексиканец» откроет для будущих бойцов лирику эмоционального вдохновения в конфронтации с цинизмом и жестокостью окружающей действительности. Мы считаем, что если студенты прочитают/прослушают все вышеуказанные произведения, то польза от этого будет очевидной. В области большого тенниса Армения гордится знаменитым теннисистом армянского происхождения, который известен всему миру – Андре Агасси, образ которого дает надежду на воспитание профессиональных теннисистов и на территории Армении, теоретически-мотивационным сопровождением тренировочных программ может стать автобиография теннисиста «Открыто». В программу чтения – аудио-прослушивания также могут быть включены интервью известных спортсменов, к примеру, могут быть собраны все интервью Никиты Симоняна, которые раскроют ключевые концепции его богатого опыта как игрока, так и тренера, что, возможно, поможет

преодолеть сегодняшний футбольный кризис. Харуки Мураками в своем эссе «О чем я говорю, когда говорю о беге» в жанре «мемуары» представил свою жизнь параллельно с пробежкой, а писательское творчество ассоциируется автором именно с бегом. Все эти произведения обязательно помогут нашим теннисистам и бегунам в укреплении спортивного духа, интеллекта. Ещё одно произведение, которое на наш взгляд, заинтересует студентов спортивных вузов – «Станция на горизонте» Э.М. Ремарка, про автогонщика, лирическая история которого также может настроить на мотивацию достижения результата. Биография журналиста, публициста, писателя Александра Григорьевича Григоряна является блестящим примером результата начитанности и образованности, благодаря которым, после завершения спортивной «карьеры», Александр Григорян смог стать легендарным спортивным обозревателем, публицистом. В программу обязательного прочтения, на наш взгляд, следует включить также публикации А. Григоряна, в частности, книгу «История команды в лицах», «Арабат» – любовь моя». В программу должны быть включены все автобиографии выдающихся армянских

спортсменов. Писатель А. Генис утверждает: «Читательское мастерство шлифуется всю жизнь, никогда не достигая предела, ибо у него нет цели, кроме чистого наслаждения. Чтение есть частное, портативное, общедоступное, каждодневное счастье – для всех и даром». [3] Следующей составной предлагаемой нами программы обучения в качестве дополнительного материала – просмотр фильмов, передач, прослушивание аудиокниг, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на русском языке; среди художественных: «Первая перчатка» (1946), «Движение вверх» (2017), «Куколка» (1988) и т.д., среди документальных – ленты студии «Ереван» «Арабат 73», «Железный Тигран» (2014) и т.д. Вышеприведенные мероприятия, а именно, информационные, интерактивные, дискуссионные формы, приемлемы и в контексте прочтения студентами специальной литературы – научных статей на спортивную тему, включая статьи самих преподавателей вузов. Свои научные статьи преподаватели должны публиковать не только для своих коллег, но и, в первую очередь, для своих студентов, которые в процессе обсуждения с преподавателем непосредственно смогут открыть для себя суть авторских

концепций той или иной статьи, что стимулирует научное мышление студентов. Ознакомление учащихся со специальной профильной научной литературой предполагает периодическое пополнение вузовской библиотеки журналами, газетами, вестниками, как в бумажном, так и в электронном варианте. В приложении к вузовскому сайту открыта электронная библиотека, которая должна быть дополнена художественными литературными произведениями. Верно считают Д.А., Поляк и Е.И. Соснова, «повышение информационной культуры и информационной грамотности – одно из приоритетных направлений библиотек высших учебных заведений и направлено прежде всего на формирование библиотечно-библиографической культуры как комплекса знаний, умений, навыков обучающегося, обеспечивающих эффективное использование справочно-библиографического аппарата и фонда библиотеки» [10] Прочитанные произведения и просмотренные фильмы станут обсуждаться на уроках, преподавателем будет проработан синонимический, антонимический ряды, переводы незнакомых для студентов слов. Такой метод повысит уровень знания русского языка, даст мотивационную установку, обогатит общий уровень знаний студентов.

Всестороннее развитие будущего преподавателя физических дисциплин позволит выявить одаренных в тех или иных видах спорта детей на самых ранних стадиях проявления способностей и на первых же занятиях. Будущий спортсмен, в первую очередь, должен быть ориентирован на успех, победу, а во вторую, – на то, что он вместе с успехом, победой станет публичной личностью, которая должна предстать как перед отечественной, так и перед международной аудиторией, человеком не только физически развитым, но и образованной, многосторонне развитой личностью, что возможно только посредством чтения и изучения языков. Драматург, публицист, политик и поэт эпохи просвещения Джозеф Аддисон в своих трудах писал: «Чтение для ума – то же, что физические упражнения для тела». [12] А совокупность начитанности и спортивной физической формы говорит о правильном воспитании, совершенстве, превосходстве спортсмена, который обладает единичными качествами, позволяющими ему быть выделенным из толпы. «Вводя спортивную тематику в произведения, воспевая мужество, стойкость, ловкость и выносливость героев, писатели сами уделяли много внимания физическим упражнениям. Нечто-то творчество это оказало

непосредственное влияние, другие произведения лишь пропитались соответствующим настроением. Тем не менее, такие занятия остаются замечательным фактом биографии, который иногда позволяет рассматривать творчество автора под иным углом». [4] Таким образом, основой всей предлагаемой нами программы станет издание ежегодной хрестоматии, в пилотное издание которой могут быть включены адаптированные варианты вышеприведенных нами произведений или же избранные главы из них, а также предложенные заведующими профильных кафедр другие произведения; с целью закрепления материала, хрестоматия может быть издана на армянском и преподаваемых в вузе других иностранных языках, что в свою очередь будет способствовать продуктивному освоению последних. «Открытость мировой культуре означает ориентацию на жизнь в открытом и меняющемся мире при сохранении уважения к традициям, готовность к принятию и пониманию культурного многообразия мира, ценностное равенство различных источников образования», - писала Т.Г. Галактионова, - что

возможно только посредством чтения». [2]

Выводы. Таким образом, в данном исследовании предлагаемые нами методы дополнительной общеобразовательной программы будут введены в рамках основного преподавания русского языка в ГИФКС, и тем самым, помогут повысить общие интеллектуальный и культурный уровни студентов, что, в свою очередь, положительно отразится на их профессиональных результатах в спортивных соревнованиях, турнирах. После усвоения материалов предлагаемой нами дополнительной программы, учащиеся смогут не только самостоятельно и свободно брать информацию из специальной литературы, но и свободно общаться на русском языке, грамотно писать выпускные работы на армянском языке, при этом, свободно обращаться к научной литературе, написанной на русском языке, непосредственно, без словарей.

Ознакомление студентов с предлагаемыми нами информацией и материалами представленных в новых форматах, позволит развить новые методы и улучшить качество преподавания русского языка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балашова Е.Н., Чтение художественной литературы в молодежной аудитории. <https://www.tambovlib.ru/?view=conferenc.2011.chteniye.balashova>[выход 29.08.2022 г.]

2. Галактионова Т.Г., Чтение школьников как социально – педагогический феномен открытого образования., 13 00 01 – общая педагогика, история педагогики образования https://www.google.ru/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://lib.herzen.spb.ru/text/galaktionova_6_14_177_190.pdf [выход 2008г.]

3. Генис А., Уроки чтения. Камасутра книжника. – М.: АСТ, 2013, 349с. / <https://ast.ru/news/kamasutra-knizhnika-ili-perepiska-s-lichnoy-bibliotekoy-kniga-aleksandra-genisa/> [выход 05.04.2013г.]

4. Две вершины. Спорт в жизни и творчестве писателей 2014, 21 февраль, путешествия, Спорт/ <https://www.labirint.ru/news/8767/> [выход 21.02.2014]

5. Загревская А.И., Спорт и спортивная культура студентов в системе высшего образования, 175с. [выход 2013г.]

6. Иванов О. Литература и спорт – фундамент жизни. Литературная газета. <https://lgz.ru/news/literatura-i-sport-fundament-zhizni/><https://lgz.ru/> [выход 15.08.2021г.]

7. Курнакова М. В. Доклад на тему: «Проблемы литературного образования в современной школе».

<https://infourok.ru/doklad-na-temu-problemy-literaturnogo-obrazovaniya-v-sovremennoj-shkole-5849726.html> [выход 2013г.]

8. Матвеев В.Э., Использование аутентичных видеоматериалов на практических занятиях по русскому языку в иностранной аудитории, 70с. / <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-autentichnyh-videomaterialov-na-prakticheskikh-zanyatiyah-po-russkomu-yazyku-v-inostrannoy-auditorii/viewer> [выход 2010г.]

9. Останин И.Е. Спорт и его связь с литературой. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. <https://scienceforum.ru/2018/article/2018> [выход 2018г.]

10. Поляк Д.А., Соснова Е.И., Продвижение чтения как средство формирования информационно-коммуникационной компетентности студентов института физической культуры, Ученые записки университета имени П.Ф.

Лескрафта, – 2022. – №3 (205), 361с./ <https://cyberleninka.ru/article/n/prodvizhenie-chteniya-kak-sredstvo-formirovaniya-informatsionno-kommunikatsionnoy-kompetentnosti-u-studentov-instituta-fizicheskoy/viewer> [выход 2022г.]

11. Рыбникова М.А., Очерки по методике литературного чтения: пособие для учителя. 4-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1985, 288с., с.56 / <https://sheba.spb.ru/shkola/metod-chtenia-1985.htm> [выход 1985г.]

12. Чтение для ума — то же, что физические упражнения. Цитаты известных личностей /<https://ru.citaty.net/tsitaty/635439-dzhozef-addison-chtenie-dlia-uma> [выход 27.02.2025 г.]

ՌՈՒՍԱՑ ԼԵԶԿԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ ՀՖԿՄՊԻ-ՈՒՄ ԿՐԹԱԿԱՆ ԵՎ ՄՇԱ-ԿՈՒԹԱՅԻՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ ԸՆԹԵՐ-ՑԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐ

Ա. Ս. Զորարայան,

Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Մարզական բուհ, կրթություն, լեզվի ուսուցում, մշակույթ, ընթերցանություն, գեղարվեստական գրականություն, վավերագրական ֆիլմ, կինո:

Հետազոտության արդիականություն: Հոդվածը նվիրված է գեղարվեստական գրականության դասավանդման անհրաժեշտության վերլուծությանը, վավերագրական ֆիլմերի դիտման արդիականությանը, ծայնագրությունների լսման կարևորությանը և հայտնի մարզիկների, մարզիչների, մարզական լրագրողների և մեկնաբանների հետ հանդիպումների կազմակերպմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ մարզական բուհերի ուսանողներին տեսալսողական նյութերի ներկայացումը՝ որպես ընդհանուր զարգացման մակարդակի բարձրացման ուղղված նորարարական դասավանդման նոր մեթոդ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, վավերագրական ֆիլմերի դիտում:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2024 թվականի նոյեմբեր-դեկտեմբեր ամիսներին՝ ՀՖՍԿՊԻ-ի համակարգչային լսարանում, որին մասնակցել են 1-2-րդ կուրսի 22 ուսանող:

Sportedu.am

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հոդվածում ուսումնասիրվում է ուսանողների շրջանում ընթերցանության ընկալման պակասի առկայությունը և նրանց ցանկությունը՝ մեծացնելու հետաքրքրությունն ընթերցանության նկատմամբ: Վերլուծված է սպորտային թեմայով գեղարվեստական գրականության հատուկ ընտրանու ստեղծման և հրատարակման անհրաժեշտությունը: Բարձրացվում է համալսարանի գրադարանը սպորտին առնչվող գրականությամբ պարբերաբար համալրելու հարցը, ինչպես նաև առաջարկվում է բուհերում դասավանդվող աշխատությունների հրատարակում՝ հայերեն, ռուսերեն և այլ օտար լեզուներով:

Համառոտ եզրակացություն: Կատարված հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս եզրակացնել, որ վերոնշյալ մարզիկների վերաբերյալ գեղարվեստական գրականության ընթերցումը, փաստավերագրական ֆիլմերի դիտումը նպաստում է զարգացնել ուսանողների մտահորիզոնը և աշխարհընկալումը:

METHODOLOGICAL APPROACHES TO IMPROVING THE CULTURE OF READING IN THE CONTEXT OF TEACHING THE RUSSIAN LANGUAGE AND CONDUCTING EDUCATIONAL AND CULTURAL EVENTS IN ASIPCS

A. S. Zurabyan,

Yerevan State University, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: sports university, education, language teaching, culture, reading, fiction, documentary, cinema.

Research relevance: The article is devoted to the analysis of the need for teaching fiction, the relevance of watching documentaries, the importance of listening to recordings of audio-books, and organizing meetings with famous athletes, coaches, sports journalists, and commentators.

Research purpose: Our aim is to present audiovisual materials to students of sports universities as a new innovative teaching method aimed at enhancement of the level of their overall development.

Research methods and organization: The research methods are the study and analysis of literary sources, communication with students. The research was organized

in November–December 2024 in the computer classroom of the ASIPCS, with 22 1st and 2nd year students participating in it.

Research result analysis: The article examines the lack of reading comprehension among students and their desire to increase their interest in reading. The need to create and publish a special selection of sports-related fiction is analyzed. The issue of regularly replenishing the university library with sports-related literature is raised, as well as the publication of works taught at universities in Armenian, Russian and other foreign languages is proposed.

Conclusion: The results of the conducted research allow us to conclude that reading of fiction, watching documentaries about the above-mentioned athletes helps to develop students' horizons and worldview.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Зурабян Анаида Сергеевна – кандидат филологических наук, ассистент кафедры русского языка ЕГУ, E-mail: anahitzurabyan@mail.ru, zurabyananahit458@gmail.ru ORCID: 0000-0001-6608-6634.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Zurabyan Anaida Sergeevna – Candidate of Philological Sciences, Assistant of the Chair of Russian Language, E-mail anahitzurabyan@mail.ru, zurabyananahit458@gmail.ru, ORCID: 0000-0001-6608-6634.

Հոդվածն ընդունվել է 17.06.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 18.06.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

**Նվիրվում է ՀՖԿՍՊԻ-ի
հիմնադրման 80-ամյակին**

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 ԿԳՄՍ նախարարության 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 բժշկականսաքանական հայեցակետերը
3. Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի, ադապտիվ սպորտի և ֆիզիկական վերականգնման հայեցակետերը
4. Ֆիզկուլտուրային և սպորտային ոլորտում սոցիալ-տնտեսական, իրավական, 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՝ ծախ անկյունում, նշվում է հոդվածի **համընդհանուր փաստորդական դասակարգման՝ ՀՏԴ (ՄԸԿ) կոդը.**
- 1 ինտերվալ ներքև՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ՝ bold, տառաչափը՝ 12),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ 1 տողով՝ հեղինակների (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, փրամագրեր, 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՝ չկրկնելով 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 տարվա հրապարակության:

Սկզբից տրվում են հոդվածի լեզվով աղբյուրները, որից հետո՝ օտարալեզու: Հղումները տեքստում կատարվում են քառակուսի փակագծերում՝ նշելով գրականության աղբյուրի հերթական համարը, օրինակ՝ [3] կամ [1,5,6]:

Ամփոփագիր: Ներկայացվում է՝ 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ անգլերեն և ռուսերեն, ռուսերենին՝ հայերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ հայերեն և ռուսերեն: Ամփոփագիրը նյութի հակիրճ բովանդակությունն է՝ ըստ ստորև կառուցվածքի՝

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)՝ **ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ (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 տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, ռուսերեն տեքստին՝ ռուսերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ անգլերեն և հայերեն:

Վերը նշված պահանջներին չհամապատասխանող հոդվածները չեն ընդունվում և չեն ուղարկվում խմբագրական հանձնախումբ՝ հետագա գրախոսման:

Հեղինակը 10-ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է հոդվածի ընդունման կամ մերժման, ինչպես նաև 7 օրվա ընթացքում անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու մասին: Ուղղումները պետք է ընդգծել դեղինով:

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 առաջատար մասնագետի կողմից:

Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ 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.Բ., 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. թեզ., 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. Этапы многолетней подготовки спортсмена. <https://fkis.ru/page/1/161.html> [մուտք՝ 25.12.2022]

Տեղեկություններ հեղինակների մասին (ձևակերպման օրինակ)

Արմեն Մայիսի Ոսկանյան՝ մ.գ.թ., Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: a.vosk@sportedu.am,

ORCID: 0000-0001-6608-6635

Կարեն Ռազմիկի Սերոբյան՝ մագիստրանտ, Շիրակի պետական

համալսարան, Գյումրի, Հայաստան, E.mail: k.ser@ssy.am,

ORCID: 0000-0002-5711-5784

Information about the authors (Example of formulation)

Armen Mayis Voskanyan, PhD Associate Professor of the Department of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: a.vosk@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-6608-6635

Karen Razmik Serobyan, Student of Master's Degree, Shirak State University, Gyumri, Armenia, E-mail: k.ser@ssy.am, ORCID: 0000-0002-5711-5784

ԿԱՐԾԻՔ

**«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ»
պարբերականի հոդվածի**

Հոդվածի վերնագիր._____

Հոդվածի հեղինակի անուն, ազգանուն (գիտական աստիճան, կոչում).

Թեմայի	արդիականության	հիմնավորման	աստիճան.
---------------	-----------------------	--------------------	-----------------

Հետազոտության նպատակի հստակ ձևակերպում.

Գիտական նորույթի 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, ամփոփագրի թերի ներկայացում եւ այլն). _____

Հոդվածը տպագրության երաշխավորելը. _____

Գրախոս՝ _____

(գիտական աստիճան, կոչում, *անուն, ազգանուն*)

(ստորագրություն)

«_____» «_____» 202 թ.

Հոդվածների կարծիքները ներկայացնել ստորագրված՝ սկանավորված PDF փաթեթակով:

«ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT» FOUNDATION

Dedicated to the 80th Anniversary of ASIPCS

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”**

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, legal, 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: Includes key words or phrases from the research that describe the essence of the material.

Research relevance: The section includes the issue study importance, state and its reflection in literary sources.

Research aim, problems: The purpose of the research is the result that is sought to be achieved during the study.

Research problems are specific actions or steps that need to be carried out in order to achieve the research objective.

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.

At first, the sources in the language of the article are given, after that, those in a foreign language. References in the text are made in square brackets, indicating the serial number of the source of literature, for example [3] or [1,5,6].

Abstract: The abstract is presented in 2 languages: The article in Armenian with English and Russian abstracts, the article in Russian with Armenian and English abstracts, the article in English with Armenian and Russian abstracts.

The abstract is a brief summary of the material, according to the structure below:

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 should be 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, or about the refusal of the article through his e-mail address, as well as about making the necessary corrections within 7 days. Corrections should be highlighted in yellow.

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. In the case of 30-39% plagiarism, the article may be published in the next issue of the journal after correction, in the case of 40% or more, the author is deprived of the right to publish any article for 6 months.

Each author can submit one scientific paper in one issue of the journal with or without co-authors.

Each article is assigned a digital object identifier, DOI.

Postgraduate students and applicants (without a co-author) must provide an opinion of a scientist or a leading specialist in this field together with the article.

Articles should be submitted to the following address:

Yerevan 0070, Aleq Manukyan 11, 2nd floor-Scientific and Methodological Department,

Yeranuhi Simonyan, e-mail: eranuhi.simonyan@sportedu.am

Tel. (010) 55-33-10/1-64, 055-36-89-19

Formulation Pattern

UDC 796.33

SOCIALIZING FUNCTIONS OF SPORT IN CURRENT CONDITIONS

A.M.Voskanyan¹, K.R.Serobyanyan²,

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

²Shirak State University, Gyumri, Armenia,

Key words: Socialization, modern society, sports, function of personality development, health improvement.

Example Of Reference Formulation

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. Stages of long-term preparation of an athlete. <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. _____ nov-

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 per-
cent)._____

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 ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 2 (15)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ. Սիմոնյան

**Համակարգչային
ձևավորող՝**

Լ.Ա. Մեծոյան